





Im nächsten
ein**Blick**:
**Selbsthilfe,
Demokratie
und sozialer
Zusammenhalt**
Die nächste Ausgabe
erscheint am
1. Juni 2023

Titelthema: LGBTQ* in der Selbsthilfe

Einführung ins Thema von Eva Parashar	03
Cameron Kakande von der Initiative People like us (PLUS) e. V. im Gespräch über die Situation von LGBTQ* Geflüchteter in München	07
Dr. Michael Plaß vom Sub e.V. im Gespräch über die aktuelle Situation von LGBTQ* und Selbsthilfe in München	09

Aus dem SHZ

Neuer Mitarbeiter – Florian Ottenschläger, Sozialpädagoge	13
---	----

Selbsthilfe in der Region München

„Treffpunkt Selbsthilfe“	14
Weitere Aktivitäten in und für die Region München ...	15
Gruppengründungen in der Region München	16

Selbsthilfe stellt sich vor

ADHS Erwachsene und Newcomer	16
------------------------------	----

Informationen über Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen	18
-------------------	----

Selbsthilfe überregional

SeKo on air – der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern	23
20 Jahre LBE Bayern und Abschied von Dr. Thomas Röbbke	23

Aus dem Selbsthilfebeirat

Zahlen zur Selbsthilfeförderung im Jahr 2022	24
--	----

Termine | Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums München	24
Weitere Termine und Veranstaltungen	25

Service

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	26
Standardleistungen des SHZ	26
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	28

FÖBE News

Pressemitteilung zur 17. Münchner Freiwilligenmesse am 15. Januar 2023	29
--	----

IMPRESSUM

einBlick – das Münchner Selbsthilfe
Journal erscheint 4 x pro Jahr

V.i.S.d.P.:

Klaus Grothe-Bortlik,
Geschäftsführung
Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68, 80339 München
Tel.: 089/53 29 56 - 15
E-Mail:

klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Redaktion:

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

Gestaltung:

Mercury Brand Mission mercury-bm.de

Trägerverein des

Selbsthilfezentrums München:

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

Ausgabe

1. März 2023, lfd. Nr. 78

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

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

Das Selbsthilfezentrum wird gefördert
durch das Sozialreferat der Landes-
hauptstadt München, durch die
Fördergemeinschaft der gesetzlichen
Krankenkassenverbände in Bayern
und durch das Gesundheitsreferat der
Landeshauptstadt München.



Gefördert von der

Landeshauptstadt
München



LGBTIQ* IN DER SELBSTHILFE



Foto: pixabay

Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans*¹, inter*¹, nichtbinäre und queere¹ Menschen (LGBTIQ*) machen ca. 5 – 10% der Gesamtbevölkerung aus². Obwohl sich die rechtlichen Rahmenbedingungen für LGBTIQ* Menschen in Deutschland durch das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG), das 2006 in Kraft getreten ist und vor Benachteiligungen aufgrund der sexuellen Orientierung und/oder der Geschlechtsidentität – sowohl in der Arbeitswelt als auch auf dem Wohnungsmarkt – formal verbessert haben, sind LGBTIQ* in Deutschland weiterhin Diskriminierungen ausgesetzt.

Besonders prekär ist die Lebenssituation von LGBTIQ* Menschen, die aufgrund ihrer Herkunft oder durch eine Behinderung Mehrfachdiskriminierungen ausgesetzt sind. Homo- oder Transsexualität ist für Personen aus vielen Ländern ein Fluchtgrund. In den Herkunftsstaaten von LGBTIQ*-Geflüchteten gibt es gesetzliche Verbote mit drakonischen Strafen bis hin zur Todesstrafe. LGBTIQ*-Geflüchtete haben meist traumatische Verfolgungserlebnisse zu verarbeiten und müssen diese im Asylverfahren belegen. Die Situation für LGBTIQ* Personen in Flüchtlingsunterkünften ist oftmals durch Ausgrenzung, Geheimhaltung und Gewalterfahrungen geprägt.

Aber auch LGBTIQ* ohne Fluchterfahrung oder Migrationsgeschichte werden in Deutschland immer häufiger Opfer von Gewalttaten, alltäglichen Anfeindungen und Benachteiligungen. In Bayern wurden für das Jahr 2022 30 tätliche Angriffe, 22 sexuelle Übergriffe und Vergewaltigungen, 24 Fälle von Diskriminierung und 33 Fälle von Beleidigungen und anderer non/verbaler Gewalt gegenüber LGBTIQ* Personen gemeldet. Die häufigsten Tatorte sind dabei die Straße oder der öffentliche Personennahverkehr und Geflüchtetenunterkünfte.³

München hat für die LGBTIQ* Community einiges zu bieten

Schon früh haben sich in München LGBTIQ* Menschen zu Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen, um sich über Diskriminierungserfahrungen auszutauschen, zu vernetzen und sich gegenseitig zu unterstützen. In München gibt es also eine lange Tradition der Selbsthilfe-Szene für LGBTIQ* und ein breites Angebot an professionellen Beratungsstellen.

