

# ein.blick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL



## Projekt Selbsthilfe- Gesundheit- Migration

- Vorstellung des Projekts
- Ein Stimmungsbericht über den Fachtag
- Ergebnisbericht

Titelthema:

## **Projekt: Selbsthilfe - Migration - Gesundheit**

|   |    |
|---|----|
| <u>Vorstellung des Projekts</u> .....         | 3  |
| <u>Ein Stimmungsbericht zum Fachtag</u> ..... | 5  |
| <u>Vorläufige Projektergebnisse</u> .....     | 10 |

## **Selbsthilfe und Gesundheit**

|  |    |
|--|----|
| <u>Entwicklung der Förderung der Münchner Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Eine Erfolgsgeschichte</u> ... | 16 |
|--|----|

## **Soziale Selbsthilfe**

|  |    |
|--|----|
| <u>Selbsthilfe und Menschenrechte</u> .....                                  | 20 |
| <u>Die Münchener Initiative Nachhaltigkeit – MIN konsolidiert sich</u> ..... | 22 |

## **Aus dem Selbsthilfenzentrum**

|  |    |
|--|----|
| <u>Einweihungsfeier der neuen Räume in der Westendstraße 151</u> ..... | 24 |
| <u>Neuer Mitarbeiter im SHZ</u> .....                                  | 24 |

## **Selbsthilfe stellt sich vor**

|   |    |
|---|----|
| <u>Himalayan Pariwar München e.V.</u> ..... | 25 |
|---|----|

## **Selbsthilfe in der Region München**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <u>Aus der Region</u> ..... | 26 |
|-----------------------------|----|

## **Informationen über Selbsthilfegruppen**

|   |    |
|---|----|
| <u>Wir gratulieren – wir danken</u> ..... | 28 |
| <u>Gruppengründungen</u> .....            | 29 |
| <u>Neue Mitglieder erwünscht</u> .....    | 32 |

## **Selbsthilfe überregional**

|  |    |
|--|----|
| <u>Selbsthilfe trifft Psychotherapie</u> ..... | 34 |
|--|----|

## **Termine | Veranstaltungen**

|   |    |
|---|----|
| <u>Veranstaltungshinweise des SHZ</u> ..... | 35 |
| <u>Weitere Veranstaltungshinweise</u> ..... | 37 |

## **Service**

|   |    |
|---|----|
| <u>Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ</u> .....          | 37 |
| <u>Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung</u> ..... | 38 |
| <u>Informationen über die Standardleistungen des SHZ</u> .....  | 39 |

## **Aus dem Selbsthilfebeirat**

|   |    |
|---|----|
| <u>Neuwahl des Selbsthilfebeirats im November</u> ..... | 40 |
|---|----|

## **FöBE-News**

|   |    |
|---|----|
| <u>Paten- und Mentoringprojekte engagieren sich für Chancengleichheit</u> ..... | 41 |
|---|----|

## **IMPRESSUM**

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

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

Ansprechpartnerin Redaktion:  
Ulrike Zinsler Tel.: 089/53 29 56 - 21  
[ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

Titelfoto: Sabine Schmidt-Malaj  
Trägerverein des Selbsthilfenzentrums München: **FöSS e.V.**

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

## **Ausgabe 4, Dezember 2018, lfd. Nr. 61**

Beiträge von Gastautor/innen müssen nicht unbedingt und in allen Fällen die Meinung der Redaktion wiedergeben. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Gewähr übernommen.

Mit einer (behutsamen) redaktionellen Bearbeitung ihrer Beiträge erklären sich die Gastautor/innen einverstanden.

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

# Titelthema Projekt Selbsthilfe-Gesundheit-Migration

## Projekt zum Engagement von Menschen mit Migrationserfahrung in der Gesundheitsselbsthilfe in München: „Selbsthilfe – Gesundheit – Migration“

Seit 2017 arbeitet das Selbsthilfenzentrum an einem Projekt, das sich mit dem Engagement von Menschen mit Migrationserfahrung in Gesundheitsselbsthilfegruppen beschäftigt. Die Idee zu diesem Projekt entstand aus der Feststellung, dass der Anteil von Menschen mit Migrationshintergrund innerhalb der Gesundheitsselbsthilfe relativ klein ist. Außerdem gibt es – zumindest in der Datenbank des SHZ – nicht viele muttersprachliche Selbsthilfegruppen, die explizit zu einem Gesundheitsthema arbeiten. Das Projekt ging daher der Frage nach, wie Migrantinnen und Migranten derzeit in den Bereichen Selbsthilfe und Gesundheit engagiert sind und welche Bedeutung das Thema „Migration und Gesundheit“ in Initiativen der nicht-migrantischen Gesundheitsselbsthilfe überhaupt hat.

### Projektziele

Vor dem Hintergrund verschiedener Befunde aus dem gesundheitlichen Versorgungssystem, wie z.B. Informationsdefizite bei Migrant\*innen über das Münchener Gesundheitssystem, Anbindungsbedarfe von Fachkräften in Gesundheitsselbsthilfegruppen für Migrant\*innen sowie der zentralen „Lotsenfunktion“ der sogenannten Migrantenselbstorganisationen für Menschen aus ihren Communities ins Gesundheitssystem wurden folgende Zielsetzungen formuliert:

- Spezifizierung der Ausgangssituation (Bedarfslage, Einschätzungen, Vorstellungen der Engagierten in Selbsthilfegruppen und Migrantenerorganisationen)
- Information von Migrantenselbstorganisationen über vorhandene gesundheitliche Angebote der Selbsthilfegruppen sowie andere Spezial- und präventive Angebote für die physische und seelische Gesundheit im Bereich Migration
- Vernetzung von Gesundheitsselbsthilfe mit Migrantenselbstorganisationen im Bereich physische und psychische Erkrankungen

### Interne Arbeitsgruppe und Kooperation mit externem Institut

Nach Bewilligung des Projekts durch die Krankenkassen bildete das Team des SHZ im Januar 2017 eine interne Arbeitsgruppe zur Steuerung und Realisierung der Projektmaßnahmen, in der alle drei Ressorts des Selbsthilfenzentrums zusammenarbeiten (Gesundheitsselbsthilfe, Soziale Selbsthilfe, Gruppenberatung und -betreuung). Als Kooperationspartner für das Projekt konnte das Institut SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung gewonnen werden, welches die benötigten interkulturellen und sozialwissenschaftlichen Kompetenzen einbrachte sowie einen großen Teil der geplanten Maßnahmen in Absprache oder Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe umgesetzt hat.

### Fragestellungen des Projekts

**Im inhaltlichen Austausch mit dem Institut konkretisierte die Projektgruppe die Fragestellungen folgendermaßen:**

- (1) Wie gestaltet sich das derzeitige Engagement von Migrantinnen und Migranten mit Blick auf die Gesundheitsselbsthilfe? Grundsätzlicher: Welche Formen des gesundheitsbezogenen Engagements gibt es bzw. welche werden von Migrantinnen und Migranten bevorzugt? Welche Bedeutung kommt hierbei dem Gedanken der Selbstorganisation (Selbsthilfe) überhaupt zu? Wie ist das gesundheitsbezogene Engagement auf Seiten der Zielgruppe insgesamt zu bewerten bzw. zu erklären?



# Titelthema Projekt Selbsthilfe-Gesundheit-Migration

- (2) Inwieweit ist das Thema „Migration und Gesundheit“ in Initiativen der (nicht-migrantischen) Gesundheitselfhilfe überhaupt von Relevanz? Genauer: Inwieweit setzen sich diese Initiativen mit der genannten Thematik aktiv auseinander? Inwieweit wird in den Initiativen überhaupt auf ein Engagement von Migrantinnen und Migranten gesetzt?
- (3) Mit Blick auf das SHZ (und andere professionelle Selbsthilfeunterstützer) stehen damit zwei Fragestellungen im Vordergrund:
  - a) Was könnte getan werden, um die Zielgruppe für ein (stärkeres) Engagement im Bereich der Gesundheitselfhilfe zu motivieren – sei es im Rahmen von Neugründungen oder sei es im Rahmen der Mitarbeit in bestehenden Initiativen der Gesundheitselfhilfe?
  - b) Was könnte getan werden, um der Zielgruppe gegebenenfalls den Zugang in diese Initiativen zu ebnen (interkulturelle Öffnung)? Welche Unterstützung bräuchten die Initiativen hierfür?

## Arbeitsschritte und Maßnahmen

Entsprechend der Zielsetzungen des Projekts wurden in Kooperation zwischen dem Selbsthilfezentrum und SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung folgende Arbeitsschritte umgesetzt:

- Aufarbeitung des aktuellen Forschungsstands
- Austausch mit anderen Selbsthilfekontaktstellen zu deren Erfahrungshintergrund mit dem Thema
- Befragung von Professionellen aus dem Migrations- und Gesundheitsbereich
- Befragung der Gesundheitselfhilfegruppen und der Migrantenselbstorganisationen
- Informations- und Vernetzungsveranstaltungen:
  - Informationsabend „Migration und Gesundheit“ mit Vorstellung kultursensibler Gesundheitsangebote in München und Diskussion der Arbeitshypothesen des Projekts (November 2017)
  - Stammtisch im Selbsthilfezentrum zum Thema „Selbsthilfe – Gesundheit – Migration“ (März 2018)
  - Workshop beim Gesamt treffen „Interkulturelle Öffnung der Gesundheitselfhilfe“ Diskussion der Zwischenergebnisse mit den Initiativen und Andreas Sagner (Juni 2018)
  - Fachtag mit Worldcafé, Diskussion, Best-Practice Beispielen und Infoständen: interdisziplinärer Austausch zwischen Migrantengruppen, Selbsthilfegruppen, Fachkräften und Kontaktstellenmitarbeitenden (November 2018)

Ziel des Projektes war es damit, nicht nur Forschungsfragen zu beantworten, sondern es sollte im Sinne von Aktionsforschung auch konkrete Ideen für Maßnahmen entwickeln, die helfen, die interkulturelle Öffnung der Gesundheitselfhilfe zu unterstützen. Die Befragungen und Diskussionen mit Professionellen, Selbsthilfeengagierten und Mitgliedern von Migrantengruppen sollten in diesem Sinne auch informierende und aktivierende Funktion haben.



# **Titelthema Projekt Selbsthilfe-Gesundheit-Migration**

## **Projektergebnisse**

Ergebnis des Projekts wird damit ein Bericht über die Situation und Bedarfslage bei den Engagierten mit Handlungsempfehlungen für die Selbsthilfeunterstützung sein. Anknüpfend an diese Einsichten über Einstellungen und Bedarfe bei den Engagierten sollen dann innerhalb des Selbsthilfezentrums konkrete Maßnahmen zur Verbesserung der interkulturellen Öffnung der Gesundheitsselbsthilfe entwickelt und praktisch umgesetzt werden.

*Ina Plambeck und Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ*

## **Kreatives Miteinander beim Fachtag des Selbsthilfezentrums „Selbsthilfe, Gesundheit und Migration“**

### **Ein Stimmungsbericht**

„Ich möchte Menschen kennenlernen, die so denken wie ich, ich möchte erfahren, wie ich die Migrantinnen bei uns im Café Glanz in Haidhausen für die Gesundheitsselbsthilfe sensibilisieren kann und ich freue mich darauf interessante Anregungen mitzunehmen“. Mit dieser Erwartung betritt die Sozialpädagogin Mihaela Theiss den Beton-Glas-Bau mit der rostroten Fassade. Das Kulturhaus Milbertshofen ist am 23. November 2018 ein ganz besonderer Ort der Begegnung. Ein Ort, wo an diesem Freitag alle willkommen geheißen werden, von den Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums München, gleich am Eingang mit Brezn und Getränken, mit Broschüren über den Gastgeber des Abends – das Selbsthilfezentrum München. Wie Mihaela Theiss sind rund 80 weitere geladene Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Sozialwesen sowie Engagierte aus Selbsthilfegruppen und Migrantenselbstorganisationen gekommen, um gemeinsam an die Fragestellung dieses Abends heranzugehen: „Wie sind Migranten und Migrantinnen derzeit in den Bereichen Selbsthilfe und Gesundheit engagiert? Und: welche Bedeutung hat das Thema Migration in den bestehenden Gesundheitsselbsthilfegruppen überhaupt?“



# **Titelthema Projekt Selbsthilfe-Gesundheit-Migration**

In seiner Begrüßung erklärt der Soziologe und Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums München Erich Eisenstecken den Hintergrund dieses Fachtages:

Seit 2017 arbeitet das Selbsthilfezentrum an einem von den gesetzlichen Krankenkassen geförderten Projekt, das sich mit dem Engagement von Menschen mit Migrationserfahrung in Selbsthilfegruppen beschäftigt. Die Idee zu diesem Projekt ergab sich aus der Beobachtung, dass der Anteil von Menschen mit Migrationshintergrund innerhalb der Gesundheitsselbsthilfe relativ gering ist. „1300 Selbsthilfegruppen aus München sind in der Datenbank des SHZ gelistet, davon befassen sich zwei Drittel mit Gesundheitsthemen, rund ein Drittel sind in der sozialen Selbsthilfe organisiert. Obwohl jedoch in der Stadt München 43 Prozent der Einwohner einen Migrationshintergrund haben, mussten wir feststellen, dass von den 180 Migrantenorganisationen aus unserer Datenbank nur wenig, bis gar kein Austausch mit den Gesundheitsgruppen besteht. An diesem Abend geht es also darum Ideen weiterzuentwickeln, um diesen Austausch zu beleben.“ Zwei Fragestellungen stehen, so Erich Eisenstecken damit im Vordergrund: „Was könnte getan werden, um die Zielgruppe für ein stärkeres Engagement im Bereich der Gesundheitsselbsthilfe zu motivieren und was könnte getan werden, um der Zielgruppe den Zugang in diese Initiativen zu ebnen? Welche Unterstützung brauchen sie hierfür?“

## **Die Basis- Ergebnisse des Aktionsforschungsprojektes Selbsthilfe-Migration-Gesundheit**

Als Basis hierfür dient der Vortrag des Referenten Dr. Andreas Sagner vom Sozialwissenschaftlichen Institut München – SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung, mit dem das SHZ im Rahmen des Projekts zusammen arbeitet. Es geht um die Ergebnisse des Aktionsforschungsprojekts zur interkulturellen Öffnung der Gesundheitsselbsthilfe. Ziel so Sagner ist „die Weiterentwicklung des Selbsthilfeverständnisses.“ (siehe Artikel Ausgewählte Projektergebnisse).

## **Die Vorbilder- Best Practice Beispiele**

Dass es aber auch jetzt schon positive Beispiele gibt, welche die o.g. Thesen des Forschungsprojektes in der Praxis umsetzen, zeigen drei Vorträge aus der Praxis.



