

Titelthema:
**Digitalisierung in
der Gesundheits-
selbsthilfe -
Freud und Leid**

Im nächsten einBLICK:
LGBTQ und Selbsthilfe
Die nächste Ausgabe
erscheint am
1. März 2023

Titelthema: Digitalisierung in der Gesundheitsselbsthilfe – Freud und Leid	
Einführung ins Thema von Mirjam Unverdorben-Beil	03
„Das geht doch alles digital, oder?“ Fachartikel aus der Sicht der Patientenberatungsstelle vom Gesundheitsladen München, Jürgen Kretschmer	05
„Von Steinzeiterfahrungen, Bots und den (un)endlichen Möglichkeiten für die Selbsthilfe“. Interview mit drei Selbsthilfeaktiven über ihre Erfahrungen in der Digitalisierung in der Gesundheitsselbsthilfe	07
Nachtrag zum Titelthema des einBlick September 2022	12
Aus dem SHZ	
Technische Ausstattung der Gruppenräume für Online-Konferenzen	13
Besuch zivilgesellschaftlicher Aktivist*innen aus Russland	14
Selbsthilfe und Gesundheit	
Runder Tisch Region München – Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen	14
Soziale Selbsthilfe	
Interview mit dem Studentischen Kulturtreff der Iraner in München e.V. (Patogh)	16
Selbsthilfe in der Region München	
„Treffpunkt Selbsthilfe“	18
Weitere Aktivitäten in und für die Region München ...	19
Gruppengründungen in der Region München	20
Selbsthilfe stellt sich vor	
Deutsch-Sudanesisches Friedens- und Entwicklungszentrum (DSFE)	21
Informationen über Selbsthilfegruppen	
Gruppengründungen	22
Wir gratulieren und danken	27
Selbsthilfe überregional	
Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit	28
Aus dem Selbsthilfebeirat	
Workshop zur Selbsthilfeförderung	29
Termine Veranstaltungen	
Veranstaltungshinweise des Selbsthilfenzentrums München	30
Weitere Veranstaltungen	32
Service	
Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	33
Spickzettel	33
Standardleistungen des SHZ	35
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	36
FöBE News	
Pressemitteilung zur 17. Münchener Freiwilligenmesse am 15. Januar 2023	38

IMPRESSUM

einBlick – das Münchener Selbsthilfe
Journal erscheint 4 x pro Jahr

V.i.S.d.P.:

Klaus Grothe-Bortlik,
Geschäftsführung
Selbsthilfenzentrum München
Westendstr. 68, 80339 München
Tel.: 089/53 29 56 - 15
E-Mail:
klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Redaktion:

Stefanie Bessler
Tel.: 089/53 29 56 - 20
E-Mail:
stefanie.bessler@shz-muenchen.de

Gestaltung:

Mercury Brand Mission mercury-bm.de

Trägerverein des

Selbsthilfenzentrums München:
FöSS e.V.
(Verein zur Förderung der Selbsthilfe
und Selbstorganisation e.V.)

Ausgabe

1. Dezember 2022, Ifd. Nr. 77

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

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

Das Selbsthilfenzentrum wird gefördert
durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München, durch die
Fördergemeinschaft der gesetzlichen
Krankenkassenverbände in Bayern
und durch das Gesundheitsreferat der
Landeshauptstadt München.



Gefördert von der
Landeshauptstadt
München

DIGITALISIERUNG IN DER GESUNDHEIT(S)SELBSTHILFE – FREUD UND LEID

Die Gesundheitsselbsthilfe hat sich in den vergangenen Jahrzehnten zu einer wichtigen Säule im Gesundheitssystem entwickelt. Und ebenso wie das Gesundheitssystem hat auch die Gesundheitsselbsthilfe – nicht zuletzt aufgrund der Corona-Pandemie – eine wesentliche Veränderung durch die Digitalisierung erfahren.

Elektronische Patientenakte, E-Rezept und E-Krankschreibung, Telemedizin, Gesundheits-Apps, Monitoring und der vermehrte Einsatz von künstlicher Intelligenz sind nur einige der Entwicklungen in einem zunehmend digital aufgestellten Gesundheitswesen. [Lesen Sie dazu den nachfolgenden Beitrag von Jürgen Kretschmer vom Gesundheitsladen München e.V.](#)

Die Selbsthilfe muss sich einerseits auf ein sich veränderndes Gesundheitssystem einstellen. Sie muss bei der Umsetzung der Digitalisierung ihre Betroffenen-Perspektive einbringen, da sie diese Entwicklungen direkt betrifft und sich auf sie auswirkt. Die Selbsthilfe hat den Anspruch, als „Lotse“ für ihre Mitglieder und Betroffenen durch das Hilfesystem zu fungieren. Andererseits aber ist sie auch selbst in ihrer eigenen Struktur und Arbeitsweise direkt von der Digitalisierung betroffen: Der Internetauftritt der Gruppe, die Nutzung von Sozialen Netzwerken und Messenger-Diensten, das Betreiben von Foren und Blogs und nicht zuletzt die Verlagerung der ureigensten Basis der Selbsthilfe, nämlich des Austauschs von Betroffenen untereinander in Videokonferenzen und digitale bzw. hybride Treffen, bringen große Chancen aber auch Herausforderungen mit sich.

Ein Vorteil ist sicherlich die zeitliche und örtliche Flexibilität, die durch die neuen Begegnungs- und Unterstützungsformate entstanden ist. Durch virtuelle Gruppentreffen wird es z.B. Personen, die bisher nur schwer oder gar nicht an Treffen teilnehmen konnten, ermöglicht, sich mit Anderen auszutauschen. Menschen mit Behinderungen oder mobilitätseingeschränkte Menschen, Alleinerziehende und Personen aus dem ländlichen Raum mit weiten Anfahrtswegen sind hier zu nennen. Betroffene von seltenen Erkrankungen profitieren ebenfalls, da die Online-Selbsthilfe die Vernetzung auch landes- oder bundesweit vereinfacht.

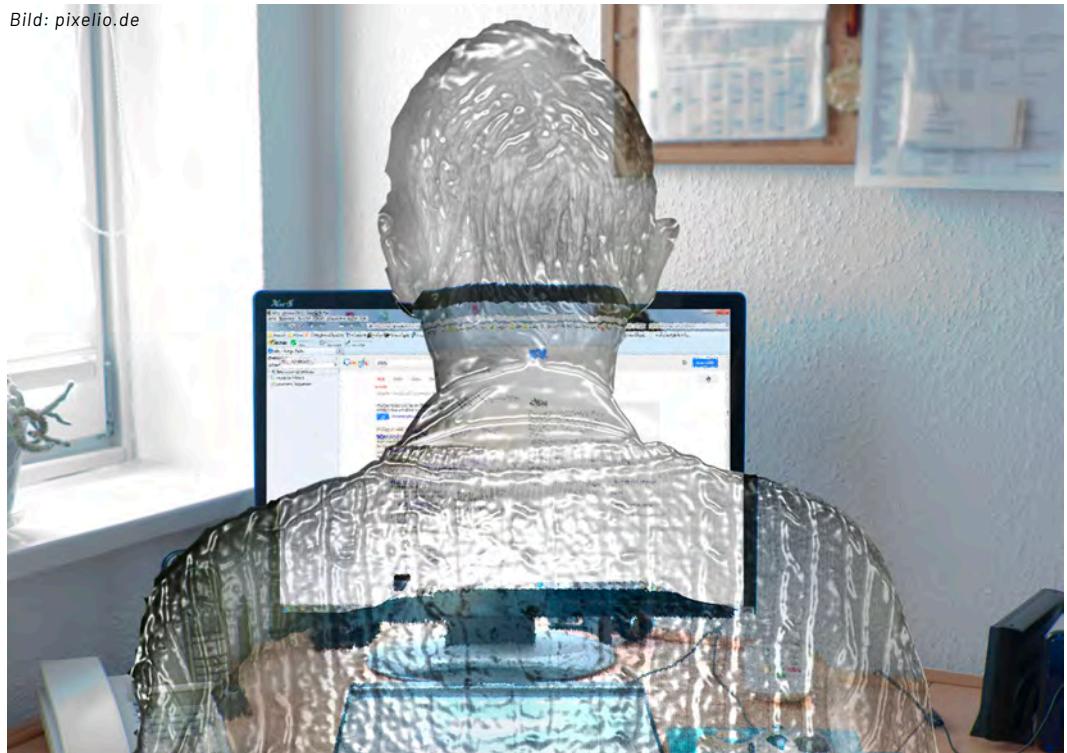
Auch beim Thema Generationenwechsel in der Selbsthilfe spielt die Digitalisierung eine große Rolle, denn gerade junge Menschen, aufgewachsen als „digital natives“ fühlen sich durch Online-Angebote viel adäquater angesprochen als über analoge. Darüber hinaus kann sich eine Selbsthilfegruppe über die neuen Medien und den Internetauftritt insgesamt schneller bekannter machen und ihr gesammeltes Betroffenen-Wissen einer breiten Öffentlichkeit relativ einfach und schnell zugänglich machen.

Neben den vielen Vorteilen existieren aber auch zahlreiche Risiken und Probleme: Die neuen digitalen Möglichkeiten haben zu einem veränderten Kommunikationsverhalten geführt, das das zwischenmenschliche Miteinander nachhaltig verändert. Schnelle und unkomplizierte virtuelle Treffen bringen ein Zuwachs an Kommunikation, die Intensität von Kontakten und Beziehungen kann aber auch verlorengehen oder emotional verflachen. In Selbsthilfegruppen geht es oft um sensible Gesundheitsdaten, und Vertraulichkeit ist ein hohes Gut, das in der digitalen Welt bisher nicht immer ausreichend geschützt ist. Es erfordert ein hohes Maß an Auseinandersetzung mit diesem Thema, um beurteilen zu können, welche Angebote zumindest „relativ“ sicher sind und wo der Datenschutz beachtet wird.

Veränderte Kommunikations- und Informationswege schließen aber auch einige Personengruppen, wie z.B. alte oder psychisch beeinträchtigte Menschen, die sich nicht mit den technischen Neuerungen auseinandersetzen können, Menschen in Armut oder Menschen mit geringen Deutschkenntnissen aus. Das hat u.a. auch dazu geführt, dass traditionelle, etablierte Gruppen ihre Arbeit während der Kontaktbeschränkungen in der Pandemie eingestellt haben. Andere Gruppen konnten dagegen die neuen Möglichkeiten der Digitalisierung gewinnbringend in ihr Gruppenleben integrieren.

[Lesen Sie dazu das Interview mit drei Gruppenleiter*innen über ihre Erfahrungen.](#)

Titelthema: Digitalisierung in der Gesundheits- selbsthilfe – Freud und Leid



Die professionelle Selbsthilfeunterstützung wie die Selbsthilfekontaktstellen haben die Aufgabe, die Selbsthilfe-Aktiven zu beraten und zu informieren, damit die Betroffenen reflektierte und selbstbestimmte Entscheidungen treffen können. Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) stellt allen Selbsthilfegruppen die kostenlose Nutzung eines datenschutzkonformen Servers für ihre virtuellen Gruppentreffen sowie Handreichungen zum Datenschutz, zu Digitalplattformen und zum guten Gelingen von Online Treffen zur Verfügung:

<https://www.shz-muenchen.de/materialien/handreichungen>

Als Sprachrohr der Selbsthilfe und der Patientenorganisationen ist das SHZ im Vorstand des Gesundheitsbeirats der Landeshauptstadt München vertreten und hat dort in Positionspapieren die Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz der Bevölkerung, insbesondere von vulnerablen Gruppen, durch gezielte Projekte und Angebote angemahnt. Eines der wenigen Angebote zu diesem Themenfeld ist KundiG „Klug und digital durch das Gesundheitswesen“. Das Projekt wurde in Kooperation zwischen der Krankenkasse BARMER, der Patientenuniversität der Medizinischen Hochschule Hannover und Akteuren aus der Selbsthilfe (BAG SELBSTHILFE e.V., NAKOS und SeKo Bayern) entwickelt. Es handelt sich um Online-Kurse für Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und alle Interessierten zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz. Themen sind u.a.:

- Wo gibt es gute Gesundheitsinformationen im Internet?
- Die Elektronische Patientenakte – was muss man darüber wissen?
- E-Rezepte bekommen und einlösen.
- Datenschutz und Datensicherheit bei digitalen Anwendungen.
- Die Videosprechstunde – eine Alternative zum Arztbesuch?
- Selbsthilfe und Unterstützungsangebote online.

Es ist erfreulich und auch stimmig, dass die Selbsthilfe sowohl in die Entwicklung des Kurses eingebunden ist, aber auch einen wichtigen Teil des Schulungsinhaltes darstellt. Weitere Informationen zu KundiG finden Sie hier:

<https://www.patienten-universitaet.de/content/kundig-kurse>

Die Digitalisierung bringt bislang sowohl im Gesundheitswesen als auch in der Selbsthilfe Freud und Leid mit sich – auf welche Seite die Waagschale schließlich ausschlagen wird, hängt ganz davon ab, wie dieser Prozess weiter gestaltet wird. Es wird u.a. darauf ankommen, dass es auch weiterhin Angebote für Menschen gibt, die nicht in der Lage sind, sich in der digitalen Welt zurecht zu finden – niemand darf „abgehängt“ werden. Der Datenschutz darf nicht hintenangestellt werden und Patientenautonomie und Selbstbestimmung müssen ein deutliches Gegengewicht bilden zu wirtschaftlichen Interessen. Man darf gespannt sein, wie das gelingen wird.

Mirjam Unverdorben-Beil, Ressort Gesundheitsselbsthilfe



DIGITALISIERUNG IM GESUNDHEITSSYSTEM

aus der Sicht der Patientenberatungsstelle Gesundheitsladen München:

„Das geht doch alles digital, oder?“

Angetrieben durch die Politik und die Wirtschaft hat sich im Gesundheitssystem in den letzten beiden Jahren in Sachen Digitalisierung einiges bewegt. Allerdings führten die ambitionierten Zeitpläne zusammen mit fehlender Abstimmung der Beteiligten und kurzen Erprobungsphasen bei den neuen digitalen Produkten zu einer gewissen Ernüchterung.

Ein aktuelles Beispiel ist das elektronische Rezept (e-Rezept). Die erste Testphase startete Mitte letzten Jahres in einer Modellregion in Berlin-Brandenburg und sollte dann Anfang dieses Jahres verpflichtend für alle verfügbar und nutzbar sein. Aktuell ist aber immer noch nicht absehbar, wann das e-Rezept tatsächlich deutschlandweit flächendeckend nutzbar sein wird. Für das 2. Halbjahr 2023 wird erwartet, dass das e-Rezept auch über die elektronische Gesundheitskarte (eGK) einlösbar sein wird und damit zu einer „Massenanwendung“ reifen könnte. Seit dem Start im Juli 2021 sind lediglich etwas mehr als 1% der jährlichen Arzneimittelverordnungen den Weg des e-Rezepts gegangen.

Besser sieht es bei der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) aus. Die Mehrzahl der eAU's wird inzwischen elektronisch vom Arzt direkt an die Krankenkasse geschickt. Korrektiv werden dabei die Patient*innen auch nicht mehr für eine evtl. verspätete Zusendung an die Krankenkasse sanktioniert (Wegfall des Krankengeldes). Falls eine verspätete oder fehlerhafte Übermittlung der eAU zwischen Arzt und Krankenkasse passiert, hat das keine direkten Folgen für die Patient*innen. Da jetzt der Weg der AU direkt vom Arzt zur Krankenkasse führt (ohne Korrektiv durch Patient*in) sollte aber von den Betroffenen zeitnah geprüft werden, ob die Angaben auf der AU auch korrekt sind – Erst- oder Folgebescheinigung, Zeitraum der AU, Datum der Erstfeststellung usw. – damit ggf. zeitnah eine Stornomeldung und Neuaustrichtung durch den Arzt erfolgen kann und die Betroffenen darüber keine Nachteile erfahren. Ab kommendem Jahr soll es dann für die Arbeitgeber möglich sein, die eAU's der Mitarbeiter*innen von der Krankenkasse abzurufen – allerdings erst nach Meldung der Arbeitnehmer*in. Das bedeutet, dass die initiale Informations- und Anzeigepflicht einer Arbeitsunfähigkeit durch die Arbeitnehmer*innen gegenüber dem Arbeitgeber bestehen bleibt.

Das Herzstück der neuen digitalen Infrastruktur im Gesundheitswesen soll die elektronische Patientenakte (ePA) sein. Der digitale Aktenordner soll alle wesentlichen Behandlungsunterlagen enthalten – perspektivisch von allen Leistungserbringern inkl. der Pflege. Diese können von dem*der Nutzer*in der ePA für andere Ärzt*innen zur Behandlung oder auch zu Forschungszwecken zur Verfügung gestellt werden. Allerdings ist die ePA bisher noch kein „Gamechanger“ – weder in der Funktionalität noch in der Verbreitung: etwa 0,7 % der gesetzlich Versicherten haben eine ePA registriert, 5% der Ärzte hatten bisher Umgang mit einer ePA. Insofern konnte bisher auch kaum Nutzen durch Nutzung der ePA entstehen.

Dies soll sich nun mit aller Macht ändern: Bisher war die Registrierung, Einrichtung, Befüllung und Freigabe der ePA allein durch den Versicherten erfolgt und komplett freiwillig. Der politische Wille ist nun (Bestandteil des aktuellen Koalitionsvertrages der Ampel-Koalition), dass alle Versicherten ohne ihr Zutun eine elektronische Patientenakte durch ihre Krankenkasse bereitgestellt bekommen. Dort sollen möglichst alle Behandlungsunterlagen „automatisch“ hinein fließen, alle Behandler*innen „automatisch“ Zugriff auf die Unterlagen haben und „automatisch“ die Unterlagen für Forschungszwecke freigeben sein.