¹ Siehe Glossar am Ende dieses Artikels

² <https://stadt.muenchen.de/infos/kgi-lgbtiq-flucht.html> ; aufgerufen am 9.1.23

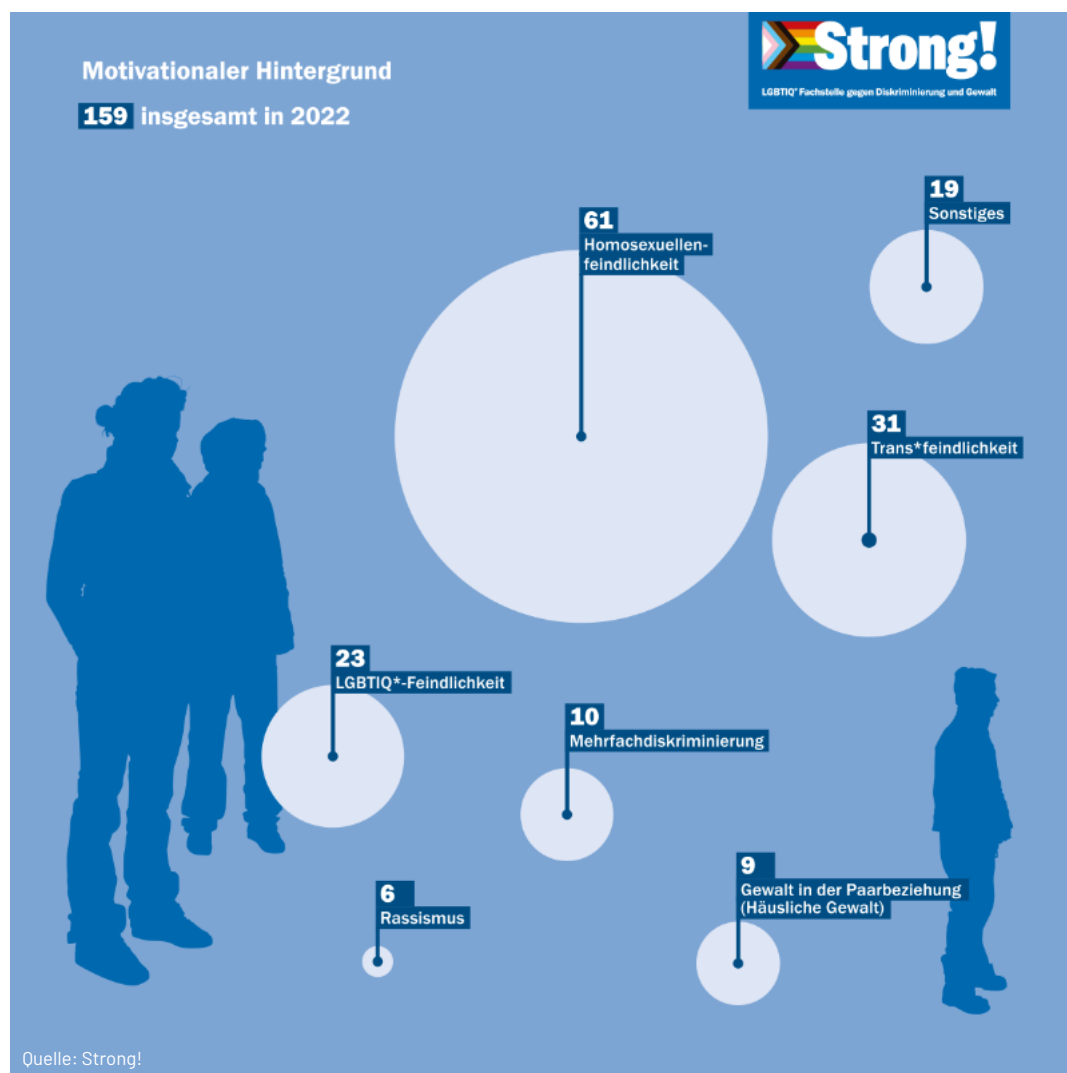
³ Quelle: Strong! LGBTIQ* Fachstelle gegen Diskriminierung und Gewalt

Titelthema: LGBTIQ* in der Selbsthilfe

Die allermeisten der professionellen Angebote wurden durch Eigeninitiative, bürgerschaftliches Engagement und die Lust, die Entwicklung unserer Stadt mitzugestalten, aufgebaut.⁴