### **Donna Mobile**

„Unsere internationale Diabetes-Gruppe ist aus einem Kochkurs entstanden,“ erklärt Feyza Palecek von „Donna Mobile“ und stellt die sechs kultursensiblen Selbsthilfegruppen vor: Zwei davon finden auf Deutsch statt und sind international ausgerichtet („Diabetes International“ und „Kreativ und Selbstbewusst“), vier sind muttersprachliche Gruppen (türkisch, russisch, bulgarisch). Wichtig, so Feyza Palecek ist, „dass die Gruppen alle eine muttersprachliche Gruppenleiterin haben, die den Frauen eine

Struktur geben kann, den Rahmen gestaltet und wie eine Gastgeberin fungiert.“ Dafür bekommt sie eine Aufwandsentschädigung. Es gehe dabei vor allem um das Zusammensein, die Anerkennung der Teilnehmerinnen für das was sie tun und erst in zweiter Linie um Gesundheitsthemen. Einmal im Monat treffen sich die Frauen in einem „Frauen-Café“ dort wird genäht, gehäkelt und vor allem geredet. „Dabei entwickeln sich oft auch Gespräche über gesundheitliche Tabuthemen, die die Frauen vor fremden Personen nie aussprechen würden. Dazu organisieren die Gruppen Vorträge einmal im Monat zu Themen wie „Geschlechterrollen“ und „Gewaltfreie Kommunikation“ aber auch „erholsamer Schlaf und was hilft bei Schlafstörungen“ bis hin zu „Deutsch-Konservierung“. Dabei, so Palecek, sei es wichtig, dass die Titel der Fachvorträge und Selbsthilfegruppen eher mit positiven Schlagwörter belegt sind und nicht direkt die Krankheitsbilder nennen. Zum Beispiel präsentiert die Gruppe „Kreativ und Selbstbewusst“ jedes Jahr auf einer Modeschau ihre selbst entworfene Kol-

# Titelthema Projekt Selbsthilfe-Gesundheit-Migration

lektion. „Die Frauen fühlen sich angenommen und akzeptiert bei dem was sie tun“, sagt Palecek. Abschließend stellt die Sozialpädagogin fest, dass wenn die Frauen bei „Donna Mobile“ angebunden sind, sie sich gut organisieren können. Allerdings sieht sie die komplette Selbstorganisation eher als schwierig an. Sie wünscht sich bei einer Überführung in die Selbstorganisation z.B. mit Anbindung an das Selbsthilfenzentrum mehr persönliches Zugehen auf die Frauen und eine zeitlich und inhaltlich flexible Beratung.



## Kiss Mittelfranken-Projekt MIGS

„Bei der Entwicklung unseres Projekts „Migranti-sche-In-Gang-Setzerinnen (MIGS)“ haben wir uns von einer ähnlichen Idee wie der von Donna Mobiles Gastgeberinnen-Prinzip inspirieren lassen“, eröffnet Sozialpädagogin Darja Schneider von der Selbsthilfekontaktstelle Kiss Mittelfranken aus Nürnberg ihren Vortrag. „Wir wollten muttersprachliche, kultursensible Selbsthilfegruppen ermöglichen. Dabei sollten uns geschulte, ehrenamtliche MultiplikatorInnen mit Migrationshintergrund unterstützen, indem sie den Menschen im eigenen Kulturkreis den Selbsthilfegedanken näherbringen.“ Doch das war leichter gesagt, als getan. „Es hat über ein Jahr gedauert um Leute zu finden mit eigenem Migrationshintergrund und einer zusätzlichen Muttersprache neben Deutsch die bereit waren die sechstägige Schulung mitzumachen.“ Schließlich, im Frühjahr 2017 wurden zwölf In-Gang-Setzerinnen zu den Themen Selbsthilfe, Gruppendynamik und Moderation geschult. Elf Sprachen waren vertreten. Auch nach der Schulung fanden regelmäßige Austauschtreffen mit der gesamten Gruppe und einer „Kiss“-Mitarbeiterin statt. „Leider sind jedoch von den zwölf Ge-schulten nur noch vier aktiv“, bedauert Darja Schneider. Positiv sei jedoch, dass derzeit zwei internationale Gruppen in Gründung sind mit deutsch als gemeinsamer Sprache, wie auch eine internationale Frauengruppe „Leben zwischen zwei Kulturen“. Wichtig, so empfindet Darja Schneider das MIGS-Pilotprojekt, sei es die „Energie der MIGS gleich nach der Schulung zu packen“. „Die Leute waren anfangs sehr motiviert, aus unterschiedlichsten Gründen. Sie wollten sich engagieren, selbst ihr Leben in die Hand nehmen, die Beratungsstelle unterstützen. Viele waren sich gar nicht bewusst, dass sie schon Multiplikatoren sind, wenn sie nur in ihrem Bekanntenkreis über Selbsthilfe sprechen.“ So kam es auch zu den Schwierigkeiten: Einige Geschulte erhofften sich eine hauptamtliche Tätigkeit nach der Schulung und haben die Arbeitsform des Ehrenamtes nicht verstanden. „Was machen wir beim nächsten Mal anders?“, fragt Schneider zum Abschluss: „Wir werden nach sechs Monaten eine Nachschulung anbieten, beim Bewerbungsverfahren klar darstellen, dass es keine Aussicht auf bezahlte Arbeit bei „Kiss“ gibt und direkter dabei unterstützen, dass die migranti-schen In-Gang-SetzerInnen im direkten Anschluss an die Schulung eine Selbsthilfegruppe initiiieren können.“

## Initiative kongolesischer Deutscher, IKD e.V.

„Das Bewusstsein der eigenen Wurzeln ermöglicht einem, sich überall zu Hause zu fühlen“. Unter dieses Motto stellt Josef Langa-Nkodi seinen Vortrag über eine Migrantenorganisation, die es seit 2016 gibt und die seit 2018 Gesundheit als eines ihrer wichtigsten Ziele erfasst hat - die Initiative kongolesischer Deutscher. „Bei offenen Diskussionsrunden ist uns aufgefallen, dass viele aus dem Kongo Geflüchtete depressiv sind ohne es zu wissen,“ erklärt Josef Langa-Nkodi. Er weiß aus eigener Erfahrung wovon er spricht: Der Deutsche kongolesischer Herkunft hatte acht Jahre in München ohne sicheren Status gelebt. „Eine enorme Belastung! Die Fluchterfahrungen dieser Menschen sind schwer traumatisie-rend“, beobachtet Langa-Nkodi, oft helfe schon ein Ort um sich etwas „von der Seele zu reden“.



# Titelthema Projekt Selbsthilfe-Gesundheit-Migration

Deshalb hat der Verein 2018 das Thema Gesundheit als Jahresthema gewählt. Ziel ist, die vorhandenen Möglichkeiten der Gesundheitsversorgung den Geflüchteten und Migrant\*innen näher zu bringen und sie zu bestärken, sie auch tatsächlich in Anspruch zu nehmen.

So hat der Verein aus seiner regelmäßigen ehrenamtlichen Beratungstätigkeit von Migrant\*innen und Geflüchteten aus dem Kongo die dringlichsten Informationsbedarfe herausgefiltert: Im November und Dezember organisierte er in Zusammenarbeit mit Refugio München zwei Vorträge zu den Themen „Trauma“ und „Umgang mit Stress“ für Migrant\*innen und Geflüchtete.



## Fünf Tische Kreativität - World Café

Die Präsentation der Best Practice Beispiele ist vorbei. Jetzt heißt es kreativ werden. Alle Teilnehmer des Fachtages sind eingeladen rund um die fünf großen Tische Platz zu nehmen und selbst mitzuwirken an den Fragestellungen, die von den Mitarbeiter\*innen des SHZ präsentiert werden. „Dabei sollen die Tischdecken möglichst bunt vollgekritzelt werden,“ moderiert Erich Eisenstecken. Zwanzig Minuten



Zeit soll es geben pro Tisch. Dann läutet die Glocke. Los geht's! An Tisch Nummer eins moderiert der Geschäftsführer des SHZ Klaus Grothe-Bortlik die Fragestellung: „Was ist nötig, um den Austausch zwischen Gesundheitselfhilfe und Migrantenorganisationen zu fördern?“. Als erstes Schlagwort schreibt Michael Brunger vom Landesverband Bayern der Schwerhörigen das Schlagwort „Zeit“ auf das große weiße Papier. Bald folgen weitere Gedanken von den sieben Teilnehmerinnen und Teilnehmern der unterschiedlichsten Organisationen, Vereine und Selbsthilfegruppen, wie: „interkulturelle Angebote, wie Stillen und Schwangerschaft“ von Sonja Würschnitzer von der Interkulturellen Qualitätsentwicklung. Weitere Schlagworte sind: „Kooperation“, „Offenheit auf beiden Seiten“, „Vorurteile abbauen durch gemeinsame Veranstaltungen“, „Perspektivenwechsel“, „Mund-zu- Mund- Propaganda“, „Gesundheitselfhilfe geht in Migrantenorganisationen und stellt sich vor und kann so vielleicht gemeinsam ein neues Angebot entwickeln“. Diese Idee stammt von einer Vertreterin von Morgen e.V. Und schon läutet die Glocke, weiter geht's zu Tisch zwei mit der

SHZ-Mitarbeiterin und Ethnologin Ina Plambeck. Hier lautet die Frage: „Welche Akteure (Engagierte, Fachstellen, Organisationen) sollen in welcher Form zusammenarbeiten, um das Engagement von Menschen mit Migrationshintergrund im Bereich Selbsthilfe und Gesundheit zu fördern?“ Die Tischdecke ist hier schon gefüllt mit Begriffen wie „Zusammenarbeit mit dem Flüchtlingsrat“, „Ausstellungen-Preisverleihungen als Kooperationsform“, „Einbeziehung religiöser Strukturen“. Auch hier wird wieder Morgen e.V. genannt, als Netzwerk der Münchener Migrantenorganisationen. Gesundheitsämter, Krankenversicherungen (mit einem Ausrufezeichen). Ja, da sind sich alle einig - diese sollten viel mehr Aufklärungsarbeit leisten. Auch die Zusammenarbeit durch neue Medien wird auf das Plakat



geschrieben und ein Austausch mit den Volkshochschulen. Diesmal von Sarah Hergenröther von der Stelle für interkulturelle Arbeit beim Sozialreferat München.

Das Tischtuch ist schon fast voll bemalt. Wieder läutet die Glocke und weiter bewegen sich die Teilnehmer an den nächsten Tisch.

# Titelthema Projekt Selbsthilfe-Gesundheit-Migration



An Tisch drei begrüßt Erich Eisenstecken, Ressortleiter des Bereiches Soziale Selbsthilfe, die Teilnehmenden mit der Frage: „Was ist der besondere Wert von Gesundheitsselbsthilfegruppen, in denen Menschen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund zusammen arbeiten?“

„Kulturelle Vielfalt macht Respekt für alle möglich“ steht da. Spannend findet hier z.B. ein Teilnehmer wie andere Kulturen mit Sterben umgehen oder es wird Informationsarbeit mit Dolmetschern in Unterkünften vorgeschlagen. Interkulturelle Betrachtung vermittelte eine ganzheitliche Sicht steht da, ebenso wie die Forderung nach muttersprachlichen Materialien.

An Tisch Vier moderiert zeitgleich die SHZ Mitarbeiterin und Ethnologin Eva Parashar zum Thema: „Wie kann ein Gruppentreffen einer Gesundheitsselbsthilfegruppe aussehen, damit es auch für Menschen mit Migrationserfahrung und unterschiedlich guten Deutschkenntnissen zugänglich und gewinnbringend ist?“ Die Teilnehmer an diesem Tisch haben ein buntes Potpourri mit den Schlagwörtern „Non verbale Sprache“, „fremdsprachliche Unterlagen“, „Ausdruck von Gefühlen durch Bilder“, vorgeschlagen. „Sprachfreie Arbeit“ wie „Pantomime, Theaterspiel, Körperausdruck oder Malen“ könnten, so fand eine Teilnehmerin ein gutes Kommunikationsmittel sein, wenn man die deutsche Sprache nicht beherrscht. In der Mitte des Tisches steht ein Satz der sich überall wiederholt „Offenheit gegenüber Kulturen“. Besonders kommunikationsfördernd scheint ein Getränk zu sein - „Tee!“.

An Tisch fünf bei SHZ Mitarbeiterin Mirjam Unverdorben-Beil, der Ressortleiterin des Bereiches Gesundheitsselbsthilfe, gehen Frauen der Selbsthilfegruppe Positive Frauen und die Krebsselbsthilfe gemeinsam mit anderen Teilnehmerinnen engagiert der Frage nach. „Was kann das Selbsthilfenzentrum noch tun, um die gesundheitsbezogene Selbsthilfe von Migrant\*innen zu unterstützen? „Krankenkassen und Ärzte müssen besser über Selbsthilfe informiert werden!“ heißt es da, „Beratung soll in verschiedenen Sprachen stattfinden“, „die Leute vom SHZ sollen aufsuchend arbeiten z.B. mit der Nachbarschaftshilfe oder Migrantengruppen“, „Teilnehmer des Fachtages erfassen und in kontinuierlichen Prozess der Vernetzung einbinden“ und nicht zuletzt „Wiederholen der heutigen Veranstaltung!“.

Nach all den Eindrücken, dem kreativen Brainstorming, ist es Zeit für ein letztes Gespräch entlang der Stellwände, wo die fünf „Tischdecken“ aufgehängt werden. Da stehen sie, all die guten Ideen und Anstöße für das Selbsthilfenzentrum wie sich Selbsthilfe, Gesundheit und Migration in Zukunft besser vernetzen könnten - ein Resümee des Fachtages und Ausdruck des Engagements aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Denn wenn es auch mancherorts Schwierigkeiten gab, so sind alle zuversichtlich, dass in Zukunft eine Vernetzung von Migranten- und Gesundheitsselbsthilfegruppen möglich ist. Es müssen nur alle an einem Strang ziehen. Der erste Schritt ist mit diesem Fachtag getan. Auf weitere freut sich schon Teilnehmer Harald Hackländer, Gründer des Multikulturellen Stammtisches: „Wir brauchen in erster Linie das Bewusstsein, dass wir eine Welt sind und das gelingt am besten, wenn wir gemeinsam an einem Ziel arbeiten, dies geschieht auch hier. Mit jedem Gespräch, das wir mit einem anderen Menschen führen, erfahren wir etwas Neues, über sein Leben, seine Kultur und Mentalität“. Auch Mihaela Theiss blickt auf einen inspirierenden Fachtag zurück: „Ich habe gesehen, dass wir uns gemeinsam in die richtige Richtung bewegen. Wir müssen den Migrant\*innen das Handwerkszeug für die Kommunikation ans Herz legen, nicht nur für Gesundheitsthemen, sondern für das Leben hier in Deutschland. Und das ist die Sprache.“

Ein „Handwerkszeug“ zur Vernetzung ist offensichtlich auch Musik. Beschwingt von der bluesigen Jazzstimme von Tricia Leonard, unter der musikalischen Begleitung von Thomas Charly, schwingen Menschen aus den unterschiedlichsten Gruppen am Ende des Selbsthilfefachtages gemeinsam das Tanzbein: Frei nach dem Motto: Auch so kann man Verknüpfung schaffen von Selbsthilfe, Gesundheit und Migration.

Sonja Vodicka, SHZ

# Titelthema Projekt Selbsthilfe-Gesundheit-Migration

**Projekt Selbsthilfe-Gesundheit-Migration  
(Selbsthilfenzentrum SHZ in Kooperation mit SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung)**

## Ausgewählte Projektergebnisse

(Der folgende Beitrag gibt im Wesentlichen die auf dem Fachtag „Selbsthilfe, Gesundheit und Migration“ präsentierten Folien wieder.)