Die Nutzer*innen der ePA sollen bei jedem der genannten Vorgänge die Möglichkeit erhalten, zu widersprechen. Das heißt, dass die derzeitige Einwilligung zur ePA (opt-in) in eine Widerspruchslösung (opt-out) umgewandelt wird – ähnlich wie es bei der Organspende geplant war. Die für die Umsetzung zuständige gematik GmbH (mehrheitlich in der Hand des Bundesgesundheitsministeriums) hat dafür jüngst einen Prüfauftrag erhalten, wie diese Optionen zu bewerkstelligen sind. Die tatsächliche „opt-out-ePA“ ist für 2024 geplant.

Titelthema: Digitalisierung in der Gesundheits- selbsthilfe – Freud und Leid

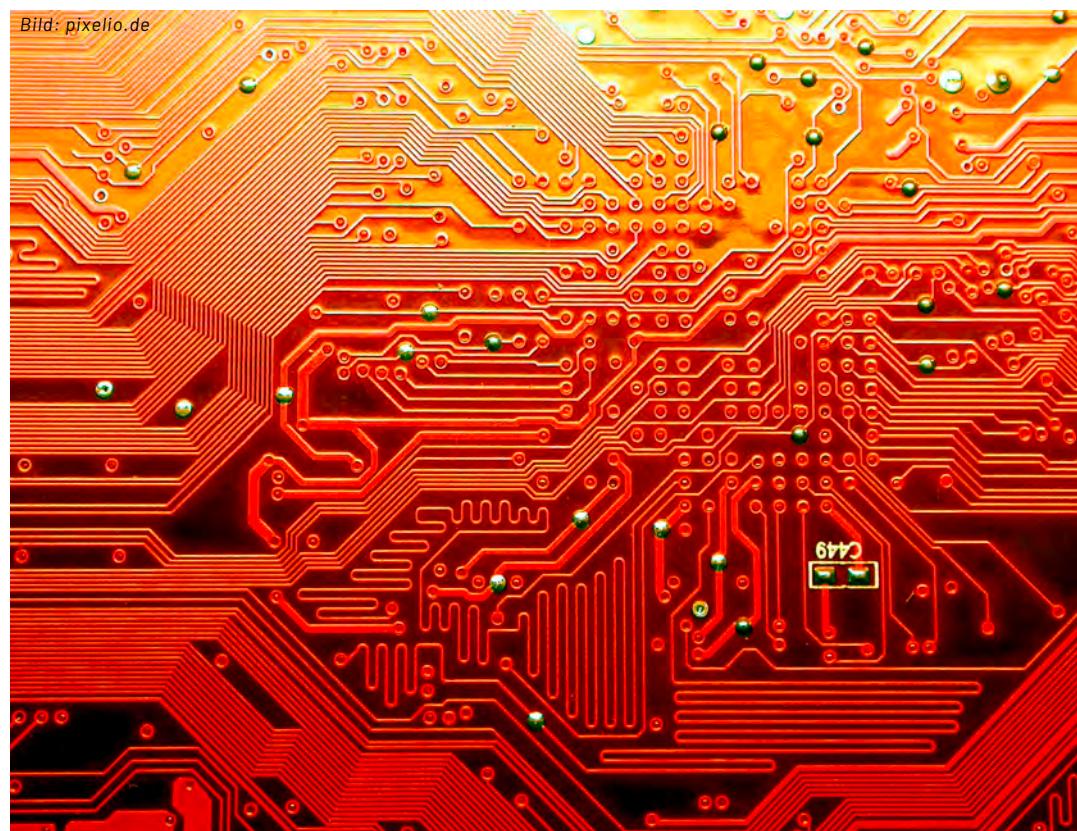
Am Längsten in der Liste der digitalen Neuerungen gibt es die „Digitalen Gesundheitsanwendungen“ (DiGA). Das sind die „Apps auf Rezept“ – digitale Anwendungen (Apps), die auf einem Smartphone, Tablet oder Computer laufen und bei bestimmten Erkrankungen / Diagnosen die Behandlung unterstützen sollen. Das Besondere an einer DiGA ist, dass sie einen gesetzlich bestimmten Zulassungsprozess durchläuft und bei passender Diagnose vom Arzt auf Rezept verordnet werden kann oder der Versicherte sie sich selbst per Antrag über die Krankenkasse „besorgen“ kann. Alle zugelassenen DiGA sind in einem öffentlichen Verzeichnis auf <https://diga.bfarm.de> einsehbar – momentan sind dort 38 gelistet. Über den Nutzen der DiGA gibt es unterschiedliche Meinungen. Die meisten Forschungen über DiGA zeigen keinen bis geringen Zusatznutzen in der Behandlung. Allerdings gibt es viele Nutzer*innen mit chronischen Erkrankungen oder psychischen Problemen, die „ihre“ DiGA nicht mehr missen möchten.

Grundsätzlich werden bei vielen Betroffenen(-verbänden) inkl. der Selbsthilfe durchaus Hoffnungen in die Digitalisierung gesetzt und Chancen gesehen. Diese beziehen sich u. a. auf gezielte, individuelle Therapien (vor allem durch Unterstützung durch so genannte Künstliche Intelligenz – KI), Kosten- und Zeitersparnis, höhere Patientensicherheit (vor allem bei der Arzneimitteltherapiesicherheit).

Die größten Bedenken bestehen bei dem Umgang mit den Daten (Datenschutz, Datensicherheit, Datenmissbrauch), einer Technisierung des Arzt-Patienten-Verhältnisses (u.a. keine menschliche Nähe, Abhängigkeit von Algorithmen) und besonders einer Einschränkung der selbstbestimmten Lebensführung durch Monitoring.

Voraussetzung für den selbstbestimmten Umgang mit den neuen digitalen Produkten und Dienstleistungen ist ein hohes Maß an digitaler Gesundheitskompetenz bei den Patient*innen und die technischen Zugänge wie Smartphone, Tablet usw. Leider hat es der Gesetzgeber unterlassen, verbindliche, unabhängige Informations-, Schulungs- und Beratungsangebote für alle Bürger*innen flankierend zur Einführung der digitalen Neuerungen zu schaffen. Zwar können die Krankenkassen über den § 20 k Sozialgesetzbuch V für ihre Versicherten Angebote zur Förderung der Gesundheitskompetenz schaffen – nur wird dies bisher nur in sehr geringem Umfang auch getan. Momentan bleiben die Patient*innen in Sachen Erlernen / Umgang mit den digitalen Produkten in der Gesundheitsversorgung auf sich gestellt bzw. allein gelassen. Allerdings sollte auch in der Digitalisierung im Gesundheitswesen das Leitmotiv „selbstbestimmte Teilhabe für Alle“ sein. Dazu sind von allen Beteiligten noch größere Anstrengungen nötig.

Jürgen Kretschmer, Gesundheitsladen München e. V.
Mehr Infos unter: www.gl-m.de



von Steinzeiterfahrungen, Bots und den (un)endlichen Möglich- keiten für die Selbsthilfe

Die Digitalisierung transformiert das Gesundheitswesen und bringt neue Formen der Interaktion zwischen Menschen und Maschinen hervor. Digitale Technologien verändern sowohl das Krankheitserleben als auch die medizinische und pflegerische Praxis.

Wie wirken sich diese Veränderungen auf die Selbsthilfe aus? Wie erleben Selbsthilfekräfte dies in der Praxis? Was für Konsequenzen hatte die z.T. zwangsläufige Digitalisierung coronabedingt auf die Gruppen und die Gruppendynamik? Diese und viele weiteren Fragen stellen wir drei in der Selbsthilfe sehr aktiven Menschen: Ilona Mennerich, Helmut Bundschnu und Richard Huber (Mehr Infos zu Ihnen und den Gruppen in den jeweiligen Infoblöcken). Juri Chervinski von der Gruppenbetreuung, der sich über die letzten Jahre um die technische Ausstattung und Begleitung der Gruppen gekümmert hat, ist ebenso mit dabei. Das Interview fand online über die digitale Plattform BigBlueButton (BBB) statt.

Informationen zu den Interviewpartner*innen

Ilona Mennerich
SHG ASS-Kosmonautinnen
Selbsthilfegruppe für
Frauen* im Autismus-
spektrum

Für Autistinnen* (Asperger, High Functioning Autism, Broader Autism Phenotype usw.) oder Frauen* mit ähnlichen Formen des Andersseins. Wir treffen uns zum Austausch und um Gemeinschaft zu erleben. Manche Menschen genießen die Gesellschaft anderer, besonders wenn es gewisse Strukturen gibt.

Deshalb beginnen wir mit einer Vorstellungsrunde und einem Blitzlicht, vertiefen danach Themen, Anliegen und Fragen der Einzelnen und/oder widmen uns einem Thema, das Frauen* im Autismusspektrum betrifft. Treffen immer am 1. und 3. Sonntag im Monat abwechselnd online und in Präsenz.

SHZ: Guten Abend allerseits. Wir freuen uns, dass Sie sich die Zeit nehmen, mit uns über Ihre Erfahrungen, die Sie in Ihren Gruppen, aber auch persönlich zum Thema Digitalisierung in der Gesundheitsselbsthilfe gesammelt haben, zu sprechen. Wenn Sie auf die letzten zweieinhalb Jahre blicken, wie haben sich Ihre Gruppentreffen verändert? Gibt es ein Vor und Danach?

Richard Huber: In der Zeit des ersten Lockdowns, als wir uns nicht mehr im SHZ treffen konnten, mussten wir natürlich überlegen, wie es weitergeht. Meine Gruppe wollte sich unbedingt weiter austauschen, also sind wir mit Online-Treffen gestartet. Das lief eigentlich ganz gut. Fast alle, auch ältere Damen und Herren über 80, haben sich von ihren Enkel*innen ein Handy/Tablet schenken bzw. erklären lassen, damit sie an den monatlichen Treffen dabei sein konnten. Allerdings war es anfänglich ein sehr großer Aufwand, alle auf den gleichen Stand zu bringen und zu erklären, was sie denn genau eingeben und anklicken müssen. Damit hat sich unsere Gruppe in den ersten zwei, drei Treffen hauptsächlich beschäftigt. Es waren alle aber unglaublich dankbar, dass sie die Möglichkeit hatten, sich online zu treffen und auszutauschen. Das hat vielen geholfen, die schwierige Zeit des Lockdowns zu überstehen. Wir haben sogar letztes Jahr unser Weihnachtstreffen ausschließlich online gemacht, was ganz wunderbar geklappt hat und sehr schön war. Jetzt, da wieder Präsenztreffen möglich sind, finden diese hauptsächlich im SHZ statt. Was ich auch sagen muss ist, dass sich die Digitalisierung auf unsere Gruppe bezogen sehr ausgebreitet und deutliche Spuren hinterlassen hat. Ich habe in der Zeit Menschen kennengelernt, die ich sonst nie kennengelernt hätte. Plötzlich waren in unserer Münchner Gruppe, Leute aus Brasilien oder Österreich bei unseren Treffen mit dabei und in der Folge hat die Frau aus Brasilien nun eine internationale Gruppe zu unserer Krankheit gegründet, die sich jetzt auch monatlich online trifft. Ebenso ist daraus eine Gruppe für den gesamten Bodenseekreis entstanden. Die Gesundheitsvorsorge durch die digitale Selbsthilfe hat sozusagen durch BigBlueButton (BBB) große Kreise gezogen.

Ilona Mennerich: Bei uns war es so, dass wir uns während der Corona Pandemie gegründet haben. Dadurch ist die Gruppe unglaublich schnell zusammengewachsen. Es war für uns alle in dieser Zeit so wichtig, dass wir uns austauschen und etwas Neues von den Anderen dazulernen konnten. Wir sind dann auch sehr schnell von den monatlichen zu zweiwöchigen Treffen gewechselt, weil es uns sonst zu wenig war. Wir haben uns aber auch sehr gefreut, wieder in Präsenz zu treffen, weil wir uns größtenteils ja noch nie gesehen hatten! Wir treffen uns nun einmal monatlich online und einmal in Präsenz. Manche nehmen nur an den Präsenzterminen teil und andere nur an den Onlineterminen.

Ist das eine bewusste Entscheidung, sich nur für das eine oder das andere Format zu entscheiden?

Ilona Mennerich: Ja, zum einen wegen persönlichen Vorlieben. Manche empfinden die Treffen online als nicht so intensiv, manche entscheiden sich aber genau deswegen für

Titelthema: Digitalisierung in der Gesundheits- selbsthilfe - Freud und Leid

Informationen zu den Interviewpartner*innen

Helmut Bundschuh SHG Herz ohne Stress und weitere Gruppen

„Ich leite Selbsthilfegruppen für psychisch belastete Herzpatienten und unterstütze bayern- und bundesweit die Gründung solcher Gruppen. Sie sind das Basiswerk unserer sektorenübergreifenden, tertiären Prävention in der Psycho-kardiologie. Wir haben begonnen, die Ergebnisse der Gruppenarbeiten zu dokumentieren, um die Bedarfe der Patientinnen genau zu analysieren. Gemeinsam mit Mitgliedern der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie und der Fakultät für Selbsthilfeforschung in Freiburg arbeiten wir an einem Patientenleitfaden, mit anderen Fachausschüssen an einer Patientenschulung, die in Selbsthilfegruppen angewendet werden kann und mit der TU München an einem Konzept, um Herzpatienten noch in Reha-Zentren für Selbsthilfe-Tätigkeit zu sensibilisieren.

<https://m2.herz-ohne-stress.de>

dieses Format, andere aus dem genau gleichen Grund für die Präsenztreffen. Aber es spielen natürlich auch pragmatische Gründe eine Rolle, für all diejenigen, die nicht direkt in München leben. Hinzugekommen ist aktuell auch der Grund der hohen Benzinpreise, dass es sich einige nicht leisten können, von weiter her immer mit dem Auto ins SHZ zu fahren und deswegen auch auf die Onlinetreffen angewiesen sind.

Eine Rückfrage: Lief dann die ganze Gruppengründungsphase bei Ihnen komplett online ab?

Ilona Mennerich: Nein, nicht komplett. Wir haben uns schon noch ca. zweimal getroffen, aber da waren wir erst zu viert. Die Gruppe ist eigentlich erst so richtig gewachsen, als wir uns nur digital treffen konnten.

Helmut Bundschuh: Ich habe sehr ambivalente Erfahrungen gemacht: Bei der einen Gruppe, mit eher älteren Menschen, haben viele nach dem ersten Treffen sofort gesagt „Das ist nichts für mich. Ich möchte mich nur in Präsenz treffen.“ Und andere hatten erstmal gar nicht die technischen Voraussetzungen. Wir haben versucht, Tablets zu organisieren, doch konnten viele nicht damit umgehen und hatten auch gar nicht erst den Willen oder die Energie, das zu erlernen. Es hat sie schlichtweg überfordert, weil sie primär analog sozialisiert worden sind. Diese Menschen haben dann niemanden mehr getroffen, sind alleine spazieren gegangen, weil natürlich auch die Angst vor Ansteckung ein ganz großes Thema war. Man darf nicht vergessen, dass bei vielen Herzpatienten Ängste eine sehr große Rolle spielen. Das hat alles in die ganze Thematik mit hineingespielt. Denn Einsamkeit und Isolation ist auch ein hoher Risikofaktor für Herzpatient*innen. Ich habe dann versucht, zu Einigen wenigstens telefonisch Kontakt zu halten.

Mit der anderen Gruppe haben wir uns regelmäßig online getroffen und daraus ist auch jetzt eine reine Online-Gruppe entstanden. Und dort ist es, wie Herr Huber schon gesagt hat, sehr schnell sowohl in die Tiefe als auch in die Breite gegangen. Daraus ist das Format „Die Herzgespräche am Montag“ entstanden, dieses richtet sich an Selbsthilfzentren bundesweit und da sind Menschen aus ganz Deutschland mit dabei.

Sie – Herr Bundschuh und auch Herr Huber – haben bereits angesprochen, dass es bei Ihren Gruppen viele Ältere gab, die noch keine großen Erfahrungen hatten mit digitalen Medien. Wie haben Sie versucht, die technischen und auch persönlichen Barrieren bei Ihren Gruppenmitgliedern zu überwinden?

Herr Huber: Es gab einerseits diejenigen, die bisher keinerlei digitale Erfahrungen gesammelt hatten. Da war bei den ersten Online-Gruppentreffen anfänglich technischer Support durch z.B. die Enkelkinder, die daneben saßen und genau erklärten, welche Taste jetzt gedrückt werden muss, unerlässlich. Spätestens beim dritten Mal haben die meisten Vertrauen in sich und die anfänglich so fremde Technik bekommen und es lief dann ab diesem Zeitpunkt weitgehend reibungslos.

Andererseits gab es die, die zwar einen Computer zu Hause stehen hatten, sonst aber keinerlei technische Ausstattung, wie ein Mikrofon oder eine Kamera. Da bestand die erste Hürde darin, sie zu überzeugen, sich eine Webcam zuzulegen, um überhaupt an den Treffen teilnehmen zu können. Als zweiten Schritt hat dann die telefonische Beratung, parallel zu dem was sie am Computer gemacht haben, stattgefunden. Das lief in etwa so ab: „Schau mal da rechts unten bei Dir, was siehst Du da?“ usw. Meine Erfahrung war, dass es etwas Zeit, Geduld und Einfühlungsvermögen gebraucht hat, es dann aber meistens ganz gut gelaufen ist und viele auch sehr stolz waren, dass sie es nun allein hinkriegen!