Die wohl älteste Einrichtung für schwule Männer in München, das **Schwule Kultur- und Kommunikationszentrum (Sub)**, wurde bereits 1986 von Engagierten gegründet und hat sein Angebot seitdem ständig erweitert. 1991 wurde das Sub, in die städtische Regelförderung aufgenommen. Im Herbst 2000 entstand aus einem Workshop des Sub das Diversity-Café für junge Lesben und Schwule und 2005 baute die Beratungsstelle mit dem Schwulen Patenprojekt einen Besuchs- und Begleitsdienst für Senioren auf.⁵ Die Angebote des Sub reichen von einer großen Palette an Beratungsleistungen zu psychosozialen- und Gesundheitsthemen, Selbsthilfeangeboten wie zum Beispiel Gay und Gray – eine Gruppe für schwule Männer ab 40 – oder eine Selbsthilfegruppe für schwule/bisexuelle Männer* mit Depressions- und Burnout-Erfahrung, angeleitete Gruppen wie zum Beispiel eine Coming Out Gruppe 30+ oder einem Deutsch Konversationskurs für lesbische, schwule, transidente, bi- und intersexuelle Migrant*innen und Geflüchtete bis hin zu Freizeitgruppen, wie zum Beispiel eine Ausgehgruppe oder eine Brettspielgruppe. Das SHZ konnte einen Mitarbeiter des Sub für ein Interview, das Sie auf **Seite 7** nachlesen können, für diese einBlick Ausgabe gewinnen.

2020 wurde außerdem die bayernweite LGBTIQ* Fachstelle gegen Diskriminierung und Gewalt – **Strong!** unter der Trägerschaft des Sub eingerichtet. Die Angebote von Strong! richten sich an alle, die von LGBTIQ*-Feindlichkeit betroffen sind. Die Fachstelle ist aber auch für deren Freund*innen, Angehörige und Kolleg*innen da. Auch Fachkräfte können sich bei Fragen an Strong! wenden. Strong! meldete für das Jahr 2022 insgesamt 159 Fälle von Gewalttaten gegen LGBTIQ* in Bayern – davon 78 in München – wobei die Dunkelziffer wohl noch weitaus höher liegen dürfte. Viele Betroffene melden Vorfälle aus der Unsicherheit heraus, ob diese Übergriffe überhaupt strafrechtlich verfolgbar sind nicht und Angriffe werden oftmals nicht als Gewalt oder Diskriminierung erkannt.



⁴ Vorwort https://stadt.muenchen.de/dam/jcr:cb6a4d97-2896-4378-affb-f661602cf7db/unterm_regenbogen.pdf aufgerufen am 10.01.23

⁵ <https://www.homowiki.de/Sub> aufgerufen am 10.1.2023

Titelthema:
LGBTIQ*
in der
Selbsthilfe

Auch die Einrichtung für lesbische und bisexuelle Frauen* **LeTRa** ist aus der Initiative von engagierten Betroffenen entstanden, die sich für ein Beratungsangebot für lesbische Frauen einsetzten, nach dem das Lesbentelefon 1995 vor dem Aus stand. Sieben junge, ehrenamtliche Frauen übernahmen den damaligen Lesbentelefon e. V., wie der Verein vor seiner Umbenennung hieß. Ihr Ziel war es, die Räume zu erhalten, ehrenamtliche Telefonberatung anzubieten und Veranstaltungen zu organisieren. Nach intensiven Verhandlungen starteten zwei hauptamtliche Sozialpädagoginnen im Januar 1997, die persönliche Einzel- und Paarberatung sowie Coming- Out Gruppen anboten. LeTRa und der Trägerverein LesCommunity e. V. ist im Laufe der Jahre gewachsen und inzwischen Trägerverein einer Vielzahl von Angeboten und Maßnahmen sowie seit 2020 der alleinige Gesellschafter des „LeZ lesbisch-queeren Zentrum.“⁶

GLOSSAR⁷

Trans*

(auch: trans* Mensch, trans* Person). Relativ neuer, im Deutschen zunehmend verbreiteter Sammelbegriff, der nach dem Vorbild von Suchmaschinen und Programmiersprachen der Stern (Asterisk) als Platzhalter für verschiedene mögliche Endungen nutzt (transgender, transident, transsexuell). Diese Offenheit soll auf die Vielfalt transgeschlechtlicher und anderer nicht der Norm entsprechender Geschlechtsidentitäten, Selbstbezeichnungen und Lebensentwürfe hinweisen.

Trans* Frau

Menschen, die im selbstgewählten weiblichen Geschlecht bei vormals zugewiesenem männlichem Geschlecht leben.

Trans* Mann

Menschen, die im selbstgewählten männlichen Geschlecht bei vormals zugewiesenem weiblichem Geschlecht leben.

