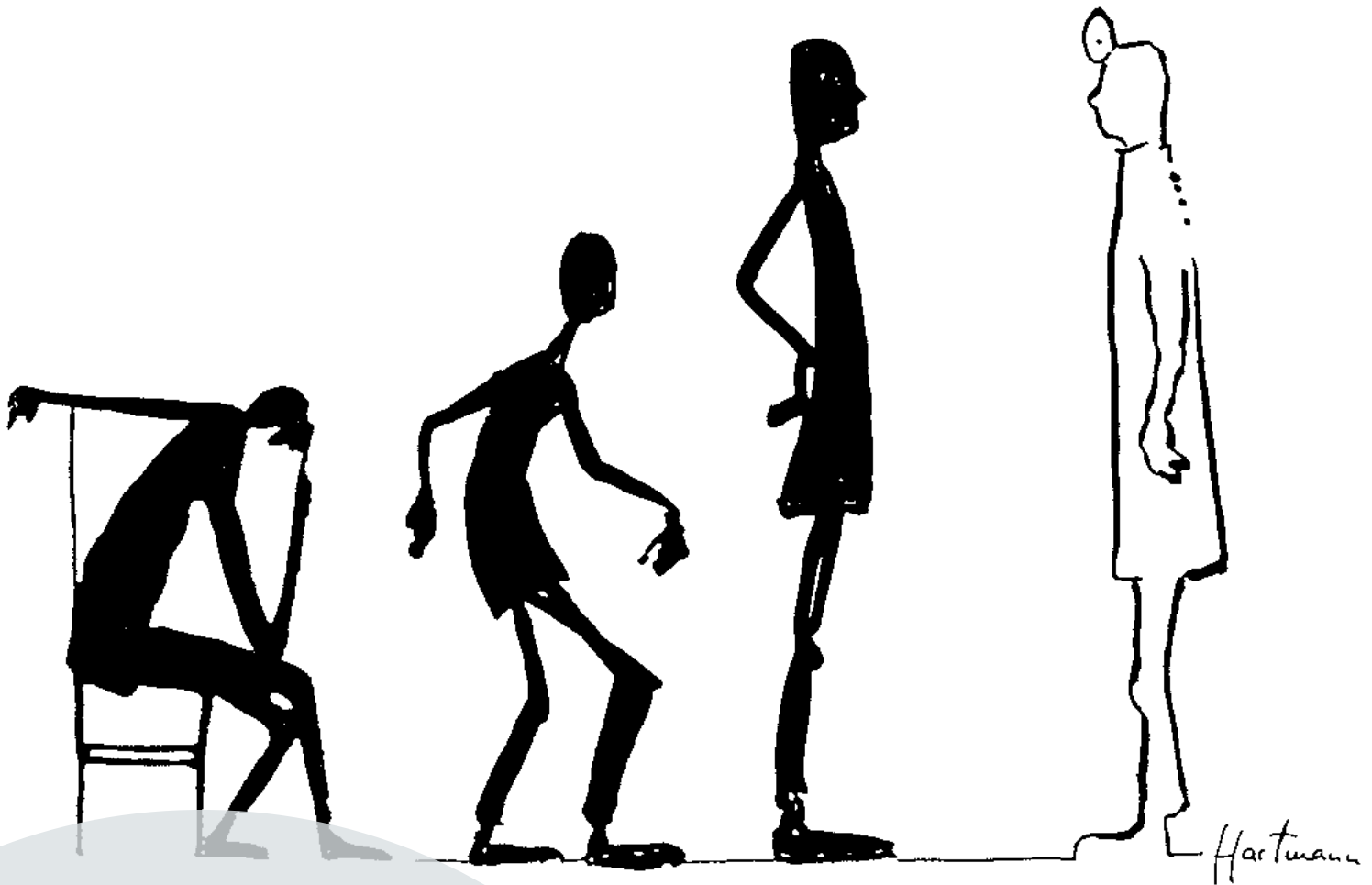


einoblick

MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL



Patient*innen- orientierung und Gesundheits- kompetenzen

- Einführung: Die Orientierung am Wohl der Patientin und des Patienten
- Interview mit Petra Schweiger vom Referat für Gesundheit und Umwelt

Titelthema:

Patient*innenorientierung und Gesundheitskompetenzen

Einführung: Die Orientierung am Wohl der Patientin und des Patienten	3
Interview mit Petra Schweiger vom Referat für Gesundheit und Umwelt	11

Selbsthilfe und Gesundheit

Runder Tisch Region München – Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen	14
Die Münchner Woche für Seelische Gesundheit – Seelisch gesund im Alter	14

Soziale Selbsthilfe

Zweites Bündnispartner-Treffen der Münchner Initiative Nachhaltigkeit	16
---	----

Aus dem Selbsthilfezentrum

Ein Kassenschlager für die Selbsthilfe	17
Bayerische Ehrenamtskarte	18
Grundlagen ressourcenorientierter Biographiearbeit	19
Persönliche Worte zum Abschied	20
Alexandra Kranzberger	20

Selbsthilfe stellt sich vor

Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Pfarrkirchen	21
---	----

Informationen über Selbsthilfegruppen

Wir gratulieren – wir danken	23
Gruppengründungen	24

Selbsthilfe in der Region München

Vernetzungstreffen	31
Gruppengründungen	32

Termine | Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des SHZ	33
--	----

Service

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	36
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	36
Spickzettel: Thema Umgang mit schwierigen Gruppenmitgliedern	37
Standardleistungen des SHZ	40

Aus dem Selbsthilfebeirat

Klausurtagung im Kloster Schehdorf	41
--	----

FöBE-News

Münchner FreiwilligenMesse 2020	42
---	----

IMPRESSUM

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

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

Westendstr. 68, 80339 München

Tel.: 089/53 29 56 - 15

klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Ansprechpartnerin Redaktion:

Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 - 26

eva.parashar@shz-muenchen

Titelfoto: Wir danken der Patientenstelle Zürich für die freundliche Genehmigung zur Verwendung des Titelbildes.

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

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

Ausgabe 4, Dezember 2019, lfd. Nr. 65

Beiträge von Gastautor/innen müssen nicht unbedingt und in allen Fällen die Meinung der Redaktion wiedergeben. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Gewähr übernommen. Mit einer (behutsamen) redaktionellen Bearbeitung ihrer Beiträge erklären sich die Gastautor/innen einverstanden. Das Selbsthilfezentrum wird gefördert durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München, durch die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern und durch das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München.

Gefördert von der
 Landeshauptstadt
München

Im nächsten
ein•blick:

Interkulturelles
Qualitätsmanagement
im SHZ

Die nächste Ausgabe erscheint
am 1. März 2020

Einführung: Die Orientierung am Wohl der Patientin und des Patienten

Patient*innenorientierung bedeutet, dass sich das Gesundheitssystem und die darin handelnden Professionellen an den Wünschen, Erwartungen und der Zufriedenheit der Betroffenen orientieren.

Ein Gesundheitssystem, das sich am Wohl der Patientinnen und Patienten orientiert, verlangt gesundheitskompetentes Verhalten auf allen Ebenen. Sowohl die professionellen Fachbereiche als auch Patientinnen und Patienten brauchen Kompetenzen, damit sich das Gesundheitswesen an den Bedarfen derjenigen orientieren kann, die Hilfe und Unterstützung benötigen. Auf der systemischen Ebene muss gewährleistet werden, dass Patient*innen jederzeit einen niedrighschwelligen Zugang zu relevanten Informationen haben. Auf professioneller Ebene müssen Fachkräfte über genügend Zeit und Empathie verfügen, um ihre Patient*innen ausreichend über gesundheitliche Fragen aufzuklären. Eine solche Aufklärung sollte in einer Sprache geschehen, welche die Menschen verstehen und nachvollziehen können. Unterschiedliche Bildungsniveaus und Sprachbarrieren dürfen in unserer heutigen Vielfaltsgesellschaft keinen Hinderungsgrund mehr für eine gleichberechtigte Gesundheitsversorgung darstellen. Und auch die Patient*innen müssen über die Fähigkeit verfügen, die erhaltenen Informationen zu verarbeiten, um selbstbestimmte Entscheidungen treffen zu können.

Die Selbsthilfe als wichtiger Baustein für Patient*innenorientierung

Die beratende Beteiligung der Selbsthilfe an den Entscheidungsgremien der gesundheitlichen Versorgung ist bereits seit einigen Jahren gesetzlich verankert. Und das nicht ohne Grund, denn die Arbeit von Selbsthilfegruppen ergänzt das Gesundheitswesen durch die Betroffenenperspektive. Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen sind durch ihre Arbeit auch Interessenvertretungen für die Belange von Patient*innen. Denn Betroffene sind Patient*innen und Patient*innen sind Betroffene! In einer Selbsthilfegruppe kommen Menschen aber unabhängig von ihrem Status als Patient*innen zusammen. Sie setzen sich mit ihrer persönlichen Beziehung zu ihrer Erkrankung, den gesundheitlichen Herausforderungen und den psychosozialen Folge- oder Begleiterscheinungen auseinander. Dadurch lassen sich in der Gruppe weitaus mehr Bereiche ansprechen, als es mit den Angeboten und Leistungen des Gesundheitssystems möglich ist.

Viele Gesundheitseinrichtungen und Selbsthilfegruppen sammeln in München gute Erfahrungen in der Zusammenarbeit, denn die Betroffenenkompetenz – das Expertenwissen aus dem eigenen Erleben – birgt ein enormes Potenzial für die Unterstützung in Behandlungsprozessen. Diese Kooperationen erschöpfen sich aber immer noch viel zu häufig in personenabhängigen Einzelmaßnahmen, anstatt systemfundamental verankert zu werden. Obwohl die Region München über ein gut entwickeltes Netzwerk an medizinischen und gesundheitsbezogenen Einrichtungen verfügt, zeigen Über-, Unter- und Fehlversorgung sowie regionale Versorgungsunterschiede, dass das Patient*innenwohl nicht die einzige Leitidee des Gesundheitswesens ist. Fachliche Entscheidungen richten sich häufig nach ökonomischen Vorgaben. Ordnet man die Bedürfnisse der Patient*innen den Faktoren von Rentabilitätsrechnungen und Fallpauschalen unter, erreicht man am Ende vielleicht ein funktionales System, das sich gut verwalten lässt; die Patientinnen und Patienten werden von dieser Logik aber ausgeschlossen. Diesem Funktionalismus muss von allen Seiten entgegengewirkt werden, denn er macht die Menschen innerhalb des Gesundheitssystems auf lange Sicht nicht gesünder, sondern kränker!

Die Angebote des Selbsthilfezentrum München (SHZ)

Um sich im Namen der Selbsthilfe-Aktiven für mehr Patient*innenorientierung einzusetzen, beteiligt sich das SHZ an kommunalen und regionalen Arbeitskreisen (z.B. [Patientennetzwerk Bayern](#) und Gesundheitsbeirat der [Landeshauptstadt München](#)). Damit die Gesundheitskompetenzen der Selbsthilfeengagierten zusätzlich gestärkt werden, bietet das SHZ folgende Fortbildungen an:

INSEA Selbstmanagement Kurs „Gesund und aktiv leben“ befähigt Betroffene und Angehörige von chronischen Erkrankungen und anderen Beeinträchtigungen dazu, besser und selbstbestimmt im Alltag mit der Erkrankung zurecht zu kommen;

KOKOS Schulung für Kommunikationskompetenzen im Gespräch mit Ärzt*innen;

Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe zur Vermittlung der Mehrwerte einer Zusammenarbeit und einer selbsthilfefreundlichen Haltung im Sinne von Empowerment.

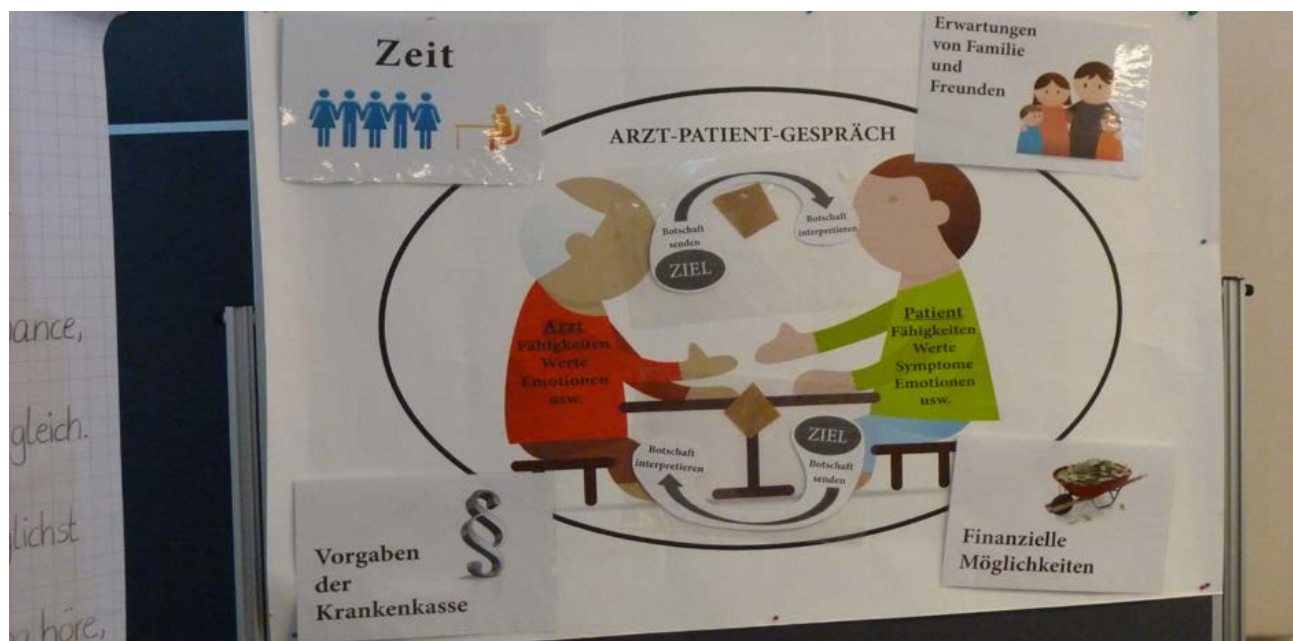
Auf Landes- und Bundesebene gibt es zahlreiche Strukturen, die sich für eine Stärkung der Patient*innenorientierung im Gesundheitswesen vernetzen:

[Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit](#) – Ein Netzwerk für mehr Patientenorientierung

[Informationsportal](#) rund um das Thema Patient und Selbsthilfe von der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung der Selbsthilfe (NAKOS)

[Zusammenarbeit mit der Fachwelt](#) von der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo)

Alexandra Kranzberger (SHZ)



Das SHZ ist mit anderen Einrichtungen zum Thema Patient*innenorientierung und Gesundheitskompetenzen im Austausch. Besonders hervorzuheben ist hier der Gesundheitsladen in München, der bei seiner täglichen Arbeit das Wohl der Patient*innen stets im Blick hat.

Der Gesundheitsladen München e.V. steht für ein patient*innenorientiertes Gesundheitssystem

Wie manche wissen, hat der städtische Gesundheitsbeirat 2019 „Patientenorientierung“ zum Jahreserschwerpunkt ernannt. 2018 wurde die kommunale Patientenbeauftragte Frau Schweiger in ihr Amt berufen. Da war es wohl naheliegend 2019 diesem neuen Angebot Rückenwind zu verschaf-

fen. Der Gesundheitsladen München e.V. hat in seiner nunmehr fast 40-jährigen Geschichte einiges dazu beigetragen, dass die Patient*innenorientierung überhaupt ein Thema werden konnte. Die Gründung der Patientenstelle München und des Selbsthilfezentrums in den 1980er Jahren waren zwei seiner frühen Erfolge. Später wurde die Patientenfürsprache in den städtischen Kliniken erreicht, die jetzt noch von ihm begleitet werden. Relativ neu ist noch das Engagement in der gesetzlichen Patientenbeteiligung. Also schien es klar zu sein, dass das Thema Patient*innenorientierung für den Münchner Verein eine klare Sache ist. Der Gesundheitsladen ist doch so etwas wie die Personifizierung der Patient*innenorientierung. Team, Vorstand und Mitglieder im Gesundheitsladen begannen sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Auf dem Jahresempfang des Gesundheitsbeirats konnte man den Eindruck gewinnen, dass alles, was die Gesundheitsversorgung verbessert, automatisch auch Patient*innenorientierung ist. Ein weiterer Begriff kam in die Debatte: Die Gesundheitskompetenz. Da waren wir dann doch irritiert. Die Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung sei etwas wenig ausgeprägt, stellten verschiedene Forschungen fest. Die Gesundheitskonferenz mit dem Schwerpunktthema Patient*innenorientierung wurde vorbereitet und das Hauptreferat von Prof. Marie-Luise Dierks hatte zum Titel: „Patientinnen- und Patientenorientierung und Gesundheitskompetenz – zwei Seiten einer Medaille?“. Damit war nun nicht mehr die Patient*innenorientierung das alleinige Leitbild, an dem sich die Konferenz abarbeiten sollte. Zwischenzeitlich hatte der Gesundheitsladen entschieden, dass wir selber schauen wollten, was wir und unsere Ratsuchenden unter dem Begriff Patient*innenorientierung verstehen. Das Thema ist vielschichtig und nahm teilweise viel Raum in den vereinsinternen Diskussionen ein. Die Mitgliederversammlung beschäftigte sich in mehreren Arbeitsgruppen damit und so kamen wir langsam dem Thema näher. Der Prozess, der sich in Gang setzte, war aufregend. Klar wurde sehr schnell, dass es keine einfache Antwort geben kann, was Patient*innenorientierung ist.