Helmut Bundschuh: Wir hatten für eine Gruppe den technischen Support der TU München, die ich immer anrufen konnte, wenn ich etwas nicht begriffen habe, oder auch Juri vom SHZ. Da wurde mir alles immer in Ruhe erklärt und die meisten Probleme haben sich so aufgelöst.

Ilona Mennerich: Bei uns gab es eher kleinere technische Probleme, wie schlechte Mikrofone, die dann durch Nebengeräusche die Treffen ziemlich gestört haben. Da lag dann eher das Problem darin, möglichst freundlich zu vermitteln, dass es angebracht wäre, sich ein neues Mikro zuzulegen, ohne der anderen zu nahe zu treten oder sie zu vergraulen.

Richard Huber: Ja das kenne ich auch. Oder dass die Leitung so schlecht war, dass man denjenigen kaum verstehen konnte. Das kam öfter bei Personen außerhalb Münchens vor, wo die Internetverbindungen nicht wirklich stabil waren. So kam es zu Situationen, wo jemand extra für das Gruppentreffen außer Haus ging und sich ein Plätzchen gesucht hat, wo es einigermaßen stabilen Empfang gab. Das ist dann natürlich für bestimmte Themen auch nicht ideal, wenn man irgendwo in einem Café sitzen oder an einer Straße stehen muss, um an einem Treffen teilnehmen zu können. Da gibt es auch strukturell noch große Probleme im Bereich der Digitalisierung.

Juri Chervinski: Willkommen im Jahr 2022...

Titelthema: Digitalisierung in der Gesundheits- selbsthilfe – Freud und Leid

Informationen zu den Interviewpartner*innen

Richard Huber
SHG Gruppe Polycythämie/
Polycythaemia Vera (PV),
essentielle Thrombocy-
thämie (ET) und andere
MPN-Erkrankungen – SHG

Es handelt sich bei allen Krankheitsbildern um eine Störungen der Blutbildung im Knochenmark (NICHT des Rückenmarks), wobei die Polycythämie (PV) die häufigste ist. Die Myelofibrose kann eine Folgeerkrankung der PV oder ET (SMF) darstellen oder auch eigenständig (PMF) in Erscheinung treten.

[www.sites.google.com/
site/pvselbsthilfe/](http://www.sites.google.com/site/pvselbsthilfe/)

Sind Sie auch finanziellen Barrieren begegnet? Menschen, die sich die Digitalisierung und alles was dazu gehört, schlicht weg nicht leisten können?

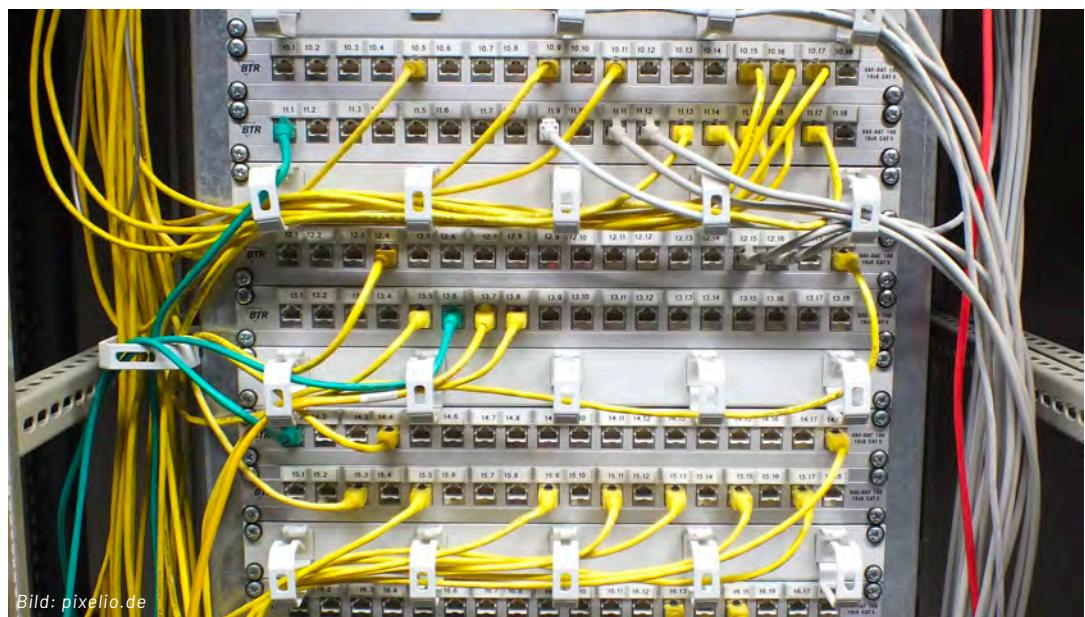
Helmut Bundschuh: Ja, durchaus. Bei uns gibt es einige Gruppenmitglieder, die sozial sehr schlecht abgesichert sind und nur schwer über die Runden kommen. Da ist ein Tablet- oder PC-Kauf aus eigener Tasche ein Ding der Unmöglichkeit. Wir hatten zum Glück durch die Selbsthilföförderung der Krankenkassen die Möglichkeit, dass Tablets gefördert wurden. Aber der noch zu leistende Eigenanteil wie auch die Finanzierung eines Internetanschlusses konnten diese Personen nicht finanzieren. Diese Menschen sind uns in der Gruppe weggebrochen.

Also können wir festhalten, dass es in unserem System noch einige strukturelle Gründe gibt, die einer Teilhabe an einer umfassenden Digitalisierung für Alle im Wege stehen. Zum Beispiel wie die eben angesprochenen technischen Möglichkeiten aber auch die finanziellen, die, wenn sie jemanden so nicht zur Verfügung stehen, ausschließen.

Wie hat sich die inhaltliche/methodische Arbeit in den Gruppen bei den digitalen Treffen verändert? Sind Sie inhaltlich anders vorgegangen als Sie das gemacht hätten, wenn Sie zusammen in einem Raum hier im SHZ gewesen wären? Und wie hat sich das auf die Gruppendynamik ausgewirkt?

Juri Chervinski: Wenn ich dazu kurz etwas anmerken darf: Es geht darum, dass einerseits die Technik wie schon berichtet wurde, eine anfängliche Barriere darstellen kann. Aber es gilt auch inhaltlich einige Barrieren zu überwinden. Digitale Treffen laufen ja erstmal anders ab, als wenn man sich persönlich in der Runde gegenüberstellt. Meine Erfahrung diesbezüglich war, dass sich viele anfänglich daran gestoßen haben. Diese Bildschirmkälte, diese Distanz usw. hat viele abgeschreckt, die dann auch weggeblieben sind. Für Online-Treffen gibt es auch etwas andere Methoden, die man anwenden kann, damit auch eine digitale Sitzung gelungen abläuft und man sich öffnen kann. Deswegen haben wir ja auch ziemlich bald neben der technischen Unterstützung die Handreichung zum guten Gelingen für Onlinetreffen herausgebracht, in denen wir viele Ideen und Tipps zum Ablauf eines digitalen Treffens zusammengestellt haben.

Richard Huber: In meiner Funktion als Gruppenleiter habe ich versucht, meinen Moderationsstil von Präsenz auf Online zu übertragen. Was mir aufgefallen ist, dass online deutlich mehr Disziplin erforderlich ist. Da können nicht alle durcheinanderreden. Anfänglich musste ich immer darauf hinweisen, dass jede*r sein Mikrofon stumm stellt wegen der Nebengeräusche usw., aber das hat dann von Mal zu Mal besser funktioniert. Gerade bei größeren Gruppen ab ca. 14/15 Personen, fand ich die digitalen Treffen deutlich disziplinierter und einfacher zu moderieren als in Präsenz. Aber dafür auch nicht so persönlich. Vor Ort haben die Einzelnen deutlich mehr Kontakt zueinander. Es entstehen schneller Gespräche. Man bekommt auch viel mehr von den Emotionen mit, sieht mehr von den Leuten, durch die Körpersprache usw. In meiner Gruppe heißt es immer „Online ist viel besser wie gar nichts. Präsenz ist noch besser, da können wir nachher zum Griechen um die Ecke gehen und den Abend gemütlich ausklingen lassen. Aber wenn wir stattdessen uns ein Jahr gar nicht sehen, ist das die beste Möglichkeit.“



Ilona Mennerich: Für mich persönlich war etwas anders: Wenn mehr wie zehn da sind, ist es mir online zu unpersönlich. Da werden die Bilder so klein, dass es mir sehr schwer fällt, Zugang zu der Einzelnen herzustellen. Das war für mich sogar manchmal ein Ausschlusskriterium, an dem Treffen teilzunehmen, wenn mehr wie zehn angemeldet waren. Für mich persönlich ist es sehr wichtig, die Mimik zu erkennen, denn sonst versteh ich die Wortmeldung nicht so gut. Ich bin jetzt dazu übergegangen, online immer mit einer Freundin zusammen teilzu nehmen und zu moderieren.

Helmut Bundschuh: Ich dagegen habe die Erfahrung gemacht, dass die Gespräche intensiver sind als in Präsenz. Den Abstand durch die Bildschirme, der eben als distanzschaffend beschrieben wurde, schafft bei uns eher Nähe. Einige können sich daheim vor ihrem PC besser öffnen als im Gruppenraum im SHZ. Manche wollen sich der Öffentlichkeit nicht preisgeben. Allerdings ist bei uns mit den Online-Treffen der Altersdurchschnitt radikal runtergegangen. Davor waren wir im Schnitt bei über 65 Jahren, jetzt sind wir bei 45/48 Jahren. Gerade bei psychologischen Themen kann es ganz schnell mal in die Tiefe gehen. Wir nutzen für die Online-Treffen die Funktion des „Breakoutrooms“ (Möglichkeit online für einen bestimmten Zeitraum kleinere digitale Gruppenräume zu schaffen, in denen eine kleine Gruppe zu bestimmten Themen oder Aspekten des großen Themas miteinander diskutiert). Das SHZ bietet die Möglichkeit einer Hybrid-Veranstaltung, das kann auch eine gute Lösung sein.

Haben die Anderen auch die Erfahrung gemacht, dass Online-Treffen zum Teil intensiver sind, da man einen gewissen Abstand hat und es sogar hilfreich sein kann, sich mehr zu öffnen, da man sich ja nicht direkt gegenüberstellt, sondern den digitalen Abstand hat?

Richard Huber: Eher nicht. Ich habe festgestellt, dass viele bei Online-Treffen nicht so konzentriert sind, weil sie nebenbei chatten oder im Internet surfen. Manche verlassen auch einfach früher das Treffen. Bei Präsenzveranstaltung ist da mehr Verbindlichkeit.

Wenn wir nun den Bogen schlagen von Ihren Erfahrungen in den Gruppen, zu Ihren Erfahrungen bezüglich der Digitalisierung im Gesundheitswesen allgemein. Nutzen Sie Videosprechstunden oder Ähnliches?

Ilona Mennerich: Ich habe an dem KundiG Kurs teilgenommen, auf den das SHZ hingewiesen hat, den ich nur empfehlen kann. Das waren sechs Sitzungen, in denen man in kleinen Schritten durch die digitalen Anwendungen im Gesundheitswesen durchgeführt wird. Seitdem nutze ich auch die elektronische Patientenakte. Als ich Corona hatte, habe ich zum ersten Mal die Möglichkeit einer Videosprechstunde genutzt, was ganz unkompliziert und prima funktioniert hat. Für mich persönlich ist das eine super Entwicklung. Ich finde das viel angenehmer, auch mal digital zum Arzt gehen zu können als immer in Person.

Helmut Bundschuh: Ich finde einiges davon auch sehr praktisch und nutze selbst einige Gesundheitsapps, wie z.B. die meiner Krankenkasse. Aber was ich problematisch finde, ist, dass es von den Krankenkassen mittlerweile quasi vorausgesetzt wird, daran teilzunehmen. Wenn ich beispielsweise ein Rezept bei meiner Krankenkasse einreichen will, es fotografiere und an meine Krankenkasse schicke, habe ich ein paar Stunden später das Geld auf dem Konto. Wenn ich aber das Rezept per Post an meine Krankenkasse schicke, bekomme ich erstmal einen Brief zurück, in dem steht, dass es bis zu vier Wochen dauern kann, bis mein Anliegen bearbeitet wird. Man wird fast dazu genötigt, den digitalen Weg zu gehen, weil es deutlich weniger Arbeitsaufwand für die Krankenkassen bedeutet.

Richard Huber: Ich übermittle mittlerweile alle Rezepte und Rechnungen über die App meiner Krankenkasse und empfinde das als wirklich praktische Erleichterung: „Klick, klick, klick, und weg damit.“

Andererseits finde ich, dass die Digitalisierung in einigen Bereichen unseres Gesundheitssystems noch nicht wirklich fortgeschritten ist. Ein Beispiel: Ich war im September in der Radiologie zum CT. Ich habe dann die Untersuchungsergebnisse und Bilder digital über einen Zugangscode per Link bekommen. Als ich die Ergebnisse an eine meiner Arztpraxen weiterleiten wollte, hieß es: Wir dürfen keine E-Mails empfangen, sondern nur Faxe. Wie können die weiterbehandelnden Ärzte dann meine Ergebnisse/Bilder einsehen, wenn Sie meine E-Mail mit dem Link, den ich von der Radiologie bekommen habe, nicht empfangen dürfen? Kurzfristig fühle ich mich in diesen Momenten in die Steinzeit zurückgesetzt! Da stimmt noch manches nicht so ganz. Eine Karte, wie die elektronische Patientenakte, in der all meine Untersuchungsergebnisse gespeichert sind und auf die alle meine Ärzte zugreifen können, wäre schon ein Fortschritt.

Titelthema: Digitalisierung in der Gesundheits- selbsthilfe – Freud und Leid

Wo liegen die Befürchtungen für Sie im gesamten Themenkomplex der Digitalisierung im Gesundheitswesen?

Helmut Bundschuh: Eine meiner Hauptbefürchtungen liegt wesentlich im Bereich des Datenschutzes. Da ist für mich noch vieles ungeklärt. Man weiß nicht, in welche Hände digitale Akten im schlimmsten Falle geraten können. Nicht einmal staatliche Organisationen, große Banken, der Energiesektor können sich vor Hackern schützen. Ich hatte bis vor einem Jahr eine eigene Heilpraktikerpraxis, die einem Hackerangriff zum Opfer fiel. Wenn auf eine Sekunde alles weg ist: alle Daten, alle Kontakte, die ganze Homepage, das ist ein großes Problem. Vor allem für kleinere Einrichtungen oder Betriebe, die sich eine umfassende und nachhaltige Datensicherung nicht leisten können.

Ilona Mennerich: Wir haben vor einigen Tagen ein neues Auto zugelassen und mit der Versicherung nur über Chat kommunizieren können. Wenn ich mir vorstelle, dass das vielleicht auch mal im Gesundheitsbereich üblich ist, nur noch mit so einer Art Bot zu sprechen (Ein Chat Bot ist ein textbasiertes Dialogsystem, das automatisiert den Kern einer Anfrage erkennt und darauf passende Antworten und inhaltlichen Input geben kann, um die Anfrage zu beantworten). Genau darin sehe ich sowohl die Vor- wie auch die Nachteile. Die schlimmste Version wäre die, wenn mich der Bot als Autistin so stigmatisiert, dass ich eine Gesundheitsleistung/Behandlung nicht bekomme, nur weil er weiß, dass ich Autistin bin. Andererseits könnte es auch sein, dass dahinter ein großes Wissen steht, was wenig Vorurteile hat und auf dem modernsten Stand der Wissenschaft und Technik ist, und ich dadurch eine viel bessere und für mich nützlichere Antwort bekommen würde. In diesen beiden Extremen zeigt sich für mich die Bandbreite der Digitalisierung und wofür sie genutzt werden kann oder auch nicht.

Und wo sehen Sie die Chancen für Sie, für Ihre Gruppen und für Ihren Gesundheitsaspekt?

Richard Huber: Gerade in Bezug auf seltene Erkrankung ist es absolut genial, was aufgrund der Digitalisierung alles möglich ist. Bei meiner Erkrankung wird weltweit viel geforscht mit immer neuen Ergebnissen und Informationen. Da gibt es bundes-, europa- und weltweit Veranstaltungen von Spezialisten, die über Neuerungen und Forschungsergebnisse berichten. Ich kann jederzeit schnell auf die Videos zugreifen oder sogar an digitalen Kongressen und Veranstaltungen teilnehmen, die vorher für mich unerreichbar waren. Dass man weltweit Zugang zu Fachkongressen und dem Material hat, ist schon sensationell. Durch die Digitalisierung bin ich viel näher an diesem Wissen dran, kann daran teilhaben und davon profitieren. Wer weiß, wie man es sich beschaffen kann, der kann es im Netz selber besorgen oder besucht eine Selbsthilfegruppe und erfährt dort, was es Neues gibt. Bibliotheken weltweit stehen einem zur Verfügung, davon konnten wir früher nur träumen.

Frau Mennerich: Das sehe ich genauso. Es ist Wahnsinn, wie das Wissen in den letzten Jahren zugenommen hat. Auch mein persönliches Wissen. Genauso faszinierend finde ich die Möglichkeiten der Vernetzung, den Selbsthilfeaspekt darin. Ich dachte vorher wirklich, ich sei relativ allein auf der Welt, so wie ich bin. Das denke ich heute überhaupt nicht mehr! Sondern ich weiß jetzt, dass es überall auf der Welt Menschen gibt, die ähnlich fühlen oder denken, und dass ich ganz schnell und relativ unkompliziert Kontakt zu ihnen aufnehmen kann, wenn ich das möchte. Ich weiß, ich bin nicht allein, und das finde ich sehr schön!