- Fragestellungen
- Allgemeine Thesen / Erkenntnisse zum Engagement von Migrant\*innen in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe
- Ausgewählte Bausteine der interkulturellen Öffnung:
  - Informieren
  - Bedarfe beantworten
  - Ermöglichen
  - Unterstützen
- Ausblick

## Fragestellungen

### 1) **Gesundheitsselbsthilfe von Migrant\*innen:**

Wie ist die derzeit geringe (quantitative) Bedeutung von formalisierten gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen zu verstehen und zu bewerten? (Zugangsbarrieren / Bedarfslagen / Konsequenzen)

### 2) **Organisierte Gesundheitsselbsthilfe im Allgemeinen:**

Inwieweit setzen Initiativen der (nicht-migrantischen) Gesundheitsselbsthilfe auf ein Engagement von Migrant\*innen in ihren Reihen? (Haltung / Strategien / Erfahrungen)

#### **Praxisfrage: Was könnte ggf. getan werden (v.a. seitens des SHZ)**

- um Migrant\*innen für ein (stärkeres) Engagement im Bereich der (formalisierten) Gesundheitsselbsthilfe zu motivieren / zu unterstützen (Neugründungen oder Mitarbeit)
- um organisierte und bereits bestehende Initiativen stärker für die Belange von Migrant\*innen zu sensibilisieren bzw. sie bei der Öffnung für diese „Gruppe“ zu unterstützen (Interkulturelle Öffnung)?

## Vorgehen

- Literaturanalyse: wissenschaftliche Literatur, Projektberichte und Praxisleitfäden.
- Leitfadeninterviews: Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen im Gesundheitsbereich, Migranten-Selbstorganisationen, migrantische soziale Selbsthilfegruppen, Einrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich.
- Austausch- und Vernetzungstreffen, die vom SHZ organisiert wurden (z.B. Selbsthilfe-Stammisch, Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen).



# Titelthema Projekt Selbsthilfe-Gesundheit-Migration

## Allgemeine Thesen/Erkenntnisse zum Engagement von Migrant\*innen in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe

### Zum Umfang des Engagements I: Gesundheitliche Selbsthilfe

These: Das Engagement von Migrant\*innen in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe wird tendenziell unterschätzt, denn:

- Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen von Migrant\*innen verstehen sich nicht unbedingt als solche bzw. haben nicht immer Kontakt zum Selbsthilfezentrum.
- „Gut integrierte“ / „sprachmächtige“ Migrant\*innen werden in (gesundheitsbezogenen) Selbsthilfegruppen oft nicht als Migrant\*innen wahrgenommen.

Bei der Frage der Engagement-Förderung ist somit primär auf jene abzustellen, die über mangelnde Sprachkompetenzen verfügen und/oder an den Strukturen der Mehrheitsgesellschaft nur in geringem Maße teilhaben (können).

### Zum Umfang des Engagements II: Alternative Formate

Zudem gibt es eine Vielzahl alternativer Formate, in denen (auch) muttersprachlicher Austausch über gesundheitliche Themen stattfindet:

- Migrantensedbstorganisationen: Im Rahmen der geselligen Aktivitäten sowie der Beratungsangebote von Migrantenvereinen finden ebenfalls problembezogene Gespräche und auf Krisenbewältigung ausgerichtete Interaktionsprozesse statt.
- Soziale Selbsthilfegruppen: Im Rahmen der sozialen Selbsthilfe wird viel Gesundheitsbezogenes verhandelt, Austausch und Wissensvermittlung.
- Niederschwellige soziale und gesundheitliche Einrichtungen (Mütterzentren, Frauencafés, Nachbarschaftstreffs)



# **Titelthema Projekt Selbsthilfe-Gesundheit-Migration**

## **Zum Umfang des Engagements III: Bewertung**

These: Zum Teil bieten die alternativen Formate für Migrant\*innen eine „bedarfsgerechtere“ Thematisierung: Gesundheit als ein Thema von vielen (Lebensweltorientierung); Krankheit als integraler Aspekt der generellen Lebenslage plus Niederschwelligkeit / leichte Zugänge; Austausch in ganzheitlicheres Konzept (z.B. Geselligkeit) eingebunden. Diese Formate können positive Wirkefekte von gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen aber vermutlich nur zum Teil realisieren (z.B. Empowerment, aber auch Lotsenfunktion im Gesundheitssystem, Information über Medikamente, Behandlungsmöglichkeiten etc.). Insofern existiert sicherlich ein (ungedeckter) Bedarf an diagnostischem Austausch zwischen gleichbetroffenen Migrant\*innen. Dieser (allerdings nicht quantifizierbare) Bedarf führt derzeit aber nur teilweise zur Nachfrage nach „klassischen“ gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen bzw. wird gegenüber dem Selbsthilfenzentrum kaum vorgebracht – trotz höherer Gesundheitsbelastungen von Migrant\*innen.

## **Gründe für das geringere Engagement (Barrieren):**

Barrieren sind nur zum Teil migrationsspezifisch: Informationsdefizite, Ausgrenzungserfahrungen oder mangelnde Sprachkompetenzen sind teilweise auch bei Nicht-Migrant\*innen wirksam. Das geringe (re) Engagement von Migrant\*innen kann über den „Migranten-Status“ nur bedingt erklärt werden. Vom Migrationshintergrund allein lässt sich nicht auf Vorhandensein bestimmter Barrieren schließen (vgl. Deutung von / Umgang mit Krankheitsbildern = hohe kulturelle Plastizität). Fazit: Keine Bewertung von (kulturellen / biographischen) Barrieren als zu überwindende „negative“ Hindernisse, sondern ihre Anerkennung als Ausgangspunkte.

## **... und was ist zu tun? Grundverständnis**

Nicht der/die Einzelne mit (oder ohne) Migrationshintergrund muss sich den vorhandenen Selbsthilfe-Strukturen anpassen, sondern die Strukturen / Angebote den vielfältigen Bedürfnissen / Sichtweisen der Einzelnen

- Kein „Überstülpen“ unseres Selbsthilfeverständnisses, sondern dessen Weiterentwicklung
- Auch bisherige Grundverständnisse gehören auf den Prüfstand (Förderlogiken, konzeptioneller Ausschluss von angeleiteten Gruppen ...)

Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe in diesem Sinne heißt vor allem:

- die Frage nach der Weiterentwicklung der Selbsthilfe in engem Austausch mit Migranten (-selbstorganisationen) zu bearbeiten
- Offenheit für die Herangehensweisen neuer (migrantischer) Gruppen (= Raum geben & Zeit lassen) / bedarfsgerechte Unterstützung leisten
- Mehrsprachigkeit innerhalb der Selbsthilfe anzuerkennen und zu unterstützen
- alternative Austauschformate als potenziell hilfreiche Unterstützungsformen für Betroffene anzuerkennen (Bewertung durch Betroffene)

**Ziel der interkulturellen Öffnung: Jeder hat – unabhängig seines Hintergrundes – die gleichen Zugangs-Teilhabechancen zur Selbsthilfe.**



# Titelthema Projekt Selbsthilfe-Gesundheit-Migration

**Ausgewählte Bausteine der interkulturellen Öffnung:**  
Informieren / Bedarfe beantworten / Ermöglichen / Unterstützen

## Informieren I : Welche Strategien haben sich (nicht) bewährt?

„Klassische“ Öffentlichkeitsarbeit (Auslegung von Flyern in Beratungsstellen, Praxen, Kliniken etc.), auch mit übersetzten Materialien, erreicht die Zielgruppe nur sehr bedingt.

Zielführend(er) ist zugehende Informationsarbeit – vor allem ...

- die **direkte Ansprache** der Betroffenen durch:
  - muttersprachliche Organisationen (z.B. MSOen) bzw. Multiplikatoren vor Ort (z.B. Geistliche, MiMi-Mediator\*innen)
  - einschlägige Respekt Personen (z.B. Ärzte, fachmedizinisches Personal)
  - Mitglieder der Communities mit Erfahrungswissen
- die **Mund-zu-Mund-Propaganda** in den kulturellen Netzwerken (über positive Erfahrungen mit der Selbsthilfe)
- **anlassbezogene Präsenz** von Selbsthilfeakteuren in den Communities, ggf. mit Dolmetschern

In diesen Kontexten können muttersprachliche Materialien sehr unterstützen.

## Informieren II: Was heißt das für das SHZ (und größere Selbsthilfeorganisationen)?

**Auflegen muttersprachlicher Informationen** (v.a. als Unterstützung der Netzwerkarbeit, der aufsuchenden Arbeit vor Ort) bzw. Unterstützung hierbei. Zentrale inhaltliche Bausteine des Infomaterials (neben kultursensibler Erklärung des Selbsthilfeansatzes): Was macht man da eigentlich? Was bringt es, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen? Redet man da nur über Krankheiten? ...

**Stärkung der aufsuchenden Arbeit beim SHZ** (SHZ als „Brückenbauer“; Dienstleister für SHG)

- gezielte Kontaktierung von & Vermittlung von „Selbsthilfe-Wissen“ an Vertrauenspersonen wie Ärzt\*innen, muttersprachliche Geistliche; MiMi-Mediator\*innen; MSOen... – bis hin zu Kooperationen
- Zugehende Informationsarbeit in migrantischen Communities, ggf. mit Dolmetschern
- Ggf. in Kooperation mit Selbsthilfeverbänden und/oder ausgewählten Selbsthilfegruppen (gemeinsame Veranstaltungen)

**Schulung von muttersprachlichen Ehrenamtlichen** (möglichst mit eigener Selbsthilfeerfahrung) zur zugehenden Informationsarbeit in Communities, ggf. auch zur Initiierung und Begleitung von Gruppen (vgl. Modell „In-Gang-Setzer“)

## Bedarfe beantworten I:

Wie kann(t)en Vorbehalte gegen gesundheitsbezogene Selbsthilfe abgebaut werden?

### Sicherung der Muttersprachlichkeit

- unverzichtbar – für Migrant\*innen mit geringen Deutschkenntnissen
- geboten – für Migrant\*innen mit „mittleren“ Sprachkenntnissen („viele trauen sich einfach nicht, Deutsch zu sprechen, auch wenn sie die Sprache ganz gut können“)
- wünschenswert – auch für Migrant\*innen mit (sehr) guten Deutschkenntnissen (Ausdruck von Gefühlen)
  - erfüllt auch Wunsch nach Beheimatung, Identitätssicherung; Anerkennung
  - muttersprachliche Gruppen können als Einstieg in die Selbsthilfegruppenarbeit dienen
    - ... durch Gründung muttersprachlicher Gruppen (siehe unten „Ermöglichen“)
    - ... durch Gründung zwei- / mehrsprachiger Gruppen (oft hohe Anforderung an die Gruppe)

Der Einsatz von Dolmetschern im Kontext Erfahrungsaustausch (i.G. zu Informationsaustausch) wird in der Regel eher kritisch gesehen.



# Titelthema Projekt Selbsthilfe-Gesundheit-Migration

## Bedarfe beantworten II:

### Einbindung von / Unterstützung durch Expert\*innen

Gerade beim Thema Krankheit hat Expertenwissen einen tendenziell höheren Stellenwert unter Migrant\*innen.

- (Anfänglich) enge Begleitung der Gruppensitzungen durch einen (professionellen / qualifizierten) Berater\*in
- Sicherung eines „professionellen inhaltlichen Inputs“ in Form von Fachvorträgen
- Zulassen angeleiteter Gruppen (gegen herkömmliches Selbsthilfeverständnis)

### Sicherung starker / qualifizierter Gruppenleitungen

Bei Migrant\*innen sind motivierende / zugehende Gruppenleitungen tendenziell wichtiger.

- Entsprechende Personen sind an die Funktion „Gruppenleitung“ unter besonderer Berücksichtigung der Unbekanntheit „klassischer Selbsthilfe“ unter Migrant\*innen heranzuführen (Zusätzliche Ausbildungsbedarfe? Aufgabe: SHZ, SHO)
- Enge Begleitung der Gruppenleitungen ermöglichen (Austauschmöglichkeiten untereinander)
- Unterstützung der Gruppenleitungen bei Wunsch nach graduell „Rückzug“ aus der Leitungsfunktion (potenzielle Gefahr der Überlastung)

## Bedarfe beantworten III

### Flexible(re)s Zeitmanagement

- Zeitkorridor (statt festem Beginn) bis hin zur Möglichkeit eines „anlassbezogenen Kommens“. Die regelmäßige Teilnahme an den Gruppentreffen wird nicht so eng gesehen. Auch das Einhalten eines Zeitplans und die Verabredung zu einer festen Uhrzeit haben nicht eine so hohe Verbindlichkeit wie in deutschsprachigen Gruppen.“
- Gruppenneugründungen zunächst mit (formalen) zeitlichen Befristungen (mit „offenem Ausgang“)

### „Tabu-Sensibilität“ bei Gruppenbezeichnungen

„Solidaritätsgruppe“, „Gesund leben“, „Kreativ und selbstbewusst“ statt „Frauen-Krebs-Gruppe“, „-Depressionsgruppe“)

### Vermehrte Berücksichtigung von Gender- und Altersaspekten bei Gruppengründungen (geschlechtsspezifische / altershomogenere Gruppen)

„Viele (türkische) Frauen schämen sich in Gegenwart eines Mannes Persönliches zu besprechen. Man redet nicht mit anderen über familiäre oder gesundheitliche Probleme; erst recht nicht mit fremden Männern“. (Naz)

## Bedarfe beantworten IV

**Stärkung des „Geselligkeitsmoments“:** gemeinsame Aktionen (neben gesprächsbasiertem Austausch) und bewusste „Bewerbung“ der Geselligkeit als integralem Bestandteil der Gruppe.

„Selbsthilfe ist für Migranten nicht um sich nur zu helfen, sondern um Spaß zu haben, um sich zu unterhalten. Diese Geselligkeit ist wichtig. Man darf nicht nur über Krankheit reden. Da kommt niemand. Man muss was anderes integrieren, z.B. Gymnastik oder wir kochen zusammen. So dass zwischen anderen Sachen der Rat kommt.“ (Sichtweisen zweier Fachkräfte)

Schaffung neutraler Anlässe für Treffen, zum Beispiel „gemeinsames Schwimmen, Kochkurse, aus denen sich im Laufe der Zeit problembezogene Gruppentreffen entwickeln können.“ D.h. Treffen, wo es darum geht „persönliche Kontakte / Vertrautheit herzustellen, eine Atmosphäre zu schaffen, die den sozialen Nahraum und kulturelle Bedürfnisse spiegelt.“ (Dizdar-Yavuz)



# Titelthema Projekt Selbsthilfe-Gesundheit-Migration

## Ermöglichen I: Wie könn(t)en gesundheitsbezogene Gruppengründungen gefördert werden?

**Gründung eines „Offenen Treffs“:** ggf. Austausch zu Gesundheitsthemen; ggf. mit Fachvorträgen (hoher Stellenwert); um sich kennen zu lernen, gegenseitig Vertrauen zu gewinnen. Kinderbetreuung & muttersprachliche Leitungen wären vorteilhaft. Unterstützung bei etwaiger Ausgründung von Selbsthilfegruppen (Zwei-Stufen-Prinzip).

**Gründung thematisch relativ offener „Rahmengruppen“:** (Unterstützung /Initiierung durch SHZ – im engen Austausch mit Migranten(-selbst)organisationen)

Thematisch übergreifend; jenseits der Trennung von „sozial“ versus „gesundheitlich“(bricht die aktuelle Förderlogik). Unterstützung bei etwaigem Wunsch nach Ausgründung stärker diagnose-orientierter Gruppen.

## Ermöglichen II

**Gewinnung von potenziellen Mitgliedern über muttersprachliche Info-Veranstaltungen** mit Gesundheitsbezug, möglichst als kleine Reihe – Unterteilung der Veranstaltungen in Impulsreferate und offene Gesprächsrunden (in Kooperation mit Migranten(selbst)organisationen): Über Krankheiten sprechen-lernen; Sammeln von Erfahrungswissen (Austausch von Gleichbetroffenen).