Die Broschüre „Patientenorientierung!? – Texte, Hintergründe, Diskussionsbeiträge“

Die Diskussion führte dazu, dass wir uns entschieden haben, eine Broschüre zu diesem Thema zu erstellen. Das Ziel war, am Tag der Gesundheitskonferenz damit fertig zu sein. Das gelang gerade noch. Das Ergebnis, also die Inhalte der Broschüre, möchte ich im nun folgenden zusammenfassen.

Die Arzt-Patienten-Beziehung

Die Broschüre beginnt mit der Grundlage einer gelingenden Behandlung: der Arzt-Patient*innen-Beziehung. „Der Patient steht im Mittelpunkt“. So lautet ein vielgepriesenes Mantra, das besonders auch Gesundheitspolitikern in Sonntagsreden wie eine Monstranz vor sich hertragen. Die Versorgungsrealität provoziert dann aber die Frage: Wer steht im Vordergrund und was verdeckt vielleicht den Blick auf den Mittelpunkt? Die moderne Medizin zeigt eine rasante Entwicklung mit faszinierenden diagnostischen und therapeutischen Errungenschaften im Bereich der technischen und der Biomedizin. Halten Patient*innenorientierung, Beziehungsmedizin, Arzt-Patient*innen-Kommunikation und „Sprechende Medizin“ mit dieser rasanten Entwicklung Schritt?

Die gegenwärtigen Tendenzen werden so beschrieben:

- Was technisch machbar ist, wird gemacht.
- Was Geld bringt, wird gemacht.
- Angebotsorientierung statt Bedarfs- und Patient*innenorientierung
- Überspezialisierung und Fragmentierung in der Medizin
- Masse statt Klasse
- Falsche Heilsversprechen

Was stärkt die Arzt-Patient*innen-Beziehung?

- Kommunikation, Wertschätzung, Partnerschaft und Transparenz!
- neue Umgangsformen in der medizinischen Versorgung
- ein neues Selbstverständnis von Ärztinnen und Ärzten
- eine stärkere Befähigung (Empowerment) der Patientinnen und Patienten
- mehr qualitätsgeprüfte und einfach zugängliche Patient*inneninformationen
- mehr Zeit und mehr Ruhe bei der Behandlung kranker Menschen
- mehr Fürsorge für diejenigen, die darauf angewiesen sind
- mehr interdisziplinäre und berufsgruppen-übergreifende Kooperation und Vernetzung

Auch wenn es nicht leicht wird, ist es doch notwendig, sich an die Arbeit zu machen und die Versorgung dahingehend zu verbessern.

Patientenberatung und Patienteninformation

Patient*innen fühlen sich häufig überfordert mit gesundheitlichen Versorgungsentscheidungen: „Wie finde ich den richtigen Arzt?“, „wie hoch sind die Kosten meiner Zahnbehandlung?“, „was bedeutet das Schreiben meiner Kasse?“, „wann und mit welcher Frist, muss ich welchen Antrag bei welchem Kostenträger stellen?“, „wie geht es weiter bei dauernder Arbeitsunfähigkeit?“, „was kann ich tun, wenn ich einen Behandlungsfehler vermute?“. Viele komplexe Anliegen der Ratsuchenden können nur in einem persönlichen Gespräch vor Ort, ggf. mit Einsicht in die Dokumente, sachgerecht und abschließend beraten werden. Aufgrund der wenigen unabhängigen und neutralen Patient*innenberatungsstellen bleiben große Teile der Bevölkerung mit ihren Patient*innenanliegen „unversorgt“ und allein. Die verfügbaren Gesundheitsinformationen sind für die Ratsuchenden oft schwer zu verstehen bzw. einzuschätzen hinsichtlich der Seriosität, Qualität, Evidenz usw. und besonders die zugrundeliegenden Interessenslagen. Gleiches gilt für die Kommunikation mit Kostenträgern und Leistungserbringern, da dabei Fachbegriffe und Behördensprache vorherrschen. Hier kann eine unabhängige Patient*innenberatung helfen. Sie muss aber niederschwellig zugänglich sein und regelhaft von gemeinnützigen Vereinen angeboten werden, die sich in diesem Themenfeld auskennen.

Ökonomisierung und Profit – versus Patientenorientierung am Beispiel von „Individuellen Gesundheitsleistungen“ und „zahnärztlicher Versorgung“

Was sich durch alle Themen des Heftes zieht, wird hier besonders deutlich: Die zunehmende Ökonomisierung, die Orientierung an Geld und Wirtschaftlichkeit ist ein Haupthindernis für mehr Patient*innenorientierung. Wirtschaftlich geleitete Behandlungsempfehlungen dürfen nicht das (Zahn) Arzt-Verhältnis bestimmen, tun es aber oft.

Patientenrechte im Patientenrechtegesetz / Behandlungsfehler

Hier wird insbesondere gefordert, dass sich die ärztliche Aufklärung patientenorientiert verbessert, also auf den Kenntnisstand des Patienten und der Patientin eingegangen wird. Natürlich unterstützt der Gesundheitsladen den Härtefallfonds. Unabhängige und neutrale Begutachtungsstellen unter Beteiligung von Patient*innen- und Kassenvertreter*innen sind ein weiterer Vorschlag.

Krankenkassen – Unterstützer der Patient*innen?

Der Patient und die Patientin stehen mantraartig auch bei den gesetzlichen Krankenkassen im Mittelpunkt allen Handelns. Damit sie dem Anspruch der Patient*innenorientierung genügen können,

sollten die Krankenkassen allerdings ihre Werbeversprechen in den Selbstdarstellungen einlösen und den Versicherten als Ermöglicher von medizinischen Sach-/Geldleistungen mit einem gewissen Fürsorgeversprechen dienen.

Rechtliche Vorsorge – Patientenorientierung am Lebensende

Auch am Lebensende gilt das Recht auf Selbstbestimmung. Darauf geht der Beitrag zur rechtlichen Vorsorge ein. Es wird besonders auf die Dramatik hingewiesen, dass die letzte Lebensphase einen bedeutenden Kostenfaktor im Gesundheitssystem darstellt. Zahlreiche Vorschläge werden formuliert, die diesem inakzeptablen Zustand Abhilfe schaffen könnten.

Patientenorientierung in der stationären Versorgung

In diesem Kapitel werden insbesondere Fehlanreize durch das Vergütungssystem der Fallpauschalen (DRGs) beschrieben. Es wird schnell sehr klar, dass ein stark an ökonomischen und wettbewerblichen Grundsätzen orientiertes Gesundheitswesen nicht patientenorientiert sein kann. Außerdem wird die Einrichtung von Patientenfürsprecher*innen verpflichtend gefordert.

Feedbackmanagement im Krankenhaus

Hier wird beschrieben, wie sich ausgehend von kontinuierlichen Rückmeldungen der Patient*innen die Qualität in Kliniken und die Zufriedenheit bei Personal und Patient*innen verbessert werden könnte.



Patientenorientierung!?

Texte
Hintergründe
Diskussionsbeiträge



Patient*innenbeteiligung

Die Patient*innenbeteiligung in den Gremien der Selbstverwaltung von Kassen, Kliniken und Ärzt*innen ist grundsätzlich ein richtiger Schritt auf dem Weg zu mehr Patient*innenorientierung. Die Ausstattung der Patient*innenbeteiligung lässt aber sehr zu wünschen übrig. Das WHO-Konzept der Gesundheitsförderung dient auch der Entwicklung eines menschengerechten Gesundheitswesens. Genau so wird es im Text beschrieben.

Die Broschüre ist eine Darstellung des jetzigen Standes. Sie hat jetzt schon mehrere Versionen hinter sich. Und sie wird weiterhin fortgeschrieben. Dazu dienen auch die Rückmeldungen von allen, die sich an der Diskussion beteiligen wollen. Hierzu möchten wir Sie und Euch einladen. Die Broschüre kann im Gesundheitsladen bestellt werden und steht zum [Download](#) bereit.

Peter Friemelt (Gesundheitsladen München e.V.)

Das SHZ und der Gesundheitsladen waren als Vorstände des Gesundheitsbeirats der Landeshauptstadt München bei der diesjährigen Gesundheitskonferenz zum Thema „Patientinnen- und Patientenorientierung stärken – Gesundheitskompetenzen fördern“ an der Ausgestaltung und Durchführung beteiligt.

Die Gesundheitskonferenz 2019

Der stellvertretende Vorsitzende des Gesundheitsbeirates Rudolf Fuchs begrüßte die Teilnehmenden im Namen von Stephanie Jacobs, der Referentin für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München zur Gesundheitskonferenz 2019. Rund 160 Vertreterinnen und Vertreter des Münchner Fachpublikums aus den unterschiedlichsten gesundheitlichen Institutionen waren am 8. Oktober im Saal des Kolpinghauses zusammengekommen, um sich darüber auszutauschen, was Patient*innenorientierung beinhalten solle und wie man sie auf kommunaler Ebene umsetzen könne. Einen wichtigen Schritt, so betonte Rudolf Fuchs habe die Landeshauptstadt München bereits getan: „Als erste Kommune Deutschlands haben wir eine Patientenbeauftragte eingesetzt – Frau Petra Schweiger. Sie soll eine Anlaufstelle für Alle sein. Das Sprachrohr zur Verwaltung und Politik“. Denn darum gehe es, so Fuchs: „(...) um eine Vernetzung der Akteure, die mit einer entsprechenden Empathie ihre Strukturen an den Patienten ausrichten und so zu Veränderungen im Gesundheitswesen beitragen können“. Außerdem nannte er weitere Einrichtungen, die einen deutlichen Beitrag zur Patient*innenorientierung in München leisten: „(...) das Selbsthilfzentrum mit seinen über 1300 Selbsthilfegruppen, das Netzwerk Gesundheitsberatung München und die Ehrenamtlichen, die sich als Patientenfürsprecher an den Münchner Kliniken für die Belange der Patienten einsetzen.“ Diese wurden im Rahmen der Gesundheitskonferenz mit der Auszeichnung „München dankt“ geehrt.

Hauptvortrag: Patientinnen- und Patientenorientierung und Gesundheitskompetenz, zwei Seiten einer Medaille?

Prof. Dr. Marie-Luise Dierks von der Medizinischen Hochschule Hannover, nannte in ihrem Vortrag Patient*innenorientierung das „Element einer zukunftsweisenden Gesundheitspolitik“ und wies im Laufe ihrer Präsentation immer wieder auf europäische Studien hin, die zeigen, dass die Gesundheitskompetenz in Deutschland schlechter sei als in anderen Ländern. „50 Prozent der Deutschen haben Schwierigkeiten Informationen umzusetzen, zu finden und die notwendige Unterstützung zu bekommen. Wir müssen uns fragen, was können wir tun, damit ein Gesundheitssystem entsteht, das auf mich und meine Bedürfnisse eingeht“. Das fange beim Management an und ginge bis zur Beschilderung im Krankenhaus, so Prof. Dierks. Im Anschluss stellte die Expertin in ihrem Vortrag die Frage: „Was ist Gesundheitskompetenz überhaupt?“ „Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, sinnvolle Entscheidungen in Bezug auf die eigene Gesundheit zu treffen – und zwar im Kontext des täglichen Lebens – zuhause, in der Gemeinde, am Arbeitsplatz, im Gesundheitssystem und auf der politischen Ebene“ forderte die WHO 2012. Patient*innenorientierung bedeute, so die Referentin, dass sich das Gesundheitssystem und die darin handelnden Professionellen an den Wünschen, Erwartungen und der Zufriedenheit der Betroffenen orientieren. Die Gesundheitsminister*innenkonferenz habe in diesem Zusammenhang 2018 einen Beschluss „Patientenorientierung als Element einer zukunftsweisenden Gesundheitspolitik veröffentlicht“, in dem die Stärkung der Gesundheitskompetenz als ein wichtiger Faktor genannt wird; daneben gab es weitere Forderungen zur Verbesserung der Kommunikation zwischen Erkrankten und den Professionellen und der Stärkung der gesundheitlichen Selbsthilfe und Patient*innenbeteiligung. Gesundheitskompetenz, so erklärte die Expertin die gängige Definition des Begriffes, „bezieht sich auf die Fähigkeit von Menschen, gute Entscheidungen in Bezug auf die Gesundheit zu treffen und darauf, für sie relevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden.“ In der Schlussfolgerung stellte Frau Prof. Dierks in ihrem Vortrag die Frage, die sich durch die gesamte Gesundheitskonferenz zog: „Wie gut berücksichtigt das Gesundheitssystem mit seinen Institutionen und Akteuren die unterschiedlich ausgeprägten Gesundheitskompetenzen der Menschen und wie gut sind Informationen und Aktivitäten auf diese Gesundheitskompetenz hin ausgerichtet?“ Im Nationalen Aktionsplan Gesundheitskompetenz sind grundlegende Überlegungen hierzu enthalten, nun sind alle relevanten Akteure aufgefordert, entsprechende Konzepte in ihre Arbeit zu integrieren“, so der Apell der Expertin.

Der Markt der Möglichkeiten – Gesundheits- und patient*innenspezifische Beratungsangebote in München

Dass bereits diverse Einrichtungen und Organisationen in der Stadt München konkrete Konzepte umsetzen und es als ihren Auftrag verstehen, Patient*innen zu unterstützen, das zeigte sich beim Rundgang über den „Markt der Möglichkeiten“ im Anschluss an den Vortrag. 23 gesundheits- und patient*innenspezifische Beratungsangebote präsentierten sich im Saal des Kolpinghauses. Von Ärzte der Welt e.V., Behindertenbeirat der Landeshauptstadt München über den Gesundheitsladen München e.V. bis hin zum Selbsthilfzentrum München und der Verbraucherzentrale Bayern – alle diese Organisationen haben mit ihrem Angebot den Menschen im Fokus und überzeugen mit ihren Konzepten, sei es für Geflüchtete, Behinderte, alte Menschen oder als Beschwerdestelle. Nach der Mittagspause wurde in drei parallelen Foren diskutiert.

Austausch der Fachkräfte in den Foren

„Die notwendigen Antworten für eine stärkere Patientinnen- und Patientenorientierung (können) nur gemeinsam im Dialog mit allen Akteurinnen und Akteuren unseres Gesundheitswesens gegeben werden.“, so Stephanie Jacobs. Ein Austausch der Fachkräfte fand in der nachmittäglichen Forenarbeit statt. Die einzelnen Foren werden im Folgenden zusammengefasst:

Forum 1: Gesundheitskompetenz als Schlüssel zur Patientenorientierung

Hier wurden die Ergebnisse aus den Studien des Robert-Koch-Instituts vorgestellt und diskutiert. Ein weiterer Themenschwerpunkt war die Verbesserung der Gesundheitskompetenz durch ganzheitliche Wahrnehmung der Patient*innen. Unter dem Motto „Lerne deine Gesundheit in die Hand zu nehmen“ präsentierte sich „selpers“. Der Name der Online-Plattform leitet sich von „self“ und „help“ ab. Selpers ist im deutschsprachigen Raum ein einzigartiges Projekt mit Kursen für Patient*innen-Empowerment. Das persönliche Gespräch mit der Ärztin und dem Arzt sollen die Kurse aber nicht ersetzen. Vielmehr sind sie ein Beitrag dazu, die Gesundheitskompetenz von Patient*innen und Angehörigen zu verbessern und die Arzt-Patienten-Kommunikation zu erleichtern.