Inter*/intergeschlechtlich/Intergeschlechtlichkeit

bezeichnet das angeborene Vorhandensein genetischer und/oder anatomischer und/oder hormoneller Geschlechtsmerkmale, die nicht den Geschlechternormen von Mann und Frau entsprechen. Inter* ist ein Begriff, der sich aus der Community entwickelt hat. Ein Mensch mit einem intergeschlechtlichen Körper kann auch eine intergeschlechtliche Geschlechtsidentität haben. Grundsätzlich geht es bei dem Begriff aber um eine emanzipatorische und selbstermächtigende Positionierung als eine Gruppe von Menschen, die angeborene, nicht-konforme und nicht normgerechte Geschlechtsmerkmale hat und daher Pathologisierung erfahren. In vielen Fällen führt dies zu einer Verletzung von Selbstbestimmung und körperlichen Autonomie.

Queer

Im englischsprachigen Raum seiner Entstehung zunächst Schimpfwort, dann stolz angeeignet, ist „queer“ zu einem wichtigen und vielfältig verwendeten Begriff im Bereich von Geschlecht(er-) und Sexualität(spolitiken) geworden. Als Adjektiv, Substantiv und gelegentlich Verb verwendet, kann er Theorien und Praxen, Personen und Bewegungen bezeichnen. Queeres Denken und Tun und queere Menschen fordern die Vorstellung heraus, es gebe (nur) zwei Geschlechter, die einander entgegengesetzt charakterisiert und romantisch bzw. sexuell ausschließlich (und monogam) aufeinander bezogen seien. Eine weiter gehende Begriffsauffassung stellt grundsätzlich Normierungen und starre (Identitäts-)Kategorien in Frage und bezieht Machtverhältnisse jenseits von Sexualität und Geschlecht (z.B. Behinderung, Rassismus, Klassismus) in ihre Analysen ein. Ohne diesen herrschaftskritischen Gehalt wird das Wort gelegentlich zum Synonym für schwul/lesbisch.

*(Stern)

Anerkennt und bildet ab, dass körperlich und psychisch nicht nur die Pole „männlich“ und „weiblich“ existieren, sondern ein ganzes Spektrum von Geschlecht, Geschlechtsidentitäten und Körperlichkeiten.

⁶ <https://www.lettra.de/de/vorstellung-verein.html>

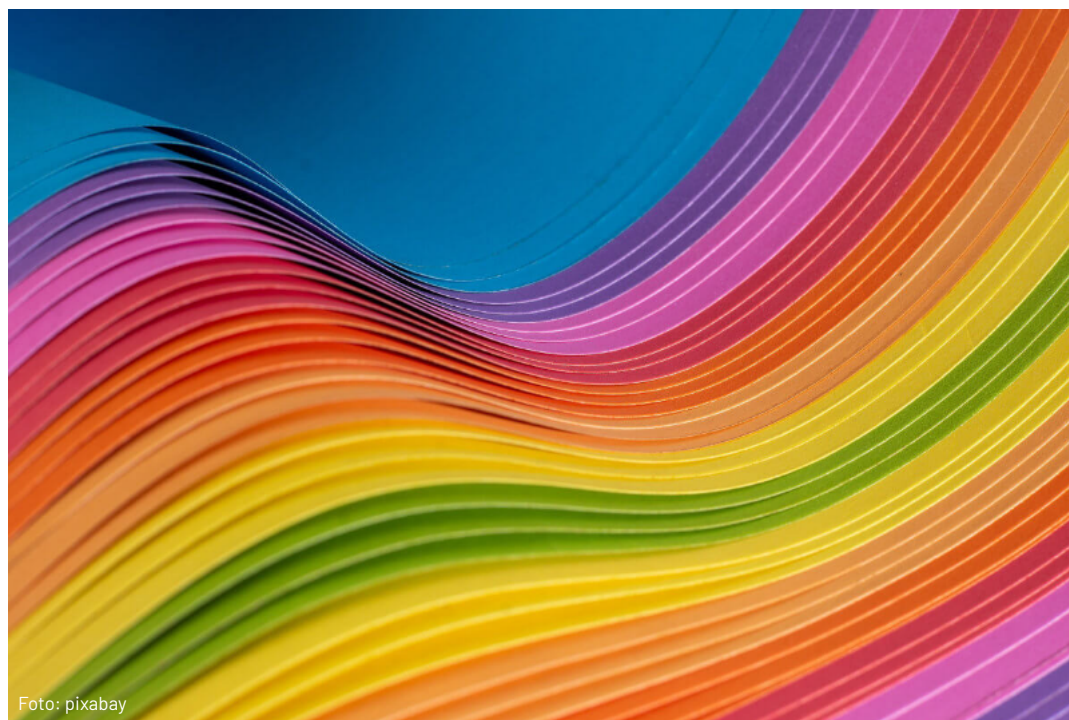
⁷ Glossar: Empowerment von lesbischen, schwulen, bisexuellen sowie trans* und inter* Geflüchteten durch Beratung und Unterstützung; Eine Handreichung für Beratungsstellen; Schwulenberatung Berlin, Berlin Dezember 2016