„Inhaltlich geht es auch darum klarzumachen, dass man darüber [bestimmte Krankheiten, SIM] sprechen darf. Uns dass man das auch nicht geheim halten muss. Dass viele das Problem haben und man dran bleiben muss. Diese Sachen <Lasst Euch helfen>. Daraus ergibt sich dann was. Ich glaube, dass sich auch viele Nicht-Migranten erst einmal abschrecken lassen. Die wollen sich schon gerne informieren, aber hinzugehen und zu sagen <Ich bin betroffen> ... das ist ein komisches Gefühl.“ (Sichtweise einer Fachkraft)

### Gezielte / aktive Initiierung von Gruppen über Einsatz von muttersprachlichen

**Unterstützer\*innen.** (Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Niedersachsen; In-Gang-Setzer-Projekt, Best-Practice-Beispiele des Fachtags).

Unterstützen: Was könn(t)en Selbsthilfeunterstützer\*innen tun, um gesundheitsbezogene Selbsthilfe von Migrant\*innen zu stärken?

- **Zugehende Informations- / Sensibilisierungsarbeit** (in migrantischen Communities und bei Fachakteuren) (siehe „Informieren“)
- Entwicklung von **muttersprachlichen „Lotsemodellen“** (möglichst mit Aufwandsentschädigung) (vgl. Projekt Bremen, In-Gang-Setzer)
- **Muttersprachliche Beratung / Sprechstunden** (vgl. KISS Köln)
- Etablierung eines **Austauschforums zwischen migrantischen Gruppen /engmaschige Unterstützung** von Gruppenleitungen von gesundheitsbezogenen migrantischen Gruppen
- **Sensibilisierung** bestehender Selbsthilfezusammenschlüsse für das Thema „Interkulturelle Öffnung“ (Fachveranstaltungen)
- Entwicklung / Vorhaltung vertiefender **interkultureller Fortbildungsangebote** für (gesundheitsbezogene) Selbsthilfezusammenschlüsse bzw. deren Leitungen (ggf. in Zusammenarbeit mit der Stelle für interkulturelle Arbeit der Landeshauptstadt München) – einschließlich von „Schnupperkursen“

## Ausblick

Ein Endbericht des Projekts Selbsthilfe-Gesundheit-Migration mit Handlungsempfehlungen samt Ergebnissen des Fachtages wird gegen Ende des Jahres verfügbar sein. Die Projektpartner Selbsthilfezentrum und SIM Sozialplanung werden sich über die Umsetzbarkeit der Handlungsempfehlungen Anfang 2019 austauschen. Außerdem wird das SHZ an einem mehrjährigen Kooperationsprojekt des Sozialreferats der Landeshauptstadt München „Interkulturelle Qualitätsentwicklung“ (IQE) teilnehmen, um sich auf dem weiteren Prozess der interkulturellen Öffnung beraten und begleiten zu lassen.

Andreas Sagner, SIM; Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ



## Entwicklung der Förderung der Münchener Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Eine Erfolgsgeschichte

Seit Anfang der 70-er Jahre sind in der Bundesrepublik – ausgelöst durch verschiedene alternativ gesellschaftspolitische Strömungen dieser Zeit wie z.B. der Ökologie- und Gesundheitsbewegung – Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und ab den 80-er Jahren auch Selbsthilfekontaktstellen entstanden. Menschen mit chronischen Krankheiten, Behinderungen, Suchtproblemen oder psychischen Erkrankungen haben sich in Gruppen zusammengeschlossen und erbringen wertvolle ehrenamtliche Arbeit. Betroffene leisten sich Beistand auf dem Weg der Diagnosestellung und Therapie, sie helfen sich gegenseitig, im Lebensalltag mit der Erkrankung und ihren Folgen umzugehen, und sie beraten Neuerkrankte und deren Angehörige. Selbsthilfe erfordert aber nicht nur persönlichen Einsatz der Betroffenen sondern verursacht auch Kosten, z.B. für Raummiete, die Erstellung von Flyern, Fahrtkosten, die Organisation von Veranstaltungen und Fortbildungen.

### 1985 - 1999: Förderung ist Glücksache...

Bis Ende der 90-er Jahre gab es nur vereinzelte Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung der Selbsthilfe: Neben der Förderung, die einige wenige größere Städte der Selbsthilfe als freiwillige Leistung gewährten, war insbesondere den Krankenkassen per Gesetz seit 1993 lediglich empfohlen, Selbsthilfe zu fördern. Ob und wie dies geschah, hing letzten Endes von der Bereitwilligkeit der jeweiligen Kassen vor Ort ab. In München hat die Förderung der Selbsthilfe eine lange Tradition, die Stadt fördert bereits seit 1985 sowohl Selbsthilfegruppen als auch das Selbsthilfenzentrum (SHZ) als Kontakt- und Unterstützungsstelle für Selbsthilfe. Neben diesem Förderstrang hat sich aber insbesondere die Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen als wichtigster Topf für die Unterstützung der Gruppen entwickelt. Auf Initiative des SHZ unterzeichnete 1996 die AOK Direktion München als erste Krankenkasse eine Vereinbarung zur Förderung der Selbsthilfe. Mit diesem Vertrag war der Grundstein gelegt für die finanzielle Unterstützung der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich durch die gesetzliche Krankenversicherung.

### 2000 - 2007: Förderung ist Rechts-Sache!

Eine Verpflichtung zur Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen wurde erst im Rahmen der Gesundheitsreform mit der Einführung des § 20 Abs. 4 SGB V zum 1. Januar 2000 festgeschrieben. Die Selbsthilfe hat sich seit ihrer Entstehungszeit in ihrem Profil stark weiter entwickelt, sie hat – nicht zuletzt durch die entstandenen Möglichkeiten der finanziellen Förderung – eine zunehmende Professionalisierung und Aufgabenerweiterung erfahren und nimmt mittlerweile einen festen Platz in der gesundheitlichen Versorgung ein. Dieser Entwicklung trägt der Gesetzgeber mit der neuen Regelung Rechnung und gibt der Selbsthilfeförderung einen neuen Stellenwert. Kurz gesagt bedeutet die neue Rechtsvorgabe vor allem eines: Aus dem „Fördern können“ wird jetzt ein „Fördern sollen“. Ziel ist die Stärkung der Selbsthilfe durch eine deutliche Steigerung der Fördermittel, eine Erhöhung der Transparenz und eine gerechtere Verteilung der Gelder.

Die Spaltenverbände der gesetzlichen Krankenkassen haben im Jahr 2000 in Abstimmung mit der Selbsthilfe „Gemeinsame und einheitliche Empfehlungen zur Förderung der Selbsthilfe“ verabschiedet, die u.a. die förderfähigen Krankheitsbilder festlegen, die aber zum damaligen Zeitpunkt keine detaillierten Vorgaben zur konkreten praktischen Ausgestaltung der Förderung machten. So war das Feld für verschiedene Wege der Umsetzung eröffnet.

Das SHZ hat auf diese Situation reagiert und aufbauend auf der „Pionierarbeit“ der Zusammenarbeit mit der AOK nun gemeinsam mit weiteren Kooperationspartnern ein Modell der Förderung der



# Selbsthilfe und Gesundheit

Selbsthilfegruppen ins Leben gerufen, das sich als wegweisend für die weitere Entwicklung der Förderung erweisen sollte – nicht nur in München sondern auch bayernweit und über die Landesgrenzen hinaus:

## Das Münchner Modell: Förderung am Runden Tisch

2001 wurde vom SHZ und dem Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München eine Arbeitsgemeinschaft „AG Förderung der Selbsthilfe in München“ ins Leben gerufen, in der so gut wie alle gesetzlichen Krankenkassen vertreten waren. Darüber hinaus war auch der Bezirk Oberbayern als weitere Institutionen, die Gesundheitsselbsthilfe bezuschusst, an dem Gremium beteiligt. Die Konstellation einer Fördergemeinschaft bringt wesentliche Vorteile mit sich – sowohl für die Selbsthilfegruppen als auch für die Zuschussgeber.

Die Gruppen stellen lediglich einen Antrag (und nicht mehr wie bisher an jede Kasse einzeln) und werden durch das SHZ beraten, das der AG die bearbeiteten Anträge vorlegt. Die Zuschussgeber stimmen dann am so genannten Runden Tisch die Förderung ab und entscheiden über eine angemessene, auf die unterschiedlichen Aktivitäten und Bedürfnisse der jeweiligen Gruppen abgestimmte Förderung.

### Die wichtigsten Vorteile dieser Förderstruktur auf einen Blick:

Vereinfachtes Förderverfahren für die Gruppen (ein Antrag, ein Ansprechpartner, persönliche Antragsberatung)

- Bedarfsgerechte Förderung nach individueller Planung
- Transparenz der Vergabe von Fördergeldern, Ausschluss von Doppelfinanzierungen
- angemessene Verteilung auf unterschiedliche Fördertöpfe
- Reduzierung des Arbeitsaufwand der Antragsbearbeitung durch Bündelung dieser Dienstleistung bei der Selbsthilfekontaktstelle
- Qualitätssicherung durch Zugang der Gruppen zu den weiteren Unterstützungsangeboten des Selbsthilfenzentrums (Vermittlung, Beratung, Supervision, Fortbildung, Öffentlichkeitsarbeit)

Damit die Verteilung der Fördermittel planvoll und nachvollziehbar geschehen kann, hat die Münchner Fördergemeinschaft ein einheitliches Antragsformular sowie Standards entwickelt, deren Grundsätze sich später auch in den bayernweiten Regelungen zur Selbsthilfeförderung niederschlugen: sechs weitere Städte übernahmen in den folgenden Jahren in weiten Teilen das Münchner Modell bzw. entwickelten eigene ähnliche Modelle. 2006 wurden gemeinsam mit den Krankenkasenverbänden Standards zum Förderverfahren im Rahmen der so genannten Runden Tische verabschiedet.

## 2008: Neufassung der gesetzlichen Grundlage – Runde Tische machen Schule

2008 tritt eine Neufassung der gesetzlichen Grundlage in Kraft (§ 20 c SGB V). Der GKV-Spitzenverband verabschiedet 2009 mit Beteiligung von Organisationen der Selbsthilfe einen Leitfaden zur Selbsthilfeförderung, der für die Selbsthilfegruppen vor Ort einige positive Veränderungen beinhaltet:

So wurde z.B. sichergestellt, dass der gesetzlich vorgeschriebene Betrag, den die Kassen pro Versicherten seit 2000 eigentlich für die Selbsthilfe zur Verfügung stellen müssen, auch tatsächlich bei der Selbsthilfe ankommt: nicht verausgabte Mittel müssen ab sofort im Folgejahr wieder mit eingebracht werden. Außerdem werden nun auch auf der örtlichen Förderebene Vertreter der Selbsthilfe in das Förderprozedere mit beratender Stimme einbezogen. Daneben wurden im neuen § 20 c aber auch Vorschriften aufgestellt, die die über Jahre in Bayern aufgebauten Strukturen zunächst in Frage stellten:



# Selbsthilfe und Gesundheit

Mit der Kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung wurde eine neue Förderebene eingeführt, über die 50 % der Gesamtfördersumme abgewickelt werden muss. Über die restlichen 50 % kann die einzelne Kasse vor Ort weiterhin selbst entscheiden. Diese Vorschrift orientiert sich ideell zwar stark an dem in größeren Städten Bayerns bereits praktizierte Modell der Runden Tische (d.h. eine Fördergemeinschaft aller Kassen), es war aber unklar, wie die genaue Umsetzung erfolgen sollte, wie die beiden Förderebenen abgestimmt werden können und ob die gewachsenen Strukturen erhalten bleiben konnten.

In einem bundesweit einmaligen Kraftakt haben die Akteure in Bayern – Selbsthilfekontaktstellen, Vertreter der Selbsthilfe, die gesetzlichen Krankenkassen und als zentrale vernetzende Stelle die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) – in vorbildlicher Weise kooperiert und es letztendlich geschafft, das Erfolgsmodell der Runden Tische flächendeckend auf zwölf (mittlerweile 13) Regionen zu erweitern. Dadurch ist das SHZ nun seit 2008 mit der Koordination der gesamten Region München (Stadt München und acht angrenzende Landkreise) betraut.

Mit der Gründung von vertraglich fixierten Arbeitsgemeinschaften wurde die Kooperation zwischen Selbsthilfekontaktstellen und Krankenkassen auf ein neues, rechtssicheres Fundament gestellt. Die Kontaktstellen fungieren ab sofort als Geschäftsstellen der Runden Tische mit entsprechenden Verträgen und Geschäftsordnungen. Dabei ist es gelungen, dass beide Förderebenen zum großen Teil gemeinsam im Rahmen der Runden-Tische-Förderung abgewickelt werden und somit der örtlichen Selbsthilfegruppenförderung nicht verloren gehen (in anderen Bundesländern führt die 50 % Regel zum Niedergang zahlreicher Selbsthilfegruppen, da ein großer Teil der individuellen Förderung für anderweitige Projekte ausgegeben wird).

In einer bayernweiten Befragung aller 2011 geförderten Selbsthilfegruppen wurde das Modell „Runde Tische“ äußerst positiv bewertet und der Unterstützungsleistung der Geschäftsstellen Bestnoten bescheinigt. In der Region München haben über 97 % der antwortenden Gruppen die Beratung durch das SHZ als hilfreich, davon fast 63 % sogar als sehr hilfreich bewertet.

## 2013-2015: Ausdifferenzierung der Fördergrundsätze – bayerische Praxis überzeugt

Der GKV-Spitzenverband hat 2013 die Grundsätze zur Förderung der Selbsthilfe gemäß § 20c SGB V überarbeitet. Der neue Leitfaden zur Umsetzung der Förderung gilt ab 2014 und sollte die Selbsthilfeförderung noch gezielter, bedarfsgerechter und transparenter gestalten.

Neu waren z.B. klare Fristen für die Antragsbearbeitung und dezidierte Regelungen zum Verwendungsnachweis und zum Gruppenkonto. Das Modell der Runden Tische erfüllte bereits die allermeisten der neuen Vorschriften, so dass man die bayerische Vorgehensweise bei der Umsetzung des Förderverfahrens als richtungsweisend einstufen kann. Dies wird auch vom Bundesrechnungshof bestätigt, der das Modell der Runden Tische 2011 und 2013 geprüft hat und ihm Transparenz, Effektivität und Vorbildcharakter für das ganze Bundesgebiet bescheinigt.

## Ab 2016: Präventionsgesetz stärkt die Selbsthilfeförderung in hohem Maße

Durch das Inkrafttreten des neuen Präventionsgesetzes am 01.01.2016 erhöhten sich die für die Selbsthilfeförderung zur Verfügung stehenden Mittel spürbar. Die gesetzliche Grundlage der Förderung ist nun nicht mehr der Paragraph 20c sondern § 20h SGB V. Die Krankenkassen in Bayern haben dies zum Anlass genommen, gemeinsam mit den Selbsthilfekontaktstellen und den Selbsthilfevertretern an einer Erweiterung und Ausdifferenzierung der Gruppenförderung zu arbeiten. In den folgenden Jahren wurden zahlreiche Verbesserungen beschlossen, sowohl was Anzahl als auch Art und Höhe der geförderten Posten betrifft. Außerdem wurde die Grenze, bis zu der ein sog. „einfacher“ Verwendungsnachweis für die Abrechnung der Fördergelder ausreicht, von 500 € auf 800 € angehoben – eine Erleichterung gerade für viele kleinere Gruppen, die den bürokratischen Aufwand reduziert.