Helmut Bundschuh: Das finde ich jetzt sehr berührend, was Sie gerade gesagt haben: „Ich bin nicht allein.“ Das ist der Slogan unseres Vereins. Ich schließe mich da meinen Vorredner*innen an. Dies ist fantastisch. Es ist eine große Chance auch und speziell für die Selbsthilfe. Ich habe den Eindruck, dass mittlerweile Selbsthilfe anders gesehen wird, weil es auch viel mehr Berührungs punkte in der Gesellschaft gibt. Die TU München und auch die Charité in Berlin sehen uns mittlerweile als Partner, weil wir Daten und Informationen liefern, an die sie sonst nicht rankommen. Wir entwickeln gerade einen Patientenleitfaden für den Bereich Psychokardiologie. Wer anders als Betroffene kommen sonst dafür in Frage? Mit der Deutschen Rentenversicherung planen wir eine Patientenschulung, die in den Gruppen angewendet werden kann. All diese Möglichkeiten gab es früher nicht. Unser Selbstbild hat sich dadurch stark verändert. Wir fühlen uns wahrgenommen und wir fühlen uns akzeptiert. Als ich vor acht Jahren angefangen habe, war das anders. Da war Selbsthilfe eher eine Randerscheinung. Es ist bemerkenswert, was jetzt alles möglich ist.

Das Interview führte **Stefanie Bessler**, SHZ.

Weitere Informationen zu den Gruppen erfahren Sie über unsere Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

Sprechzeiten:
Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr
Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**
E-Mail:
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

NACHTRAG ZUM TITELTHEMA DES EINBLICK SEPTEMBER 2022

„Das Image der Selbsthilfe“

Es kommt nicht oft vor, dass uns kritische Stimmen zu unserem Vierteljahresjournal erreichen. In der Regel ernten wir nur Lob und Anerkennung. Dieses Mal aber gab es lautstarken Protest: „Die Selbsthilfe ist nicht nur Gesundheitsselbsthilfe – vor allem nicht in München!“

Was war geschehen?

Für unser Titelthema, das das Image der Selbsthilfe im Wandel der Zeit abbilden sollte, hatten wir einen der ganz großen, langjährigen Kenner der Szene gewonnen, der mit einem Querschnitt durch die Jahrzehnte die Entwicklungen und Errungenschaften der Selbsthilfebewegung dargestellt hatte.

Was uns dabei zwar aufgefallen war, wir aber als nicht so wesentlich erachtet hatten – das müssen wir leider zugeben – ist: Für Außenstehende konnte dies als ein zu einseitiges Bild erscheinen, das nur die Gesundheitsselbsthilfe abbildet. Und es wäre in der Tat ein zu einseitiges Bild, wenn die Anfänge der Selbsthilfe nur aus diesem Blickwinkel abgeleitet wären.

Daher wollen wir an dieser Stelle gern betonen, dass es auch noch eine andere Herleitung der Selbsthilfe gibt, die vor allem in München einen gewichtigen Stellenwert einnimmt. So war die Stadt mit ihren wirkungsvollen Protagonisten an der Basis und in der Verwaltung, sowie ihren politischen Vertreter*innen in den 80er-Jahren des vorigen Jahrhunderts ein wesentlicher Motor für die Entwicklungen einer sehr weiten, vielfältigen und einflussreichen Selbsthilfelandschaft, die mit den unterschiedlichsten Themen (Eltern-Kind-Initiativen, Mütter gegen Atomkraft, Arbeitslosigkeit, No Mobbing, Initiative gegen Lärm, Gender-Themen, Bündnis für Bezahlbares Wohnen, Stadtteilinitiativen, Migrantenselbstorganisationen und vieles, vieles mehr ...) eine große Bandbreite der „Sozialen Selbsthilfe“ abbildet.

1984/85 entschied der damalige Stadtrat, diese neue Bewegung strukturell und finanziell zu unterstützen. Es wurde ein neuer Zuschusstopf sowie der Selbsthilfebeirat eingerichtet, der bis heute über die Vergabe der Gelder berät und Stellungnahmen zu den Anträgen abgibt. Und es wurde das Selbsthilfezentrum München als professionelle Unterstützungsstelle für die vielen neuen Initiativen ins Leben gerufen. Das ist nun bald 40 Jahre her.

Bis heute ist München in ganz Deutschland vorbildlich, was die Soziale Selbsthilfe angeht. Nur wenige Kommunen haben sich die Unterstützung der Selbsthilfegruppen und -initiativen auf die Fahne geschrieben – was vor allem auch damit zusammenhängt, dass diese Förderung keine gesetzliche Pflichtaufgabe ist.

Das Image der Selbsthilfe, um zum Anfang zurückzukommen, hat sich natürlich auch in diesem Bereich stark gewandelt. Aus der ehemals „widerspenstigen Graswurzelbewegung“ haben sich schon längst starke, etablierte, professionelle Infrastruktureinrichtungen entwickelt (Frauenterapiezentrum, Münchner AIDS-Hilfe, Männerinformationszentrum und vieles mehr) und die vielen Initiativen, die auch heute ständig neu entstehen, rennen schon längst offene Türen ein. Schließlich werden neue Ideen nun ganz selbstverständlich als Zeichen dafür erkannt, dass die bestehenden professionellen Strukturen noch keine Antworten auf neue, drängende gesellschaftliche Fragestellungen haben.

Wir können in München stolz sein auf die gemeinsam erreichten Erfolge und die politische Unterstützung, mit der auch eine deutliche Steigerung der finanziellen Förderung in den letzten Jahrzehnten einhergegangen ist.

Zum Schluss aber noch etwas ganz anderes:

Wir sind natürlich froh, dass unser einBlick so aufmerksam gelesen wird, und wir ermuntern alle, sich in Zukunft gern mal zu dem einen oder anderen Artikel zu äußern, sei es mit Lob oder Kritik, oder aber auch mit ganz persönlichen Ergänzungen zu unserer bunten Selbsthilfelandschaft.

Der kürzeste Weg ist der Kontakt zur einBlick-Redaktion:

Stefanie Bessler

E-Mail: stefanie.bessler@shz-muenchen.de

Telefon: 089/53 29 56 - 20

Klaus Grothe-Bortlik

AUS DEM SHZ

Technische Ausstattung der Gruppenräume für Online-Konferenzen

Im letzten Jahr haben wir eine Sonderzuwendung der Bayer. Staatsregierung zur „Verbesserung der digitalen und technischen Ausstattung, sowie Fortbildung für die Selbsthilfe in Bayern“ erhalten und dafür verwendet, die Gruppenräume für Online-Konferenzen auszustatten.

Damit soll die Teilnahme an Gruppentreffen auch für die Menschen ermöglicht werden, die aus verschiedensten Gründen nicht persönlich zu einem Treffen ins SHZ kommen können.

Dieses umfangreiche Projekt ist nun vorerst mit folgenden Ergebnissen abgeschlossen:

- In allen Räumen ist WLAN vorhanden
- Für alle Räume stehen nun mindestens ein Laptop und eine Webcam mit Stativ zur Verfügung
- In den größeren Räumen ist die Ausstattung entsprechend umfangreicher: Raummikrofon, Lautsprecher, Beamer etc.
- Für jeden Raum liegt eine bebilderte Anleitung vor, die die Nutzung und pflegliche Behandlung der Technik veranschaulicht
- Die Ausleihe der Ausstattung erfolgt nun ausschließlich mit Schließkarten

Falls auch Sie diese Möglichkeiten in Anspruch nehmen wollen, melden Sie sich bitte bei der Hausgruppenbetreuung – oder am besten direkt bei Juri Chervinski (Tel.: 089/53 29 56 - 28, E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de).

Auch wenn Sie bisher keine Erfahrungen mit dieser neuen Kommunikationsform haben, scheuen Sie sich nicht: wir sind für alle Fragen ansprechbar und bieten eine umfassende Unterstützung.

Juri Chervinski, SHZ

Bild: SHZ

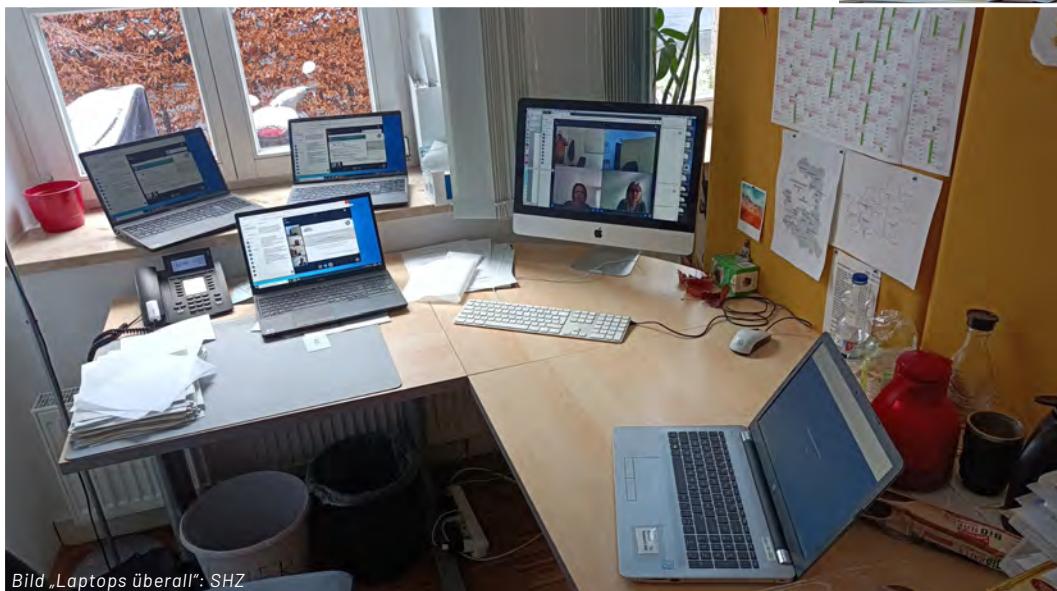


Bild „Laptops überall“: SHZ



Besuch zivilgesellschaftlicher Aktivist*innen aus Russland im SHZ

Am 11. November 2022 organisierte das Selbsthilfezentrum ein Austauschtreffen mit jungen russischen Aktivist*innen.



Gruppenfoto: SHZ

Die Initiative dieses Treffens ging von der Europäischen Akademie Bayern aus, die sich für einen Austausch zwischen der russischen Zivilgesellschaft, selbstorganisierten Initiativen und Aktivist*innen einsetzt.

So konnten die 15 Teilnehmer*innen ihre Fragen zu Selbsthilfe, Gruppengründungsprozessen und Förderstrukturen an drei Mitarbeiter*innen des SHZ stellen und vor Ort erleben, wie Selbsthilfe in München unterstützt wird.

Ihrerseits berichteten sie von der aktuell äußerst schwierigen Situation in Russland, in der NGOs durch repressive Gesetzgebung systematisch in die Illegalität getrieben werden. Umso wichtiger ist es, den Austausch zwischen den Zivilgesellschaften und zivil-gesellschaftlichen Organisationen aufrechtzuerhalten.

Eva Parashar, Ressort Soziale Selbsthilfe

SELBSTHILFE UND GESUNDHEIT

Runder Tisch Region München – Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen

Förderjahr 2022

Auch das Förderjahr 2022 stand beim Runden Tisch Region München noch im Zeichen der Corona-Pandemie.

Im Vergleich zum Vorjahr haben weniger Gruppen Anträge auf Förderung gestellt (387 statt 406), allerdings ist die Fördersumme insgesamt wieder etwas gestiegen (von 925.157 € auf 963.804 €).

Dadurch erhöhte sich auch die durchschnittliche Fördersumme pro Gruppe, sie beträgt nun 2.490 € (im letzten Jahr waren es 2.289 €). An der Förderung waren 25 gesetzliche Krankenkassen und deren Verbände beteiligt.

Herbstsitzung des Runden Tisches

In der Herbstsitzung des Runden Tisches Region München im Oktober wurden das abgelaufene Förderjahr reflektiert und die Weichen für die Förderung 2023 gestellt.

Es ist sehr erfreulich, dass die beteiligten Krankenkassen die durch die Pandemie eingeführten Sonder-regelungen der letzten Jahre zum größten Teil auch 2023 weiterführen werden. Dazu gehören z.B. die Förderung alternativer Austauschmöglichkeiten wie Online-Plattformen, Raumausstattung für Hybridsitzungen wie Webcam, Mikro und Lautsprecher und eine zweite Gruppenunternehmung zum Erfahrungsaustausch.



Herbstsitzung des Runden Tisches

Region München: Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen, Selbsthilfevertreter*innen und Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle Runder Tisch.

Infoveranstaltungen für 2023

Das SHZ bietet für das kommende Förderjahr 2023 wieder 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 (Präsenz)

Mittwoch, 7. Dezember 2022, 17.30 Uhr bis 20 Uhr im Selbsthilfenzentrum München im Veranstaltungsraum, Westendstr. 68, 80339 München.

Anmeldung: **Mirjam Unverdorben-Beil**, Tel.: 089/53 29 56 - 17, E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Infoveranstaltung ONLINE

Donnerstag, 15. Dezember 2022, 17 Uhr bis 19 Uhr.

Anmeldung: **Mirjam Unverdorben-Beil**, Tel.: 089/53 29 56 - 17, E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Die Antragsunterlagen für 2023 können voraussichtlich ab Dezember von der Homepage des SHZ <https://www.shz-muenchen.de/materialien/foerderantraegemerklblaetter> heruntergeladen werden.

Mirjam Unverdorben-Beil, Geschäftsstelle Runder Tisch Region München

SOZIALE SELBSTHILFE

Interview – Studentischer Kulturtreff der Iraner in München e.V. (Patogh)

Die aktuellen Ereignisse im Iran bewegen – neben dem Ukraine Krieg – viele Menschen in München und auf der ganzen Welt. Besonders aber für Exil-Iraner*innen ist die momentane Situation sehr belastend. Einige von ihnen haben sich zu selbstorganisierten Initiativen zusammengeschlossen, um sich gegenseitig zu unterstützen und Neu-Angekommenen Orientierung zu geben. Mit einer dieser Initiativen – dem Studentischen Kulturtreff der Iraner in München e.V. (Patogh) – hat das SHZ über die momentane Situation und wie Selbstorganisation in Krisen helfen kann, gesprochen.

Eva Parashar (SHZ): Herr Z.¹, können Sie kurz berichten, was Sie persönlich motiviert hat, eine Initiative zu gründen?

Herr Z.: Als ich 2010 nach München kam, gehörte ich zur dritten Welle der Exil-Iraner, die nach der Revolution von 1979 nach Deutschland ausgewandert sind. Die Iraner der dritten Welle gehören einer jüngeren Generation an, die größtenteils aus Studenten besteht. Unsere kulturelle Ausrichtung und unsere Bedürfnisse waren anders als die der Iraner, die schon vor uns hier waren. Daraus hat sich eine komplett andere Zielgruppe mit Selbsthilfebedürfnis ergeben, die wir ansprechen wollten. Deshalb haben wir 2011 mit dieser Initiative angefangen. Wir möchten zwei Aspekte ansprechen.



Bild: pixabay

Zum einen den Bereich Kultur – damit ist urbane und zeitgenössische Kultur gemeint – und zum anderen die alltäglichen Bedürfnisse von iranischen Studierenden. Wir möchten ein Umfeld schaffen, in dem die gesellschaftlichen Aktivitäten nicht in Hoch- und Subkultur aufgeteilt werden, und Kultur für alle zugänglich machen. Wir haben zum Beispiel unser Kunstprogramm mit einer Party verbunden, auf der wir iranische Zeremonien, experimentelle Musik und Video-Kunst miteinander verknüpft haben. Man muss auch kein Student sein, um bei uns mitzumachen. Mit „studentisch“ ist eher die studentische Perspektive gemeint und nicht die Mitgliedschaft in einer akademischen Institution.

EP: Inwiefern hat Ihnen die Mitgliedschaft in einer selbstorganisierten Initiative in einer solch schweren Zeit, wie sie der Iran gerade erlebt, geholfen?

Herr Z.: Der Prozess der Netzwerkbildung ist kein hierarchischer Prozess von oben nach unten. Letztendlich darf unser Verein laut Satzung keine politische Richtung haben. Das bedeutet aber nicht, dass wir nicht produktiv sein oder Politik als Teil von Kultur begegnen können. Wenn ein Netzwerk erstmal vorhanden ist, kann es auch komplett außerhalb dieser Initiative aktiv werden. Und genau so kann man die Rolle unserer Initiative „Patogh“ sehen.

Wir haben zum Beispiel angefangen, mit anderen iranischen Vereinen, in denen überwiegend Menschen der zweiten Welle vertreten sind – also eher die Altersgruppe ab 50 –, Diskussionen zu führen, die für die iranische Diaspora wichtig sind, um die alte Spaltung zwischen der iranischen Diaspora schließen zu können. Dadurch sind viele interessante und generationsübergreifende Diskussionen und Netzwerke entstanden. Man kann das auch gut an Initiativen wie „Woman. Life. Freedom“, in der ich – als Privatperson, nicht als Patogh – auch aktiv bin, beobachten.