Forum 2: Kommunikation und Kooperation als Voraussetzungen für Patientinnen- und Patientenorientierung

Wie wichtig Kommunikation und Kooperation sind, wurde anhand von drei Praxisbeispielen dargestellt.

Netzwerk IKARUS e.V.: Das oberste Ziel des Netzwerkes ist es, dass ältere Menschen in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung bleiben können und dennoch optimal betreut werden. Es handelt sich um ein niederschwelliges Angebot häuslicher und aufsuchender geriatrischer Rehabilitation, das sowohl als Ergänzung als auch als Alternative zur ambulanten und stationären Rehabilitation geeignet ist.

Eine vernetzte Versorgung psychisch Kranker in München: Dr. Peter Scholze ist Mitbegründer des ÄKBV Ausschusses „vernetzte Versorgung psychisch Kranker in München“. Dieser hat bereits den „Münchner Leitfaden zur vernetzten Versorgung psychisch Kranker“ veröffentlicht. Der Referent plädierte für die Vernetzung von Haus- und Fachärztinnen, damit es zu konkreten Kooperationsvereinbarungen und gemeinsamen Zielsetzungen in der Therapie kommen kann.

Verantwortung für unsere Patientinnen und Patienten – Therapiezielplanung in der München

Klinik: Hier wurde die Therapiezieldokumentation (TZD) vorgestellt, die 2015 vom Klinischen Ethikkomitee der München Klinik eingeführt wurde. Die TZD umfasst ein standardisiertes Vorgehen, eine schriftliche Dokumentation, die Begründung der Entscheidung, einen nachvollziehbaren Entscheidungsprozess und die Verfügbarkeit in Akutsituationen. Damit soll vor allem in Notfallsituationen



Alexandra Kranzberger (SHZ) und Peter Friemelt (Gesundheitsladen) bei der Präsentation der Ergebnisse des Forums.



Alexandra Kranzberger (SHZ) und Peter Friemelt (Gesundheitsladen) bei der Forumsdiskussion.

sichergestellt werden, dass Informationen klar und umfassend formuliert werden und sich die Therapie am Patient*innenwillen orientiert.

Forum 3: Patientinnen und Patienten als Wirtschaftsfaktor? Patientinnen- und Patientenorientierung in Zeiten der Ökonomisierung

Peter Friemelt berichtete über Patientinnen und Patienten, die sich hilfesuchend an die unabhängige Beratungsstelle des Gesundheitsladens wenden. Die Fälle entstammten der ambulanten und stationären Versorgung und machten deutlich, dass Patientenorientierung an vielen professionellen Münchner Versorgungseinrichtungen mangelhaft ist. Darüber hinaus stellte er das Themenheft „Patientenorientierung!?“ vor, das der Gesundheitsladen aktuell herausgegeben hat. Mirjam Unverdorben-Beil vom Selbsthilfezentrum München (SHZ) berichtete von der Selbsthilfe als wichtigem Baustein für mehr Patient*innenorientierung und stellte den INSEA-Selbstmanagementkurs für gesundes und aktives Leben vor, der am SHZ angeboten wird, um die Gesundheitskompetenzen von chronisch kranken Menschen zu stärken. In der anschließenden Diskussion hinterfragten die Teilnehmenden kritisch, woran Patient*innenorientierung trotz der ökonomisierten Situation sichtbar und spürbar wird und woran sich Defizite erkennen lassen.

Positiv angeführt wurde u.a., dass München über ein gut ausgebautes Netzwerk an Beratungs- und Beschwerdestellen verfügt, der Einsatz von Fürsprecher*innen für Patientinnen und Patienten und die Implementierung einer kommunalen Patientenbeauftragten. Kritisiert wurden die falsch gesetzten finanziellen Anreize, die im Gesundheitssystem vorherrschen, die defizitäre Versorgung einzelner Stadtteile und die gefährdete Notfallversorgung. Konkret wurde hier dazu aufgefordert, dass im Klinikum Schwabing ein vollwertiges Notfallzentrum erhalten bleibt. Auf die Frage, was eine gute Versorgung zu einer patientenorientierten Versorgung macht, wurden Punkte aufgeführt wie niedrigschwellige Orientierungshilfen in gesundheitsbezogenen Einrichtungen, die Notwendigkeit einer empathischen Arzt-Patientinnen-Kommunikation auf Augenhöhe und individuelle und ganzheitliche Behandlungsmaßnahmen. Damit sich ein ökonomisch orientiertes zu einem patient*innenorientierten Gesundheitswesen entwickeln kann, wurden mehr Transparenz in den Strukturen sowie eine bessere Vernetzung an relevanten Schnittstellen gefordert. Wichtig war den Teilnehmer*innen, dass sich die Akteur*innen vor Ort oder im Stadtteil besser austauschen. Empfohlen wurde auch eine am Patienten orientierte Bedarfsplanung bei den niedergelassenen Ärzt*innen und eine stärkere Einbindung des Erfahrungswissens von Patienten und Selbsthilfe in gesundheitsbezogene Entscheidungen.

Abschluss im Plenum – Wünsche und Forderungen

Die Konklusio der drei Foren erfolgte durch die Patientenbeauftragte Petra Schweiger. Als grundlegendes Ziel wurde noch einmal betont, dass Rahmenbedingungen notwendig sind, damit Men-

schen mündig und selbstständig ihre Bedürfnisse bezüglich ihrer Gesundheit vertreten können. Der Mensch muss stärker in den Mittelpunkt der Medizin rücken. Hierzu ist ein Zusammenspiel aller Akteur*innen im Gesundheitswesen unter Einbeziehung der Patient*innen nötig. Die konkreten Wünsche und Forderungen der Teilnehmenden sollen in das Positionspapier des Gesundheitsbeirates aufgenommen werden. Außerdem wurde das Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU) darum gebeten, die Inhalte an das Bayerische Gesundheitsministerium weiterzutragen, damit dieses sie auf Bundesebene einbringen kann.

Der Hauptvortrag und die Inhalte der Foren stehen auf der Website des Gesundheitsbeirats zum [Download](#) bereit.

Sonja Vodicka, Mirjam Unverdorben-Beil, Alexandra Kranzberger (SHZ)

Interview mit Petra Schweiger, der ersten kommunalen Patient*innen-beauftragten in Deutschland



Petra Schweiger

Das SHZ hat Petra Schweiger zu ihrer Tätigkeit als Patient*innenbeauftragte befragt:

Wie kam es dazu, dass eine Patient*innenbeauftragte in München eingesetzt wurde?

Das Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU) hatte 2014 dem Münchner Stadtrat die Einrichtung einer/eines unabhängigen kommunalen Patientenbeauftragten vorgeschlagen. Die Stelle wurde am 1. Mai 2018 besetzt. Hervorzuheben ist, dass dies die erste Stelle auf kommunaler Ebene in Deutschland ist, um Patientinnen und Patienten – ihre Perspektive sowie ihre Mitbestimmung und Rechte – zu stärken.

Was verstehen Sie unter Patient*innenorientierung?

Patientinnen- und Patientenorientierung bedeutet zunächst einmal, die individuellen Bedürfnisse von Patientinnen und Patienten wahrzunehmen und zu respektieren. Dies erfordert insbesondere persönlichen Kontakt, also aktiv zuhören und nachfragen. Dabei ist es notwendig, sich in die Lage von Patientinnen und Patienten hineinzusetzen, sich in ihre Situation hineinzufühlen, also einen Perspektivenwechsel vorzunehmen.

Patientinnen- und Patientenorientierung bedeutet aber auch, auf den verschiedenen Ebenen im Gesundheitswesen Strukturen und Prozesse auf Patientinnen und Patienten hin auszurichten, also die Bedürfnisse und die Zufriedenheit von Patientinnen und Patienten mit zu berücksichtigen. Wenn die Sichtweisen von Patientinnen und Patienten mit einbezogen werden, können Verbesserungen in der Versorgung von Patientinnen und Patienten erreicht, Fehlentwicklungen korrigiert und neue Qualitätsmaßstäbe gesetzt werden.

Mit wem bzw. mit welchen Einrichtungen arbeiten Sie in München eng zusammen? Wie haben Sie sich in München vernetzt?

Ich arbeite zusammen mit Einrichtungen, die Patientinnen- und Patientenangelegenheiten in München aufnehmen und bearbeiten, wie z.B. Patientinnen- und Patientenberatungsstellen, Beschwerdestellen, der Selbsthilfe, Einrichtungen der Patientinnen- und Patientenfürsprache sowie des Beschwerdemanagements in Münchner Kliniken. Über diese Anlaufstellen informiere ich Patientinnen und Pati-

enten und leiste somit eine Hilfestellung zum Auffinden der Einrichtungen, die für sie wichtig sind. Das Kontaktknüpfen und Vernetzen mit diesen Stellen habe ich mit Stellenantritt begonnen. Es ist ein kontinuierlicher Prozess, weil es in München sehr viele Einrichtungen gibt, die Patientinnen und Patienten beraten und diesen weiterhelfen können. Patientinnen und Patienten wissen häufig noch zu wenig, was es alles für sie an Beratung und Unterstützung gibt. Beispielsweise ist die Patientinnen- und Patientenfürsprache, die es mittlerweile in etlichen Kliniken in München für Patientinnen und Patienten sowie ihre Angehörigen gibt, immer noch nicht allen Bürgerinnen und Bürgern bekannt.

Wie und mit welchen Anliegen kommen die Münchner Patientinnen und Patienten zu Ihnen?

Wie können Sie den Patient*innen weiterhelfen und wo stoßen Sie auf Hindernisse?

Patientinnen und Patienten sind bisher vorwiegend telefonisch auf mich zugekommen, aber auch persönlich, z.B. am Tag „Da sein für München“ oder dem „Tag der offenen Tür“ der Landeshauptstadt München. Die meisten von ihnen haben Fragen, z.B. wo sie medizinische oder therapeutische Fachpersonen finden. Sie suchen also Orientierung im Gesundheitswesen, haben Anliegen rund um medizinische Versorgungsthemen oder das Thema Kommunikation steht im Fokus. Es überwiegen v.a. Fragen und Beschwerden. Anregungen und Lob gibt es natürlich auch, z.B. zum medizinischen und pflegerischen Personal, detaillierte Verbesserungsvorschläge, z.B. zu organisatorischen Abläufen. Es lohnt sich, diese Vorschläge mit einzubeziehen und ggf. zu berücksichtigen.

Patientinnen und Patienten zeigten sich im direkten Kontakt mit mir als äußerst dankbar, dass ihnen jemand zuhört und eine erste Perspektive aufzeigt, wo es für sie weitergehen kann im Hinblick auf ihre Fragen und Sorgen. Von Hindernissen kann man im wörtlichen Sinn nicht sprechen – auffällig ist jedoch, dass viele Patientinnen und Patienten zunächst einmal überfordert sind in ihrer Situation: gleichzeitig von Krankheit betroffen zu sein, Entscheidungen treffen zu müssen und sich um sich selbst zu kümmern, ohne Kenntnissen wo es Beratung gibt.

Wie schätzen Sie derzeit die Patient*innenorientierung der gesundheitsbezogenen Einrichtungen und Institutionen in München ein? Auf welchen Ebenen müssen die Gesundheitskompetenzen gestärkt werden, damit sich das Gesundheitssystem weiter in Richtung Patient*innenorientierung entwickeln kann?

Patientinnen- und Patientenorientierung erfolgt in München bereits in vielfältiger Weise – zum einen in der persönlichen Begegnung zwischen medizinischen Versorgenden und Patientinnen und Patienten, im unermüdlichen individuellen Einsatz vieler Personen in Kliniken und Praxen, in der Patientenberatung, den Engagierten in der ehrenamtlichen Patientinnen- und Patientenfürsprache und in vielen weiteren best practise Modellen und Kooperationen, die sich in München um Patientinnen und Patienten bemühen.

Patientinnen- und Patientenorientierung zeigt sich auch in der langen Tradition der Patientinnen- und Patientenberatung und der Selbsthilfe in München und ihrer Unterstützung durch die Kommune. In München haben sich außerdem viele weitere Einrichtungen etabliert, die niederschwellige Beratung anbieten, zum Beispiel die Organisationen im Netzwerk Gesundheitsberatung München. Auch der Öffentliche Gesundheitsdienst wird bürgerinnen- und bürgernäher und setzt sich ein, um Strukturen und Organisationswege entlang von Versorgungsbedürfnissen von Patientinnen und Patienten zu gestalten, um den Zugang zum Gesundheitswesen zu erleichtern.

Dennoch gilt es, Patientinnen- und Patientenorientierung sowie Gesundheitskompetenzen noch weiter zu stärken, v.a. was Vernetzung und Austausch betrifft. Denn Patientinnen- und Patientenorientierung und Gesundheitskompetenz gelingt erst optimal, wenn die individuellen Fähigkeiten der Betroffenen – sich zurechtzufinden, Informationen anzuwenden bzw. (kritisch) nachzufragen – plus die Kompetenz medizinischer oder versorgender Einrichtungen, auf die Bedürfnisse der Betroffenen einzugehen, zusammenkommen. Obwohl die Bereitschaft dazu in München bereits sehr stark da ist, braucht es eine noch intensivere Kommunikation und Koordination zwischen allen Akteuren im Gesundheitswesen, unter Einbezug der Betroffenen.

Welche Hebel können Sie in Bewegung setzen, damit ein Umdenken auch auf politischer Ebene stattfindet? Haben Sie das Gefühl, dass Sie mit Ihrem Amt bislang schon positive Veränderungen für Patient*innen erreichen konnten?

Positive Veränderungen sind zu beobachten – so gab es dieses Jahr die Fachkonferenz des Gesundheitsbeirats der Landeshauptstadt München zum Thema „Patientinnen- und Patientenorientierung stärken, Gesundheitskompetenz fördern“, die einen Baustein zur Vernetzung verschiedener Akteurinnen bzw. Akteure rund um die Versorgung von Patientinnen und Patienten geliefert hat. An dieser Veranstaltung habe ich konzeptionell mitgewirkt und selbst einen Stand am „Markt der Möglichkeiten“ gehabt. Die Diskussion und Vernetzung sind also auf kommunaler Ebene intensiviert worden. Nachhaltige Hebel, die in Bewegung gesetzt werden können, aber Zeit brauchen, liegen in der Vermittlung eines Perspektivenwechsels. Die Patientenperspektiven müssen in das Bewusstsein aller Menschen stärker eingebracht werden. Hier hat sich sofern einiges getan: Anregungen, Beschwerden, Lob und Fragen von Patientinnen und Patienten sind wichtig, um die Versorgung zu verbessern; eine gemeinsame Betrachtung der Prozesse, hilft allen Beteiligten, schont Ressourcen und befördert eine gute Zusammenarbeit.

Welche Rolle spielt aus Ihrer Sicht die Selbsthilfe im Gesundheitswesen?

Die Selbsthilfe ist ein wichtiger Bestandteil für Patientinnen- und Patientenorientierung und Gesundheitskompetenz. Sie unterstützt direkt und niederschwellig die Bedürfnisse und Anliegen von Patientinnen und Patienten, v.a. die von chronischen Krankheiten betroffen sind, und vertritt ihre Interessen. Sie gibt den Betroffenen Orientierung, Kraft und Mut zum Selbstmanagement. Damit ergänzt sie das Angebot der professionellen medizinischen Versorgung und ist aus dieser nicht mehr wegzudenken. Dieser Bereich wird vom RGU intensiv finanziell gefördert um diese wichtige Rolle ausfüllen zu können.

Was wollen Sie Münchner Patient*innen mit auf den Weg geben?

Patientinnen und Patienten in München möchte ich ermutigen, sich in ihren Sorgen und Nöten an eine Person ihres Vertrauens zu wenden. Auch, falls erst einmal nicht klar sein sollte, worin überhaupt das konkrete Anliegen besteht, trauen Sie sich, denn es ist oftmals schon ganz zu Beginn einer Sorge eine erste Ansprechperson entlastend und hilfreich, damit sich für Sie herauskristalisieren kann, worin genau Ihr Bedürfnis liegt und welches Anliegen damit verbunden ist. Es stehen viele Stellen in München für Sie bereit, die Sie beraten und unterstützen. Haben Sie Mut, sich an jemanden zu wenden – an eine Ihnen nahestehende Person aus ihrem persönlichen Umfeld, an eine medizinische oder versorgende Fachperson Ihres Vertrauens, an die Selbsthilfe, an allgemeine oder spezialisierte Beratungsstellen sowie an weitere Einrichtungen, die für Sie da sind – in einigen Münchner Kliniken z.B. auch Ihre Patientenfürsprecherinnen und -fürsprecher. Erste Ansprechpartnerin kann hierbei stets die Patientenbeauftragte im RGU sein.