# Selbsthilfe und Gesundheit

## 2018: Erfolgsmodell Runde Tische feiert 10-jähriges Jubiläum

Die Runden Tische in Bayern bestehen nun seit zehn Jahren. Ein zentraler Baustein dieser Erfolgsgeschichte ist sicher auch der gute Kontakt, der zwischen den Krankenkassen, den Runden Tischen mit den Selbsthilfekontaktstellen und den Selbsthilfevertretern herrscht. Die Selbsthilfe koordination Bayern organisiert regelmäßig Vernetzungstreffen, bei denen eine gegenseitige wertschätzende Atmosphäre zu spüren ist und die dazu beitragen, Transparenz herzustellen. Alle Beteiligten setzen sich für die Weiterentwicklung des Förderverfahrens ein und gemeinsam hat man viel erreicht!

## Förderung am Runden Tisch Region München – Zahlen, die für sich sprechen

An der Entwicklung der Förderzahlen in der Region München wird besonders deutlich, welchen Stellenwert die Förderung der Krankenkassen mittlerweile für die Gesundheitsselbsthilfe einnimmt: Im ersten Förderjahr 2008 wurden 294 Selbsthilfegruppen mit einer Fördersumme von 238.762 € gefördert. 2018 haben 394 Gruppen 809.086 € von den gesetzlichen Krankenkassen zur Unterstützung ihrer Selbsthilfearbeit erhalten.

## Fazit und Wünsche für die Zukunft

Die Förderung der Gesundheitsselbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des bayerischen Modells der Runden Tische ist eine Erfolgsgeschichte und für die Gruppen als die zentrale Säule der finanziellen Unterstützung ihres Engagements nicht mehr wegzudenken.

Jetzt könnte die Zeit reif sein, die momentanen Förderlogiken mit den aktuellen Entwicklungen und Bedarfen der Selbsthilfe insgesamt noch mehr in Einklang zu bringen. Dies bedeutet, dem sich verändernden Selbsthilfeverständnis Rechnung zu tragen. Hier ist insbesondere die Trennung von Gesundheitsselbsthilfe und sozialer Selbsthilfe zu nennen, die eigentlich eine künstliche ist, denn in sozialen Selbsthilfegruppen geht es sehr häufig auch um gesundheitsbezogene Themen. Nur ein Beispiel: Migrantenselbstorganisationen besprechen alle Lebensprobleme in ihren jeweiligen Gruppierungen, Gesundheit und Krankheit gehören hier explizit dazu, Diagnosebezogene Gruppen wie die Förderung sie vorschreibt, passen nicht immer zur selbstorganisierten Gruppenkultur von Migrant\*innen. In diesem Bereich gäbe es enormes Entwicklungspotential gerade für Fördergeber aus dem Gesundheitsbereich, denn in vielen sozialen Gruppen werden die Ressourcen kranker oder behinderter Menschen wirksam gestärkt.

Insgesamt wäre zu wünschen, dass sich neben den gesetzlichen Krankenkassen weitere Förderer der Selbsthilfe wie die öffentliche Hand und andere Sozialversicherungsträger nicht (noch mehr) aus der Förderung zurückziehen sondern sich verpflichtend an der finanziellen Unterstützung von Selbsthilfe beteiligen. Die Förderung der Selbsthilfe sollte zu einer festgeschriebenen Gemeinschaftsaufgabe werden, denn alle profitieren von den Leistungen der Selbsthilfe.

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

## Förderjahr 2019: Info-Veranstaltungen in München und der Region

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:** Donnerstag, 13. Dezember 2018, 17 Uhr bis 20 Uhr im Selbsthilfezentrum München im Veranstaltungsraum, Westendstr. 68, 80339 München.

**Infoveranstaltung Erding:** Mittwoch, 16. Januar 2019, 17 Uhr bis 20 Uhr im Bildungszentrum für Gesundheitsberufe am Klinikum Erding, Bajuwarenstraße 5, 85435 Erding.



# Selbsthilfe und Gesundheit | Soziale Selbsthilfe

**Infoveranstaltung Landsberg:** Donnerstag, 31. Januar 2019, 17 Uhr bis 20 Uhr in der AOK Direktion Landsberg, Waitzinger Wiese 1, 86899 Landsberg.

**Infoveranstaltung Grafing:** Dienstag, 05. Februar 2019, 17 Uhr bis 20 Uhr im Caritas-Zentrum Grafing, Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing.

**Infoveranstaltung Fürstenfeldbruck:** Donnerstag, 07. Februar 2019, 17 Uhr bis 20 Uhr, Landratsamt Fürstenfeldbruck, kleiner Sitzungssaal, Münchner Str. 32, 82256 Fürstenfeldbruck.

**Wenn Sie an einer Veranstaltung teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte an:**

Ute Köller, Tel.: 089 / 53 29 56 - 25, E-mail: [ute.koeller@shz-muenchen.de](mailto:ute.koeller@shz-muenchen.de)

Für das das Förderjahr 2019 stehen barrierefreie Antragsunterlagen auf der Homepage des Selbsthilfezentrums (SHZ) zum Herunterladen bereit: [www.shz.de](http://www.shz.de)

**Die Anträge können bis 15. Februar 2019 per Post im SHZ eingereicht werden:**

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

**Selbsthilfe und Menschenrechte**



## Jahrestag der Erklärung der Menschenrechte am 10. Dezember

Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte wurde am 10. Dezember 1948 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen in Paris verabschiedet. Dieser Katalog von Grundrechten sollte für alle Menschen – unabhängig von Geschlecht, Nationalität, politischer Überzeugung oder Religion – gelten. Anlässlich des 70. Jahrestags organisiert das Nord-Süd-Forum vom 1. bis 10. Dezember die Aktionswoche „[Münchner Tage der Menschenrechte](#)“, an der sich auch das Selbsthilfezentrum mit einer Veranstaltung beteiligt. Am 4. Dezember wird unser Veranstaltungsraum ab 18:00 Uhr in ein Forumtheater verwandelt, in dem unter Leitung von Fritz Letsch – Theaterpädagoge und Vorstandsmitglied bei FÖSS e. V. – szenisch das Thema Menschenrechte umgesetzt wird. Im Zuge dessen haben wir uns auch Gedanken darüber gemacht, was Selbsthilfe mit dem Thema Menschenrechte zu tun hat und wie sie die Gesellschaft zivilgesellschaftlich beeinflusst.

## Selbsthilfe wirkt – auch in die Gesellschaft hinein

Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen arbeiten ganz unterschiedlich und sind nach den spezifischen Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgerichtet. Allgemein kann man aber zwei Arten von Ausrichtungen unterscheiden. Zum einen die Ausrichtung nach Innen, in der die Gruppe sich gegenseitig unterstützt, Erfahrungen austauscht, sich gemeinsam hilft und Probleme bewältigt. Zum anderen arbeiten aber auch viele Gruppen und selbstorganisierte Initiativen daran, eine Wirkung nach Außen zu erzielen, um eine gesellschaftliche Veränderung herbeizuführen und die Rechte von vulnerablen Gruppen zu stärken. Gerade im Bereich der Patientenrechte und insbesondere im Kontext der Psychiatrie ist das Recht auf Selbstbestimmung ein wichtiges Thema. Hier arbeiten Selbsthilfeinitiativen wie zum Beispiel die Münchner Psychiatrie-Erfahrene (MÜPE e. V.) daran, die Entstigmatisierung von psychisch Kranken voranzutreiben. MÜPE ist in diversen psycho-sozialen Arbeitsgruppen vertreten und nimmt regelmäßig an Tagungen der Kliniken des Bezirks Oberbayerns (KBO) teil, auf denen mit den Chefärzten auf Augenhöhe über alternative Therapieansätze diskutiert und Verbesserungsvorschläge eingebracht werden. Die MÜPE kooperiert auch mit anderen Initiativen wie zum Beispiel der Münchner Angstselbsthilfe (M.A.S.H), dem



# Soziale Selbsthilfe

Bündnis gegen Depression und der Aktionsgemeinschaft Angehöriger psychisch Kranker (ApK), um gemeinsam Veränderungen auf kommunaler Ebene anzustoßen. Neben dem kommunalen Zusammenschluss der MÜPE in München, gibt es 14 Landesorganisationen in ganz Deutschland und einen Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE). Im Vordergrund der politischen Arbeit dieser Verbände steht vor allem die Forderung nach einer subjektorientierten Psychiatrie ohne Zwang und Gewalt. Besonders wichtig ist in diesem Kontext das neue bayerische Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz (BayPsychKHG) zu nennen. Die Idee, dass Psychiatrie-Entlassene automatisch an die Polizei gemeldet werden sollten, wurde von den Verbänden scharf kritisiert. In einem Gespräch mit Herrn Zimmer, Vorstandsmitglied der MÜPE und selbst Betroffener, habe ich erfahren, was es bedeutet, Zwangsmaßnahmen in einer Psychiatrie ausgeliefert zu sein.

Bei Regelverstößen in der Psychiatrie gibt es aber die Möglichkeit, sich an die unabhängige Be schwerdestelle Psychiatrie München (UBPM) zu wenden – nach Herrn Zimmers Einschätzung eine sehr zuverlässige Anlaufstelle, die sich für die Verfolgung von Regelverstößen einsetzt.

Aber nicht nur im Bereich der Patientenrechte arbeiten selbstorganisierte Gruppen daran, Einfluss auf politische Entscheidungen zu nehmen. Besonders im sozialen Bereich gibt es viele Gruppen, die sich für die Verbesserung von sozialen Missständen einsetzen.

Die selbstorganisierte Initiative „Bündnis Bezahlbares Wohnen“ zum Beispiel, beschäftigt sich mit der Einforderung von bezahlbarem Wohnraum in München. Der parteipolitisch und finanziell unabhängige Zusammenschluss von über 32 Mietergemeinschaften und Stadtteilvereinen engagiert sich für den Erhalt bezahlbaren Wohnraums und die Vernetzung der von Entmietung betroffenen Mieterinnen und Mietern untereinander.

Ein weiteres Beispiel für gelungene Lobbyarbeit durch Selbsthilfeorganisationen ist die Arbeit der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (BAG SELBSTHILFE – in Bayern ist es die LAG SELBSTHILFE). 1967 schlossen sich Eltern von behinderten Kindern als eine Interessenvertretung gegenüber Politik und Gesellschaft zusammen, um für die Rechte von Menschen mit Behinderung zu kämpfen. Das Schwerbehindertengesetz von 1974 war für die Organisation ein großer Erfolg. Es reformierte das Schwerbeschädigtengesetz und war damit anwendbar auf alle Menschen mit Behinderung. Auch die Münchner Aidshilfe e. V. ist ein gutes Beispiel dafür, wie Selbsthilfeinitiativen die Gesellschaft verändern können. Die als erste regionale Aids-Hilfe im Januar 1984 als gemeinnütziger Verein gegründete Initiative ging aus der schwulen Selbsthilfe hervor und ist bis heute ein Fach- und Interessensverband, der seinen festen Platz im Münchner Sozial- und Gesundheitswesen fand und einen großen Beitrag für die Stärkung der Rechte von Homosexuellen geleistet hat. Es gibt noch zahlreiche weitere Beispiele für die Verknüpfung von Selbsthilfegruppen mit der Arbeit an der Verbesserung gesellschaftlicher Missstände. Problembewältigung durch Kooperation ist ein erfolgreiches Konzept, das die Gesellschaft nachhaltig verändert hat und weiterhin verändern wird. Selbsthilfe ist eine soziale Bewegung, die Defizite aufdeckt, Forderungen stellt und die Zivilgesellschaft durch ihr Engagement stärkt.

Eva Parashar, Ressort Soziale Selbsthilfe



## Die Münchener Initiative Nachhaltigkeit – MIN konsolidiert sich



### Zur Vorgeschichte

Bereits seit knapp zwei Jahren arbeitet in München ein neues Bündnis zivilgesellschaftlicher Organisationen und Gruppen, die Münchener Initiative Nachhaltigkeit MIN. Derzeit sind das rund 40 Organisationen, Initiativen und Gruppen, die sich mit unterschiedlichen Schwerpunkten für das Thema Nachhaltigkeit einsetzen. Ziel des Bündnisses ist es, durch die Vernetzung der verschiedenen Akteure, effektiver für eine nachhaltige Entwicklung der Stadt München zu arbeiten. Mittelfristig soll ein Nachhaltigkeitsrat für München auf den Weg gebracht werden. In den vergangenen zwei Jahren hat MIN verschiedene Veranstaltungen zum Thema nachhaltige Stadtentwicklung durchgeführt und Gespräche mit verschiedenen Stadtratsfraktion, dem Oberbürgermeister und den Referaten der Stadtverwaltung geführt.

### MIN Strategieworkshop

wAm 26. Oktober fand im Selbsthilfenzentrum der zweite Strategieworkshop des Koordinierungskreises von MIN im Selbsthilfenzentrum München statt. Dabei wurden neben den bestehenden Strukturen „Koordinierungskreis“ und „Vorbereitungskreis zum Nachhaltigkeitskongress“ zwei Arbeitskreise gebildet (AK-Öffentlichkeitsarbeit und AK-Finanzierung), um die erforderlichen Arbeiten effektiver voranzubringen. Zur besseren Information der Partner soll ab Dezember regelmäßig ein Newsletter erscheinen. Absoluten Vorrang hat, neben der Organisation des geplanten Nachhaltigkeitskongresses im Februar 2019, das Thema Finanzierung. Bisher wurde MIN fast ausschließlich durch das ehrenamtliche Engagement der Vertreterinnen und Vertreter der beteiligten Organisationen getragen. Es liegt auf der Hand, dass MIN mehr materielle und personelle Ressourcen benötigt, um die geplanten Vorhaben umzusetzen. Deshalb wurden verschiedene Finanzierungsanträge bei städtischen und bei überregionalen Förderstellen gestellt. Seit August 2018 verfügt MIN auch über einen kleinen Bürorraum im Westend (c/o Netzwerk Klimaherbst, Parkstraße 18). Der Raum ermöglicht es, dort Treffen abzuhalten und ehrenamtlichen Unterstützer\*innen und Praktikant\*innen einen festen Arbeitsplatz zu geben. Angestrebt wird mittelfristig eine Geschäftsstelle mit der notwendigen Verwaltungsausstattung, um die anspruchsvollen Koordinierungsaufgaben leisten zu können. MIN will sich als ein qualifizierter Ansprechpartner und zentrale Schnittstelle zwischen Verwaltung, Politik, Wirtschaft und zivilgesellschaftlichen Organisationen in München etablieren. Es will die Stadtpolitik und Stadtverwaltung bei der Entwicklung und Umsetzung der Nachhaltigkeits-

strategie beraten und neue Formen der Partizipation und Bürgerbeteiligung auf den Weg bringen. Denn nachhaltige Stadtentwicklung ist nicht nur eine Verpflichtung für Politik, Fachverwaltungen und Wirtschaftsunternehmen, sondern kann nur unter Einbezug der Bürgerinnen und Bürger und der zahlreichen engagierten zivilgesellschaftlichen Organisationen in München erfolgreich vorangebracht werden.



*MIN Strategieworkshop des Lenkungskreises im SHZ: v.l.n.r.  
Mona Fuchs, Maren Schüpphaus, Irmtraud Lechner,  
Dr. Gerlinde Wouters, Dr. Ullrich Mössner, Thomas Ködelpeter,  
Katharina Habersbrunner*



## Münchener Nachhaltigkeitskongress am 4. Februar 2019

Das nächste Projekt von MIN ist der für den 4. Februar 2019 geplante große Münchener Nachhaltigkeitskongress in der Alten Kongresshalle an der Theresienhöhe, zu dem mehr als 200 Teilnehmer\*innen geladen werden. Oberbürgermeister Dieter Reiter hat die Schirmherrschaft zu dem Kongress übernommen und wird auch Grußworte sprechen. Für den Kongress laufen bereits umfassende Vorbereitungsmaßnahmen. In acht thematischen Foren, den sog. Manufakturen, wird auf dem Kongress mit unterschiedlichen Schwerpunkten an dem Thema nachhaltige Entwicklung und der Umsetzung der Sustainable Development Goals (SDGs) der Agenda 2030 gearbeitet. Jede Manufaktur wird von zwei Moderator\*innen betreut, die bereits im Vorfeld des Kongresses unter Beteiligung zahlreicher zivilgesellschaftlicher Organisationen aus München Impulspapiere erarbeiten, die den verschiedenen Manufakturen als Anregung während des Kongresses dienen. Der Kongress soll auch der Auftakt für den Beginn der operativen Tätigkeit von MIN sein. Die für den Kongress gebildeten Manufakturen sollen eine Grundstruktur für die Fortsetzung der thematischen Arbeit von MIN nach dem Kongress bilden.