¹ Möchte anonym bleiben



Für die Organisation von Demos konnten wir auf die Netzwerke, die damals durch zufällige Begegnungen in den Sitzungen entstanden sind, zurückgreifen und durch ein paar Klicks viele Menschen mobilisieren, auf die Straße zu gehen. Ohne die vorhandenen Netzwerke wäre das nicht möglich gewesen. Für uns ist es wichtig, eine neue Perspektive auf die iranische Kultur zu werfen. Wenn man als Migrant in einer Gesellschaft lebt, sollte man verstehen, dass man nicht in einer maßgebenden Position, nicht in der Mehrheitsposition ist. Man gehört einer Minderheit an und hat dadurch eine schwache Position. In dieser versucht man oft ein geschöntes, manchmal auch ein einfach falsches, manipuliertes Bild von sich selbst abzugeben, damit man mehr Akzeptanz durch diese Mehrheitsgesellschaft erfährt. Aber das kann auch Probleme erzeugen, denn auch wenn man dadurch Akzeptanz von einigen Leuten erhält, ist das Bild, das man abgibt, das Bild eines künstlichen Menschen, der immer stolz ist und keine menschlichen Charakterzüge hat. Solche Irritationen von Minderheitskulturen führen nie zu echter Solidarität.

Auf der anderen Seite gibt es auch ein anderes Bild, das nur die Schmerzen abbildet, damit die Mehrheitsgesellschaft Mitleid hat. Das führt in meinen Augen auch nicht zu Solidarität. Das ist einfach nur ein Herabschauen von oben nach unten. Dadurch entsteht der Eindruck, Menschen aus dem Nahen Osten haben immer nur Probleme und dass dort täglich Menschen sterben und die Leute dort daran gewöhnt sind und keine Gefühle haben, weil das ihr Alltag ist. Deshalb haben wir immer fokussiert, dass wir Anderen von einer gleichen Position aus begegnen. Wir versuchen unseren Mitmenschen in Deutschland zu vermitteln, dass wir auch Menschen mit Gefühlen, Schmerzen, Moral und Ethik sind und dass wir uns nie daran gewöhnen werden, dass Kollegen auf der Straße sterben, genauso wie in Deutschland auch.

EP: Wie können sich andere Communities in Krisen solidarisieren?

Herr Z.: Wie gesagt, man sollte in Krisen versuchen, die Anliegen der Communities zu verstehen. Als ich nach München kam, gab es im Iran noch die Überreste der Grünen Bewegung von 2009. Als ich 2009 im Iran war, war auch ich Teil des Protests. Und als ich 2010 hierherkam, war es für mich ein großes Problem, dass ich immer daran denken musste, dass die Menschen im Iran sterben, während die Leute hier auf Partys gehen und feiern. Das ist keine gerechtfertigte Denkweise, aber sie passiert automatisch. Ich habe mich gefragt, warum genießen die Menschen hier ihr Leben, während meine Leute gerade auf der Straße sterben? Mittlerweile weiß ich – da ich die Erfahrung 2010 schon einmal gemacht habe – dass diese Denkweise nicht legitim ist. Warum sollen Sie zum Beispiel genau dieselben Schmerzen haben wie ich? Sie waren nicht dort. Genauso wäre das zum Beispiel, wenn ein Problem in Deutschland passiert. Meine Verbindung zu Deutschland besteht ungefähr seit 10 Jahren.

Ihre Verbindung zu Deutschland besteht länger als Ihre Lebensspanne. Länger als die Lebensspanne Ihrer Mütter und Großmütter. Genauso ist es bei mir mit dem Iran. Es ist legitim, nicht die gleichen Schmerzen wie ich zum Iran zu haben. Aber es ist wichtig zu verstehen, dass solche Gedanken aufkommen. Die Leute denken, dass sie allein damit sind, dass niemand ihre eigenen Schmerzen verstehen kann. Und das ist tödlich für die Community. Und wenn die Leute denken, dass niemand an sie denkt, dann werden sie auch nicht aktiv und schreiben auch keine E-Mails an ihre Abgeordneten, weil sie denken, diese Leute verstehen das sowieso nicht. Sie denken dann, dass das einfach privilegierte Leute sind, die ihre Anliegen nicht verstehen und die denken, dass das einfach alles nur Muslime sind, die daran gewöhnt sind zu sterben. Diese Annahme ist aber nicht wahr, das kann ich nach elf Jahren in Deutschland sagen. Für mich als Iraner war es ähnlich, als das in Afghanistan passiert ist. Durch die kulturelle Verbindung zwischen Iran und Afghanistan und die ähnliche Erfahrung, dass nach der Revolution 1979 die fanatischen Islamisten an die Macht kamen, habe ich natürlich verstanden, was dort passiert und viel Sympathie für die Menschen in Afghanistan verspürt. Aber es war kein Vergleich zu dem Schmerz der afghanischen Menschen. Trotzdem kann ich versuchen, den Schmerz zu verstehen und meine Stimme zu erheben und zwar nicht von oben herab oder aus Mitleid, sondern aus echter Solidarität heraus, weil ich ihre Werte teile.

Das ist eigentlich der Schlüssel dafür, dass eine Community in einer Krise nicht in eine sentimentale falsche Spirale gerät und denkt, dass sie allein ist. Deshalb teile ich immer Aktionen von anderen Communities, wenn etwas auf der Welt passiert. Ich teile Aufrufe zu Demos und gehe auch selbst hin, damit andere Communities sehen, dass sie nicht allein sind.

EP: Herr Z. alles Gute für die weitere Arbeit in Ihrem Verein und vielen Dank für das Gespräch!

Eva Parashar, Ressort Soziale Selbsthilfe



AUS DER REGION

„Treffpunkt Selbsthilfe“

Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ war wieder unterwegs in den Landkreisen der Region. Er öffnete seine Türen am 20.09.22 in **Dachau**, am 29.09.22 in **Landsberg**, am 11.10.22 in **Fürstenfeldbruck** und am 18.10.22 in **Erding**.

Wie immer im Rahmen eines „Treffpunkts Selbsthilfe“ entfaltete sich eine große thematische Bandbreite – von Einblicken in die konkrete Gruppenarbeit über Planungen bezüglich Kooperationen und Öffentlichkeitsarbeit hin zu grundsätzlichen Überlegungen bezüglich des Images und der Bedeutung von Selbsthilfe. Die Teilnehmenden waren überall andere, die Runden überall unterschiedlich, der Austausch und die Vernetzung aber waren überall gleich bereichernd. Es ging um persönliche Einzelberatungen und um die Vermittlung in spezifische Gruppen. Im Kontakt mit einzelnen Gruppenleitungen ergaben sich intensive Gespräche hinsichtlich der Entwicklungen innerhalb der Gruppen. Die Selbsthilfeaktiven tauschten sich untereinander aus, gaben Erfahrungen weiter und vernetzten sich. Auch das Interesse der Kooperationspartner*innen an der Selbsthilfe war groß, egal wo der „Treffpunkt Selbsthilfe“ stattfand.

Zwei „Treffpunkte Selbsthilfe“ werden in diesem Jahr noch stattfinden – **am 30.11.22 in Ebersberg** und **am 06.12.22 in Erding** – und die Terminplanung für das nächste Jahr ist bereits in vollem Gange...



Anmeldung und Einzelheiten
unter der Telefonnummer
089/53 29 56 - 25
oder per Mail an
ute.koeller@shz-muenchen.de

- 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.

Weitere Aktivitäten in und für die Region München...



Am 08.10.22 organisierte das **Landratsamt Ebersberg** die Messe „**Ebersberg inklusiv für Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf**“. Es waren Einrichtungen zu den Themen Mobilität, Bildung, Schule, Freizeit, Sport, Kultur, Beratung, Wohnen, Arbeit und natürlich Selbsthilfe präsent. Gemeinsam mit dem Selbsthilfenzentrum München (SHZ) stellten sich viele örtliche Selbsthilfegruppen vor. Vertreten waren unter anderem mit einem Stand die Ansprechpartner*innen der Angehörigen psychisch Kranker aus Vaterstetten und Ebersberg, des Selbsthilfetreffs Ebersberg, der Kontinenzgruppe Tulling, der MS-Selbsthilfe und der Autismus-Akademie Ebersberg. Deren Vertreter*innen hielten zudem im Rahmenprogramm einen sehr interessanten und informativen Vortrag zum Thema Autismus. Ein für uns rundum glücklicher Tag voller Gespräche mit vielen verschiedenen Gesprächspartner*innen...

Messe inklusiv in Ebersberg



Gesundheitsfachtag in Landsberg

Unter dem Motto „**(K)ein Problem im Kopf**“ fand am 15.10.22 ein **Gesundheitsfachtag in Landsberg** statt. Die Veranstalterinnen der Gesundheitsregion Plus und der Koordinationsstelle Inklusion haben Vorträge und Workshops rund um das Thema seelisches Gleichgewicht organisiert. Die Selbsthilfe war als große Gruppe vor Ort. Dazu gehörten neben dem SHZ die Selbsthilfegruppe SEPRO (Selbsthilfegruppe für seelische Probleme), die Selbsthilfegruppe Amor Fati und die Selbsthilfegruppe EKS (Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und aus dysfunktionalen Familien). Von der neu gründeten Selbsthilfegruppe für Angehörigen psychisch Kranker lagen Flyer aus. Der Landrat begrüßte die Selbsthilfe in seiner Eröffnungsansprache explizit und verwies auf den gemeinsamen Selbsthilfe-Stand. Das Begleitprogramm startete mit einem Fachvortrag des Leiters der Selbsthilfegruppe SEPRO zum Thema „Psychische Gesundheit und psychische Krankheit – was ist das? Ein offen-kritischer Blick aus der Perspektive der Selbsthilfe“. Der Selbsthilfegedanke war also auf verschiedenen Ebenen sehr präsent – das spiegelte sich auch in einem intensiven Austausch der Selbsthilfeaktivten mit zahlreichen Interessierten. Also auch hier ein rundum glücklicher Tag voller Gespräche mit vielen verschiedenen Gesprächspartner*innen...

Vielen Dank an dieser Stelle an alle teilnehmenden Selbsthilfeaktivten aus den Landkreisen Ebersberg und Landsberg. Ihr Engagement und Ihre Präsenz verleihen der Selbsthilfe erst Gesicht und Authentizität.



Vorankündigung zum Start der Wanderausstellung der „Mutmachleute“ in Starnberg

Die „Mutmachleute“ aus Starnberg gehen mit einer Wanderausstellung zum Thema Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen auf Deutschlandtour. Mit lebensgroßen Fotoaufstellern von Betroffenen sollen Begegnungen auf Augenhöhe geschaffen und Gespräche mit Betroffenen, Interessierten, Angehörigen und Passant*innen initiiert werden. Das Thema Selbsthilfe und Selbstwirksamkeit wird dabei gemeinsam mit Selbsthilfeerfahrenen und -gruppen vor Ort eine große Rolle spielen. **Der Start der Tour mit der Eröffnung findet am 14. Januar 2023 ab 14 Uhr im Foyer der Kreissparkasse Starnberg statt.** Für ein kleines Programm und einen Snack ist gesorgt!

Alle Texte: **Ute Kölle**, SHZ

Gruppengründungen in der Region München

Freising

Selbsthilfegruppe Janus

für Menschen mit einer bipolaren Störung und deren Angehörige
Austausch und gegenseitige Unterstützung

Landsberg

Selbsthilfegruppe Krise rund um die Geburt

für Frauen mit psychischen Krisen vor oder nach der Geburt; Frauen mit prä- oder postpartalen psychischen Erkrankungen wie Angststörungen, Depressionen, Psychosen, Anpassungsstörungen oder Trauma.

Statt dem erhofften Mutterglück erleben Schwangere oder frisch gebackene Mütter manchmal eine seelische Krise. Symptome einer solchen psychischen Krise rund um die Geburt können sein: Traurigkeit und häufiges Weinen, innere Leere, allgemeines Desinteresse, Rückzug aus dem Familien- und Freundeskreis, große Erschöpfung und Energiemangel, Konzentrationsprobleme, anhaltende Schuldgefühle, innere Unruhe und Schlaflosigkeit, Ängste, Panikattacken, zwanghafte Gedanken, fehlende oder zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber, Appetitmangel, Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Druckgefühl in der Brust etc.

In der Selbsthilfegruppe knüpfen betroffene Frauen Kontakte zu anderen Betroffenen und tauschen sich mit ihnen über ihre Erfahrungen aus. Sie helfen und unterstützen sich gegenseitig auf dem Weg durch und aus der Krise heraus. Zudem werden Adressen von Fachleuten (Ärzt*innen, Therapeut*innen) und spezialisierten Kliniken sowie weitere Informationen zum Thema gesammelt und weitergegeben. Themenbezogener Austausch und Achtsamkeitsübungen bilden einen Rahmen.

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr
Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail: **info@shz-muenchen.de**

SELBSTHILFE STELLT SICH VOR...

Ein Stück Sudan in München

München ist bekannt als eine der vielfältigsten und diversesten Städte Deutschlands. Jedoch gibt es immer noch viele Kulturen, die in der Metropole nicht oder nur kaum wiederzufinden sind, darunter auch der Sudan. Dies möchte Sami Tahir, Vorsitzender des Deutsch-Sudanesischen Friedens- und Entwicklungszentrum (DSFE) ändern mit dem DSFE Vorstand.



Stadträtin Anne Hübner (SPD) übereicht auf dem Münchner Selbsthilfetag Herrn Tahir die Urkunde München dankt

Foto Claus Schunk

Er gründete somit ein Zentrum, das für viele Sudanesen als Rückzugsort dienen und jungen Menschen mit sudanesischen Wurzeln dabei helfen soll, mit ihrer Kultur besser in Kontakt zu treten.

Das DSFE bietet ein vielfältiges Freizeit- und Bildungsangebot an, darunter auch Arabisch-Unterricht sowie ein Jugendtreff, in dem Kinder und Jugendliche ihren Hobbys wie Fußball, Musik oder auch Kunst nachgehen können. Auch Erwachsene haben hier die Möglichkeit, Bekanntschaften zu schließen und sich ihrer sudanesischen Herkunft näher vertraut zu machen. Zudem werden regelmäßig Feste und Events veranstaltet, an denen sich Menschen untereinander austauschen können und gemeinsam ihr schönes facettenreiches Land, den Sudan, feiern können.

Darüber hinaus bietet der Verein folgende Angebote und Aktivitäten:

- Die Bürger im Sudan und der Bundesrepublik Deutschland hinreichend und objektiv über die aktuellen Fragen und Geschehnisse beider Seiten zu unterrichten.
- Beziehungen auf den Gebieten der Kultur, Forschung und Wissenschaft zu fördern und zu vertiefen
- Die politischen und wirtschaftlichen Beziehungen, hier vor allem die Projekte der Entwicklungshilfe, zwischen dem Sudan und Deutschland zu fördern und zu investieren
- Die Betreuung der in Deutschland lebenden Bürger aus dem Sudan sowie die Unterstützung bedürftiger Personen im Sudan.
- Familienberatung und Erziehung, volks- und berufsbildend, Kunst und Kultur, Umweltschutz, öffentliches Gesundheitswesen
- Unterstützung hilfsbedürftiger Personen in Deutschland sowie im Sudan.
- Die Durchführung der Entwicklung, Veranstaltungen und Forschungsvorhaben

Ohne Entwicklung wird es keinen Frieden im Sudan geben.

Kontakt:

desdzentrum@gmail.com

VR.208927

Fritz-Schäffer-Str. 9

81737 München

Tel.: **0049 152 18 21 09 59**

Eva Parashar, Ressort Soziale Selbsthilfe

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:

14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:

10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail:

info@shz-muenchen.de

INFORMATIONEN ÜBER SELBSTHILFEGRUPPEN

Gruppengründungen - Stand November 2022

GESUNDHEIT

Angehörige psychisch belasteter Herzpatient*innen

Angehörige von herzkranken Partner*innen leiden oft unter seelischen Belastungen, können aber nicht darüber reden. Oft ist die Angst groß, den Partner einem neuen Herzgeschehen auszusetzen. Angehörige schwanken zwischen den Gefühlen, sich zurückzuziehen oder sich zu wehren. Die Gruppe soll Angehörigen die Möglichkeit geben, im geschützten Raum der Gruppe über die eigenen Sorgen und Belastungen sprechen zu können. Die Gruppe bietet Austausch in persönlichen Treffen und ggf. auch online.

COVerse - Nebenwirkungen nach Corona-Impfungen

Zielgruppe: Betroffene, die nach einer oder mehreren Covid-Impfungen mit schweren und anhaltenden Nebenwirkungen zu kämpfen haben (Post-Vac-Syndrom). Wir sind keine Impfgegner*innen, sondern Selbstbetroffene nach Impfungen. Wir sind auch offen für Angehörige.

HIT-MCAS - SHG

Zielgruppe: Betroffene einer Histamin-Intoleranz Mastzellaktivierungserkrankung

Ziele: Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und viele Tipps und Tricks am runden Tisch sollen es den Teilnehmenden ermöglichen, mit der Histaminose oder dem Mastzellaktivierungssyndrom im Alltag besser umzugehen und gesundheitliche Eigenverantwortung zu übernehmen.

Interessengemeinschaft Tropenreisende, Malaria und Co

Zielgruppe: Offen für alle, die ein gesundheitliches Problem in Zusammenhang mit einer Fernreise entwickelt haben.