Für das Interview:

Mirjam Unverdorben-Beil und Alexandra Kranzberger, SHZ

Runder Tisch Region München – Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen

Förderjahr 2019 und Infoveranstaltungen für 2020

Die Vergabe der Fördermittel für die Selbsthilfegruppen des Runden Tisches Region München ist für 2019 abgeschlossen. Auch dieses Jahr ist wieder eine Steigerung auf allen Ebenen zu verzeichnen: es wurden im Vergleich zum Vorjahr mehr Gruppen gefördert (400 statt 393) und die Fördersumme stieg von 809.086 € auf 878.216 €. Die durchschnittliche Fördersumme pro Gruppe erhöhte sich ebenfalls, sie steigt von 2.058 € im letzten Jahr auf nun 2.195 €. An der Förderung waren 31 gesetzliche Krankenkassen beteiligt.

Das SHZ bietet für das kommende Förderjahr 2020 wieder verschiedene Informationsveranstaltungen für alle Gesundheitsselbsthilfegruppen aus der Region München an. Hier werden wichtige Informationen zur Förderung, sowie Hinweise zum Ausfüllen des Antrages und des Verwendungsnachweises gegeben.

Infoveranstaltung München: Mittwoch, 11. Dezember 2019, 17 Uhr bis 20 Uhr im Selbsthilfezentrum München im Veranstaltungsraum, Westendstr. 68, 80339 München.

Infoveranstaltung Erding: Donnerstag, 16. Januar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr im Bildungszentrum für Gesundheitsberufe am Klinikum Erding, Bajuwarenstraße 5, 85435 Erding.

Infoveranstaltung Fürstenfeldbruck: Mittwoch, 22. Januar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr, Landratsamt Fürstenfeldbruck, kleiner Sitzungssaal, Münchner Str. 32, 82256 Fürstenfeldbruck.

Infoveranstaltung Landsberg: Dienstag, 28. Januar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr in der AOK Direktion Landsberg, Waitzinger Wiese 1, 86899 Landsberg.

Bitte melden Sie sich zu den jeweiligen Terminen an:

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

Tel.: 089/53 29 56 17

Mirjam Unverdorben-Beil, Geschäftsstelle Runder Tisch Region München

Die Münchner Woche für Seelische Gesundheit – Seelisch gesund im Alter

7. Münchner Woche für
Seelische Gesundheit



08. – 18. Oktober 2019



Zum 7. Mal fand in diesem Jahr vom 8. bis 18. Oktober die Münchner Woche für Seelische Gesundheit statt, organisiert vom Münchner Bündnis gegen Depression. Unter dem Motto „Seelisch gesund im Alter“ stand in diesem Jahr die psychische Gesundheit der Generation 60+ im Mittelpunkt. Fast die Hälfte aller insgesamt über 160 Veranstaltungen widmeten sich dieser Thematik – in unterschiedlichen Formaten und zu unterschiedlichen Aspekten.

Eröffnet wurde die Münchner Woche für Seelische Gesundheit in der Black Box des Gasteigs mit einem Couchgespräch, bei dem Expertinnen und Experten darüber diskutierten, wie in der Münchner Stadtgesellschaft ein seelisch gesundes Altern möglich ist.

Die Münchner Messe Seelische Gesundheit

An der Münchner Messe Seelische Gesundheit waren mehr als 50 Einrichtungen und Organisationen beteiligt und stellten den interessierten Besucher*innen ihre Angebote vor. Der Informationsstand des Selbsthilfezentrum München (SHZ) wurde von Interessierten aus dem Stadtgebiet und



Teilnehmer Podium 16.10.19.

*Moderatorin Kerstin Schäffer (links) mit Teilnehmer*innen der Podiumsdiskussion*

den umliegenden Landkreisen aufgesucht, die sich vor allem über die Selbsthilfegruppen aus dem psychosozialen Bereich informieren wollten. Aber auch über den generellen Wert und die Wirkung der Selbsthilfe wollten viele Besucher mehr erfahren. Bei einem moderierten Gespräch auf der offenen Bühne zum Thema „Was bietet mir Selbsthilfe?“ berichtete Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ) den Zuhörenden von der Beratungs- und Vermittlungstätigkeit und weiteren Angeboten des SHZ. Darüber hinaus wurde die Messe von Fachvorträgen, einem bunten Programm und Mitmachaktionen begleitet.

Selbsthilfe und Psychische Erkrankungen – (Wie) geht das?

Natürlich fanden in der Münchner Woche für Seelische Gesundheit auch wieder zahlreiche Veranstaltungen zum Thema Selbsthilfe statt. Am 16. Oktober konnten sich Interessierte im SHZ über die unterschiedlichen Formate von Selbsthilfe informieren. Der Abend wurde zusammen mit der Münchner Angstselbsthilfe (MASH) und dem Münchner Bündnis gegen Depression initiiert. Gemeinsam ging man der Frage nach: Selbsthilfe und psychische Erkrankungen – Geht das überhaupt? Und wenn es geht, wie funktioniert das? Da diese Fragen am besten von denjenigen beantwortet werden können, die sich in der Selbsthilfe engagieren, weil sie von einer psychischen Erkrankung betroffen oder Angehörige sind, waren sechs Selbsthilfeaktive eingeladen. Sie kamen alle aus unterschiedlichen Gruppen, so konnte den Zuhörenden eine große Bandbreite der Selbsthilfearbeit vermittelt werden. Beteiligt waren Vertreterinnen und Vertreter der Laufgruppe und der Schreibwerkstatt des Bündnisses gegen Depression sowie der Gruppe Angst und Depression und der Sozialen Kompetenzgruppe Frei Sprechen von MASH. Das SHZ hatte Selbsthilfeaktive aus einer Geschwistergruppe der Angehörigen psychisch Kranker (ApK) und aus einer Burnout Gruppe gebeten, an diesem Abend dabei zu sein. Bei der moderierten Podiumsdiskussion berichteten alle Teilnehmer*innen über ihre persönlichen Erfahrungen. Aus den offenen und authentischen Schilderungen der Engagierten wurde deutlich, dass die Selbsthilfearbeit auch oder gerade bei psychischen Erkrankungen als wirkungsvoll und entlastend erlebt wird.

Alexandra Kranzberger, SHZ



Veranstalter 16.10.: v.l.n.r.: Ute Thomas (Münchner Bündnis gegen Depression), Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ), Alexandra Kranzberger (SHZ), Kerstin Schäffer (MASH)

Zweites Bündnispartner-Treffen der Münchner Initiative Nachhaltigkeit



Seit Herbst 2016 unterstützt das Selbsthilfezentrum München zusammen mit anderen Akteuren die Entstehung der Münchner Initiative Nachhaltigkeit MIN.

MIN versteht sich als ein Bündnis von zivilgesellschaftlichen Organisationen und Initiativen aus München, die sich in unterschiedlichen Themenfeldern (Stadtentwicklung, Mobilität, Klimaschutz, Ernährung, Biodiversität, Gemeinwohlökonomie, zirkuläres Wirtschaften, Armutsbekämpfung, Bildung und vielen anderen) für eine nachhaltige Entwicklung einsetzen.

MIN möchte als Brücke zwischen Zivilgesell-

schaft, Wirtschaft, Politik und Verwaltung in München fungieren und dazu beitragen, dass München sich einer umfassenden Nachhaltigkeitsstrategie verpflichtet, die sich an den Sustainable Development Goals (SDG) der Agenda 2030 orientiert. Die Basis von MIN sind seine Bündnispartner. Die Aktivitäten von MIN koordiniert bisher ein ehrenamtlicher Koordinierungskreis. In der Märzausgabe des ein•blick wurde bereits über den von MIN am 4. Februar dieses Jahres veranstalteten 1. Münchner Nachhaltigkeitskongress berichtet, der mit mehr als 400 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein großer Erfolg war. In der Folge des Kongresses meldeten sich zahlreiche weitere Organisationen und Personen, die an einer Mitarbeit bei MIN interessiert sind.

Am 4. November 2019 hatten sich etwa 40 Vertreter*innen der Bündnispartner sowie weitere am Thema Nachhaltigkeit interessierte Personen zum zweiten MIN-Bündnispartner-Treffen eingefunden. Der Koordinierungskreis von MIN hatte eingeladen, um über seine eigenen Tätigkeiten zu berichten, die neusten Ergebnisse der Arbeiten in den Manufakturen zu diskutieren und mit der Vorlage einer Art Geschäftsordnung für MIN einen weiteren Schritt in Richtung Institutionalisierung zu gehen.

Seit dem Bündnispartner-Treffen im Juni 2019 hatten jeweils Gespräche mit dem Oberbürgermeister und Vertreter*innen der Referate für Planung und Stadtentwicklung, Gesundheit und Umwelt, Bildung und Sport, Kultur sowie Kommunales stattgefunden. Fast überall wurde das Angebot von MIN zur Kooperation und Beratung positiv aufgenommen und wurden Folgetermine in Aussicht gestellt.

Berichte über die Entwicklung der Arbeiten in den Manufakturen stellten einen weiteren Schwerpunkt des Treffens dar. Vertreter*innen der acht Manufakturen legten den aktuellen Stand zu Beteiligten, Veranstaltungen, Ergebnissen und Bedarfen vor. Da alle Aktiven sich ehrenamtlich einbringen, wurden insbesondere personelle Unterstützung und Zeit zur Verfestigung einiger Manufakturen eingefordert.

Mit konstruktiver Kritik wurde der Entwurf der MIN-Regelungen bedacht. Er beschreibt die Struktur der Initiative, die Rollen der Beteiligten sowie die Gremien, deren Zusammensetzung und ihr Zustandekommen. Anmerkungen und Anregungen der Bündnispartner werden in die endgültige Fassung der MIN-Regelungen einfließen, so dass sie zum nächsten Bündnispartnertreffen im März 2020 in Kraft treten kann.

Für 2020 plant MIN zusammen mit dem Münchner Forum und anderen Bündnispartnern eine Großveranstaltung zum Thema „Nachhaltiges Wachstum für München“.

Cosima Schmauch, ehrenamtliche Geschäftsführung von MIN

Erich Eisenstecken, SHZ und MIN Koordinierungskreis

Ein Kassenschlager für die Selbsthilfe

Der Ratgeber „Recht für Selbsthilfegruppen“ 3. aktualisierte und erweiterte Auflage – Buchpräsentation am 6. November 2019 im Selbsthilfezentrum München

„Eine kleine, feine Broschüre sollte das werden, was sich das Selbsthilfezentrum München 2008 vorgenommen hatte: die Neuauflage einer hektographierten Veröffentlichung aus dem Jahre 1995. Wir stellten uns vor, zwei, drei Monate zu recherchieren und dann alles in eine entsprechende Form zu bringen...Na ja, wie Sie sehen, wurde schließlich dann doch etwas anderes aus unserer Neuauflage,“ mit einem Schmunzeln präsentierte Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer des Selbsthilfezentrum München (SHZ) bereits die dritte, aktuelle Auflage des „Kassenschlagers des Selbsthilfezentrums“: den Ratgeber „Recht für Selbsthilfegruppen“.

Das 201 Seiten starke Werk ist alles andere als nur eine kleine Broschüre, vielmehr enthält die nun vorliegende, überarbeitete Auflage etliche Aktualisierungen und war, so Grothe-Bortlik „vor allem wegen der Europäischen Datenschutzverordnung notwendig geworden“. Entstanden ist das Buch wie auch seine Vorgängerauflagen wieder aus den Händen des Triplets Klaus Grothe-Bortlik (Geschäftsführer SHZ), Mirjam Unverdorben-Beil (Ressortleitung Gesundheitsselbsthilfe SHZ) und der Fachanwältin für Familienrecht Renate Mitteger-Lehner.

Die Juristin hatte, vor neun Jahren, als die erste Auflage erschien, juristisches Neuland betreten und wagt sich mit der dritten Auflage nun immer weiter vor: „Durch das Mehr an Wissen erlangt der Leser und damit die Selbsthilfeaktiven ein Mehr an Sicherheit, denn über Selbsthilfe gibt es bisher nichts außer unserem Werk“, betonte die Fachanwältin.

In dem Buch gelingt es ihr, nicht nur rechtliche Bestimmungen und Vorgaben darzustellen, sondern schwierige juristische Sachverhalte verständlich, mit Beispielen untermalt, zu erläutern, ohne diese zu simplifizieren. Denn, was viele nicht wissen: Selbsthilfegruppen haben andere juristische Grundlagen als Vereine oder Ehrenämter. Der Unterschied, so die Juristin, sei die Niederschwelligkeit und Flexibilität einer Selbsthilfegruppe, das aber widerspreche dem Wesen eines Vereins. Betroffene tauschen sich mit Betroffenen aus. Doch dieser „Austausch auf Augenhöhe“ schaffe ganz andere, neue rechtliche Grundlagen aus den unterschiedlichsten Rechtsgebieten des Zivilrechts. Zur Buchpräsentation waren auch zahlreiche Vertreter aus den Selbsthilfegruppen gekommen, um Tipps aus erster Hand zu erhalten. Die Autorin empfahl den Anwesenden einfach mal einen Blick in die fünf Kapitel des Buches zu werfen. „Es gibt Antworten auf so ziemlich alle Problemstellungen, die in der Selbsthilfe auftauchen können.“

Nah an der Praxis, untermalt mit Beispielen werden Fragen beantwortet wie: „Wer unterschreibt den Förderantrag? Wer haftet bei Fehlern, Versäumnissen und Unfällen?“. „Selbsthilfe goes public“ erklärt beispielweise, welche Möglichkeiten von Öffentlichkeitsarbeit es gibt, und auch Jugendlichen in der Selbsthilfe widmet sie ein eigenes Kapitel.

Nicht zuletzt durch die juristischen Ratgeber zur Selbsthilfe ist die Fachanwältin für Familienrecht inzwischen bundesweit eine gefragte Expertin zum Thema Recht für Selbsthilfegruppen geworden. Als „juristischen Meilenstein“ bezeichnete deshalb auch Matthias Winter vom Sozialreferat die 3. Auflage: „Selbsthilfe findet oft im Verborgenen statt, trotzdem ist sie der Widerschein unserer Gesellschaft. Sie ist wichtig für den sozialen Frieden in unserer Stadt“, erklärte er im Rahmen der Buchpräsentation. Als wichtigen Teil der Anerkennung, so der Verantwortliche für Bürgerschaftli-

Selbsthilfezentrum München (Hg.)
Renate Mitteger-Lehner

Recht für Selbsthilfegruppen



ches Engagement, honoriere die Stadt München diese Bemühungen und habe, gemeinsam mit den Krankenkassen, auch die 3. Auflage des Ratgebers „Recht für Selbsthilfegruppen“ wieder bezuschusst.

Der Ratgeber „Recht für Selbsthilfegruppen“ (ISBN 973-3-945 959-41-1) kann über den Buchhandel oder beim SHZ zum Preis von 19,50 Euro bezogen werden.

Selbsthilfegruppen aus Stadt und Region München erhalten direkt im SHZ jeweils ein Exemplar zum ermäßigten Preis von 14 Euro.

Sonja Vodicka, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (SHZ)

Bayerische Ehrenamtskarte



Im Frühjahr hat der Stadtrat entschieden, die Bayerische Ehrenamtskarte auch in München einzuführen. Damit ist die Landeshauptstadt eine der letzten Kommunen im Freistaat gewesen, die die Übernahme dieses landesweiten Modells der Anerkennung Ehrenamtlicher bzw. Bürgerschaftlich Engagierter vollzogen hat.

Allerdings gab es in München ja schon seit mehreren Jahren die Urkunde „München

Dankt“, die neben der reinen Würdigung auch eine Art Kompetenznachweis darstellt, der bei Bewerbungen auf dem Arbeitsmarkt durchaus hilfreich sein kann.

Nun gibt es in München beides, sowohl die bisherige Urkunde, die ja auch schon etliche aus dem Selbsthilfebereich auf unserem Neujahrsempfang oder auf dem Selbsthilfetag am Marienplatz erhalten haben, als auch die Bayerische Ehrenamtskarte, die seit etwa einem Monat zur Verfügung steht.

Diese ermöglicht Vergünstigungen oder freien Eintritt in kommunalen, staatlichen und privatwirtschaftlichen Einrichtungen in ganz Bayern. So können in München beispielsweise die staatlichen Schlösser und Museen kostenlos besucht werden.

Anders als bei „München Dankt“ sind die Hürden für die Verleihung wesentlich höher, nämlich eine ehrenamtliche Tätigkeit von mindestens 250 Stunden im Jahr. Allerdings besteht hier für jede*n Ehrenamtliche*n, also auch für jede*n Selbsthilfeengagierte*n die Möglichkeit, diese Karte selber zu beantragen.