Eine Anmeldung zu dem Kongress wird ab Dezember auf der Internetseite von MIN möglich sein. Einladungen werden auch über den MIN Verteiler verschickt werden. Interessierte können sich jetzt schon mit der Kongresskoordinationsstelle in Verbindung setzen E-Mail: [info@m-i-n.net](mailto:info@m-i-n.net)  
Mehr Informationen zu MIN finden sie auf der Internetseite: [www.m-i-n.net](http://www.m-i-n.net)  
Wer an einer Mitarbeit bei MIN interessiert ist kann unter folgender Mailadresse Kontakt zum Koordinierungskreis von MIN aufnehmen: E-Mail: [info@m-i-n.net](mailto:info@m-i-n.net)

Nachfolgend eine Aufstellung der Manufakturen auf dem Nachhaltigkeitskongress.

### MANUFAKTUREN

**Klimaschutz und erneuerbare Energien (SDGs 7, 13)**

**Verkehr und Mobilität (SDG 11)**

**Nachhaltige Stadtentwicklung und Umwelt, Bodenpolitik / Wohnen / Mieten (SDGs 9, 11, 15)**

**Wirtschaft und Arbeitswelt (SDGs 8, 9)**

**Ernährung, Landwirtschaft, Wasser, Gesundheit und Konsum (SDGs 2, 3, 6, 12)**

**Bildung für nachhaltige Entwicklung und Globales Lernen (SDG 4)**

**Ungleichheit beenden, Armut bekämpfen, Geschlechtergerechtigkeit fördern, Menschenrechte (SDGs 1, 5, 10)**

**Bürgerbeteiligung und Partizipation (SDG 16,17)**

Erich Eisenstecken, Ressortleitung Soziale Selbsthilfe im SHZ



# Aus dem Selbsthilfezentrum

## Einweihungsfeier der neuen Räume in der Westendstraße 151

Wie viele Selbsthilfeakteure bereits bemerkt haben, hat sich das SHZ nicht nur personell, sondern auch räumlich erweitert. In der Westendstraße 151 sind zwei weitere Räume für Gruppentreffen angemietet worden. Der alte G5 in der Westendstraße 68 ist nun kein Gruppenraum mehr, sondern das Büro unserer Verwaltung. Durch die Anmietung der Räume in der Westendstraße 151 haben wir also insgesamt einen neuen Raum hinzugewonnen. Angelika Pfeiffer, Verantwortliche für das Hausmanagement, hat in wochenlanger, liebevoller Arbeit die Räume gemütlich werden lassen und keine Mühen gescheut, um das besondere Flair des SHZ auch in den neuen Räumen entstehen zu lassen. Dies ist ihr sichtlich gelungen!

Um dieses gebührend zu feiern und auch den Anwohnern das Selbsthilfezentrum und die Selbsthilfe allgemein vorzustellen, hat das SHZ am 23.10.2018 Anwohner und Selbsthilfeakteure zu einer kleinen Feier eingeladen.

Nach einer kurzen Einführung über Selbsthilfe, die von Ulrike Zinsler mit einer Pecha Kucha Präsentation humorvoll vorgetragen wurde, gab es die Möglichkeit, sich gegenseitig bei türkischen Vorspeisen und Snacks auszutauschen. Selbsthilfeakteure aus Gesundheits- und auch Sozialen Gruppen haben gemeinsam mit uns einen schönen und entspannten Abend verbracht.

Vielen Dank an alle die gekommen sind.



## Neuer Mitarbeiter im SHZ



**Andreas Beer, Licenciado en Psicología Clínica (UNED), wissenschaftlicher Hochschulabschluss, Ressort Hausgruppenbetreuung und Selbsthilfeberatung**

Seit 03.09.2018 unterstütze ich als Elternzeitvertretung von Frau Jakob die Hausgruppenbetreuung unter Frau Zinsler und bin zudem in der Beratungs- und Vermittlungsstelle tätig.

Nach sieben Jahren intensiver Beziehungsarbeit bei meiner Tätigkeit in der Sozialpsychiatrie, freue ich mich sehr, Sie im Rahmen der „vierten Säule“ des Gesundheitswesens in Ihrem bürgerschaftlichen Engagement unterstützen zu dürfen.

Sie erreichen mich Mo., Di., Do., Fr. von 09:15 bis 15:45 Uhr telefonisch unter: 089/53 29 56 – 28 oder per E-Mail: [andreas.beer@shz-muenchen.de](mailto:andreas.beer@shz-muenchen.de)  
Andreas Beer

# Selbsthilfe stellt sich vor

## Himalayan Pariwar München e.V.

„Pariwar heißt so viel wie Familie“



2006 gründeten eine handvoll Münchener mit nepalesischen Wurzeln den Verein Himalayan Pariwar München e.V. Das nepalesische Wort Pariwar bedeutet Familie. Durch den Verein haben mittlerweile 131

nepalesische Mitbürger\*innen zusammengefunden, um Kontakte zu anderen zu knüpfen und sich gegenseitig zu unterstützen. Dabei ist es ihnen wichtig, ihre Kultur und Sprache zu erhalten. Besonders auch in Deutschland geborene oder aufwachsende Kinder nepalesischer Eltern sollen durch die Arbeit des Vereins ihre Wurzeln kennenlernen und muttersprachlichen Unterricht besuchen können. Ca. vier bis fünf Mal im Jahr veranstaltet der Verein große kulturelle Feste, zu denen auch Nichtmitglieder und Menschen aller Kulturen willkommen geheißen werden. Auf ihrer Facebook Seite wird regelmäßig über die Feste informiert.

Am 8. September dieses Jahres z.B. veranstaltete



der Verein im Kulturhaus Milbertshofen das Frauen-Fest Hartalika Teej. Der Begriff Teej wird für eine Reihe von Hindu-Festen verwendet, die v.a. von Frauen in Nepal gefeiert werden. Hartalika Teej bedeutet die Begrüßung der Monsunzeit v.a. von Mädchen und Frauen mittels Liedern sowie Tanz- und Gebetsritualen.

Im Oktober dieses Jahres wurde wohl das längste und bedeutendste Fest im Hindu-Nepalesischen Jahreskalender mit dem Namen Dashain gefeiert. Es dauert 15 Tage und beginnt mit der hellen Mondhälfte des Monats Ashwin und endet auf Purnima, dem Vollmond. Im Rahmen dieses Festes wird die Göttin Durga und ihre verschiedenen Manifestationen verehrt. Es ist gekennzeichnet von vielen Ritualen und großen Familienzusammenkünften.

Ihrem Heimatland sind die Mitglieder eng verbunden und so generieren sie u.a. im Rahmen ihrer Feste immer wieder Spenden, um in Nepal humanitäre Hilfe bei Naturkatastrophen oder für Waisenkinder zu leisten.

Für die Zukunft wünschen sie sich finanzielle Förderung, um ihre kulturelle und humanitäre Arbeit fortsetzen zu können und um den muttersprachlichen Unterricht auszubauen.

Seit Oktober 2018 treffen sich die 13 Vereinsvorstände monatlich in einem der neuen Räume des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 151. Zudem nutzt der Verein für organisatorische Tätigkeiten das Gruppenbüro des Selbsthilfenzentrums München.

Vielen Dank an Sharada Devi Sharma (1. Vorsitzende) und Manik Shakya (Kassenwart) für die Einblicke in Ihre Arbeit!



Der zehnte Tag des Dashain ist der „Vijayadas-hmi“. An diesem Tag wird eine Mischung aus Reis, Joghurt und Zimtbohnen zubereitet. Diese Zubereitung ist als „Tika“ bekannt. Die Ältesten legen dieses Tika und Jamara, das am ersten Feiertag gesät wird, auf die Stirn jüngerer Verwandter, um sie in den kommenden Jahren mit Überfluss zu segnen.

# Selbsthilfe in der Region München

## Aus der Region

### Patientenforum zum Thema „Pflege (be-)trifft jeden!“ im Klinikum Erding

#### Das Selbsthilfezentrum war mit einem Informationsstand und der mobilen Beratungsstelle vor Ort

Anlässlich der bayernweiten Klinik-Kompetenz-Info-Woche war das Selbsthilfezentrum München am 30. Oktober im Akutklinikum Erding eingeladen, um den Patient\*innen die Möglichkeiten der Selbsthilfe vorzustellen. Die Pflegedirektorin Frau Friess-Ott gab in ihrem Vortrag zum Thema „Pflege (be-)trifft jeden!“ praxisbezogene Anleitungen und wertvolle Tipps für pflegende Angehörige. Dabei wurde deutlich, dass unter anderem die Teilnahme an Selbsthilfegruppen den Gesundungsweg Betroffener und die Stabilisierung ihrer Angehörigen nachhaltig unterstützen kann. Anschließend konnten sich alle Interessierten mit ihren Fragen an den SHZ-Informationsstand wenden. Neben grundsätzlichen Informationen zur Selbsthilfe und zur Angebotspalette des Selbsthilfezentrums konnten die Teilnehmenden sich direkt nach dem Zugang zu einzelnen Selbsthilfegruppen erkundigen. Denn durch den mobilen Zugang zur SHZ-Beratungsstelle konnten die Kontakte nachgefragter Selbsthilfegruppen unmittelbar vor Ort herausgesucht und weitergegeben werden.

Die mobile Beratung stellt einen großen Zugewinn für die Arbeit in der Region dar. Zukünftig soll sie in den einzelnen Landkreisen fest etabliert werden, um alle Bürger\*innen wohnortnah und direkt in Selbsthilfegruppen vermitteln zu können.

Alexandra Kranzberger, SHZ

Ute Köller, SHZ

### Zweites Vernetzungstreffen der Landsberger Selbsthilfegruppen

Am 13. November 2018 fand auf Einladung des Selbsthilfezentrums München, der AOK-Direktion Landsberg und der Geschäftsstelle Gesundheitsregionplus das zweite Vernetzungstreffen der

Landsberger Selbsthilfegruppen statt. Es war eine bunte Runde aus Teilnehmenden, die bereits beim ersten Vernetzungstreffen dabei waren, und solchen, die neu dazukamen. Der Austausch untereinander gestaltete sich sehr offen und wertschätzend. Alle Teilnehmenden gaben einen kleinen Einblick in ihr Gruppenleben und stellten ihr Thema kurz vor. Frau Dr. Heimerl berichtete von ihren Aktivitäten für die Selbsthilfe im Rahmen der Gesundheitsregionplus und bot auch den neu hinzugekommenen Gruppen an, sie auf ihrer Homepage zu listen. Ein großes Thema waren Präsentationsmöglichkeiten von Selbsthilfegruppen im Gesundheitssektor und die Planung einer ersten Dialogveranstaltung mit Ärzt\*innen im Februar. Der Wunsch nach gemeinsamer Öffentlichkeitsarbeit, gerne im Rahmen eines Selbst-



Teilnehmende der 2. Vernetzungsveranstaltung in den Räumen

der AOK-Direktion Landsberg

Bildquelle: Frau Krischer, AOK Landsberg



# Selbsthilfe in der Region München

hilfetages oder in Form eines gemeinsamen Flyers, wurde ebenso geäußert wie die regelmäßige Fortsetzung der Vernetzungstreffen. Der Termin für das nächste Vernetzungstreffen steht bereits fest, an allen anderen Themen wird engagiert weitergearbeitet. Ein herzliches Dankeschön dafür an alle beteiligten Selbsthilfeaktiviven!

*Ute Köller, SHZ*

## Erstes Vernetzungstreffen der Dachau Selbsthilfegruppen

Das erste Informations- und Kennenlerntreffen der Dachauer Selbsthilfegruppen fand am 20. November 2018 im Hotel Fischer statt. Eingeladen hatten das Selbsthilfenzentrum München und die Gesundheitsregionplus Landkreis Dachau. 15 Selbsthilfeaktive aus 11 Selbsthilfegruppen konnten vom Landtagsabgeordneten Herrn Seidenath und der stellvertretenden Landrätin Frau Klaffki begrüßt werden. Beide fanden anerkennende Worte für das Engagement der Selbsthilfegruppen und stellten den Anwesenden ihre Unterstützung in Aussicht. Gemeinsam mit den Teilnehmenden, die sich und ihre Gruppen vorstellten, wurden Bedarfe gesammelt und Ideen für zukünftige Projekte erarbeitet. Konkret vereinbart wurden bereits der Termin für ein nächstes Vernetzungstreffen und die Planung einer Dialogveranstaltung mit den Apothekern des Landkreises. Die anwesenden Vertreter der Gesundheitsregionplus Herr Lernbecher und Herr Buchberger stellen ihre Kontakte zur Verfügung und organisieren die Räumlichkeiten. Die Organisation wird über das Selbsthilfenzentrum laufen, das auch für alle weiteren Veranstaltungen gerne wieder nach Dachau kommt, um sich gemeinsam mit den Dachauer Gruppen für die Selbsthilfelandshaft vor Ort einzusetzen. Hier noch einmal ein Dankeschön an die Gesundheitsregionplus für die großzügige Bewirtung und das offene Ohr für die Selbsthilfe sowie an alle Selbsthilfeaktiviven für den intensiven Austausch.

*Ute Köller, SHZ*

*Alexandra Kranzberger, SHZ*



# Informationen über Selbsthilfegruppen

## Wir gratulieren

An dieser Stelle im Dezember eines jeden Jahres, Sie wissen es schon, nutzen wir unser Selbsthilfejournal, um allen Gruppen und Initiativen zu gratulieren, die im ablaufenden Jahr ein Jubiläum begangen haben.

Heuer sind dies:

- Deutsche ILCO, Gruppe München
- Hypophysen - und Nebennierenerkrankungen - Regionalgruppe München
- Ammerseer Krebs - SHG Inning
- SHG Juli (ehem. Patienten der Klientenzentrierten Problemlösung KPB)



Herzlichen Glückwunsch vom ganzen Team, aber natürlich auch im Namen der Selbsthilfe insgesamt. Wir freuen uns mit Ihnen über dieses Jubiläum, das ja von Beständigkeit und Ausdauer zeugt – vom persönlichen Engagement genau so wie von der Erfolgsgeschichte Ihrer Selbsthilfegruppe. Nehmen Sie dies zum Anlass, wohlwollend auf diese Geschichte zurückzublicken und sich selber auf die Schulter zu klopfen.

Sie finden Ihre Gruppe hier nicht, obwohl die ja 2018 ebenfalls ...? Dann melden Sie sich bitte bei uns, denn wir können hier nur diejenigen nennen, die uns bekannt sind. Daher auch an alle die Bitte, die in den folgenden Jahren ein Jubiläum begehen werden. Scheuen Sie sich nicht, geben Sie uns Bescheid, das ist ja neben der eigenen Freude auch für andere Ansporn und Ermunterung.