Titelthema: LGBTIQ* in der Selbsthilfe

Neben dem breiten Angebot an professionellen Einrichtungen gibt es eine Vielzahl an Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen für LGBTIQ* in München wie zum Beispiel TransMann e.V. Regionalgruppe München. **TransMann e. V.** ist ein bundesweiter, auf Ehrenamt basierender Anlaufpunkt für alle, die sich mit dem Begriff "weiblich" nicht, falsch und/oder unzureichend beschrieben fühlen. Dies schließt den gesamten Transgender-Bereich mit ein. Auch Angehörige und Freunde sind willkommen. Eine weitere Gruppe, die sich mit dem Thema Trans* beschäftigt ist die Gruppe **Trans.Ident München**. Diese richtet sich an Menschen mit transidentem Empfinden, also Menschen, die körperlich entweder dem männlichen oder dem weiblichen Geschlecht angehören, sich jedoch als Angehörige des anderen Geschlechts empfinden. Die Gruppe hat sich zum Ziel gesetzt, Transsexuellen und deren Angehörigen Hilfen auf ihrem Weg anzubieten und sie in allen Fragen ihrer Transsexualität bzw. Transidentität zu beraten. Darüber hinaus ist aus diversen Organisationen und Vereinen, die anfangs nur für konkrete Anlässe wie z.B. dem Transgender Day of Remembrance⁸ zusammengearbeitet haben, das "TransInterNichtbinärQueer-Netzwerk, kurz **TINQnet** entstanden. Das TINQnet setzt sich zum Beispiel für Schwimmen in geschützten Räumen für TINQ-Personen und ein eigenes Zentrum für trans*, inter*, nicht-binäre und queere Menschen in München ein.

Auch Geflüchtete LGBTIQ* haben sich in München selbst organisiert. Die Gruppe **People like us e. V. (PLUS)** wurde von einer Gruppe junger LGBTIQ* Geflüchteten gegründet, um sich gegenseitig zu unterstützen und sich für bessere Bedingungen von LGBTIQ* Geflüchteten in München einzusetzen. Ein Mitglied der Gruppe konnte das SHZ für ein Interview, das Sie auf den folgenden Seiten nachlesen können für diese einBlick Ausgabe gewinnen.

Eva Parashar, Ressort Soziale Selbsthilfe



⁸ Der Transgender Day of Remembrance (TDoR), deutsch „Tag der Erinnerung an die Opfer von Trans*feindlichkeit“, ist ein jährlich am 20. November stattfindender Gedenktag, an dem transgener Opfer transphober Gewalttaten gedacht und auf diese Problematik aufmerksam gemacht wird. Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Transgender_Day_of_Remembrance



„IN EINER COMMUNITY ZU SEIN. BEDEUTET, SICH SICHER ZU FÜHLEN UND EIN GEMEINSCHAFTSGEFÜHL ZU HABEN.“

Cameron Kakande von der Initiative People like us (PLUS) e. V. im Gespräch über die Situation von LGBTIQ* Geflüchteten in München.

PLUS e. V. ist ein Verein zur Förderung der Hilfe für Menschen, die aufgrund ihrer geschlechtlichen Identität oder geschlechtlichen Orientierung diskriminiert werden. Die Initiative setzt sich dafür ein, dass sich die Bedingungen von LGBTIQ* Geflüchteten in München verbessern. Das SHZ hat mit einem Mitglied der Initiative gesprochen.

SHZ: Wie ist „People like us“ (PLUS e. V.) entstanden und was war Ihre Motivation, sich der Initiative anzuschließen?

Cameron Kakande: People like us e. V. wurde von einer Gruppe junger queerer Geflüchteter gegründet. Die Idee für die Gründung der Initiative kam Ende 2019, 2020 bin ich dann dazu gekommen. Als ich dazukam, war die Initiative noch im Aufbauprozess und ich konnte viele Erfahrungen, die ich als Aktivist in Uganda bereits gesammelt habe, einbringen und bei der Organisationentwicklung unterstützen. Außerdem habe ich dabei geholfen, Strukturen und Netzwerke aufzubauen. Netzwerke sind wichtig für unsere Arbeit, da wir immer in Verbindung mit anderen Initiativen und Einrichtungen arbeiten. Es gab zwar schon Initiativen und Angebote aber keine, in denen Menschen mit Fluchterfahrung mitgewirkt haben. Angebote, die nicht von Geflüchteten konzipiert werden, können die Bedarfe von LGBTIQ* Geflüchteten oft nicht so gut aufgreifen, wie Initiativen, die von LGBTIQ* organisiert werden, die eine eigene Fluchtgeschichte haben und wissen, mit welchen Herausforderungen LGBTIQ* Geflüchtete in den Unterkünften zu kämpfen haben. Mit unserer Initiative wollten wir diese Lücke schließen.