Wenn Sie also meinen, dass Sie die Voraussetzungen erfüllen, und wenn Sie im Stadtgebiet München wohnen, dann können Sie sich selber beim Direktorium melden. In der Regel ist die Karte online zu beantragen, dafür müssen Sie sich registrieren lassen:

<https://online.muenchen.de/auszeichnungen/>

Wer dazu keine Möglichkeit hat, kann eine Mail schicken: engagiert.leben@muenchen.de

Alle eingegangenen Anträge, die von den Engagierten selber kommen, werden vom Direktorium hinsichtlich der Voraussetzungen geprüft. Das heißt, das Direktorium wird sich dann an uns wen-

den, ob wir die Angaben bestätigen. Wir werden also immer informiert, es sei denn, Sie geben eine andere Organisation an, die das bestätigt.

Wer nicht in München wohnt, kann sich an seine örtliche Gemeinde wenden, denn alle umliegenden Kommunen haben sich diesem Modell angeschlossen, soviel wir wissen.

Wer sich genauer informieren möchte: Unter dem Titel „Engagement verdient Dank und Anerkennung“ informiert die Stadt über die verschiedenen Anerkennungsformen hier: https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Direktorium/Engagiert-Leben/engagement_anerkennen.html

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Bildnachweis: https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Direktorium/Engagiert-Leben/engagement_anerkennen.html#-die-bayerische-ehrenamtskarte---jetzt-auch-in-mnch_2

In der Lebensgeschichte die eigenen Stärken erkennen – Grundlagen ressourcenorientierter Biographiearbeit



Am 2. November fand im Selbsthilfezentrum München (SHZ) zum ersten Mal eine Fortbildung zu den Grundlagen ressourcenorientierter Biographiearbeit statt. Als Leiter der Selbsthilfegruppe „Herzkrank ohne Ängste und Sorgen“ bekam ich die Möglichkeit, dieses Fortbildungskonzept eigenständig zu planen und durchzuführen. Unterstützt wurde ich in der Organisation, Konzeption und Moderation von Alexandra Kranzberger (SHZ). Eine Fortbildung zur Biographiearbeit für Selbsthilfeengagierte anzubieten, liegt eigentlich auf der Hand. Denn die meisten Selbsthilfegruppen folgen bei ihren Treffen bereits Ansätzen aus der Biographiearbeit. Dies trifft beispielsweise dann zu, wenn es in den Gruppen die Möglichkeit gibt, sich über die Ereignisse aus der persönlichen Lebensgeschichte auszutauschen. Das SHZ war für die Grundlagenvermittlung also der passende Ort und die Fortbildung erregte großes Interesse bei Engagierten aus den unterschiedlichsten Gruppen. Vor zwei Jahren konnte ich mir bereits durch eine zertifizierte Wei-

terbildung zum biographischen Arbeiten für chronisch kranke Menschen wertvolles Wissen aneignen. Dieses Wissen wollte ich nun an Selbsthilfeengagierte aus anderen Gruppen weitergeben. Das SHZ bestärkte mich in diesem Anliegen.

Um den Teilnehmenden die Inhalte des biographischen Arbeitens strukturiert zu vermitteln, wurden kurze Impulsreferate zu den Themenschwerpunkten „Biographisches Erinnern“, „Biographische Ressourcen“, „Resilienzfähigkeit“ und „Salutogenese“ gehalten. Aber auch ausgewählte praktische Methoden wurden in der Einzel- und Gruppenarbeit angewandt. Während der Fortbildung war es mir besonders wichtig, dass die Teilnehmenden den Wert und die Wirkungen des biographischen Arbeitens hautnah miterlebten und methodisches Werkzeug an die Hand bekamen, welches sie bei Bedarf in ihren Gruppen anwenden können. Das Tagesprogramm gestaltete sich dadurch sehr interaktiv und intensiv und führte alle an persönliche biographische Ereignisse und an die daraus entstandenen Bewältigungsressourcen heran.

Die Fortbildung hatte auf alle Teilnehmenden eine energetisierende Wirkung und die Rückmeldungen waren durchweg positiv. Das hat mir gezeigt, dass dieses Fortbildungsformat das Potenzial hat, im geschützten Rahmen des SHZ fortgeführt zu werden.

Helmut Bundschuh (Leiter der Selbsthilfegruppe „Herzkrank ohne Ängste und Sorgen“ und Heilpraktiker für Psychotherapie)

Persönliche Worte zum Abschied...



Liebe Selbsthilfe-Aktive, sehr geehrte Akteur*innen aus den kooperierenden Gesundheits- und kommunalen Einrichtungen, liebe Kolleg*innen, mit dem 15. Dezember endet meine befristete Stelle im Selbsthilfezentrum München (SHZ). Daher möchte ich mich mit ein paar persönlichen Worten von Ihnen verabschieden:

Als ich im Juni 2018 meine Tätigkeit im SHZ aufgenommen habe, wusste ich wenig über die ehrenamtliche Arbeit von Selbsthilfeengagierten und noch weniger über die Aufgabenbereiche einer Selbsthilfekontaktstelle. Schnell habe ich jedoch die Gesichter hinter dem mir damals noch abstrakt erscheinenden Selbsthilfebegriff kennen gelernt. Einige von Ihnen haben mich an ihren Geschichten teilhaben lassen und mir Einblick in die Vielfalt der Gruppenarbeit gewährt. Dadurch ist mir die kraftvolle Dynamik in der Selbsthilfe bewusst geworden: Denn Sie alle sind ja Hilfebedürftige und Helfende

zugleich! Im Rahmen meiner Tätigkeiten in den Bereichen der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung in der Region habe ich zahlreiche öffentliche und informelle Veranstaltungen oder interne Vernetzungstreffen mit Ihnen gemeinsam gestaltet. Immer wieder habe ich dabei die Berührung und Bewunderung in den Gesichtern der interessierten Zuhörer*innen und Fachkräfte beobachtet, die Sie durch Ihre Offenheit und Authentizität hervorgerufen haben. Auch ich bewundere Ihre Veränderungsbereitschaft und den Mut, den man zweifellos braucht, wenn man sich aktiv mit der eigenen Betroffenheit auseinandersetzt.

Jede Ihrer Gruppen stellt eine Ressource für das oftmals einseitig anbieterorientierte Gesundheitswesen dar. Damit allen Patientinnen und Patienten der Weg in die Selbsthilfe offensteht, muss ein beständiger Austausch zwischen dem professionellen System und der Selbsthilfe hergestellt werden. Mein Dank gilt daher all den Kooperationspartner*innen, die sich die Zeit genommen haben, um stabile Strukturen der Zusammenarbeit anzubahnen und mit aufzubauen.

Wenn ich mich vom SHZ verabschiede, blicke ich auf eine Zeit zurück, die mich gestärkt und geprägt hat. Und das liegt nicht zuletzt an meinen Kolleginnen und Kollegen, die mich in meiner täglichen Arbeit begleitet haben und mir mittlerweile so vertraut geworden sind. Jede*r von ihnen leistet auf seine/ihre unvergleichliche Art eine wunderbare Arbeit. Darüber hinaus verfügen aber auch alle über die Fähigkeit, achtsam und fürsorglich miteinander umzugehen; selbst dann, wenn der Trubel des Arbeitsalltages herausfordernd ist. Ich bin sehr froh, dass ich meine Zeit mit Euch verbringen konnte. Ihr habt mich berührt und bereichert! Ich wünsche Ihnen auf Ihren weiteren Wegen alles Gute!

Alexandra Kranzberger (SHZ)

Wer hat Lust beim Film über das SHZ mitzuwirken?

Das Selbsthilfezentrum München produziert derzeit einen **Imagefilm** über seine Arbeit. Hierfür bräuchten wir für eine Szene, in der wir eine Fortbildungsveranstaltung mit Herrn Eisenstecken drehen, noch Statisten für das Publikum.

Wer hätte Lust mitzuwirken? Termin wäre **Freitag, der 24. Januar 2020**.

Bei Interesse wenden Sie sich an unsere Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:

sonja.vodicka@shz-muenchen.de

Die Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Pfarrkirchen als Mitglied im Fibromyalgie Verein Bayern e.V.



Die Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Pfarrkirchen

Unser Weg zur Selbsthilfegruppe

Menschen mit dem Erkrankungsbild „Fibromyalgie“ haben oft eine sehr lange Ärztesodissee bis zur Diagnosestellung hinter sich, weil es sich bei dieser Erkrankung um eine Ausschlussdiagnose handelt. Da es keine eindeutigen Parameter zur Bestimmung der Diagnose und keinen klar definierten Behandlungsplan gibt, sind die Patient*innen auf Unterstützung von anderen Betroffenen angewiesen. Deshalb haben wir die Fibromyalgie Selbsthilfegruppe in Pfarrkirchen gegründet. Unsere Gruppe gehört zum Fibromyalgie Verein Bayern e.V.. Dieser hat sich 2017 gegründet, um

die Interessen von Erkrankten aus der Betroffenenperspektive zu vertreten und sie auf allen Ebenen in ihrer Gesundheitspflege zu unterstützen. Der Verein veranstaltet regelmäßige Vorträge und Fibromyalgie-Symposien, bei denen sich Betroffene, sowie ihre Angehörigen und weitere Interessent*innen über das Beschwerdebild, die Schwierigkeiten in der Diagnosestellung und die therapeutischen Behandlungen informieren können. Damit leistet er in der öffentlichen Wahrnehmung einen erheblichen Beitrag zur Aufklärungsarbeit über unsere Erkrankung.

Wie unsere Treffen ablaufen

Der Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten ist ein wichtiger Faktor, um für jede*n neue Wege mit dieser Erkrankung zu gehen und die soziale Isolation abzuwenden. Die Vertraulichkeit der Gespräche in der Gruppenstunde ist die Basis für unseren Erfahrungsaustausch und dient als Hilfestellung für alle Teilnehmenden. Das verlangt auch der erforderliche Datenschutz. Neben unseren Gesprächen werden auch Referent*innen zu Themen, die für uns wichtig sind, eingeladen, um Vorträge oder Workshops zu halten. Uns ist es wichtig, dass wir uns gegenseitig unterstützen und uns Hilfestellung in den verschiedensten Lebenssituationen geben. Wenn wir uns von unseren Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung erzählen, wird sie uns bewusster und wir entdecken unsere Fähigkeiten. Dadurch stellt sich wieder ein wenig mehr Selbstvertrauen ein, das einem sonst schnell verloren gehen kann. Wir alle tragen unseren persönlichen Erfahrungsschatz in uns, von dem die Anderen profitieren können. Der Austausch stärkt uns emotional für die Konflikte im Alltag, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind.

Wann und wo wir uns treffen

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich in der Regel einmal im Monat an jedem dritten Dienstag um 18.00 Uhr für zwei Stunden in Pfarrkirchen. Da die Räumlichkeiten zu einer öffentlichen Einrichtung gehören, wird sichergestellt, dass die Gruppenstunden für die Themen rund um die Erkrankungen in geschützter Atmosphäre stattfinden. Durch die regelmäßigen Treffen entwickeln sich oft weitere gemeinsame Aktivitäten. Wir besuchen daher auch oft regionale Therapieangebote und Präventionskurse gemeinsam. Das verbindet uns miteinander und gibt uns die Kraft für schwierige Alltagssituationen. Auf der [Homepage](#) des Fibromyalgie Verein Bayern e.V. finden Betroffene bereits etab-

lierte Selbsthilfegruppen in ihrer Region. Durch eine Mitgliedschaft im Verein steht den Betroffenen ein breites Angebot an Informationen, Veranstaltungen und Schulungen zur Verfügung.

Selbsthilfe als wichtiger Baustein für mehr Patient*innenorientierung

Mit dem komplexen Beschwerdebild der Fibromyalgie ist jede*r Betroffene gefordert, die therapeutischen Angebote mit seinem/ihrer Arzt oder seiner/ihrer Therapeutin auf die eigenen Bedürfnisse anzupassen. Nur die Patient*innen können am Ende wirklich spüren, ob und wie die Behandlungen wirken. Gerade bei den physikalischen Therapien reagieren Fibromyalgiebetroffene sehr unterschiedlich. Die Aufklärung über das Krankheitsbild und die Möglichkeit sich auszuprobieren, sind bei der Orientierung am Wohl der Betroffenen daher entscheidend. Der Therapieplan muss individuell erstellt werden, damit er sowohl die medizinischen Notwendigkeiten als auch die persönlichen Bedürfnisse miteinschließt. Der Fibromyalgie Verein Bayern e.V. hat deshalb gemeinsam mit dem Verband selbstständiger Physiotherapeuten (VSP e.V.) im Bäderdreieck Bad Füssing – Bad Griesbach – Bad Birnbach die Therapeut*innen für unser Krankheitsbild geschult. Dadurch kann für die Patient*innen vor Ort ein individuelles Therapieangebot im Rahmen der ambulanten Vorsorgeleistung nach dem SGB V §23,2 ermöglicht werden. Die Selbsthilfe in einem organisierten Verein bietet die Möglichkeit, eine individuelle Patientenorientierung voranzutreiben. Durch unseren medizinischen Beirat werden Neuerungen zum Krankheitsbild mit den Erfahrungen der Mitglieder in den Selbsthilfegruppen verbunden. Diese Erkenntnisse können an medizinische und politische Entscheidungsträger*innen herangetragen werden. Eine solche Selbsthilfearbeit ist ein wichtiger Baustein für mehr Patient*innenorientierung in unserem doch sehr wirtschaftlich ausgerichteten Gesundheitswesen.

Gesundheitskompetenz und Selbsthilfe

Die Gesundheitskompetenz wird heute bereits durch das Präventionsgesetz gefordert. Im Sozialgesetzbuch steht, dass die gesundheitliche Kompetenz erhöht werden soll, um die Souveränität der Patient*innen zu stärken. Ein Kompetenzaufbau kann nur durch Aufklärung, Schulungen und den Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen und Akteur*innen aus dem professionellen Gesundheitssystem entstehen. Darum sind uns als Verein auch die Fibromyalgie-Foren so wichtig, an denen sowohl Profis als auch Betroffene teilnehmen können. Damit können wir die Kompetenz auf beiden Seiten stärken. Durch die Patientenschulungen, die Foren, die Symposien und durch die Projektarbeit tragen wir als Verein dazu bei, die Kompetenzen zu erhöhen. Davon können nur Alle profitieren!

Stefan Duschl, Gruppensprecher der Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Pfarrkirchen und stellvertretender Vorsitzender des Fibromyalgie Verein Bayern e.V.

Wir gratulieren

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

Denn das ist ja auch für uns eine Freude, wenn wir feststellen, wie lange Sie schon dabei sind und wir schon mit Ihnen – mehr oder weniger – zusammenarbeiten.

In diesem Jahr sind es:

- Scleroderma Liga e.V.
- Krebs Germering
- Viva TS e.V.
- No Mobbing
- Rheuma-Liga Arge Freising / Neufahrn
- Endometriose - SHG München
- Junge Aphasiker München/Schlaganfall SHG
- Transmann e.V.
- Die Polarbären



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

Wir danken

Außerdem nutzen wir die Gelegenheit, an dieser Stelle auch ganz herzlich zu danken, und zwar allen, die mit kleinen oder auch etwas größeren Beträgen die Arbeit des Selbsthilfezentrums München unterstützen. Übers Jahr erreichen uns nämlich immer wieder mal Spenden, die die Gruppen uns in Anerkennung unserer Unterstützungsleistungen oder auch wegen der kostenfreien Räumlichkeiten zukommen lassen.

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

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Gruppengründungen

Gesundheit

- **Behandlungsfehler und Folgebeschwerden nach Thrombose, SHG-Bayern**

Zielgruppe: Menschen, die mit Behandlungsfehlern nach Venenthrombose, Lungenembolie, Schlaganfall, und dadurch mit Folgebeschwerden und weiteren Erkrankungen durch Therapiemängel wie Rückfälle, Atemnot, Übelkeit, Schwindelanfälle, Schlafstörungen, Müdigkeitsattacken, Kopfschmerzen, allergische Reaktionen, Herzprobleme, Blutungen, Speiseröhrentzündungen, Magenschmerzen und weiteren Beschwerden zu tun haben.

Angehörige und Interessierte sind ebenfalls willkommen.