## Wir danken

Und wir danken allen, die uns im Laufe des Jahres mit einer kleineren oder größeren Spende beglückt haben. Das ist ein feiner Zug von Ihnen! Wir freuen uns, dass Sie die Arbeit des Selbsthilfenzentrums München nicht nur ideell sondern auch mit klingender Münze oder knisternden Scheinen unterstützen. Es ist auch für uns Ansporn und Ermunterung – gleichzeitig auch ein Teil der notwendigen Eigenmittel, die wir im Rahmen der öffentlichen Zuschüsse durch die Landeshauptstadt München und die gesetzlichen Krankenkassen erbringen müssen.

Fühlen Sie sich also ganz herzlich bedankt. Wir freuen uns über jeden Betrag. Bis 200,- € gilt der Überweisungsbeleg als Spendennachweis. Bei höheren Beträgen werden automatisch Spendengürtungen ausgestellt, wenn wir die Adresse kennen. Auf Wunsch werden gerne auch kleinere Beträge bestätigt.

Selbsthilfenzentrum München, IBAN: DE63 7002 0500 0008 8902 03, BIC: BFSWDE33MUE

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

## Gruppengründungen

### Gesundheit

#### ● Bluthochdruck – Gründung durch den Bundesverband Hochdruckliga e.V.

*Zielgruppe:* Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck

*Kurzbeschreibung:* Die Gruppe bietet regelmäßig Erfahrungsaustausch, Informationsveranstaltungen, praktische Tipps und Hilfe und – soweit gewünscht – Geselligkeit und Freizeit.

#### ● Mein Name ist Hashimoto

*Zielgruppe:* Die Selbsthilfegruppe wurde für Mädchen und Frauen gegründet, die mit einer Schilddrüsenerkrankung (Schilddrüsenerkrankung: Hashimoto-Thyreoiditis) leben.

*Kurzbeschreibung:* Wir wollen uns gegenseitig Halt und Unterstützung geben, Informationen austauschen, Therapieerfolge feiern, aktiv und kreativ unseren Alltag gestalten: durch Kunsttherapie, Theaterspiel, kreative Tätigkeit, Kochen und Ausflüge. Unsere Gruppe ist für alle Altersgruppen und Kulturen offen, wir profitieren von unseren Stärken. Es gibt keine Gruppenleitung, jede Frau hat eine Möglichkeit, das Thema unserer Sitzung zu bestimmen und vorzubereiten. Wir organisieren Stammtische, Ausflüge, laden die Fachkräfte, Ärzte, die uns unterstützen mit Informationen und Therapievorschlägen, ein.

#### ● Kurzdarmsyndrom

*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.

#### ● MCS und deren Folgeerkrankungen

*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.

### Psychosoziales

#### ● Ängste, Zwänge, Depressionen – Gruppe für junge Erwachsene

*Zielgruppe:* junge Erwachsene 18-35 Jahren mit Ängsten, Zwängen, Depressionen

*Kurzbeschreibung:* Im gemeinsamen Austausch spricht man über seine Erkrankung und versucht durch die Gruppe und seine Erfahrungen dem anderen Unterstützung zu geben.

In akuten psychiatrischen Krisen oder bei suizidalen Gedanken kann die Gruppe keine Hilfestellung geben.

#### ● Komplexe PTBS – Traumafolgestörung

*Zielgruppe:* Menschen, die langanhaltende oder wiederholte schwere Traumatisierungen durch andere Menschen erlebt haben und noch heute mit den Folgen kämpfen.

Eingrenzung des Begriffs ‚Trauma‘: massive Gewalt, Vergewaltigung, andere Straftaten durch Menschen, außergewöhnlich schwere psychische Gewalt, die mit einer ‚objektiven‘ übermäßigigen Bedrohung einherging, wie Stalking, Denunziation, Morddrohungen etc.



# Informationen über Selbsthilfegruppen

## Aktivitäten/Arbeitsweise:

- Betroffene für Betroffene -> Hilfe zur Selbsthilfe
- Informations- u. Erfahrungsaustausch
- Kommunikation v.a. über heutige Traumafolgen, Traumainhalte nur unter Absprache
- Erleben, dass andere Menschen sehr ähnlich reagieren & dies nicht etwa schwach, sondern menschlich ist
- Dadurch Möglichkeit, sich langsam wieder selbst zu vertrauen und sich langfristig, auch selbst gut helfen zu können.

## ● Talfahrt bergauf

**Zielgruppe:** Betroffene, depressiver Zustände, die mit der Hilfe Gleichgesinnter, die auch eine schwierige Vergangenheit hatten, die Basis einer schönen Zukunft aufbauen möchten und dabei auch noch die Gegenwart genießen wollen.

**Aktivitäten/Arbeitsweise:** Austausch von Erfahrungen, Entwicklung eines Entfaltungsrahmens, Empfehlungen weiterführender Medien (Bücher, Filme, etc.), Gegenseitiges Motivieren und Bestärken, Entwickeln einer gesunden Lebensperspektive, Analysieren und Besprechen ähnlicher Umstände

## ● Offenes Singen

**Zielgruppe:** Menschen mit Depressionen, Angehörige und Freunde und alle, die mit uns singen wollen

**Beschreibung:** Miteinander singen, einfach nur zum Spaß, egal ob du den Ton triffst oder kreativ andere ausprobierst ;-) Und wer einfach nur Zuhören oder Mitsummen möchte – herzliche Einladung. Singen bringt frohe Töne in unser Leben.

Ich heiße Angela und bin 54 Jahre alt. Singen ist schon seit meiner Kindheit meine Lieblingsbeschäftigung. Früh habe ich mir dazu das Gitarrespielen beigebracht, um stundenlang für mich zu singen.

Ok, meine Depressionen stammen auch aus der Kindheit, aber Dank intensiver Therapien in den letzten 13 Jahren geht es mir so gut wie noch nie. Vielleicht kann ich dir/euch ein wenig von meiner Freude darüber weiter schenken.

Ich bringe für diese Treffen das Liederbuch „Dacapo“ mit und jeder darf sich einfach Lieder wünschen und dann probieren wir es gemeinsam. Wenn jemand eine schlechte Erinnerung mit einem gewünschten Lied verbindet, dann darf ohne Begründung darum gebeten werden, dass dieses Lied nicht gesungen werden soll.

So komm und probier's aus, denn mir geht es so: Schöner noch als Singen, ist gemeinsames Singen!

## ● Psychopharmaka absetzen?

**Zielgruppe:** Betroffene, Interessierte und Angehörige, die einen reflektierten Umgang mit Antidepressiva und Neuroleptika wie Seroquel, Haldol, Risperidon u.ä. suchen

**Kurzbeschreibung:** Für viele Menschen sind Medikamente eine wichtige Stütze in Krisensituatiosn. Wenn es aber um das Reduzieren oder den Ausstieg aus der Medikation geht, fühlen sich viele unsicher und alleingelassen. In der Selbsthilfegruppe möchten wir die Erfahrungen von Betroffenen und Angehörigen nutzen, die sich mit dem Thema eingehend befasst haben, um einen reflektierten Umgang mit den Medikamenten zu erreichen. Es soll ein Rahmen geschaffen werden, um sich gegenseitig zu unterstützen und Informationen auszutauschen.

## ● Zwängetreff – Treff für Menschen mit Zwängen

**Zielgruppe:** BMenschen mit Zwangsstörungen

**Kurzbeschreibung:** gemeinsamer Austausch für Betroffene



# Informationen über Selbsthilfegruppen

## Sucht

### • Medikamentenabhängigkeit

**Zielgruppe:** Medikamentenabhängige

**Kurzbeschreibung:** Sozial integriert? Mitten drin in Beruf, Haushalt und/oder Kindererziehung?

Mitten drin in Karriere und im Doppelleben? Wir wollen miteinander sprechen und Wege finden.

Wir: selbst betroffene Akademiker und sozial integriert. Schreiben Sie uns. Wir melden uns.

Diskret und vertraulich.

## Soziales

### • Angehörige von Missbrauchsopfern

**Zielgruppe:** Angehörige von Missbrauchsopfern. Dazu zählen beispielsweise Eltern, Großeltern, Tante, Onkel, Cousin/e, Geschwister, enge Freunde oder auch Partner.

**Kurzbeschreibung:** Missbrauch passiert häufig, oft hinter verschlossenen Türen und meist spricht niemand darüber. Diese Situation ist auch für Angehörige nur schwer in Worte zu fassen. Wie gehen Angehörige mit dem Schweigen um? Wie reagieren sie angemessen? Und am wichtigsten: Wohin können Angehörige mit ihrer Last? Diese Gruppe soll dazu dienen, den Gefühlen der Angehörigen Raum zu verschaffen. Sie soll dazu dienen, sich gegenseitig aufzubauen zu können und das belastende Schweigen zu brechen. Es muss einen Raum geben, in dem Mittel und Wege aufgezeigt werden, wie man mit diesem Familientrauma umgehen kann. Aller Anfang ist schwer, aber das Geschehene in Worte zu fassen ist ein wichtiger Schritt, um positive Veränderungen zu bewirken.

### • Julia Cameron „Der Weg des Künstlers“ – SHG

**Zielgruppe:** Alle, die einen Weg suchen, Blockaden zu lösen.

Anhand des Buches von Julia Cameron „Der Weg des Künstlers“ möchten wir gemeinsam „zwölf Schritte“ gehen. „Der Weg des Künstlers“ ist eine Verbindung aus Spiritualität und Kreativität. Es ist ein Versuch, mit der Kraft der „HigherPower“ Blockaden zu lösen und sich von einer höheren Macht geleitet zu fühlen, Kreativität neu zu erwecken, und damit seinen Alltag spielerischer zu gestalten.

### • Tiefergehene Gespräche führen, die das Leben bereichern sollen

Dies ist ein Gesprächskreis für Männer und Frauen, die Lust haben, ihre Lebenserfahrung und Themen, die sie bewegen, auszutauschen. Das Themenspektrum umfasst zum Beispiel:

- Wie komme ich mit dem Alleinleben klar?
- Wie gehe ich mit dem Älterwerden um?
- Was sagen mir meine Träume?
- Wie kann ich mein Selbstbewusstsein stärken?
- Der achtsame Umgang im Alltag
- Gegenseitige Literaturvorstellung
- Sehnsüchte, Perspektiven

Anregungen und Mitmacher/innen erwünscht.

### • Die Wohnsolistinnen

**Zielgruppe:** Frauen die,

- alleine wohnen und keine Familie gegründet haben
- gerne andere Frauen treffen möchten, die in der gleichen Lebenslage sind,
- sich über verschiedene Fragen zum Alleinwohnen austauschen möchten

Wir möchten die Möglichkeit geben, die eigene Lebenssituation mit anderen Betroffenen zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen.



# Informationen über Selbsthilfegruppen

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

## Neue Mitglieder erwünscht

### ● Borderline Angehörige SHG

*Zielgruppe:* 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.

### ● Brandverletzte – SHG unterstützt vom 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.

### ● Kinder sind Menschen e.V.

*Zielgruppe:*

Familien, Alleinerziehende, Väter, Mütter, Schwangere und werdende Mütter und deren Partner, Angehörige von Betroffenen, Unterstützer, Rechtsanwälte, Familienrechtsanwälte

*Kurzbeschreibung:*

„Wir kämpfen für die Kinder und um ihr Recht auf die eigenen Eltern. Unser Kampf gilt ausschließlich dem Recht auf Familie. Wir kämpfen nicht gegen das Jugendamt oder die Jugendämter, sondern nur gegen korrupte Ämter, Beamte, Politiker und Einrichtungen der „Jugendhilfe“, die aus Geldgier oder Machthunger über „Kinderleichen“ gehen. Wir respektieren Beamte und Helfer, die sich wirklich am Wohle der Kinder orientieren und wollen sie nicht mit ihren korrupten Kollegen, die vorgaukeln am Kindeswohl interessiert zu sein, in einen Topf werfen.

*Ziele:*

Erfahrungsaustausch, Erfahrungsaustausch auch mit erfolgreichen Eltern, Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten, Literatur zum Thema, Musterantrag, Beistandschaft, Mediation, bewährte, legale rechtmäßige Tipps und Vorgehensweisen im Umgang mit Jugendamt, Behörden und Gerichte besser umgehen zu können, Selbstbewusstsein stärken, Mut machen, Beratung der Vereinsmitglieder, gemeinsame Aktionen, Feste.

### ● Nicotine Anonymous

Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören?

Unsere Selbsthilfegruppe stärkt das Bewusstsein, um im Kampf gegen die Zigaretten zu gewinnen. Die Gruppe arbeitet nach dem 12-Schritte-Programm. Einzige Voraussetzung zur Teilnahme, ist der Wunsch mit dem Rauchen aufzuhören.



# Informationen über Selbsthilfegruppen

## ● Soziale Phobie/Soziale Isolation – SHG (Sozialangst)

### Zielgruppe:

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

### Beschreibung:

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

## ● Wohnen mit Herz - Gemeinschaftlich Wohnen im Alter

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

### Kurzbeschreibung:

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

**Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen** erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums 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](mailto:info@shz-muenchen.de)



# Selbsthilfe überregional

## Selbsthilfe trifft Psychotherapie



(Foto: KVB) Das Organisationsteam und Referentinnen, von links nach rechts: Dr. med. Angela Lüthe, Prof. Dr. Gabriela Zink, Michael Stahn, Elisabeth Benzing, Caroline Scheide, Dr. Nina Sarubin, Klaus Grothe-Bortlik, Irena Tezak, Prof. Dr. Monika Sommer

Hochschule München) stellte die gesellschaftliche Bedeutung und Wirkweisen von Selbsthilfe dar. Christian Schabel-Blessing von TransMann e.V. berichtete sehr authentisch von seinem persönlichen Weg. Prof. Dr. Monika Sommer, Vorstandsmitglied der Psychotherapeutenkammer (PTK) stellte anschaulich die Unterschiede von Psychotherapie und Selbsthilfe dar. Anschließend gab es bei einem Gallerywalk die Möglichkeit, mit Betroffenen und Angehörigen unterschiedlichster Selbsthilfegruppen zusammenkommen, Zugangswege und Angebote zur Psychotherapie zu erfragen und die wichtige Netzwerkarbeit von Selbsthilfekontaktstellen kennen zu lernen.“

Irena Tezak, SeKo Bayern  
(leicht veränderter Auszug aus [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de))

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

Schon in der dritten aktualisierten Auflage ist er im Oktober 2018 erschienen: der Wegweiser „Gemeinsam – Selbsthilfe in Bayern“. Er informiert über Zahlen und Fakten und erzählt anschaulich verschiedene Geschichten der Selbsthilfe. Eine „Erfolgsbroschüre“, in die man gern mal reinblättert. Näheres erfahren Sie bei SeKo, wo auch ein Download möglich ist:  
[www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

Einzelne Exemplare sind im Selbsthilfezentrum München für Interessierte vorrätig.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Eine der vielen Aufgaben der Selbsthilfekoordination Bayern in Würzburg ist die Vernetzung mit anderen Berufsgruppen. Das jüngste Ergebnis dieser Bemühungen ist die Kooperation mit ärztlichen und nichtärztlichen Psychotherapeut\*innen. Nicht zuletzt das inzwischen nicht mehr ganz neue Psychotherapeutengesetz, das am 1. April 2017 in Kraft getreten ist, hat unseren therapeutisch arbeitenden Fachkolleg\*innen einen anderen Blick auf die Selbsthilfe beschert.

Am 11. Oktober 2018 fand nun in der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern (KVB) der erste Fachtag zum Thema „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“ statt.