SHZ: Wie unterstützen Sie sich in der Initiative PLUS e. V. gegenseitig?

CK: Wenn LGBTIQ* Menschen nach München kommen und Asyl beantragen möchten, helfen wir z. B. dabei, den Antrag zu stellen und bereiten die Personen auf das Gespräch im BAMF¹ vor. Das Gespräch für den Asylantrag ist für viele Menschen eine sehr belastende Situation, für die sie Unterstützung benötigen. Außerdem vermitteln wir die Geflüchteten auch an andere Organisationen und professionelle Beratungsstellen, vor allem lesbische Geflüchtete vermitteln wir z. B. weiter an LeTRa. Manche sind z. B. mit HIV infiziert und haben keine Medikamente dabei. Wir begleiten die Betroffenen dann zu Beratungsstellen und versuchen herauszubekommen, welche Medikamente sie benötigen. Einige haben noch keine Krankenversicherung und wir unterstützen die Betroffenen dabei, die richtige Versorgung zu bekommen und leisten Aufklärungsarbeit, damit infizierte Personen keine weiteren Personen infizieren.

SHZ: Wie erfahren andere LGBTIQ* Geflüchtete von der Initiative?

CK: Wir nutzen Instagram und Facebook und durch Einrichtungen und andere Organisationen, die uns kennen, wie z. B. LeTRa, **Beyond Color** oder das Sub. Einige unserer Mitglieder wohnen selbst in Unterkünften. Wenn sie erfahren, dass es dort eine andere queere Person gibt, dann bringen sie die Person einfach mit. Wir möchten das in Zukunft auch noch intensivieren, indem wir in die Unterkünfte gehen und dort vor Ort unsere Initiative vorstellen. Es gibt viele LGBTIQ* Geflüchtete in Unterkünften, die keine Freund*innen haben und die nicht wissen, wohin sie sich wenden können.



Foto: Cameron Kakande

¹ Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

**Titelthema:
LGBTIQ*
in der
Selbsthilfe**

SHZ: Für Sie persönlich, welchen Mehrwert bringt es, sich in einer Initiative zu engagieren?

CK: Mir geht es gut, wenn ich Menschen helfen kann, die wirklich Hilfe benötigen. Ich habe bereits viele Kontakte und ich weiß, was es bedeutet als queere Person in einer Flüchtlingsunterkunft zu leben. Man wird von den anderen schon schief angeschaut, nur weil man femininer ist. Man wird mit sechs oder acht Leuten in einen Raum gepfercht und kann dort nicht einmal ungestört telefonieren. Es bereitet mir sehr viel Freude, wenn ich anderen queeren Menschen dabei helfen kann, sich sicher zu fühlen, weil ich weiß, wie wichtig das ist. In einer Community zu sein bedeutet, sich sicher zu fühlen und ein Gemeinschaftsgefühl zu haben. In einer Gruppe können die Menschen ihre Geschichten und Erfahrungen miteinander teilen. Manche Menschen fühlen sich überfordert von dem, was sie durchmachen müssen. Aber wenn sie das Erlebte mit anderen teilen können, dann verschafft das eine große Erleichterung. Wenn man erfährt, dass andere vielleicht durch eine ähnliche Situation gehen mussten und man merkt, dass man nicht alleine damit ist, hilft das den Betroffenen sehr und schafft ein Zusammengehörigkeitsgefühl.

SHZ: Gibt es in München eine Unterkunft speziell für LGBTIQ* Geflüchtete?

CK: Nein, es gibt in München keine Unterkünfte für LGBTIQ*. Es gibt aber eine gesonderte Unterbringung innerhalb der Flüchtlingsunterkünfte. Das ist aber keine gute Lösung, da alle Bewohner*innen die Sonderbehandlung mitbekommen und sich fragen, warum diese Menschen anders untergebracht werden als alle anderen. Als ich selbst noch in einer Flüchtlingsunterkunft gewohnt habe, gab es ein Stockwerk für Alleinstehende und ein Stockwerk für Familien. Die Alleinstehenden mussten zu acht in einem Zimmer leben. Wir waren vier queere Personen, die sich jeweils zu zweit ein Zimmer auf dem Stockwerk für Familien geteilt haben. Die anderen Bewohner*innen haben sich dadurch natürlich benachteiligt gefühlt und so etwas kann zu Konflikten führen. Man muss dabei auch bedenken, dass sich alle Bewohner*innen die gleichen Gemeinschafts- und Essensräume teilen. Das kann auch lebensbedrohlich für queere Menschen sein.