Erfahrungs- und Informationsaustausch über:

- unklare Symptome einer Krankheit
- Probleme bei der Arztfindung
- Beschwerden aller Art (z.B. schwerer Eisenmangel, Unterzucker, Durchblutungsstörungen, Taubheitsgefühle, Gelenkschmerzen)
- Malaria speziell, andere bekannte Tropenkrankheiten
- Eingrenzung des Problems, Beschreibung der Dauersymptome – letztlich mit offenem Ende, da Selbstdiagnose schwierig
- Möglichkeit der Selbsttestung in chronischen Fällen
- Fachreferate und sportliche oder Freizeitaktivitäten

Schlaflosigkeit - SHG

Zielgruppe: Menschen mit chronischen Schlafstörungen (Ein- oder Durchschlafproblematik bzw. zu frühes Erwachen)

Beschreibung: Hilfe zur Selbsthilfe im Austausch mit anderen Betroffenen. Positive Unterstützung mit Rat und Tat sowie praktische Tipps für den Alltag. Emotionale Unterstützung als auch gegenseitiges Mutmachen, um diese schwere Belastung durchzustehen! Die Gruppe soll sich gegenseitig positive Impulse geben, um das Lachen und die Freude am Leben nicht zu verlieren! Evtl. sind auch Entspannung, Vorträge und gemeinsame Unternehmungen zur Ablenkung geplant.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail:

info@shz-muenchen.de

PSYCHOSOZIALES

Angehörige von jungen psychisch kranken Menschen (16-21Jahre) - SHG

Zielgruppe: Angehörige von psychisch erkrankten Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die in einer Tagesklinik München gegenwärtig behandelt werden oder dort behandelt worden sind.

Beschreibung: Unser Ziel ist es, den Austausch der Angehörigen untereinander, der in einer geleiteten Elterngruppe der Tagesklinik als verpflichtender Bestandteil der Therapie unserer Kinder initiiert worden ist, auch außerhalb der Klinik in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen fortzusetzen, zu vertiefen und uns auch als Eltern der betroffenen Kinder zu vernetzen. Uns ist es wichtig, dass wir uns, unsere Kinder und das gemeinsame Schicksal so annehmen, wie wir sind.

Zugleich soll die Gruppe auch indirekt dazu beitragen, es den Jugendlichen zu erleichtern, sich außerhalb der Klinik zu treffen und damit auch ihren Heilungsprozess zu unterstützen.

Angehörige von Zwangserkrankten

Die Gruppe ist offen für Angehörige von Zwangserkrankten jeder Art.

„Ich habe seit geraumer Zeit einen Angehörigen mit einer Zwangserkrankung und würde mich gerne mit anderen Betroffenen austauschen. Ich möchte Informationen über die Erkrankung, den Umgang damit als Angehöriger und die damit verbundenen Sorgen und Ängste in der Gruppe teilen und besprechen. Jeder ist willkommen.“

Aktivitäten: Austausch im Gespräch und gegenseitige Unterstützung; monatliche Treffen persönlich und online

Aussteiger- und Angehörigen-Selbsthilfeinitiative OCG, kla TV, Verschwörungstheorie

Die Aussteiger- und Angehörigen-Selbsthilfeinitiative bietet Gespräch, Austausch und Informationen zur Sekte Organische Christus Generation, zu kla TV und zu Verschwörungstheorien. Telefonische Beratung, persönliche Gespräche und Online-Austausch möglich.

Autismus-Akademie - Selbsthilfegruppe für Autist*innen und Interessierte

Zielgruppe: Autist*innen und Interessierte

Beschreibung: Information und Diskussion über neue Erkenntnisse der Forschung. Erklärung autistischen Verhaltens, Strategien für das Wohlergehen von Autist*innen.

We are interested in getting to know people from different cultural backgrounds. We speak German and English.

Autismus-auf-Augenhöhe SHG

Zielgruppe: vielsprechende, redende Autist*innen

Spezialinteresse: Das Bücherlesen

Aktivitäten/Arbeitsweise: Erfahrungsaustausch online

Fachreferate externer Experten/Expertinnen

Ausflüge und andere Freizeitaktivitäten

Autonomie und Selbstbestimmung

Zielgruppe: Menschen, die sich in emotionalen Abhängigkeiten zu einer dominanten Person befinden und nach mehr Autonomie und Selbstbestimmung suchen.

Beschreibung: Ich möchte eine Selbsthilfegruppe aufbauen, die sich mit den Themen Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstintegration befasst. Dies zu erreichen bedarf der Auseinandersetzung mit symbiotischen Beziehungsmustern, die sich oft schon in der Kindheit im Verhältnis zu Mutter oder Vater gefestigt haben und Jahrzehnte überdauern können.

Brettspieletreff der Kosmonauten

Offener Brettspieletreff für hochfunktionale erwachsene Autisten und/oder all diejenigen, die sich dem Spektrum zugehörig fühlen (auch ohne Diagnose). Es werden je nach Verfügbarkeit (selber) mitgebrachte Brett- und Kartenspiele gespielt, es ist jedoch keine Pflicht, ein Spiel mitzubringen.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:

14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:

10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail:

info@shz-muenchen.de

Hilfe für Opfer von Narzissten – München

Hauptthema ist narzisstischer Missbrauch in partnerschaftlichen Beziehungen, dem in der Regel aber oft narzisstischer Missbrauch im Elternhaus vorausging, weshalb dieser Aspekt auch diskutiert wird. Die überwiegend weiblichen Teilnehmer*innen erfahren Unterstützung durch Gruppen- und Zweiergespräche mit anderen Betroffenen, in denen sowohl emotionale Unterstützung als auch praktische Tipps weitergegeben werden, um sich aus der belastenden Beziehung zu befreien und wieder ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen. Auch der Umgang mit gemeinsamen Kindern ist häufiges Gesprächsthema.

HSP – SHG München (Hochsensibilität)

Zielgruppe: Alle Menschen, die sich selbst als hochsensibel einschätzen und Austausch mit Gleichgesinnten suchen.

Kurzbeschreibung: Viele hochsensible Personen erleben ihre Disposition als störend und belastend, wenn nicht sogar als Krankheit. Wir möchten in der Gruppe durch unsere Treffen durch Austausch in Gesprächen helfen, die Hochsensibilität als Geschenk und als Bereicherung zu empfinden.

Hochsensible – SHG für junge Menschen

Zielgruppe: junge hochsensible Menschen im Alter von 18-28 Jahren

Austausch über Hochsensibilität in persönlichen Treffen

Gruppengröße bis zu 8 Personen

StopStalking – SHG

Zielgruppe: Opfer von Stalking/Mobbing.

Beschreibung: Treffen Betroffener von Stalking, Austausch von Schwarmwissen, gegenseitige Hilfestellung, Abdeckung von Redebedarf, Unterstützung akut Betroffener. Weitere Angebote: Austausch und Gespräch in persönlichen Treffen, ggf. Online-Austausch, Fachreferate externer Expert*innen, Telefonische Beratung, Ausflüge und andere Freizeitaktivitäten, Feste, sportliche Aktivitäten

Unterstützung nach Abtreibung – Frauenselbsthilfegruppe

Viele Frauen bleiben mit den Folgen einer Abtreibung allein. Unsere Gruppe bietet einen geschützten Raum, hier dürfen Gefühle wie Abgrenzung, Wut, Enttäuschung, Ekel, Angst, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Misstrauen, seelischer Schmerz, Schuld und Reue einen eigenen Ausdruck bekommen.

Durch bestärkende Gespräche, Entspannung, Rituale und kreative Elemente soll eine konstruktive Auseinandersetzung im Sinne von Verantwortung wie auch Akzeptanz geschaffen werden. Und damit eine gute Einbindung in ein zukünftiges Leben (wieder)ermöglicht werden.

SUCHT

Anorexie/Bulimie/Binge-Eating – Gesprächsgruppe Essstörungen

Du fühlst Dich allein mit Deinen Themen und missverstanden - vielleicht sogar von Deinen Ärzten? Im Kontakt zu Deinen Freunden/der Familie/in der Partnerschaft fehlen Dir die Worte, um das zu beschreiben, was Dich beschäftigt und bedrückt?

Wir verstehen Dich auch ohne große Worte. Denn auch wir erleben (ähnliche) Situationen, haben vielleicht die gleichen Ängste wie Du und fragen uns eventuell, was auch Du Dich fragst. Die Selbsthilfe ist ein Raum, in dem Du Akzeptanz und Wertschätzung erfährst - in dem Du Dich nicht erklären oder rechtfertigen musst. Wir teilen unsere Erfahrungen, unseren Weg und unser Hadern - und natürlich auch unsere kleinen Erfolge und unsere Freude am Leben.

Magst auch Du dabei sein? Hab den Mut, probier es aus. Du bist herzlich willkommen!

Jung und clean – SHG

Zielgruppe: Junge Menschen zwischen 18 und 50 Jahren, welche die Einsicht haben, einer Substanz (z.B. Amphetamine) oder einer Sache (z.B. Games) gegenüber ausgeliefert zu sein, und ihr Leben frei von der Substanz und/oder in gesundem Umgang mit der Sache führen wollen.

Beschreibung: Die Gruppe soll Freude in einem cleanen Leben bringen, Möglichkeiten aufzeigen, Freude an einem cleanen Leben zu empfinden sowie einen Raum geben, sich über suchtspezifische Themen vertraulich auszutauschen. Das Ziel ist damit auch, Perspektiven für ein freies und gesundes Leben aufzuzeigen.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail:
info@shz-muenchen.de

"Log dich aus" Präsenz-Selbsthilfegruppe für Betroffene, Gefährdete und Interessierte bei einer Internetbezogenen Nutzungsstörung – Mediensucht

Die Selbsthilfegruppe ist für Angehörige, Eltern, Ratsuchende und Interessierte bei Internetbezogener Nutzungsstörung, Mediensucht und Computerspielsucht. Es ist schwer für Eltern und Angehörige, das Kind oder den Partner zu verstehen.

Oft können wir unseren geliebten Menschen kaum ein Wort aus der Nase ziehen. Wir wissen oft nicht den Zugang, haben Angst, konsequent zu sein. Wir verstehen unser Kind oder den Partner kaum oder gar nicht. Wir fühlen uns allein und überfordert. Auch Aggressionen begleitet von Diskussionen und Ärger bleiben uns oft nicht erspart.

Oft gibt es keine Regeln oder wir haben nicht die Kraft, diese dauerhaft umzusetzen.

Hab Mut! Du kannst allein stark sein, aber gemeinsam ist man stärker. Selbsthilfe ist auch manchmal wie Sport, erst hast du keinen Bock hinzugehen, aber danach geht es dir besser.

SOZIALES

"Afeimai Union" – Initiative zur Unterstützung von Menschen aus Nigeria

Zielgruppe: Menschen die aus Nigeria (Afemai/State Edo) kommen oder geflohen sind.

Ziele: gegenseitige Unterstützung, Informationen zur Integration in München, Projekte

Afghanistan Motahed e.V.

Zielgruppe: geflüchtete Menschen aus Afghanistan

Afghanistan Motahed e.V. ist ein sozial, kulturell und wirtschaftlich gemeinnütziger Verein und verfolgt keine politischen oder religiösen Ziele. Er gehört auch keiner Regierung oder politischen Partei an. Afghanistan Motahed e.V. setzt sich für die Integration der Flüchtlinge in Deutschland ein.

Die geflüchteten Menschen stehen vor vielen bürokratischen Hürden, bei denen wir gerne helfen möchten (z.B. Anträge für Aufenthaltstitel beantragen, Deutschkurs, Hilfe bei Ausbildungsplatzsuche, Arbeitsplatzsuche, Gemeindeanmeldung usw.)

Arts Anonymous – Meeting

Gruppe für Künstler*innen - nach den Regeln und der Vorgehensweise anderer Anonymous Gruppen

Arbeitsweise: Regelmäßige Meetings/Ablauf wie andere A-Gruppen; jede(r) kann anonym bleiben, nur Vorname bekannt; sprechen über die eigenen Probleme/Themen, mit der eigenen künstlerischen Tätigkeit und allen Problemen und Themen, die damit zusammenhängen

Blumennymphe – Selbsthilfegruppe für Frauen

Wir sind eine Gruppe von ukrainisch-/russischsprachigen Frauen, die sich zusammengeschlossen haben, um der Einsamkeit entgegenzuwirken. Unsere Gruppe ist für alle Nationalitäten offen.

Aktivitäten:

- Hilfe bei Integration und Kommunikation
- Bastelkurse für Kinder
- Familien Fotoshooting
- Feste Feiern
- Themen wie Gesundheit und Schönheit
- Psychologische Unterstützung für Frauen
- Unterstützung bei Behördenterminen o.ä.

Unser **Gruppenmotto** ist: Gegenseitig respektieren, unterstützen und helfen

Sprachen: Russisch, Ukrainisch, Deutsch

Entspannungstechniken nach E. Tolle – Gesprächskreis

Wir bilden einen offenen Gesprächskreis zur Spiritualität und zu Entspannungstechniken insbesondere nach Eckhart Tolle.

Beschreibung: In unserer Gruppe setzen wir uns schwerpunktmäßig mit der „Gegenwärtigkeits-Spiritualität“ von Eckart Tolle auseinander und diskutieren die verschiedenen Möglichkeiten zur Integration jener in unserem Lebensalltag. Dabei legen wir großen Wert auf einen möglichst ideologie- und dogmenfreien Gesprächsstil, der von gegenseitiger Toleranz und Wertschätzung geprägt ist. Weltanschaulich polarisierende bzw. politisierende Tendenzen in den Diskussionsbeiträgen sind strikt untersagt.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:

14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:

10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail:

info@shz-muenchen.de

Gelebte Menschlichkeit im Sinne Erich Fromms - Übungsgruppe

Fühlen Sie sich oft einsam, ausgegrenzt, fremdbestimmt und ohnmächtig, obwohl Sie eigentlich an Menschlichkeit, gutes Miteinander und Solidarität glauben? Möchten Sie gemeinsam mit mir eine Gruppe aufbauen, wo man sich bedingungslos angenommen fühlen kann? Einen Ort im Kleinen schaffen, wo man Orientierung finden, sich gegenseitig bestärken und Veränderung ausprobieren und üben kann?

Erich Fromm - 1900 bis 1980 - gehört zu jenen, dessen Einsichten uns Kompass sein können.

Er war ein Mensch, dessen Interessen viele Wissensgebiete umfasste:

Spiritualität, Religion, Philosophie, Politik, Wirtschaft, Psychologie, Psychoanalyse.

Wir lesen gemeinsam die ausgewählten Texte und beginnen anschließend eine Aussprache.

Wir möchten so lernen, wie man alltäglichen Anfeindungen, Stigmatisierungen, unterschwelliger Aggression, z.B. im Wohnumfeld, in der Bahn, beim Einkaufen, im Alltag und Arbeitsleben selbstbewusst entgegentreten kann. Dadurch, dass wir uns im Kleinen in der Gruppe ein Umfeld aufbauen, wo man sich verstanden und wohlfühlt.

Gemeinsam Schreiben - SHG

Zielgruppe: Alle Menschen, die Interesse am regelmäßigen Schreiben haben.

Kurzbeschreibung: Flucht aus der Einsamkeit, gegenseitige Motivation, Aktivierung unserer Ressourcen usw.

Arbeitsweise: Kennenlernen, Vertiefen und Üben von Schreibtechniken, verschiedener Stile und Arbeitsschritte, Vortragen von Texten und Feedback sowie Reflexion.

Gemeinsam Stark - SHG für Angehörige von Inhaftierten

Zielgruppe: Angehörige von Inhaftierten.

Kurzbeschreibung: Die Inhaftierung eines Familienangehörigen, ob Partner*in, Tochter oder 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. 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.

Justizopfer - justiziellicher Missbrauch

Diese Gruppe wendet sich an all diejenigen unter Ihnen/Euch, welche von justiziellem Willkür und justiziellem Machtmissbrauch betroffen sind. Ob direkt betroffen oder ob ein (naher) Angehöriger, Freund oder Bekannter eines "Justizopfers": diese Erfahrungen hinterlassen Spuren.

Ich gründe diese Selbsthilfegruppe für all diejenigen, denen es ähnlich geht. Deren offizielles Gerichtsprocedere bereits abgeschlossen ist oder die sich noch mitten im gerichtlichen Geschehen befinden. Ich möchte mit Betroffenen Erfahrungen teilen, die eine gegenseitige Aufarbeitung, Versöhnung mit dem Geschehenen oder Unterstützung für eventuelle gerichtliche Maßnahmen (Wiederaufnahmeverfahren) zum Ziel haben. Auf lange Sicht geht es mir um die Befreiung aus der Opferposition hin zu einem Betroffenen, dem justiziellem Missbrauch widerfahren ist und der auf einer Suche nach einem heilsamen und sinnvollen Umgang damit ist.

People like us - PLUS e.V.

PLUS e.V. ist ein Verein zur Förderung der Hilfe für Menschen, die aufgrund ihrer geschlechtlichen Identität oder geschlechtlichen Orientierung diskriminiert werden.

Wir sind eine Gruppe Geflüchteter, die der LGBTQ Community angehören und sich gegenseitig unterstützen. Wir setzen uns dafür ein, dass sich die Bedingungen von LGBTQ Geflüchteten in München verbessern.

Aktivitäten:

- Aufklärung zu HIV -Behandlung und Prävention
- Förderung und Hilfe von Betroffenen durch Erfahrungsaustausch und Unterstützung im Alltag und bei Behördengängen
- Gemeinsame Treffen von Betroffenen für Betroffene
- Austausch über Diskriminierungs-Erfahrungen und traumatische Verfolgungen in sicherer Atmosphäre
- Unterstützung von Queer, Trans, LGTB- Geflüchteten in München (Peer-Beratung)

Sprache: Englisch

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München in der Westendstr. 115

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:

14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:

10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail:

info@shz-muenchen.de

Tjoply Dom bei Anja

Zielgruppe: ältere Menschen, hauptsächlich aus dem russischsprachigen Raum, Russland, Ukraine usw.