„In einer ausgebuchten Veranstaltung konnten Begegnungen auf Augenhöhe stattfinden und Informationen ausgetauscht werden. Drei Vorträge standen am Beginn. Prof. Gabriela Zink (Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften

**Selbsthilfe in Bayern**  
**EIN WEGWEISER**  
3. aktualisierte Auflage

## Veranstaltungshinweise des SHZ



### Was München bewegt: Forumtheater zum Thema Menschenrechte

**Dienstag, 04.12.2018, 18 bis 20 Uhr im SHZ**

Szenische Forumtheater-Präsentation und Diskussion

„Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren“ lautet der Artikel 1 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte. Dennoch: In den alltäglichsten Situationen erleben wir oftmals, dass die Würde des Menschen antastbar ist! Diese Erfahrung lässt uns als ohnmächtige und ratlose Zuschauer\*innen zurück.

Mit der Methode des Forumtheaters kann dieser Ohnmacht aktiv entgegengewirkt werden. Denn Forumtheater setzt dort an, wo wir Realitäten verändern wollen, aber nicht wissen wie! Basierend auf realen Erlebnissen wird die Forumtheatergruppe der Hochschule München Konfliktszenen darstellen, die Sie durch aktives Eingreifen und Handeln verändern können. Dadurch werden neue Perspektiven und Erkenntnisse erlebbar und Lösungsansätze sichtbar.

Anleitung des Forumtheaters und Bühnenpräsentation: Fritz Letsch (Theaterpädagoge und Vorstandsmitglied des Vereins zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation) und die Student\*innen der Hochschule München (Studiengang Soziale Arbeit)

Moderation: Eva Parashar und Alexandra Kranzberger, SHZ – Der Eintritt ist frei

Um Anmeldung wird gebeten: [eva.parashar@shz-muenchen.de](mailto:eva.parashar@shz-muenchen.de) / Tel: 089-532956 - 26.



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

**Mittwoch, 30. Januar 2019 von 19 Uhr bis 22 Uhr**

im Selbsthilfenzentrum München, Westendstr. 68

Wir laden Sie herzlich ein zu einem abwechslungsreichen Abend mit viel Zeit für Begegnung, Austausch und der Verleihung der Landeshauptstadt München für herausragendes Engagement „München dankt!“ Freuen Sie sich mit uns auf einen Abend voller Gaumenkitzel und Ohrenschmaus!

Mit diesem Abend sagen wir:

**Danke für Ihren Einsatz, Ihre Tatkraft und Begeisterung 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 24. Januar 2019:

Angelika Pfeiffer, Tel.: 089/53 29 56 - 29,

oder E-Mail: [angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de](mailto:angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de)



# MÜNCHNER SELBSTHILFETAG



Landeshauptstadt  
München

Vorankündigung:

### Münchener Selbsthilfetag am 6. Juli 2019 auf dem Marienplatz

2019 ist es wieder soweit – der Selbsthilfetag findet am Samstag, 6. Juli auf dem Marienplatz statt. Selbsthilfegruppen aus den unterschiedlichsten Bereichen werden an rund 70 Info-Ständen ihre Arbeit einer breiten Öffentlichkeit präsentieren. Gesundheit – Behinderung – Migration – Sucht – Frauen/Männer – Psychosoziale Probleme – Eltern-Kind-Bereich – Umwelt – zu all diesen Themen bieten Selbsthilfegruppen Informationen und Beratung von Betroffenen für Interessierte. Darüber hinaus wird auch Einrichtungen, die mit Selbsthilfe arbeiten Gelegenheit gegeben, ihr Angebot vorzustellen.

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

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

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

Einladungen zur Beteiligung gehen Anfang 2019 an alle Gruppen und Initiativen.

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

#### Weitere Informationen:

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



## Weitere Veranstaltungshinweise

### 1. Münchener Nachhaltigkeitskongress

**Montag, den 04. Februar 2019, 9:00 bis 18:00 Uhr**

Alte Kongresshalle München

Die Münchener Initiative Nachhaltigkeit (MIN) organisiert mit aktiver Beteiligung von Zivilgesellschaft, Wissenschaft und Wirtschaft den ersten Münchener Nachhaltigkeitskongress.

Der Kongress bildet den Start für ein nachhaltiges und zukunftsfähiges München.

Als Auftaktveranstaltung diskutieren am 03.02.2019 von 18 bis 20 Uhr, auch in der Alten Kongresshalle, Prof. Dr. Karlheinz Geißler, Jonas Geißler und Prof. Dr. Harald Lesch zum Thema „Time is Honey – Nachhaltige Zeitkultur und die Grenzen der Natur“.

(Online-) Anmeldung ab 1.12.2018 möglich

Mehr Infos unter [www.M-I-N.net](http://www.M-I-N.net)

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

- **Entspannungs-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktiv**

**Mittwoch, 12. Dezember 2018, 15:30 Uhr bis 19:30 Uhr**

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

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

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

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

**alles rund um die Antragsstellung und Verwendungsnachweis**

**Donnerstag, 13. Dezember 2018, 17 Uhr bis 20 Uhr**

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil, Astrid Maier, Ute Köller und Alexandra Kranzberger (SHZ)

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

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



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

4 Infoveranstaltungen in der Region München:

**Infoveranstaltung Erding:** Mittwoch, 16. Januar 2019, 17 Uhr bis 20 Uhr im Bildungszentrum für Gesundheitsberufe am Klinikum Erding, Baiuwarenstraße 5, 85435 Erding

**Infoveranstaltung Landsberg:** Donnerstag, 31. Januar 2019, 17 Uhr bis 20 Uhr in der AOK Direktion Landsberg, Waitzinger Wiese 1, 86899 Landsberg

**Infoveranstaltung Grafing:** Dienstag, 5. Februar 2019, 17 Uhr bis 20 Uhr im Caritas-Zentrum Grafing, Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing

**Infoveranstaltung Fürstenfeldbruck:** Donnerstag, 7. Februar 2019, 17 Uhr bis 20 Uhr, Landratsamt Fürstenfeldbruck, kleiner Sitzungssaal, Münchner Str. 32, 82256 Fürstenfeldbruck

Anmeldung: Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 - 25, E-Mail: [ute.koeller@shz-muenchen.de](mailto:ute.koeller@shz-muenchen.de)

- **KOKOS – Schulung für Kommunikationskompetenzen in Arztgesprächen für Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen**

**Samstag, 2. Februar 2019, 9 Uhr bis 16:30 Uhr**

Leitung: Dr. Andrea Schöpf (Dipl. Psychologin, Universitätsklinikum Freiburg)

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

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

- **Facebook- und WhatsApp-Gruppen so sicher wie möglich gestalten**

**Dienstag, 19. Februar 2019, 18:30 Uhr bis 21 Uhr**

Leitung: Georg Lobermeyer, Paul Linus Erhardt (dooro e.V.) und Ulrike Zinsler (SHZ)

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

- **Selbstmanagementkurs INSEA „Gesund und aktiv leben“**

**7 Termine, immer mittwochs vom 27. Februar 2019 bis 10. April 2019, von 16:30 Uhr bis 19 Uhr**

Leitung: Martina Überreiter und Elke Kilian (zertifizierte INSEA Kursleitungen)

Anmeldung: Astrid Maier, Tel.: 089/53 29 56 - 18, E-Mail: [astrid.maier@shz-muenchen.de](mailto:astrid.maier@shz-muenchen.de)

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

**Donnerstag, 28. Februar 2019, 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](mailto:klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de)

## Abendsprechstunde

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

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

**Nächste Abendsprechstunde  
der Hausgruppenbetreuung:**

**Donnerstag, 21. Februar,  
18 Uhr 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/](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/)

### ● Raumvergabe

Andreas Beer: 089/53 29 56 - 28, E-Mail: [andreas.beer@shz-muenchen.de](mailto:andreas.beer@shz-muenchen.de)  
Ulrike Zinsler: 089/53 29 56 - 21, E-Mail: [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

### ● Beratung und Vermittlung

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

#### Sprechzeiten:

**Montag und Donnerstag 14.00 bis 18.00 Uhr**

**Dienstag und Mittwoch 10.00 bis 13.00 Uhr**

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

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

### ● Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich durch die Krankenkassen

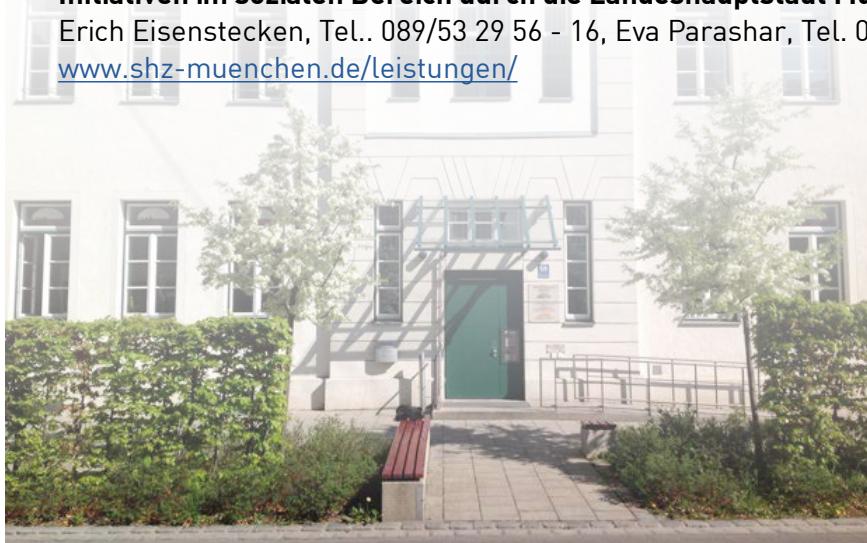
Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17

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

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

Erich Eisenstecken, Tel.. 089/53 29 56 - 16, Eva Parashar, Tel. 089/53 29 56 - 26

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





## Neuwahl des Selbsthilfebeirats im November

Wie bereits in der Juni-Ausgabe berichtet, wurde 2018 der Selbsthilfebeirat nach dreijähriger Amtszeit wieder neu gewählt. Genau genommen sind es vier von insgesamt neun Selbsthilfebeiräten, die direkt von den Selbsthilfegruppen und Selbstorganisierten Initiativen gewählt werden und zwar für die Themenbereiche: Soziales, Gesundheit, Migration und Familien-selbsthilfe. Bereits im August wurden die mindestens 1.300 Selbsthilfegruppen und selbstorga-nisierten Initiativen in München über die Wahl informiert, über persönliche Zuschriften aber auch über die Medien und die Presse. Bis zum 10. November haben rund 1.100 Gruppen und Initiativen die Briefwahlunterlagen per Post zugeschickt bekommen. Einige Gruppen, z.B. jene die in der Tradition der Anonymen Selbsthilfegruppen stehen, beteiligen sich grundsätzlich nicht an der Wahl. Mit der Briefwahl konnten die wahlberechtigten Initiativen nun bis 3. Dezember vier Vertreter\*innen aus insgesamt 18 Kandidatinnen und Kandidaten auswählen. Die Stimmauszählung erfolgt am 4. Dezember im Selbsthilfenzentrum München, das die Geschäfte des Selbsthilfebeirats führt und die Wahl im Auftrag des Sozialreferats durchgeführt hat, bei dem der Selbsthilfebeirat verwaltungs-technisch angebunden ist. Bei Redaktionsabschluss des ein•Blick lagen die Wahlergebnisse leider noch nicht vor (sie können auf der Internetseite des Selbsthilfebeirats eingesehen werden: [www.selbsthilfebeirat-muenchen.de](http://www.selbsthilfebeirat-muenchen.de)).

Die gewählten und die zu bestellenden Vertreter\*innen des Selbsthilfebeirats müssen Anfang 2019 noch vom Stadtrat bestätigt werden, so dass der neue Selbsthilfebeirat seine Arbeit voraussichtlich im März 2019 aufnehmen wird.

Die Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats bedankt sich bei allen Kandidatinnen und Kandidaten für ihr Interesse und ihr Engagement und freut sich auf eine gute Zusammenarbeit mit dem neuen Beirat, dem erfreulicherweise auch viele bereits erfahrene Beirätinnen und Beiräte weiterhin angehören werden.

*Erich Eisenstecken, Ressortleitung Soziale Selbsthilfe im SHZ,  
Geschäftsführung des Selbsthilfebeirats*



*Maximilian Demel und Susanne Veit  
bei der Stimmauszählung 2015*



## Paten- und Mentoringprojekte engagieren sich für Chancengleichheit



Netzwerk  
**Münchener Schülerpaten**

**D**as Netzwerk Münchener Schülerpaten ist ein Zusammenschluss von 19 Paten- und Mentoringprojekten, welche Schüler und Schülerinnen an Münchener Mittelschulen während der Schulzeit bei der Vorbereitung auf den Schulabschluss und den Berufseinstieg unterstützen und begleiten.

Trotz der guten Zusammenarbeit von Lehrerschaft, Schulsozialarbeit, Arbeitsagentur und den Kammern, bleiben zu viele Schülerinnen und Schüler ohne adäquaten Schulabschluss oder passenden Ausbildungsplatz. Kinder und Jugendlichen brauchen für ihren Schul- und Ausbildungsweg fachliche Unterstützung und einfühlsame Begleitung. Oft sind mangelnde Sprachkenntnisse und die kaum leistbaren Bildungsförderung durch die Eltern ein Grund.

In dieser Situation sind freiwillig Engagierte in den Paten- und Mentoringprojekten eine Hilfe von unschätzbarem Wert und eine unverzichtbare Ergänzung für das professionelle System. Freiwillige treffen sich mit Schülerinnen und Schüler in der Regel einmal pro Woche für 2-3 Stunden. Ganz individuell an den Bedarfen der Jugendlichen orientiert, können die Freiwilligen Ratgeber im schulischen und privaten Alltag sein und überdies Brücken in die Ausbildungs- und Arbeitswelt bauen.

Die freiwillig Engagierten sind hochmotiviert, haben jedoch meist keine spezifische Qualifikation für ihre Aufgabe. Sie brauchen fachlichen Austausch, Weiterbildung und nicht zuletzt eine angemessene Anerkennung, um auch frustrierende Situationen auf Dauer meistern zu können. Die Begleitung und Motivation der freiwillig Engagierten muss von hauptamtlichen Koordinatorinnen und Koordinatoren geleistet werden, die ihre Erfahrungen und ihr Fachwissen in die Arbeit einbringen. Nur professionelle Unterstützungen können sicherstellen, dass die Patinnen und Paten bzw. Mentorinnen und Mentoren sorgfältig vorbereitet, fortgebildet und begleitet werden.

Freiwilligenarbeit ist eine Ressource, die sorgsam gepflegt werden muss, wenn sie nachhaltig wirksam sein soll.

Vor diesem Hintergrund hat sich das Netzwerk Münchener Schülerpaten gebildet. Es entwickelt beispielsweise Qualitätsstandards für die Arbeit mit jungen Menschen. Außerdem verfolgt es das Ziel, den Kinder- und Jugendschutz zu gewährleisten und größere Chancengleichheit für Münchener Schülerinnen und Schüler zu erreichen.

**Insgesamt engagieren sich 659 Freiwillige in den Paten- und Mentoringprojekten und unterstützen aktuell 955 Schülerinnen und Schüler.**

Seit Januar 2015 ist Michèle Rotter bei FÖBE (Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement) zentrale Ansprechpartnerin vom Netzwerk Münchener Schülerpaten.

### Kontakt

Michèle Rotter  
FöBE – Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement  
Ringseisstraße 8a, 80337 München  
Tel.: 089 59989087-3, [michele.rotter@foebe-muenchen.de](mailto:michele.rotter@foebe-muenchen.de)  
[www.muenchner-schuelerpaten.de](http://www.muenchner-schuelerpaten.de)