SHZ: Wie könnte die Situation von LGBTIQ* Geflüchteten verbessert werden?

CK: Ich würde sagen, es wäre sehr gut, wenn die Stadt München eine Arbeitsgruppe mit queeren Menschen, die sich engagieren und die aus verschiedenen Ländern wie z. B. Uganda, Ghana, Nigeria kommen, einrichten würde. Eine solche Arbeitsgruppe könnte dann die Stadt München beraten. Die meisten queeren Personen, die nicht aus diesen Ländern kommen und noch nie dort waren, können oft nicht einschätzen, was die Geflüchteten brauchen und was sie durchmachen mussten. Außerdem kann ich mir gut vorstellen, dass sich Geflüchtete gegenüber Menschen, die den gleichen Hintergrund haben, ganz anders öffnen können, als gegenüber Menschen, die diese Erfahrungen nicht gemacht haben. Außerdem wäre es sicherlich hilfreich, Projekte, die für Geflüchtete aufgesetzt werden, mit der Zielgruppe gemeinsam zu evaluieren, um herauszufinden, ob das Projekt zielführend war oder wie es verbessert werden könnte. Es wäre gut, wenn es Treffen geben würde, in denen die Stadt München darüber informiert wird, welche Projekte hilfreich sind und welche eher nicht. Es gibt viele Projekte, die mit viel Geld von der Stadt München gefördert werden, die aber bei den Geflüchteten LGBTIQ* nicht ankommen. Das Gleiche gilt auch für die Unterbringung und zum Beispiel das Essensangebot in den Unterkünften. Es wird viel Geld für das Kantinenessen in den Unterkünften ausgegeben, die Bewohner*innen dürfen nicht selber kochen und vertragen das angebotene Essen oftmals nicht gut.

SHZ: Welche Pläne hat PLUS e. V. für die Zukunft?

CK: Wir möchten einen sicheren Ort schaffen, wo Betroffene hinkommen, sich beraten lassen und sich treffen können. Wir würden auch gerne eine Bücherei anlegen, mit Fachliteratur und Zugang zu Computern. Wir bräuchten auch dringend einen sicheren Rückzugsort für Menschen, die für ein oder zwei Tage eine Bleibe benötigen. Wenn Geflüchtete einen Termin in München für ihr Asylverfahren wahrnehmen müssen und von außerhalb kommen, brauchen sie einen Ort zum Übernachten. Oder Menschen, die psychisch schwer belastet sind und einfach für ein oder zwei Nächte einen ruhigen Rückzugsort brauchen, um sich zu erholen.

SHZ: Gibt es noch etwas, was Ihnen wichtig ist und was Sie gerne sagen möchten?

CK: Ja. Die Arbeit, die wir machen wird ehrenamtlich geleistet. Wir investieren viel Zeit und Energie, um anderen zu helfen. Es wäre sehr hilfreich, wenn wir dafür auch entlohnt werden könnten. Wir sind Aktivist*innen, aber wir müssen auch an unsere Zukunft denken. Wenn wir für unsere ehrenamtliche Tätigkeit z. B. keine Rente bekommen, wird es schwer für uns. Unsere ehrenamtliche Tätigkeit sollte als Arbeit anerkannt werden.

SHZ: Herr Kakande, vielen Dank für das Gespräch und Ihr Engagement!

Das Gespräch führte Eva Parashar auf Englisch. Nach Absprache mit Cameron Kakande wurde es nachträglich ins Deutsche übersetzt.

Eva Parashar, SHZ



„ICH WÜRD WEITERHIN FÜR SENSIBILITÄT WERBEN“

Michael Pläß vom Sub e.V. im Gespräch über die aktuelle Situation von LGBTIQ* und Selbsthilfe in München

SHZ: Das Sub ist ja als Schwules Kultur- und Kommunikationszentrum und als Verein aus der Selbsthilfe entstanden und bis heute gibt es eine große Vielfalt an selbstorganisierten wie auch angeleiteten Selbsthilfegruppen bei Ihnen. Seit kurzem haben Sie jetzt im Sub zusätzlich eine Fachstelle, „Strong!“, für LGBTIQ*Menschen zur Beratung bei Gewalt und Diskriminierung: wenn ich das richtig verstanden habe, ist die jetzt relativ neu? Können Sie kurz erklären, was hier das Angebot ist?