Beschreibung: Wir möchten Lebensfreude mit Hilfe von jungen Volontären geben, aber auch Unterstützung im Alltag, sowie Hilfestellung z.B. bei Rentenfragen, Pflege usw. Ausflüge und andere Freizeitaktivitäten.

Wir gratulieren

Auch heuer finden Sie im Dezember-einBlick die Gratulation für alle Gruppen, die im Verlauf der letzten Monate ein Jubiläum begangen haben. Es ist schließlich ein Ausdruck von Engagement und Beständigkeit, wenn selbstorganisierte Gruppen mehrere Jahre, viele inzwischen schon Jahrzehnte (!) bestehen und kontinuierlich in der Gruppe zusammenarbeiten, nach innen wirken, um sich gegenseitig zu unterstützen, und nach außen wirken, um auch anderen diese Unterstützungsmöglichkeiten bekannt zu machen.

Gerade in diesen schwierigen Zeiten mit der Häufung von Krisen allerorten sollten wir uns immer wieder bewusst machen, wie wichtig dieser Zusammenhalt ist. Wir gratulieren daher in unser aller Namen ganz herzlich – auch denen, die heuer gerade kein Jubiläum haben.

Und wie immer: Melden Sie sich, wenn Sie trotz Jubiläum hier nicht genannt sind oder wenn in nächster Zeit eines ansteht. Wir wissen zwar ganz gut Bescheid über die Selbsthilfelandshaft, aber natürlich bei weitem nicht alles....

Die Jubilare:

• Kreuzbund Gruppe Altenerding	30 Jahre
• Autorengruppe IBIS	25 Jahre
• Depressive Frauen in Grafing - Nachmittagsgruppe, jetzt „Fraueninsel“	25 Jahre
• Elterninitiative "Sweet Life" (Diabetes)	10 Jahre
• Deutsch-japanischer Verein kultursensible Pflege (DeJaK-Tomonokai e.V.) - Gruppe München	10 Jahre

Wir danken

Und wie jedes Jahr nutzen wir die Gelegenheit, uns ganz herzlich zu bedanken, und zwar bei allen, die mit kleinen oder auch etwas größeren Beträgen die Arbeit des Selbsthilfenzentrums 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 nicht nur ein feiner Zug sondern gewissermaßen auch „lebensnotwendig“ für uns! Natürlich wird unsere Arbeit von den Zuschussgebern Landeshauptstadt München und gesetzliche Krankenkassen finanziert. Dennoch sind wir auch auf **Spenden als Eigenmittel** angewiesen und freuen uns über jeden, und sei es noch so kleinen Betrag.

Ab 200,- € werden automatisch Spendenquittungen ausgestellt, wenn wir die Adresse kennen. Auf Wunsch werden gerne auch kleinere Beträge bestätigt.

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

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

SELBSTHILFE ÜBERREGIONAL

Wie schon im letzten einBlick bemerkt, freut man sich allerorten, dass nun wieder Großveranstaltungen in Präsenz stattfinden können. So war es auch am 16. September, als der schon traditionelle Suchtfachtag Bayern in Aschaffenburg veranstaltet wurde.

Es war zugleich die erste Großveranstaltung in Zusammenarbeit mit der noch jungen Kontaktstelle an diesem Ort, die sich noch im Aufbau befindet. Wir drucken im Folgenden die Pressemitteilung der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern).

Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit

Einsamkeit, Realitätsflucht und passende Bewältigungsstrategien

- Über den Umgang mit Gefühlen



Beim Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit kamen rund 90 Teilnehmende aus ganz Bayern in Aschaffenburg zusammen, um sich zu den Themen „Sucht, Einsamkeit, Medienkonsum“ auszutauschen und Wege für den achtsameren Umgang mit sich selbst direkt auszuprobieren. Mehr als die Hälfte waren Selbsthilfekreative, die anderen waren Fachpersonen aus Suchthilfeinrichtungen, Selbsthilfekontaktstellen oder sozialpsychiatrischen Diensten.

Zusammenhänge von Einsamkeit und Abhängigkeit, Einsamkeit und Mediensucht, aber auch Depression und Sucht sind längstens bekannt. Sucht und Psyche gehören zusammen und brauchen neue Formen der Unterstützung – Angebote, die beides in den Blick nehmen – seien es Therapieplätze oder Wohnformen, die den ganzen Menschen behandeln. In der Selbsthilfe passiert dieses häufig bereits, denn hier geht es um die Bewältigung des Alltags, welche Schwierigkeit auch immer gerade im Vordergrund steht.

Viele Menschen haben Doppel- oder Mehrfachdiagnosen und benötigen auch entsprechende Hilfsangebote. Dafür plädierte Prof. Dr. Bönsch, Chefarzt und ärztlicher Direktor des Bezirksklinikums Lohr in seinem engagierten Vortrag.

Die Rolle der Sozialen Medien für Menschen mit einem Suchthintergrund beschrieb Prof. Dr. Jörg Wolstein von der Uni Bamberg folgendermaßen: Einerseits erhalten sie dort die nötige soziale Unterstützung, andererseits verleiten die Medien auch dazu, den Herausforderungen des Alltags zu entfliehen. Was tun, um den Umgang wieder in den Griff zu kriegen? Auf sich achten und ehrlich sein, einen Plan erstellen und Freundschaften pflegen – und in die Selbsthilfegruppe gehen, sich mitteilen und Gemeinschaft spüren, empfiehlt der Experte.

In den Workshops am Nachmittag ging es vor allen Dingen um den persönlichen Austausch und um praktische Übungen.

Wie kann ich besser für mich selbst sorgen, auch wenn es herausfordernd oder schwierig ist? Welche Übungen kann ich leicht in meinen Alltag integrieren, die mich entspannter sein lassen?

Vorgestellt wurden digitale und analoge Hilfen im Bereich der Glücksspielsucht ebenso wie das Projekt „Aufmachen!“ – in dem es für junge Menschen darum geht, psychisch stark in das Berufsleben zu starten. Außerdem diskutierten Betroffene und Interessierte zur Frage „Wie kann ich lernen, kompetent mit den Medien umzugehen – im Workshop „Zocken, glotzen, chatten“.

Am Ende des Tages zogen die Veranstalterinnen von SeKo Bayern ein positives Fazit. Entspannte und zufriedene Teilnehmer*innen nahmen viele Anregungen für sich persönlich und für die Gruppenarbeit mit.

Veranstalter: Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. (SeKo Bayern)

Kooperationspartner: Aschaffenburg Aktiv!, Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen (BAS), Suchtberatungsstelle der Caritas Aschaffenburg

Förderer: Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

AUS DEM SELBSTHILFEBEIRAT

Gemeinsamer Workshop zur Selbsthilfeförderung

„Was ist noch Selbsthilfe – was eher allgemeines Bürgerschaftliches Engagement?“ und andere Themen

Am 25. Oktober haben sich im Selbsthilfenzentrum München (SHZ) zum zweiten Mal in diesem Jahr Vertreter*innen des Selbsthilfebeirats, des SHZ und der Abteilung Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement des Sozialreferats getroffen, um über die Bedingungen und die Praxis der Selbsthilfeförderung in München zu diskutieren.

Grundsätzlich hat sich die Förderung in den vergangen fünf bis sechs Jahren sehr positiv entwickelt. Das Budget der Selbsthilfeförderung wurde mehr als verdoppelt und liegt derzeit bei 850.000 € pro Jahr. Die Zahl der geförderten Gruppen und Initiativen, die vor einiger Zeit noch bei 40 pro Jahr lag, beträgt aktuell mehr als 100. Die maximale Förderdauer pro Gruppe ist auf acht Jahre gestiegen.

Der Selbsthilfebeirat (SHB) ist an der Weiterentwicklung der Förderrichtlinien beteiligt und begutachtet jeden Antrag, der in der Selbsthilfeförderung gestellt wird. Eine große Herausforderung dabei ist es immer wieder zu entscheiden, welche Aktivitäten als Selbsthilfe gefördert werden können und wo eine Grenze gezogen werden muss zu anderen Formen des Bürgerschaftlichen Engagements.

Die allermeisten Anträge, die von Gruppen und Initiativen in der Selbsthilfeförderung eingereicht werden, beziehen sich auf sinnvolle soziale Aktivitäten und Projekte. Aber nicht alles kann aus dem Selbsthilfe-Budget gefördert werden. Leider gibt es in München noch immer keinen Fördertopf für Projekte und Initiativen des allgemeinen Bürgerschaftlichen Engagements. Das führt dazu, dass sehr viele förderbedürftige Initiativen bei der Selbsthilfeförderung landen. Dies stellt den Selbsthilfebeirat und auch die Sachbearbeiter*innen im Sozialreferat immer wieder vor schwierige Entscheidungen. Umso wichtiger ist es beiden Seiten, sich im gemeinsamen Austausch auf gemeinsame Entscheidungskriterien zu verständigen.

Der SHB setzt sich seit Jahren auch dafür ein, dass die Selbsthilfeförderung nicht nur als „Anschubfinanzierung“ für soziale Initiativen verstanden wird, die – wenn sie erfolgreich arbeiten – später in die Regelfinanzierung übernommen werden. Der Beirat fordert seit Jahren, dass die Förderung auch unbefristet erfolgen kann und damit auch nachhaltiger wirkt, so wie dies bei der Förderung der SH-Gruppen im Gesundheitsbereich durch die Krankenkassen immer schon der Fall war. Dafür soll bei der Förderung noch genauer überprüft werden, was gefördert wird und was die Effekte der Förderung sind.

Ebenso ist darauf zu achten, dass genügend Wechsel im Pool der geförderten Selbsthilfeinitiativen stattfindet und immer wieder auch neue Initiativen in den Genuss der Förderung kommen können. In den vergangenen Jahren konnte zwar eine erhebliche Ausweitung des Förderzeitraums von drei über fünf auf jetzt acht Jahre erreicht werden. Aber um eine echte Entfristung der Förderung wird nach wie vor gerungen. Überlegt wird auch die Einführung von Frderhchstgrenzen, damit die Förderung nicht nur wenigen großen, sondern möglichst vielen Initiativen zugute kommt.

Zu beobachten ist in der Selbsthilfeförderung auch der Trend, dass zunehmend professionell aufgestellte Social Startups mit erheblichen Personal- und Mietkosten Förderanträge stellen. Personalkosten sollten nach den bisher geltenden Richtlinien der Selbsthilfeförderung aber ein Ausnahmefall sein, weil diese immer schon als eine Unterstützung von ehrenamtlicher Tätigkeit mit Sachkostenzuschssen gedacht war. Die Tatsache, dass seit etwa drei Jahren immer höhere Einzelanträge mit erheblichen Personal- und Mietkosten gestellt werden, verändert den Charakter der Selbsthilfeförderung ganz erheblich. Der Beirat vertritt die Ansicht, dass die Selbsthilfeförderung als eine eher kleinteilige Unterstützung, vorwiegend ehrenamtlich engagierten Gruppen und Initiativen erhalten bleiben sollte, die möglichst vielen von ihnen zugutekommt. Die Unterstützung von Social Startups mit hohen Personal- und Infrastrukturstcken sieht der Selbsthilfebeirat ganz klar als eine Aufgabe der Regelförderung, weil auch nur diese die notwendige Finanzierungssicherheit gewährleistet.

Mit Sorge betrachtet der SH-Beirat, dass im Sozialreferat bei der Begutachtung der Anträge die Grenzen zwischen Selbsthilfe und anderen Formen des Bürgerschaftlichen Engagements mehr und mehr verschwimmen. Dies darf nicht dazu führen, dass irgendwann die Mittel für die Unterstützung der klassischen Selbsthilfeinitiativen nicht mehr ausreichen, weil diese mit immer professioneller aufgestellten sozialen Initiativen konkurrieren müssen, die im Kern mehr einen karitativen als einen Selbsthilfe-Charakter haben. Für solche Gruppen, so fordert der Beirat, sollten eigene Fördermöglichkeiten geschaffen werden.

Erich Eisenstecken, Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats im SHZ

TERMINE UND VERANSTALTUNGEN

Liebe Engagierte in Selbsthilfegruppen und Initiativen,

wir laden Sie heute ganz herzlich zu neuen Terminen unseres beliebten Online-Angebotes „Mein Energiebrunnen“ ein. Unser Referent Roland Schöfmann ist ab November einmal im Monat mit neuen Themen für Sie da.

Probieren Sie es aus, kommen Sie einfach einmal dazu – wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

Roland Schöfmann und Ihr Team des Selbsthilfezentrums München

Mein Energiebrunnen – neue Kraft für Körper, Geist und Seele

„Die Kraft der Gemeinschaft, Liebe für sich selbst, Kontakt und Beziehung“

**6 Termine von November 2022 bis April 2023, montags von 19 Uhr bis 20.15 Uhr
im Online-Raum über BigBlueButton**

In den sechs neu gestalteten Online-Treffen beschäftigen wir uns mit positiven und stärkenden Themen und nehmen uns Zeit für unser Wohlbefinden. Es wird sowohl Raum für Austausch geben als auch Inputs, kleine Übungen für den Alltag und Anregungen für mehr Zufriedenheit und Lebensfreude. Im Mittelpunkt stehen dieses Mal die Themen "die Kraft der Gemeinschaft, Liebe für sich selbst, Kontakt und Beziehung". Gemeinsam gestalten wir uns einen Raum der Begegnung, in dem wir ganz so sein dürfen, wie wir sind. Wir wenden uns unseren Bedürfnissen, Erfahrung und Wünschen zu und erhalten das Geschenk, geschätzt, gehört und verstanden zu werden. Sie sind eingeladen, sich Zeit für Ihre Gedanken und Gefühle zu nehmen und sich inspirieren zu lassen.

Termine und Themen:

28.11.2022	Liebe für sich selbst leben
19.12.2022	Miteinander reden – klingt einfach...ist es das auch?
16.01.2023	Gut im Kontakt: so kann es gelingen
27.02.2023	Warum lachen und weinen uns verbindet
27.03.2023	Lass dich berühren und von dir selbst überraschen
24.04.2023	Für den inneren Frieden – vom Loslassen und Verzeihen

Die Teilnahme ist auch an einzelnen Terminen möglich, bitte melden Sie sich vorher an. Falls Sie technische Unterstützung brauchen, melden Sie sich gerne vor Ihrer Teilnahme bei Herrn Chervinski. Der Link für die Teilnahme wird Ihnen mit der Bestätigung für Ihre Anmeldung zugeschickt.

Leitung: Roland Schöfmann (Gestalttherapeut, Dipl. Soz.-Päd.)

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

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

Technische Unterstützung:

Juri Chervinski: Tel.: 089/53 29 56 - 28

E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München

5. Dezember 2022, 18 - 20 Uhr (online)

19. Dezember 2022, 18.30 - 20 Uhr in englischer Sprache (online)

19. Januar 2023, 18.30 - 20 Uhr, im SHZ, Westendstraße 68

Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen, die sich mit sozialen Themen befassen, können eine finanzielle Förderung durch die Landeshauptstadt München erhalten (Gesundheitsgruppen werden von den Krankenkassen gefördert).

In der Veranstaltung werden die Förderziele der Landeshauptstadt München für Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich vorgestellt und die Förderrichtlinien für Selbsthilfegruppen erläutert. Es wird in die Erstellung von Förderanträgen und Verwendungsnachweisen eingeführt. Es werden wichtige Neuerungen in den Förderrichtlinien vorgestellt.

Themen der Veranstaltung sind u.a.:

- Wer kann Selbsthilfeförderung beantragen?
- Was kann grundsätzlich gefördert werden?
- Wie erfolgen die Antragstellung und die Begutachtung der Anträge?
- Wer berät bei der Antragstellung?
- Welche Rolle spielt der Selbsthilfebeirat bei der Begutachtung der Anträge?
- Wie ist die Verwendung der Mittel nachzuweisen?

Diese Informationsveranstaltung wird in Kooperation mit dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München – Stelle für Bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfeförderung – durchgeführt.

Leitung: Erich Eisenstecken, SHZ

Anmeldung unter Tel.: 089/53 29 56 - 16, Fax: 089/53 29 56 - 49

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

Leitung der Veranstaltung auf Englisch: Eva Parashar, SHZ

Anmeldung für die Veranstaltung auf Englisch: Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 - 26

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

Weitere Veranstaltungshinweise

Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement für Vereine

Online-Seminar-Reihe "Verantwortung im Ehrenamt"

Vereinsgründung - von der Satzung bis zum geselligen Miteinander

Termin: **3. Dezember 2022, 9.30 - 17 Uhr**

Zielgruppe: Ehrenamtliche und Verantwortliche in Initiativen, Hauptamtliche aus dem Bereich des Bürgerschaftlichen Engagements

Veranstaltungsort: Hansa Haus, München

Teilnahmegebühr: 50 €

[Details](#)

Online-Seminar: Vereinshomepage sicher gestalten

Termin: **6. Dezember 2022, 18 - 19.30 Uhr**

Zielgruppe: Verantwortliche des Vereinslebens und weiterer Organisationen des Bürgerschaftlichen Engagements

Veranstaltungsort: Online über BigBlueButton

Teilnahmegebühr: kostenfrei

[Details](#)

Social Media Profi im Ehrenamt

Termin: **8. Dezember 2022, 9.30 - 17 Uhr**

Zielgruppe: haupt- und ehrenamtlich Engagierte

Veranstaltungsort: Tagungsräume Der Paritätische, Nürnberg

Teilnahmegebühr: 50 € inkl. Unterlagen

Online-Seminar: Buchhaltung im Verein

Termin: **13. Dezember 2022, 18 - 19.30 Uhr**

Zielgruppe: Verantwortliche des Vereinslebens und weiterer Organisationen des Bürgerschaftlichen Engagements

Veranstaltungsort: Online über Zoom

Teilnahmegebühr: kostenfrei

[Details](#)

Anmeldungen unter: <https://www.lbe.bayern.de/service/fortbildung/suche/index.php>

Online - Fachveranstaltung: Rassistische Diskriminierung in der Langzeitpflege 2. Teil – Handlungsmöglichkeiten

Donnerstag, 8. Dezember 2022

Online; 13 - 17 Uhr

Die erste Online Fachveranstaltung "Rassistische Diskriminierung in der Langzeitpflege" am 28. Juni 2022 befasste sich mit Ausprägungen rassistischer Diskriminierung gegenüber Mitarbeitenden sowie gegenüber zu Pflegenden und ihren An- und Zugehörigen.