Beschreibung: In der Selbsthilfegruppe liegt neben dem Erfahrungsaustausch über Diagnosefehler und Behandlungsfehler durch Ärzte, Versorgungsmängel in der Notaufnahme, Pflegekräftenotstand, fehlerhafte Einsparung im Klinikbereich, ungenügende Aufklärung nach Kunstfehler der Ärzte, über die persönliche Situation mit dem Umgang der Erkrankung und der Fokus auf den Möglichkeiten, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und eine bessere medizinische Versorgung in diesem Bereich zu fordern.

Wir möchten uns gegenseitig bestärken, verschiedene Strategien zu versuchen und ganzheitliche Methoden wie Naturheilverfahren, Ernährungsumstellung, Stressabbau und Alternativmedizin anzugehen.

Ziel ist es durch Austausch in der Gruppe alle Möglichkeiten der bisherigen Erfahrungen zu nutzen, um in der veränderten, aktuellen Situation die persönliche Lebensqualität zu verbessern und gemeinsam Alternativen für die Zukunft zu entwickeln.

- **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.

- **CSG Clusterkopfschmerz – München**

Zielgruppe: Alle, die an Clusterkopfschmerz, SUNCT-Syndrom, SUNA-Syndrom, Hemicrania Continua und TAK leiden, ihre Angehörigen, Freunde und Bekannte

Gemeinsamer Austausch, Unterstützung bei Facharzt-Terminen, Versorgungsamt und Krankenkassen

- **EPIZENTRUM – SHG für Epilepsiebetreffende in München**

Zielgruppe: Epilepsieerkrankte, deren Angehörige und Eltern betroffener Kinder

Kurzbeschreibung: Ein offener Erfahrungsaustausch Epilepsiebetreffender, kombiniert mit Themenabenden, an denen Fachreferenten Anregungen und Empfehlungen weitergeben und gezielt Fragen der Teilnehmer beantworten.

- **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.

reiten. Wir organisieren Stammtische, Ausflüge, laden die Fachkräfte, Ärzte, die uns unterstützen mit Informationen und Therapievorschlügen, ein.

- **Kurzdarmsyndrom (KDS)**

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.

Ich bin Tijana, 38, und leide bereits seit meinem siebten Lebenstag am KDS. Ich leide unter diversen Beschwerden und habe einen langen Weg von Arzt zu Arzt hinter mir. Obgleich ich keine Ärztin oder Psychologin bin, habe ich aber viel Erfahrung mit KDS. Nachdem es sich bei KDS um eine lebenslange Erkrankung handelt, habe ich den Wunsch, mich mit anderen Betroffenen oder nahestehende Personen auszutauschen, um gemeinsam einen Umgang mit der Erkrankung zu finden: Wie sieht euer Alltag mit KDS aus?

Welche Behandlungs- Therapieangebote habt ihr bereits genutzt?

Wie gehen eure Freunde und Verwandte damit um?

- **Polyneuropathie – Betroffenen austausch**

Polyneuropathie ist der Oberbegriff für bestimmte Erkrankungen des peripheren Nervensystems, die mehrere Nerven betreffen. Abhängig von der jeweiligen Ursache können motorische, sensible oder auch vegetative Nerven gemeinsam oder auch schwerpunktmäßig betroffen sein. Die Erkrankung kann eher die Isolationsschicht der Nerven oder eher den Zellfortsatz selbst betreffen, sie kann sich eher körperfern an Händen und Füßen oder sehr viel seltener auch körpernah zeigen, es gibt symmetrische und asymmetrische Formen; stets aber sind mehrere periphere Nerven betroffen (griech. poly „viele“). Die Symptome können je nach betroffenem Nervenfasertyp und betroffener Körperregion sehr vielfältig sein.

- **RLS – Restless Legs Syndrom**

Zielgruppe: Betroffene, die an RLS (restless legs syndrom) erkrankt sind.

Aktivitäten: Austausch von Erfahrungen, wie kann ich mit RLS umgehen und lernen, die Krankheit zu akzeptieren.

Ausflüge oder andere Freizeitaktivitäten

- **Stark trotz myotoner Dystrophie**

Zielgruppe: Betroffene sowie Angehörige mit dem Krankheitsbild „Myotone Dystrophie“

Unsere Selbsthilfegruppe ist im Aufbau. Wir möchten allen, die mit der Diagnose konfrontiert wurden zur Seite stehen im Erfahrungsaustausch. Wir freuen uns über gemeinsame Aktivitäten und Gespräche sowie nettes Beisammensein. Gemeinsam sind wir stärker!

- **Taube Nüsse München**

Zielgruppe: Schüler, Studenten, Azubis, Arbeitnehmer, junge Menschen mit Hörbehinderung zwischen ca. 18 und 35 Jahren.

Stammtischtreffen zum Erfahrungsaustausch, gemeinsamen Lachen, auch mal zum Meckern und um einfach zusammen Spaß zu haben.

Aktivitäten: Jeden ersten Freitag im Monat Stammtisch

Jährlich ca. fünf Samstagsevents/Ausflüge

Psychosoziales

● **ASS-Kosmonautinnen – Frauengruppe**

Die ASS-Kosmonautinnen – Ein Treffen für Frauen, die merken, dass sie irgendwie anders sind als Andere. Frauen, die sich als Pinguine in der Wüste, als absolute Unikate, als Kosmonautinnen empfinden. Frauen mit Autismus (Asperger, HFA usw.) Hochsensibilität oder ähnlichen Besonderheiten.

Nach guten Erfahrungen mit einem Stammtisch für Frauen im Autismusspektrum in Hessen würde ich gerne in München ein Treffen für Frauen mit Autismus und ähnlichen Formen des Andersseins gründen.

Manche Autistinnen genießen die Gesellschaft anderer, doch es tut ihnen gut, wenn es gewisse Strukturen gibt. Deshalb würde ich die Treffen gerne mit einer Vorstellungsrunde beginnen, danach Themen, Anliegen und Fragen der Einzelnen vertiefen und mit einer Schlussrunde enden. Jede entscheidet für sich, was und wie viel sie erzählen mag.

● **Border Buddys**

Zielgruppe:

- Emotional instabile Persönlichkeiten (Impulsiver Typ und Borderline-Typ)
- bis 60 Jahre
- keine starke Sucht

Kurzbeschreibung:

- Gespräche
- Ausflüge
- Sport/Aktivitäten

● **SHG „Die Psycho-Rebellen“**

Zielgruppe: Menschen mit psychischen Belastungen im alltäglichen Leben, wie Depressionen, Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), etc. sowie deren Angehörige

Beschreibung: Gesprächsgruppe ohne Redezwang, Begleitung und Nachsorge, Motivation, Wegweiser zur (weiterführenden) Hilfe

„Wir sind immer für Dich da.“

● **Selbstverwaltete Tagesstätte für psychisch belastete als Co-working-space**

Die Zielgruppe des Projektes sind sensible und begabte psychisch belastete Menschen mit dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Entfaltung und Gestaltung, die tagsüber eine Anlaufstätte für ihr eigenes Tun, Struktur außerhalb der eigenen Wohnung und Gemeinschaft in einem wertschätzend geschützten Rahmen suchen. Es geht also um Menschen, die viele eigene Ideen und ein hohes Potential haben, aber mangels Antriebes und Selbstvertrauens nicht ins Tun kommen.

Zu unserer Zielgruppe gehören beispielsweise Personen, die eine Selbstständigkeit aufbauen oder bereits selbstständig oder freiberuflich tätig sind, die in einer Phase der Neuorientierung oder Jobsuche sind, die in Zeitarbeit, Teilzeit oder geringfügig arbeiten, bzw. auch Personen in Arbeit oder Erwerbslose, die während einer längeren Krankheitsphase Tagesstruktur und Kontakte suchen, sowie Studierende, die während Semesterferien oder Krankheitsphasen Tagesstruktur benötigen, oder auch nur einen geschützten Ort zum Lernen und Schreiben brauchen. Die Betroffenen werden in ihren spezifischen Stärken und Schwächen gesehen – beiden Seiten will das Projekt gerecht werden. Das Angebot richtet sich an eine Zielgruppe, die in der Regel mit wenig Geld auskommen muss.

- **ZRM Übungsgruppe**

Zielgruppe: Interessenten, die im Bereich ZRM mindestens einen Tagesworkshop besucht haben.

Gesund bleiben und werden durch Ressourcen-Aktivierung durch das Züricher Ressourcen-Modell (ZRM).

Die ZRM-Übungsgruppe trifft sich monatlich um das ZRM weiter zu aktivieren.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Übungsgruppe ist mindestens der Besuch eines Tagesworkshops ZRM.

Psychosoziales

- **Ich esse mich frei – Potentiale und Ressourcen des Übergewichts erkennen und nutzen (Frauengruppe)**

Zielgruppe: Frauen ab 18 Jahren, die unter ihrem Übergewicht leiden bzw. es einfach satt haben, in den Spiegel zu schauen und zu denken: Mensch, bin das wirklich noch ich? und etwas verändern möchten

Beschreibung: Ich habe reichlich Erfahrung im Bereich Übergewicht und möchte diesen Erfahrungsschatz weitergeben und mit anderen Frauen in Interaktion treten, die in einer ähnlichen Situation sind. Viele Bedürfnisse werden durch Essen ausgeglichen und kompensiert. Ich würde gerne in der Gruppe gemeinsam den Ursprung der Defizite eruieren und dass jede für sich in der gemeinschaftlichen Zusammenarbeit individuelle Lösungen findet. Dazu möchte ich gerne mit der Gruppe erarbeiten, wie sich „Fettenergie“ in produktive Energie umwandeln lässt und eine dauerhafte Lösung erarbeiten. Hierzu gehört den Umgang mit seinen Emotionen/Gefühlen lernen und diese wertzuschätzen und zu lieben.

Aktivitäten: Gesprächsaustausch, gemeinsames Essen, gemeinsames Spaziergehen

- **FASD - SHG - Fetal Alcohol Spectrum Disorder – Fetales Alkohol Syndrom**

Zielgruppe: Adoptiv- und Pflegeeltern sowie Erwachsene mit FASD, Betroffene und Angehörige

Kurzbeschreibung: Mütterlicher Alkoholkonsum während der Schwangerschaft ist eine häufige Ursache für angeborene Fehlbildungen, geistige Behinderungen, hirnorganische Beeinträchtigungen, Entwicklungsstörungen und extreme Verhaltensauffälligkeiten.

Alle Formen dieser vorgeburtlichen Schädigungen werden unter dem Begriff FASD

(Fetal Alcohol Spectrum Disorder) zusammengefasst. FASD kann sich in seiner Ausprägung sehr unterschiedlich darstellen, was die Diagnostik oft erschwert.

Kinder mit FASD sind für ihr gesamtes Leben geschädigt, wobei die größten Probleme oft in der Bewältigung des Alltags liegen. Ein normales Leben in der Gesellschaft ist nur den wenigsten Jugendlichen und Erwachsenen mit FASD möglich.

Anonym, aber keine 12 Schritte Gruppe!

- **Mediensucht SHG München**

Zielgruppe: Alle, die von Mediensucht betroffen sind. Darunter fällt: Onlinesucht, Youtube- und Seriensucht, Computerspielsucht, Gaming, Internetsucht, Cybersex-Sucht, Pornosucht, Social-Media-Sucht

Aktivitäten: Gesprächsrunde, in der man sich unter Betroffenen austauscht, über die Sucht informiert und sich gegenseitig unterstützt.

- **Polnischsprachige 12-Schritte-Gruppe für Verhaltenssüchtige**

Zielgruppe: polnischsprachige Menschen mit Verhaltenssüchten wie Internetsucht, Mediensucht, SLAA, Essstörungen, etc.

Beschreibung: Wir arbeiten mit den 12-Schritten und reden über unsere alltäglichen Probleme.

Soziales

● Dankbarkeit – SHG

Dankbarkeit und Achtsamkeit sind zwei Worte, die in unserer Welt immer wichtiger werden. Gerade jetzt in dieser schnellen und anspruchsvollen Zeit. Darum möchten wir uns vor allem auf die Dankbarkeit konzentrieren. Es ist leichter, dies in einer Gemeinschaft zu machen. Alleine vergisst man das öfter wieder.

Wie es genau abläuft, wollen wir schauen. Es geht nicht darum, dass es einen Leiter gibt und die anderen mitmachen, sondern jeder ist gleich wichtig und jeder kann sich einbringen.

Es gibt Übungen von David Steindl-Rast, Dr. Robert A. Emmons (Psychologie-Professor an der University of California), Peter Beer (der eine Challenge dazu gemacht hat) und vielen vielen anderen.

In der Gruppe wollen wir herausfinden, was uns und unserer Umgebung gut tut. Und wie wir noch mehr die Dankbarkeit ins Leben unserer Mitmenschen bringen können.

● Frauen ab 60 im Perspektivenwechsel

Zielgruppe: Frauen ab 60, die ihr Leben als gescheitert betrachten und gerne die Sichtweise ändern möchten.

Aktivitäten/Arbeitsweisen: Gesprächsgruppe um urteilsfrei zu verstehen und uns auszutauschen, warum wir uns so entwickelt haben, wie wir geworden sind. Aufhören uns Schuld zuzuweisen und uns nicht länger für unseren Lebensweg zu schämen.

Erfahrungsaustausch über Angriffe und Abwertungen von außen und gemeinsames Erarbeiten von Lösungen im Umgang damit.

Gegenseitig Anerkennung schenken und uns für Wert befinden, den Rest des Lebens in Frieden mit uns selbst zu verbringen sowie Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten für praktische Probleme und Wünsche.

● Gemeinsam Stark - SHG für Angehörige von Inhaftierten

Zielgruppe: Angehörige von Inhaftierten

Kurzbeschreibung: Die Inhaftierung eines Familienangehörigen, ob Partner/in, Tochter/Sohn usw. verändert unser Leben meist plötzlich und ohne Ankündigung. Diese traumatische Situation ist für Angehörige und Familien nur schwer in Worte zu fassen und zu verarbeiten. Die Schamgrenze, darüber zu sprechen, ist hoch. Ein gesellschaftliches Tabu-Thema.

Durch die Inhaftierung eines/einer Angehörigen muss man sich mit ganz neuen Fragen auseinandersetzen, wie z.B.:

- Wie sage ich es den Kindern, der Familie?
- Trifft mich eine Mitschuld?
- Wie gehe ich mit der neuen Lebenssituation um?
- Was kommt nach der Haftzeit?
- Was denken „die anderen“ von mir?

Ich möchte einen Raum schaffen, in dem es möglich ist, das belastende Schweigen zu brechen und die Ereignisse zu verarbeiten. Hier soll man offen über die oft widersprüchlichen Gefühle und Ängste sprechen können und gemeinsame Wege finden, mit der Verhaftung und den daraus entstehenden Konsequenzen umzugehen.

Ziele: Die Gruppe soll dem regelmäßigen (anonymen) Austausch in angenehmer und geschützter Atmosphäre und der Bearbeitung von Themen, wie z.B. innere Kraftquellen finden, Kraft schöpfen, Unterstützung holen, Solidarität entwickeln, Erfahrungsaustausch, Grenzen setzen, Selbstwert (wieder) entdecken, dienen.

- **Neu-Veganer für München**

Wir haben eine gemeinsame Vision: Tierleid zu verringern ...

Wer wir sind: Wir sind zum Teil selbst Neueinsteiger oder Wiederentdecker der pflanzlichen Ernährung und oftmals selbst herausgefordert. Wir sind eine kreative, junge Gruppe mit immer frischen Ideen!

Warum es uns gibt: Weil wir wissen, wie schwer es, gerade zu Beginn, sein kann, Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Außerdem wollen wir das Thema Veganismus in die Mitte der Gesellschaft bringen.

Was wir bieten: Einen Erfahrung- und Informationsaustausch unter Menschen, welche schon längere Zeit vegan leben oder diesen Weg beschreiten möchten. Wir sprechen über alles im Zusammenhang mit Veganismus und Nachhaltigkeit, was Dir auf der Seele brennt. Gemeinsame Aktionen wie Kochen, Backen und Picknicken sollen unseren Zusammenhalt und die Motivation der Gruppe stärken.

- **Regentreff/Extinction Rebellion (XR) München (Klimaschutzgruppe)**

Emphatische Haltung ermöglicht es uns, unsere Widerstandskraft zu stärken und unseren Alltag zu meistern – trotz Ängsten vor persönlichen oder klimawandelbedingten Krisen.

Die Gruppe hilft sich gegenseitig, in eigenverantwortliches und aktives Handeln zu kommen. Wichtige Themen sind hierbei: emphatisches Zuhören, Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und mitteilen.

Wichtige Werte in unserer Gruppe sind ein respektvoller Umgang miteinander, in auf uns selbst und allem Leben gegenüber. Daher vermeiden wir Schuldzuweisungen.