Die Power Point Präsentationen sind unter www.muenchen.de/ik-altenhilfe-pflege
-> Aktuelles verfügbar.

In dieser zweiten Online-Fachveranstaltung am 8. Dezember 2022 werden Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt und diskutiert. Das konkrete Programm entnehmen Sie bitte dem [Flyer](#) (pdf, 316 KB).

Online-Veranstaltung – Via WebEx. Die Zugangsdaten erhalten Sie spätestens 24 Stunden vor dem Veranstaltungsbeginn.

Anmeldung: Über diesen [Link](#) gelangen Sie zur Anmeldeseite.

SERVICE

Abendsprechstunde

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

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:
Am **19. Dezember 2022** sind wir **von 18.00 bis 21.00 Uhr** für Sie da!

Spickzettel

Thema: Offener Austausch zu unterschiedlichen Gruppenthemen

In dieser Rubrik möchten wir praktische Ratschläge, nützliche Hinweise und viele Erfahrungen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen mit Ihnen teilen. Die hier zusammengestellten Tipps stellen keine vom Selbsthilfezentrum München (SHZ) vorgegebene Handlungsweise für Selbsthilfegruppen und Initiativen dar. Sie wurden von Selbsthilfeaktivisten in einem Austauschtreffen „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ erarbeitet und sollen lediglich dazu dienen, Ihre Gruppenarbeit – wenn nötig – zu inspirieren.

Am 29.09 fand nach langer Zeit wieder ein Austauschabend in den Räumlichkeiten des SHZ statt. An diesem Abend gab es kein vorgegebenes Thema, sondern die Aktiven brachten Themen aus ihrem Gruppenalltag ein.

Gruppengröße – Wie groß/klein soll eine Gruppe sein?

Was als ideale Gruppengröße empfunden wird ist sehr unterschiedlich und schwankt zwischen drei und 50 Personen. Um möglichst vielen Personen gerecht zu werden, greifen manche Gruppen auch zu dem Mittel, die Gruppen regelmäßig oder zu bestimmten Fragestellungen zu teilen. Auf diese Weise kann dem/der Einzelnen mehr Raum gegeben werden. Als Nachteil wird dem aber entgegnet, dass man bei einer Teilung dann nicht mehr alles von allen mitbekommt.

Im Gespräch kristallisierten sich verschiedene Faktoren heraus, die die Empfindung nach der idealen Gruppengröße beeinflussen:

- Gruppenthema
- Art der Gruppe: Gesprächsgruppe, Vortragsabende etc.
- Gesprächsbedarf der einzelnen Mitglieder – häufig verknüpft mit der Tatsache, wie akut die eigene Betroffenheit, die Problemlage ist.
- Mischung von neuen und alten Gruppenmitgliedern

Leitungswechsel – Ist es erlaubt/sinnvoll, dass die Leitung einer SHG durch eine nicht-betroffene Person übernommen wird?

Insgesamt wurde diese Möglichkeit an dem Austauschabend eher kritisch diskutiert und für manche Gruppenteilnehmer*innen auch völlig ausgeschlossen. Das Wesen und die Wirksamkeit der Selbsthilfe liegen gerade darin, dass alle Teilnehmenden selbst betroffen sind. Nachdem aber allen Teilnehmenden des Austauschabends die Schwierigkeiten bekannt sind, Aufgaben in der Gruppe zu verteilen oder gar eine*n Nachfolge*r für die Gruppenleitung zu finden, wurden einige Faktoren entwickelt, wie eine solche Konstruktion dennoch gelingen könnte:

- Gruppe sollte in die Entscheidung miteinbezogen werden. In der Gruppe sollte Klarheit darüber bestehen, warum dieser ungewöhnliche Schritt notwendig ist. – Niemand aus dem Kreis der SHG kann oder will Aufgaben übernehmen.
- Daraufhin müssen Aufgaben herausgearbeitet werden, z.B. Verwaltung etc., für deren Ausübung keine Betroffenheit notwendig ist.
- Nicht betroffene*r Ehrenamtliche*r muss über Wert, Wirkung und Arbeitsweise von Selbsthilfe gut informiert sein und von Seiten der Gruppe gut betreut werden. Stichworte: Einarbeitung, Ansprechpartner*in, Wertschätzung, Grenzen des Ehrenamts

Neue Gruppenmitglieder – Wie integriert ihr neue Mitglieder?

Grundsätzlich ist es jeder Selbsthilfegruppe überlassen, darüber zu entscheiden, ob sie neue Mitglieder aufnimmt oder nicht. Bei einer akuten Überlastung ist es auch möglich, für einige Monate einen „Aufnahmestopp“ auszurufen. Grundsätzlich, und da waren sich die Teilnehmer*innen des Austauschabends einig, geht es bei der Integration von Neuen immer darum, die Bedürfnisse von alten und neuen Mitgliedern im Auge zu behalten, damit hier kein Ungleichgewicht entsteht.

- a. Neue Teilnehmer*innen sollen sich wohlfühlen, wissen, auf was sie sich einlassen.
Ihnen soll die Möglichkeit gegeben werden, Fragen zu stellen und Kontakte zu knüpfen.
- b. Den bestehenden Gruppenmitgliedern soll dennoch genügend Raum für ihre Anliegen gegeben werden.

Folgende Vorgehensweisen/Regeln zur Integration von neuen Mitgliedern wurden gesammelt:

- Neue Gruppenmitglieder werden beim Gruppentreffen einzeln begrüßt.
- Neue Gruppenmitglieder können, aber müssen nicht beim ersten Treffen etwas sagen.
- Es findet vorab ein ausführliches Einführungsgespräch statt.
- Jede*r bekommt vorab Gruppenregeln etc. zugeschickt.
- Es ist nicht nötig, dass sich für jede*n Neue*n alle ausführlich vorstellen und von ihrer „Betroffenengeschichte“ berichten.

Vielredner – Wie kann ich Vielredner stoppen?

- Für alle wird eine zeitliche Begrenzung der Redebeiträge eingeführt.
- Die Moderation legt sich vorab eine Formulierung bereit, wertschätzende aber deutlich zu lange Redebeiträge zu unterbrechen.
- „Zeitnehmer“ – Diese Teilaufgabe der Moderation wird an eine*n Teilnehmer*in der Gruppe vergeben, der/die dann nur dafür zuständig ist.
- Sanduhr etc. als leises Mittel der Unterbrechung von langen Redebeiträgen einführen.

Öffentlichkeitsarbeit – Wie macht ihr eure Gruppe bekannt?

- Flyer – Gute Einzelkontakte zu Ärzt*innen oder Therapeut*innen nutzen
- Internetseite
- Plakate z.B. in Apotheken
- Lokale Werbung in Wochenanzeiger etc.
- Dachverband
- Bei Gründung: Öffentlichkeitswirksame Auftaktveranstaltung

Es war, wie immer, ein bunter Abend mit vielen hilfreichen Tipps und Erfahrungen. Jede Gruppe ist einzigartig und dennoch kann man jeweils viel voneinander lernen. Selbstverständlich können Sie sich zu allen oben genannten Themen auch jederzeit an die Gruppenbetreuung wenden. Wir freuen uns von Ihnen zu hören!

Kristina Jakob, Ressortleitung Beratung und Gruppenunterstützung

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**
- **Beratung zu virtuellen Räumen für Selbsthilfe-Aktive**

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

Raumvergabe

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

Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 - 28
E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

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

Beratung zu virtuellen Räumen für Selbsthilfe-Aktive

Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 - 28
E-Mail: juri.chervinski@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/ihrem 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
Tel.: 089/53 29 56 - 11
E-Mail: info@shz-muenchen.de

Adresse der Beratungsstelle:

Westendstraße 115
80339 München

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

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

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

Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 - 26
E-Mail: eva.parashar@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-soziales-selbsthilfe-lh-muenchen

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/

Demokratiecafé im Selbsthilfezentrum

Freitag, 27. Januar 2023, 18 Uhr bis 23 Uhr

Wie verändert sich meine Stadt? Welchen Einfluss habe ich darauf? Können wir vor Ort etwas bewegen und gemeinsam unsere Stadt gestalten? Wie kann ich politisch wirksam werden? Diesen Fragen wollen wir in einem Demokratiecafé im Selbsthilfezentrum München nachgehen. Bringen Sie und bringt Ihr Eure Wünsche und Anliegen mit und wir versuchen gemeinsam einen Weg zu finden, sie zu verwirklichen.

Leitung: Dr. Robert Jende (Anstiftung), Erich Eisenstecken (SHZ), Eva Parashar (SHZ)
Anmeldung Erich Eisenstecken, Tel.: 089/53 29 56 - 16
E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

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

Freitag, 17. Februar 2023, 15 Uhr bis 20 Uhr

Was kann das Zusammen-Treffen mit anderen Menschen lebendig machen? Welche Möglichkeiten haben Sie selbst, etwas dafür zu tun, dass sich ein lebendiges Miteinander entwickeln kann? Was bietet uns die Methode der Themenzentrierten Interaktion (TZI), um Antworten auf diese Fragen zu finden?

Im Seminar nehmen wir die eigenen Erfahrungen in der Gruppe als Anfang einer Forschungs-Reise: wir öffnen uns für neue Perspektiven, indem wir das Konzept der Themenzentrierten Interaktion (TZI) kennenlernen und ausprobieren.

Je nach Interesse beschäftigen wir uns mit:

- den (Hilfs-)Regeln der TZI als Basis für eine gute Gruppenarbeit
- TZI als Instrument für die Moderation
- TZI als Unterstützung zum Erkennen und Analysieren

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

Kritischer Umgang mit digitalen Medien in der Selbsthilfe (online)

Freitag 24. Februar 2023, 17 Uhr bis 19 Uhr

Schon lange werden auch in der Selbsthilfe digitale Medien in unterschiedlichster Form überall benutzt. Digitale Kommunikationsmedien wie Rundmails, Messenger-Dienste, Social Media oder der direkte Austausch in Online-Gruppen oder Selbsthilfeforen sind selbstverständlich geworden.

Sicher bietet die digitale Kommunikation viele neue Möglichkeiten und Chancen: Räumliche Entfernung sind kein Problem mehr, der zeitliche Aufwand für die Teilnahme an Treffen ist oft kleiner, es müssen keine Räume für Gruppentreffen organisiert werden usw. Gleichzeitig bringen die digitalen Medien aber auch neue Herausforderungen und Probleme mit sich. So ist etwa der Datenschutz eine echte Herausforderung geworden, was in der Selbsthilfe ja von besonderer Bedeutung ist.

Für die Nutzung der digitalen Kommunikation sind aber auch einige Voraussetzungen notwendig: die Teilnehmenden benötigen bestimmte Kenntnisse sowie eine passende technische Ausstattung. Da nicht alle Engagierten in der Selbsthilfe dieses Wissen und die notwendige Ausstattung haben, führt die Nutzung der digitalen Kommunikation manchmal zu neuen Hindernissen für die Teilnahme an der Gruppe.

In der Fortbildung soll es um folgende Themen gehen:

- Welche digitalen Medien und Kommunikations-Formen werden in der Selbsthilfe heute genutzt?
- Welche Chancen und Risiken sind damit verbunden?
- Wie können die negativen Auswirkungen möglichst gut begrenzt werden?
- Gibt es im einzelnen Fall bessere Alternativen?
- Welche Unterstützung bietet das Selbsthilfezentrum München im Bereich der digitalen Kommunikation den Gruppen und Initiativen an?

Ort: Online über BigBlueButton, Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung
Leitung/Referenten: Juri Chervinski (SHZ), Erich Eisenstecken (SHZ)

Anmeldung und technische Unterstützung vor der Teilnahme: Juri Chervinski,
Tel.: 089/53 29 56 - 28, E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

PRESSEMITTEILUNG

Couragiert gegen Armut. Engagement wirkt

Die 17. Münchner Freiwilligenmesse findet am 15. Januar 2023 im Alten und Neuen Rathaus am Marienplatz statt

Die beliebte und erfolgreiche Münchner FreiwilligenMesse findet 2023 wieder als Präsenzmesse statt, nachdem sie zwei Jahre in digitalem Format durchgeführt wurde. Die Freude darüber ist groß, aber auch, dass sie nun erstmals an einem neuen Ort stattfinden wird, der mitten im Herzen der Stadt liegt.

Das Alte und Neue Rathaus am Marienplatz ist der nächste Austragungsort. 60 Austellerinnen und Aussteller werden in einer überaus repräsentativen Umgebung den Besucherinnen und Besuchern vorstellen, wo sie sich engagieren können.

FÖBE, die Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement ist Veranstalterin. Seit über 20 Jahren ist gesellschaftliche Beteiligung unser Hauptanliegen. Wir sind Türöffner für das Bürgerschaftliche Engagement in München und vertraut mit gesellschaftlichen Herausforderungen.

Wir setzen uns dafür ein, durch die Ressource Freiwilliges Engagement das Leben für viele Menschen besser und menschlicher zu machen. Als Netzwerkstelle verfügen wir über das Wissen und die Kontakte, die relevanten Organisationen einzubinden.

Unser diesjähriges Motto „**Couragiert gegen Armut. Engagement wirkt**“ zeigt die vielen verschiedenen Facetten der Armut und ebenso die Vielfältigkeit der Antworten darauf. Nach EU-Definition ist armutsgefährdet, wer weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens der Gesamtbevölkerung hat. In München ist jede/r Sechste von Armut bedroht.

Eine positive Folge davon ist, das Thema Armut ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen und kann nicht mehr von verantwortlicher Seite negiert werden. Die Formen von Armut sind vielfältig und umfassen alle Lebensbereiche wie Einkommen, Bildung, Wohnen, Gesundheit, Kultur, Wissen, Umwelt usw.

Ohne freiwilliges Engagement würde eine für viele Menschen wichtige Unterstützung wegfallen und unsere Stadt wäre insgesamt weniger lebenswert. Wir zeigen Lösungswege, an denen Freiwillige beteiligt sind und führen somit vor Augen, was schon an Gutem passiert.

Im Folgenden seien einige Beispiele aufgeführt:

So gibt die Münchner Tafel e.V. wöchentlich 23000 Essen an ihre Gäste aus und wird von 800 Ehrenamtlichen unterstützt, die sowohl in der Essensausgabe, bei Fahrten oder im Büro ihre Fähigkeiten einsetzen.

Der KulturRaum München wird von 170 freiwilligen Helfern z. B. bei Einsätzen von telefonischen Kartenvermittlungen unterstützt, die kostenlos an Menschen mit geringem Einkommen vermittelt werden. Im Landesbund für Vogelschutz, München, (LBV) können Ehrenamtliche vielfältige Aufgaben wie Wiesen mähen, Vögel zählen, Projekte betreuen, Spenden sammeln, Schutzgebiete betreuen, übernehmen.



Die Messebesucher*innen erwarten 60 Messestände in den Bereichen

- Engagementvermittlung und Weiterbildung
- Gesundheit/Selbsthilfe/Inklusion
- Kinder/Jugend/Senior*innen
- Kultur/Umwelt und Nachhaltigkeit
- Vielfalt und Integration
- Wohlfahrtsverbände

Neben dem thematischen Schwerpunkt Armut können sich unsere Besucher*innen umfassend und zielgenau zu all diesen Bereichen informieren. Sie erfahren, wie sie sich durch ein Ehrenamt am gesellschaftlichen Entwicklungsprozess zu einer engagierten Stadtgesellschaft beteiligen können.

Ganz nach den Worten von Dr. Gerlinde Wouters „Engagement für und miteinander ist ein gelebtes Bekenntnis für eine solidarische Gesellschaft“.

Ein attraktives Rahmenprogramm mit live-Musik, Diskussionsrunde, informativen Vorträgen rundet das Messeprogramm ab.

Mitveranstalterin ist die Landeshauptstadt München unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter.

Der Eintritt zur FreiwilligenMesse ist kostenlos und barrierefrei.

Münchener FreiwilligenMesse
15. Januar 2023, 10 - 17 Uhr
Altes und Neues Rathaus Marienplatz 80331 München

Das Veranstalter-Team der Münchener FreiwilligenMesse:

Michèle Rotter, Projektleitung
Dr. Gerlinde Wouters, Geschäftsführung
Dr. Doris Schwarzer, Presse

Kontaktdaten FÖBE:
Ringseisstraße 8a
80337 München
089 59 98 90 87-0

info@foebe-muenchen.de
www.foebe-muenchen.de

www.muenchner-freiwilligen-messe.de #MFM2021