- **Stress-Prävention am Arbeitsplatz (SPA) - offen für alle Beschäftigte**

Die Idee zur Gründung eines kostenfreien Gesprächskreises hat sich aus einer referatsübergreifenden Fortbildung für Mitarbeiter der LHM entwickelt, damit sich interessierte Kollegen als Experten in eigener Sache untereinander austauschen und auf Augenhöhe gegenseitig unterstützen können. Mit dieser Gruppe möchte ich einen Rahmen schaffen und einen neutralen Raum anbieten, um uns durch einen Perspektivenwechsel unabhängig von Kollegen, Freunden und Familie gegenseitig zu stärken.

Wer seine Stressoren kennt und sein gesundheitliches Wohlbefinden verbessern möchte, kann in der Gesprächsgruppe aus dem Erfahrungsschatz der anderen schöpfen und findet hier unvoreingenommene Zuhörer, die ihm urteilsfrei seine Gedanken spiegeln. Die selbstorganisierten regelmäßigen Gruppentreffen werden nicht durch ausgebildeten Kräfte professionell angeleitet. Zur Stärkung und Übung können die Moderationen reihum abgewechselt werden. Alle Teilnehmer sollten lediglich daran interessiert sein autonom ihren Stress abzubauen, um mehr Lebensqualität zu erlangen.

Ziel der Selbsthilfegruppe ist es dem Stress Zeit und Raum zu geben, um wieder selbstwirksam und aktiv handeln zu können. Aus dem Alltag auszubrechen und wieder zur inneren Ruhe zu finden.

Es sind keine Vorkenntnisse oder besondere körperlichen Eigenschaften erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, einen Teebeutel, gerne auch Malsachen (Block und Malstifte) mit.

- **Unerfüllter Kinderwunsch – SHG im Nachbarschaftstreff Trudering**

Wir bieten Raum und Zeit, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Einen Ort, wo Gedanken, Gefühle und Ängste offen ausgesprochen werden können!

Aktivitäten und Arbeitsweise:

Anonym, unverbindlich, kostenlos

Offene Kommunikation

Austausch im Gespräch

● Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen

In dieser Gruppe wollen wir gemeinsam üben, achtsam und ehrlich zu uns selbst und anderen zu sein. Hierfür nutzen wir Übungen und Techniken aus der Gestalttherapie und Achtsamkeitsmeditation (Mindfulness Meditation). Insbesondere wollen wir lernen, unsere Außen- und Innenwelt (Gefühle und Gedanken) realitätsnah wahrzunehmen, ehrlich zu kommunizieren und zu akzeptieren. Übungen sind beispielsweise angeleitete Meditation, Partnerübungen zur ehrlichen Wahrnehmung und Kommunikation, anschließendes Teilen und Reflektieren des Erlebten in der Gruppe.

Wir wollen einen sicheren Rahmen schaffen und uns gegenseitig unterstützen. Wir wollen andere nicht kontrollieren, sondern folgen dem Rahmen und den Regeln der Gruppe. Wir lassen sowohl angenehme wie auch unangenehme Gefühle zu. Es ist Aufgabe der Gruppe, die Gratwanderung zwischen Sicherheit auf der einen Seite und Konfrontation auf der anderen Seite zu finden. Dementsprechend wählen wir gemeinsam Material und Übungen für die Gruppe aus. Die Gruppe stellt Regeln auf, die verbindlich eingehalten werden müssen. Eine der wichtigsten Regeln ist, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Diese Gruppe ist kein professionelles Angebot. Wer an einer psychischen Krankheit oder stofflichen Sucht leidet oder sich in einer Krisensituation befindet, sollte sich professionelle Hilfe suchen und an einer entsprechenden Selbsthilfegruppe teilnehmen. Wer bereits in Behandlung ist, sollte die Teilnahme an dieser Gruppe zuerst abklären.

● ZEICHEN-Treff

Zielgruppe: Alle experimentierfreudigen Neulinge und geübte Zeichner jeden Alters, die sich nicht scheuen, auch in der Öffentlichkeit tätig zu sein

Beschreibung: Zeichnen unterwegs: Um Erfahrungen zu machen, muss man vor die Tür gehen. Zeichnen ist individuell, persönlich, authentisch. Wir erleben gemeinsam eine wohltuende Auszeit, erleben unsere Umgebung ganz bewusst und lassen uns auf Neues, Buntess ein. Es geht um Spaß, unverkrampft drauflos zu zeichnen, nicht um Perfektion. Im Anschluss betrachten wir gemeinsam unsere Ergebnisse im SHZ.

Material: Zeichenblock oder Skizzenbuch, Tintenroller, Filzstifte, Füller, Kugelschreiber, Buntstifte und Bleistifte (HB, 4B), Radiergummi, Spitzer
evtl. Wasser- oder Aquarellfarbe, Pinsel, Wasserbehälter

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



Vernetzungstreffen der Fürstenfeldbrucker Selbsthilfegruppen

1. Vernetzungstreffen der Fürstenfeldbrucker Selbsthilfegruppen

Am 23. Oktober fand das 1. Vernetzungstreffen der Fürstenfeldbrucker Selbsthilfegruppen in dem schön gelegenen Veranstaltungsforum Fürstenfeld statt. Es nahmen 25 Selbsthilfeaktive aus 16 Gruppen teil, auch die Germeringer Insel war mit zwei Mitarbeiterinnen vertreten. Als Kooperationspartnerin und Mitorganisatorin aus dem Landratsamt war die Beauftragte für Menschen mit Behinderungen, Frau Rauscher, mit vor Ort. Die stellvertretende Landrätin Frau Drechlsler begrüßte die Anwesenden. Neben dem gegenseitigen Kennenlernen ergab sich eine rege Diskussion über mögliche Aktivitäten im Landkreis. Auch untereinander kamen die Selbsthilfeaktiven in einen guten Austausch.

Grundsätzlich fand die Idee von themenübergreifenden, gemeinsamen, öffentlichkeitswirksamen Aktionen einen guten Anklang.

2. Vernetzungstreffen der Ebersberger Selbsthilfegruppen

Das 2. Vernetzungstreffen der Ebersberger Selbsthilfegruppen am 05.11.19 – wie immer in Kooperation mit der Gesundheitsregion^{plus} – war geprägt von konkreten Planungen für einen Tag der Selbsthilfe im Mai 2020 in Ebersberg. Mit vielfältigen Aktionen und Einblicken in den Alltag einer Selbsthilfegruppe soll das bunte Spektrum der Selbsthilfe vor Ort gezeigt werden – von Tipps zu Gruppengründungen über Beratungen zu einzelnen Gruppen bis hin zum Engagement von Angehörigen. Auch das leibliche Wohl kommt sicher nicht zu kurz. Man darf also gespannt sein!

2. Vernetzungstreffen der Freisinger Selbsthilfegruppen

Beim 2. Vernetzungstreffen der Freisinger Selbsthilfegruppen am 06.11.19 wurde als zentraler gemeinsamer Bedarf die Durchführung von möglichst gruppenübergreifenden öffentlichkeitswirksamen Aktionen geäußert. Die Anwesenden berichteten über einige geeignete Veranstaltungen in Freising, die regelmäßig angeboten werden und an denen manche Gruppen bereits vertreten sind. Eine Überlegung, die weiter verfolgt werden soll, war, die Aktivitäten der Gruppen zu bündeln, um den Organisationsaufwand auf mehrere Schultern zu verteilen und sich bei einem gemeinsamen Auftritt gegenseitig zu unterstützen. Auch in Freising hat sich die Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregionplus bestens bewährt.



„Treffpunkt Selbsthilfe“ im Landratsamt Ebersberg

Der erste „Treffpunkt Selbsthilfe“ im Landratsamt Ebersberg fand am 02.10.19 statt und wurde wieder für ein ausführliches Vorgespräch zur Gründung einer neuen Gruppe genutzt. Auch Vertreter*innen von bestehenden Gruppen kamen, um ihre Flyer vorbeizubringen und die Gelegenheit für einen Austausch vor Ort zu nutzen.

„Treffpunkt Selbsthilfe“ im Landratsamt Landsberg

Beim ersten „Treffpunkt Selbsthilfe“ am 08.10.19 im Landratsamt Landsberg fand sich eine große Runde aus Mitarbeiter*innen von Einrichtungen, Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen und interessierten Bürger*innen zusammen. Dadurch kamen rege Gespräche und unterschiedliche Einzelkontakte zustande. Über die mobile Beratungsstelle konnte direkt in Selbsthilfegruppen vermittelt werden. Auch die vom SHZ zusammengestellte Übersicht über die Landsberger Selbsthilfegruppen war sehr begehrt.

Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ ist wieder zu Gast in der Region:

Am 18.11.2019 von 13 Uhr bis 17 Uhr im Rahmen des „Marktes der Möglichkeiten“ im großen Sitzungssaal des Landratsamtes Starnberg

Am 18.03.2020 von 11 Uhr bis 15 Uhr in den Räumlichkeiten des Landratsamtes Freising

Am 01.04.2020 von 12 Uhr bis 15 Uhr in den Räumlichkeiten des Landratsamtes Ebersberg

- Persönliche und individuelle Beratung und Vermittlung für Bürger*innen, die auf der Suche nach Unterstützung durch passende Selbsthilfegruppen sind.
- Gründungsberatungen für Bürger*innen, die selber eine Selbsthilfegruppe gründen möchten.
- Individuelle Beratungen und Schulungen für Selbsthilfeaktive, die sich im Gruppenalltag oder bei Fragen zur Förderung unterstützen lassen möchten.
- Individuelle Beratungen und Schulungen für Mitarbeiter*innen von professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort, die sich über Selbsthilfe oder Selbsthilfegruppen informieren möchten.
- Kooperationsgespräche mit professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort, die sich mit Selbsthilfegruppen vernetzen und mit ihnen zusammenarbeiten möchten.
- Planung und Konzeption von Fortbildungen und Schulungen zum Thema Selbsthilfe für Mitarbeiter*innen von professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort.
- Planung und Konzeption gemeinsamer Projekte von professionellen oder kommunalen Einrichtungen mit den Selbsthilfegruppen vor Ort.

Kommen Sie einfach vorbei oder melden Sie sich vorab an unter der Telefonnummer 089/532956-25.

Ute Köller, SHZ

Gruppengründungen in der Region München

Ebersberg

Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Kranker – Vaterstetten

für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen oder auffälligem Sozialverhalten
Gesprächskreis, Austausch, Referate, gemeinsame Aktivitäten

Fürstenfeldbruck

Adipositas-Selbsthilfegruppe AL (Amper-Lech)

für Adipös Erkrankte ab BMI 30 und/oder bariatrisch Operierte
Monatliche Gruppentreffen im geschützten Raum, Informationsaustausch zwischen den Mitgliedern, Vorträge von Ärzten, Therapeuten

Landkreis München

Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Aying-Großhelfendorf

für Betroffene mit Fibromyalgie und vergleichbaren Muskelschmerzen
Gesprächskreis, Referentenvorträge, Ausflüge

Diabetes-II-Gruppe in der Nachbarschaftshilfe Taufkirchen

für Menschen mit Diabetes-II

Allgemeiner Austausch, Vorträge (Diabetes-Ernährungsberaterin), gemeinsames Kochen

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

Veranstaltungshinweise des SHZ



Einladung zum Neujahrsempfang

Donnerstag, 30. Januar 2020, Ankommen: 18.30 Uhr, Beginn: 19 Uhr
im Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68

Mit diesem Abend möchten wir Ihnen Danke sagen für Ihren Einsatz „miteinander – füreinander“. Freuen Sie sich auf:

- Plaudern und Austausch mit anderen Selbsthilfe-Aktiven
- die Verleihung der Ehrung der Landeshauptstadt München für herausragendes Engagement: „München dankt!“
- ein traditionell interkulturelles Buffet
- Musik und Tanz

Ihre/Eure FÖSS e.V. – Vorstände und das SHZ-Team

Anmeldung bis 23.01.2020:

Pro Gruppe/Initiative 1-2 Personen

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

E-Mail: angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de

Patient*innenveranstaltungen der Volkshochschule München – Gesundheit Informativ unter Mitwirkung des Selbsthilfeszentrums

Endometriose: Die Symptome erkennen und mit der Krankheit umgehen

Dienstag, 11. Februar 2020, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Gasteig, Rosenheimer Str. 5, Anmeldung über die Münchner Volkshochschule, www.mvhs.de, J342130 – Vortrag, Tel. 089/480 06 - 62 39, Eintritt 7 €, Restkarten vor Ort, auch mit MVHS-Card, 50 Plätze, barrierefrei.

Endometriose ist eine weitverbreitete, gutartige Erkrankung bei Frauen, die oft lange unerkannt bleibt. Welche Symptome treten auf, wie wird sie diagnostiziert und wie geht es dann weiter? Die gängigen Behandlungsmöglichkeiten sind Operationen und die Einnahme von Hormonen. Welche anderen Behandlungsmöglichkeiten gibt es und was können Frauen mit Endometriose selbst tun? Ein Vortrag für Frauen mit Raum für Austausch. In Zusammenarbeit mit dem Frauen-GesundheitsZentrum und dem Selbsthilfzentrum München.

Supervision für Mitglieder von Selbsthilfegruppen in einer fortlaufenden Supervisionsgruppe und Einzeltermine für ganze Selbsthilfegruppen im SHZ ab 2020

In den Räumen des SHZ haben bereits in den vergangenen Jahren laufende Supervisionsgruppen für die Mitglieder bzw. Leitungen von Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich stattgefunden. Dieses Angebot wird auch 2020 weitergeführt und mit einer systemischen Ausrichtung konzeptionell neu aufgestellt. Die Supervisionen werden auch personell neu besetzt, da die beiden Supervisorinnen, die die Gruppen seit vielen Jahren am SHZ durchführen, ihre Tätigkeit beenden wollen.

Interessierte sind herzlichst eingeladen, sich zur Teilnahme an den Supervisionen zu bewerben. Die Supervision in den beiden parallel stattfindenden fortlaufenden Supervisionsgruppen bietet Selbsthilfeengagierten die Möglichkeit, ihre Aktivitäten in der Gruppe im Austausch mit Engagierten aus anderen Gruppen im Sinne einer kollegialen Beratung zu reflektieren. Eine erfahrene Supervisorin/ ein Supervisor unterstützt diesen Prozess methodisch und durch einen systemisch geprägten Blick von außen. In den fortlaufenden Supervisionsgruppen wird prinzipiell eine kontinuierliche Teilnahme erwartet.

Die Einzeltermine für Gruppensupervisionen sollen einer ganzen Gruppe die Möglichkeit bieten, einmal losgelöst vom „Tagesgeschäft“ der normalen Selbsthilfegruppentreffen, die Arbeit in der Gruppe gemeinsam anzuschauen, hemmende, kritische Faktoren zu erkennen und gedeihliche, positive Faktoren zu stärken und weiterzuentwickeln. Es geht darum, die Ressourcen der Gruppenmitglieder zu erkennen, zu stärken und für die Gruppe fruchtbar zu machen. Die Gruppensupervisionen finden nach individueller Terminvereinbarung statt, ca. einmal pro Quartal.

Für die Teilnahme an den Supervisionen ist eine Anmeldung erforderlich. Teilnehmerinnen aus den bestehenden Supervisionsgruppen sind ebenfalls gebeten, sich für die Supervisionen in 2020 neu anzumelden. Bitte entscheiden Sie sich für eine der beiden laufenden Supervisionsgruppen.

Für die Gruppensupervisionen können individuelle Termine vereinbart werden.

Termine der fortlaufenden Supervisionsgruppen (mit Mitgliedern aus verschiedenen Gruppen)

Supervisionsgruppe I:

24.01.2020
14.02.2020
24.04.2020
19.06.2020
24.07.2020
14.08.2020
16.10.2020
18.12.2020

Supervisionsgruppe II:

17.01.2020
13.03.2020
15.05.2020
17.07.2020
18.09.2020
13.11.2020

Termine der Gruppensupervisionen

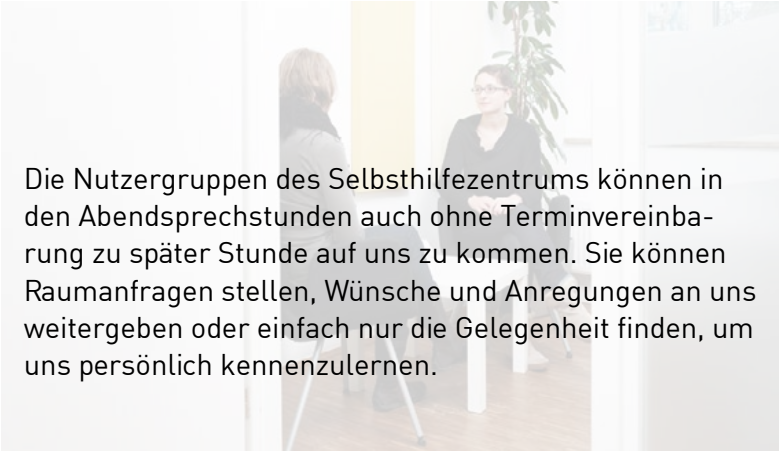
Nach Vereinbarung!

Anmeldung bitte bei:

Angelika Pfeiffer, Tel. 089 / 53 29 56 - 29, angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de



Abendsprechstunde



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

**Nächste Abendsprech-
stunde der Haus-
gruppenbetreuung:**

**Montag,
16. Dezember 2019,
18 - 21 Uhr**

Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ



Fragen und Anmeldungen zu den jeweiligen Veranstaltungen richten Sie bitte an die Seminarleiter*innen mit Angabe Ihres Namens, der Gruppe der Sie angehören, Adresse, Telefonnummer und gegebenenfalls E-Mail-Adresse, unter der wir Sie erreichen können.

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

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

- **Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis**
3 Infoveranstaltungen in der Region München

Infoveranstaltung Erding:

Donnerstag, 16. Januar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr, im Bildungszentrum für Gesundheitsberufe am Klinikum Erding, Bajuwarenstraße 5, 85435 Erding

Infoveranstaltung Fürstenfeldbruck:

Mittwoch, 22. Januar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr, Landratsamt Fürstenfeldbruck, kleiner Sitzungssaal, Münchner Str. 32, 82256 Fürstenfeldbruck

Infoveranstaltung Landsberg:

Dienstag, 28. Januar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr, in der AOK Direktion Landsberg, Waitzinger Wiese 1, 86899 Landsberg

Leitung: Ute Köller und Astrid Maier (SHZ)

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

- **Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München – interessante Neuerungen**

Donnerstag, 23. Januar 2020, 18 Uhr bis 20.00 Uhr

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ) und Günter Schmid (Sozialreferat der LH München)

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

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

- **Demokratie-Café: Wie verändert sich mein Stadtteil und welchen Einfluss habe ich als Bürger*in darauf?**

Teil 1: Donnerstag, 20. Februar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr und

Teil 2: Freitag, 27. März 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr

(Die Veranstaltungen bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln besucht werden.)

Leitung: Prof. Dr. Gerald Beck und Robert Jende (Hochschule München, Bayerischer Forschungsverbund „Zukunft der Demokratie“)

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

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

- **Deeskalation – Resilienztraining – Burnout-Prophylaxe:
Gesunder und kreativer Umgang mit Konflikten – körperlich erfahrbar**

Freitag, 6. März 2020, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr, im Raum G6 (UG)

Leitung: Werner Ackermann (Heilpraktiker, Körpertherapeut und Gewaltpräventionstrainer)

Anmeldung bitte bis zum 28. Februar 2020: Ina Plambeck, Tel.: 089/53 29 56 - 22,

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

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

Donnerstag, 12. März 2020, 15 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Dagmar Brüggen (Dipl. Psychologin und Supervisorin)

Anmeldung: Klaus Grothe-Bortlik, Tel.: 089/53 29 56 - 15, Fax: 089/53 29 56 - 49,

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

Spickzettel

Thema: Umgang mit schwierigen Gruppenmitgliedern

In dieser Rubrik möchten wir praktische Tipps, nützliche Hinweise und viele Erfahrungen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen mit Ihnen teilen. Die hier zusammengestellten Erfahrungen und Tipps stellen keine vom SHZ vorgegebene Handlungsweise für Selbsthilfegruppen und Initiativen dar. Sie wurden von Selbsthilfeaktiven in den Austauschabenden „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ erarbeitet und sollen lediglich dazu dienen, Ihre Gruppenarbeit – wenn nötig – zu inspirieren. Viel Spaß bei der Lektüre.

Beim letzten Austauschabend im Oktober 2019 beschäftigten wir uns mit dem Thema „Umgang mit schwierigen Gruppenmitgliedern“.

In einem ersten Schritt stellten wir uns die Frage, was Personen oder Situationen überhaupt „schwierig“ macht. Danach sammelten wir Erfahrungen und Ideen, wie mit den Personen oder den sich daraus ergebenden Situationen umgegangen werden kann. Auch die Frage, was eine Gruppe aus solchen Situationen lernen kann, wurde thematisiert.

Welche Personen werden als schwierig erlebt?

- Personen, die nur ein Mal kommen und lediglich Informationen und Zeit absaugen.
- Personen, die unentschuldigt nicht zu den Treffen kommen oder Absprachen nicht einhalten.
- Personen, die übermäßig viel Zeit für sich beanspruchen.
- Personen, die sich nicht helfen lassen möchten und nur in ihrem Leid „baden“.
- Personen, die Gesprächsregeln nicht einhalten und z.B. ständig dazwischenreden oder nicht wertschätzend kommunizieren.
- Personen, die sich anderen Gruppenmitgliedern gegenüber aggressiv oder beleidigend verhalten.
- Personen, die die anderen Gruppenmitglieder emotional überfordern oder sehr dominant auftreten, und damit die persönlichen Grenzen anderer überschreiten.
- Personen, die sich nicht in die Gruppe integrieren oder thematisch in einer anderen Gruppe besser aufgehoben wären.

Was wird unabhängig von einzelnen Personen als schwierig erlebt?

- Wenn die Erwartungen der Teilnehmenden sehr auseinandergehen.
- Wenn in der Gruppe ein sehr unterschiedlicher Wissensstand vorhanden ist.
- Wenn Teilnehmende mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen in der Gruppe aufeinandertreffen.
- Wenn das Gruppenthema per se sehr belastend ist und die Teilnehmenden z.B. mit Tod und schlimmen Schicksalen konfrontiert werden.

Wie kann die Gruppe mit schwierigen Gruppenmitgliedern umgehen?

- Durch klar vorgegebene Strukturen nach außen
 - Integration neuer Mitglieder erst nach einem Vorgespräch
 - Begrenzung der Neuzugänge
 - Einführung einer Warteliste
 - Aufklärung über das Wesen einer Selbsthilfegruppe, z.B. über das ehrenamtliche Engagement und die eigene Betroffenheit auch der Gruppenleitung
- Durch klar vorgegebene Strukturen nach innen
 - Festlegung verbindlicher Gruppenregeln, am besten verschriftlicht
 - Einführung von Gesprächsregeln
 - Zeitliche Begrenzung der Redezeiten, z.B. beim Blitzlicht
 - Verwendung von unterstützenden Methoden, z.B. eines Stimmungsbarometers, das die Stimmung der Teilnehmenden zu unterschiedlichen Zeitpunkten wiedergibt (z.B. „wie geht’s mir mit dem Thema?“ oder „wie gehe ich aus der Gruppensitzung?“)
 - Einplanen von genügend Zeit für eine Rückmelderunde am Schluss
 - Einführung eines Instrumentes, das die Redezeit begrenzt (gelbe Karte = „komme zum Ende“, rote Karte = „Redezeit ist um“, Glocke oder Sanduhr...) – hierfür eine*n „Zeitbeauftragte*n“ bestimmen (das muss nicht der Gruppenleiter*in oder Moderator*in sein)
 - Verwendung einer Glocke, die dafür genutzt wird, eine Belastungssituation eines Gruppenmitglieds anzuzeigen – in diesem Fall hat jede*r Teilnehmende die Möglichkeit, die Glocke zu läuten.
- Durch einen offenen Umgang mit der schwierigen Situation
 - Probleme in der Gruppe offen thematisieren
 - Gezielt Fragen stellen, um der „schwierigen“ Person die Möglichkeit zu geben, eigene Lösungsvorschläge zu finden
 - Auf eigene Emotionen achten und die Emotionen der anderen hören und anerkennen

- Angebot von Einzelgesprächen auch außerhalb des Gruppentreffens
- Möglichkeiten zum Mediationsgespräch/Konfliktberatung/Supervisionsangebot durch das SHZ nutzen
- In Ausnahmefällen kann ein Ausschluss aus der Gruppe oder ein Wegbleiben der „schwierigen“ Person ohne Klärung des Konfliktes die Konsequenz sein. Auch das ist in Ordnung.

Was kann die Gruppe aus schwierigen Situationen lernen oder wie kann sie davon profitieren?

- Als gesamte Gruppe
 - Stärkung des Gemeinschaftsgefühls
 - Mehr Toleranz und Verständnis füreinander
 - Festlegung von Grenzen oder Aktualisierung bestehender Regeln
 - Positives Erleben von einer Kommunikation auf Augenhöhe
- Als einzelnes Gruppenmitglied
 - Wahrnehmung der eigenen Grenzen
 - Kommunikation der eigenen Emotionen und Grenzen in der Gruppe
 - Erkenntnis, auch „nein“ sagen zu dürfen
 - Stärkung der emotionalen Sicherheit in der Gruppe

Als Abschluss soll das Zitat einer Teilnehmerin des Austauschabends stehen, das als Motto und zur Motivation für die Bewältigung von schwierigen Situationen in der Gruppe bestens geeignet ist.

„Es gibt keine schlechten Menschen, es gibt nur schlechte Kommunikation!“

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen gute Strategien, viel Klarheit und eine gute Balance zwischen dem Schutz der eigenen Grenzen und den Grenzen der Gruppe.

Wir stehen Ihnen immer gerne unterstützend und begleitend zur Verfügung!
Kommen Sie einfach auf uns zu.

Ute Köller und Ulrike Zinsler, SHZ

Informationen über die Standardleistungen des SHZ

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

- **Beratungsangebote für Gruppen und Initiativen**

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

www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/

- **Raumvergabe**

Eva Parashar: 089/53 29 56 - 26,

E-Mail: eva.parashar@shz-muenchen.de

Ulrike Zinsler: 089/53 29 56 - 21,

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

- **Beratung und Vermittlung**

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag 14.00 bis 18.00 Uhr

Dienstag und Mittwoch 10.00 bis 13.00 Uhr

Telefon: 089/53 29 56 -11

E-Mail: info@shz-muenchen.de

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

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

www.shz-muenchen.de/leistungen

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

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

www.shz-muenchen.de/leistungen/



Selbsthilfebeirat Klausurtagung im Kloster Schehdorf – Erfolgreiche Zukunftsstrategien für den Selbsthilfebeirat



Der Selbsthilfebeirat tagte vom 12.-13. Oktober 2019 im Kloster Schlehdorf. Die Beiräte diskutierten mit großem Engagement in der wunderschönen Landschaft in Kochel am See über die Zukunft der Selbsthilfe und wie diese den heutigen Herausforderungen, die durch den Wandel der Gesellschaft entstehen, erfolgreich begegnen und zu einem besseren Miteinander beitragen kann. Auf der Tagesordnung standen folgende Themen: Richtlinienerneuerung, Umgang mit der Antragsflut, Öffentlichkeitsarbeit und Stärkung der politischen Lobbyarbeit.

Besonders die Schönheit der Natur erhöhte die Arbeitsmotivation und trug zu den positiven

Ergebnissen bei. In den Mittagspausen diskutierten die Beiräte über mögliche Lösungen und Strategien für die Verbesserung der Situation der Gruppen, die Senkung der bürokratischen Hürden, wie die Antragsbearbeitung beschleunigt werden kann und über mögliche Verbesserungen der Fördermöglichkeiten der Gruppen.

Von der Arbeitsgruppe Richtlinien wurden die Verbesserungsvorschläge mit Überlegungen für die Unterstützung der Gruppen erarbeitet, die mit der Verwaltung abgestimmt wurden und die, nächstes Jahr, in Kraft treten sollen. Der Beirat arbeitet an den wichtigen Themen kontinuierlich weiter und setzt auf neue Projekte.

Ein Thema war auch die Überführung von Gruppen in die Regelförderung und wie man die allgemeinen Voraussetzungen verbessern und mehr Transparenz schaffen kann, um Gruppen in die Regelförderung zu überführen.

Das Kloster Schlehdorf ist ein idealer Ort für die Entwicklung des Gemeinschafts- und Selbsthilfegedankens. Das Cohaus Kloster Schlehdorf soll ein Ort sein für Gleichgesinnte, die sich wie die Genossenschaft für soziale, ökologische Werte und Selbsthilfe einsetzen.

Die Klausurtagung bestand aus vielen kleinen Veranstaltungen und Ideen, die neue Perspektiven eröffnen. Des Weiteren wurden die Beiräte in verschiedene Arbeitsgruppen aufgeteilt, die während ihrer Amtszeit an den Themen Sitzung, Lobby, und PR-Arbeit arbeiten werden.

Die Arbeitszeit wurde intensiv genutzt und so fruchtbare Ergebnisse erzielt, wie man die Selbsthilfe noch weiter verbessern kann. Um sich besser zu vernetzen und auch Politiker einzuladen möchte der Selbsthilfebeirat im nächsten Jahr einen Jahresempfang organisieren.

Es war eine sehr interessante Klausurtagung in der man viel bewegen konnte und sich alle Beiräte sehr engagiert eingebracht haben. Die Beiräte möchten sich ganz herzlich für die gute Organisation durch die Geschäftsstelle im Selbsthilfezentrum bedanken. Wir sind gespannt auf eine neue erfolgreiche Zukunft des Selbsthilfebeirats.

Justyna Weber, Mitglied im Selbsthilfebeirat

Münchner FreiwilligenMesse 2020, im Kultur- und Bildungszentrum Gasteig, am 26. Januar 2020, 10 bis 17 Uhr

MÜNCHNER FREIWILLIGEN MESSE

„Ideenreichtum trifft Engagement: Gemeinsam bewegen wir mehr“

So lautet das Motto der Münchner FreiwilligenMesse 2020, die am 26. Januar 2020 im Gasteig stattfinden wird. 80 Organisationen informieren gezielt, wie man in unserer Stadt durch freiwilliges Engagement Sinnvolles tun und damit Positives bewirken kann. Die Ausstellerinnen und Aussteller präsentieren die Bereiche Soziales, Umwelt, Gesundheit, Kinder und Jugendliche, Kultur, Migration, Selbsthilfe und Zivilcourage.

FöBE, die Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement, ist die neutrale Netzwerkstelle in München und organisiert die Messe zum vierzehnten Mal. Mitveranstalterin der unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter stehenden Veranstaltung ist die Landeshauptstadt München. FöBE rechnet wie in den letzten Jahren wieder mit bis zu 6.000 Besucherinnen und Besuchern.

München lebt von der Vielfalt seiner Bevölkerung. Damit diese Vielfalt erhalten bleibt, müssen Menschen verständnisvoll und offen miteinander umgehen. Dafür ist das Engagement jedes Einzelnen bedeutungsvoll, denn Engagement bringt zusammen und hält zusammen.

Auf der FreiwilligenMesse treffen Menschen, die eine konkrete, kreative Idee für ein Engagement haben, auf erfahrene Organisationen, die sie dabei unterstützen, diese Idee umzusetzen. Gleichzeitig bieten die Aussteller denjenigen Besucherinnen und Besuchern, die sich nur über die Möglichkeiten bürgerschaftlichen Engagements informieren wollen, eine Vielzahl von bereits etablierten Betätigungsfeldern.

„Die letzten Jahre haben gezeigt, dass immer mehr Menschen ihre eigenen Ideen in ihr Engagement einbringen oder sogar selbst eine Initiative gründen möchten, um so ein lebenswertes Miteinander zu ermöglichen“, sagt Dr. Gerlinde Wouters, Leiterin von FöBE. „Wenn sich diese Suchenden und Willigen mit den Erfahrenen auf der Münchner FreiwilligenMesse treffen, werden alle gemeinsam mehr bewegen.“

Auf der 14. Münchner FreiwilligenMesse werden 60 freiwillige Helferinnen und Helfer die Besucherinnen und Besucher durch die drei Etagen des Gasteigs lotsen und alle Fragen beantworten, um einen informativen und spannenden Messebesuch zu gewährleisten.

Außer der fachkundigen Beratung durch die Ausstellerinnen und Aussteller erwartet die Gäste ein attraktives Rahmenprogramm mit Live-Musik, interessanten Kurzvorträgen und Erfahrungsberichten von freiwillig Engagierten.

Der Eintritt zur Messe ist kostenlos, der Zugang ist barrierefrei.

Weitere Infos: www.muenchner-freiwilligen-messe.de #MFM2020