Michael Pläß: Ja, Strong! ist relativ neu. Es gibt diese Fachstelle seit 2019, aber sie ist aktuell mitten in einem Umbau und bald ein bayernweites Hilfetelefon für alle Lebensbereiche von LGBTIQ*, also nicht nur bei Diskriminierung und Gewalt – das war jetzt die letzten Jahre so. Deswegen findet man das so noch nicht auf der Website, aktuell ist Strong! eine Fachstelle gegen Diskriminierung und Gewalt. Also nicht nur für schwule und bisexuelle Männer, sondern für alle lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans, inter und queeren Personen, die in Bayern leben und Diskriminierung erfahren haben. Das ist auch zum einen die einzige Stelle, die im Sub alle LGBTIQ* als Beratungsangebot anspricht und zum anderen, das einzige Angebot, das bayern-weit besteht, was es überhaupt in Bayern gibt. Dieses Hilfetelefon ist primär ein Telefon, weil Bayern natürlich sehr groß ist und es ist erst mal eine Anlaufstelle, wo die Betroffenen ihre Erfahrungen oder Fragen loswerden können.

Die Bedarfe können ganz unterschiedlich sein. Manche sind entweder in einer akuten Krise, weil ihnen etwas passiert ist. Das mag gestern gewesen sein, das mag vor drei Monaten gewesen sein. Manchmal handelt es sich um mehrere Vorfälle durch dieselben Täter*innen, wie zum Beispiel Nachbarn, Eltern. Was sich über Jahre hinweg erstreckt und die Betroffenen sind am Ende ihrer Kräfte und können einfach nicht mehr. Oder es sind Menschen, die einfach immer wieder was erleben, aber nicht immer von denselben Täter*innen. Für die ist einfach ein jeder Gang zum Supermarkt oder jede Busfahrt ein Problem.

Das sind vor allem Personen, die auf der Straße als LGBTIQ* antizipiert werden und dann einfach die Hassreaktionen abbekommen. Trans, non-binäre oder gender-nonconforming Personen sind da noch mehr betroffen, als schwul-lesbische Personen.

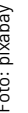
Betroffene können dann auch bei Strong! ihre Fragen loswerden, auch erstmal erzählen, was passiert ist. Viele haben niemanden, dem sie das erzählen können. Und dann geht es darum, wie geht es jetzt weiter? Ist das eine Straftat? Manchen geht es ums Rechtliche: „Kann ich das anzeigen?“ Oder: „Ich habe Angst zur Polizei zu gehen.“ Für andere ist es einfach wichtig, das Erlebte erstmal los zu werden oder das zu reflektieren: „War das denn ok, was mir da passiert ist? Sind diese scheinbaren Kleinigkeiten o.k.“

Und Diskriminierung und Gewalt meint tatsächlich ja nicht nur hate-crime, hate-speech, tätliche Angriffe, Androhung von Angriffen, Ausgrenzung, Mobbing in der Schule oder am Arbeitsplatz, sondern auch Gewalt in der Partnerschaft, die es bei LGBTIQ* natürlich auch gibt. Und es meint auch sexualisierte Gewalt, zum Beispiel beim Online-Dating oder in der Partnerschaft. Das sind auch Themen, die hier auftauchen. Und bei einem so großen Land wie Bayern ist natürlich auch das Thema Vernetzung sehr wichtig, nicht nur in der Fläche von Aschaffenburg bis Garmisch, sondern natürlich auch zu den einzelnen Themenbereichen. Weil einfach auch die Problemlagen so unterschiedlich sind und dann gibt es in manchen Orten gute Kooperationspartner und in manchen Gegenden von Bayern gibt es dann aber auch überhaupt nichts.

Aber umso wichtiger ist es da eben, dass es Strong! gibt.

MP: Also wir nennen es Fachstelle, weil es in der Beratung nicht nur um Betroffene und deren Angehörige oder Familienmitglieder geht, sondern es tatsächlich auch Themen sind, die viele Fachkräfte bei sich in der Schule oder im Kindergarten haben. Das Thema trans* Kinder zum Beispiel. Also unter 18, minderjährig sein und trans sein ist ja eines der heißest diskutierten Themen gerade in diesem Land, würde ich sagen.

Das heißt, Strong! ist nicht nur für die Betroffenen selbst und das soziale Umfeld da, sondern natürlich auch für die Fachkräfte.



MP: Die Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen im Sub sind für schwule, bisexuelle, trans* und queere Männer. Und Strong! ist tatsächlich für die gesamte LGBTQI*-Community da und natürlich auch für deren Angehörige und das Umfeld – als bayernweites Angebot.

MP: Also was für die Leute total wichtig ist, ist, dass es solche Orte gibt, wie Sub, Lez-Community e.V., das Jugendzentrum Diversity, das Selbsthilfzentrum oder auch die Münchner Aidshilfe, wo die trans-inter Beratungsstelle angebunden ist. Wo überhaupt mal Orte sind, um sich treffen zu können. Das Thema Raum und Ort und Platz ist ja immer eine große Frage. Umso wichtiger ist es, dass das existiert. Angesichts der großen Raumnot ist München da ja vergleichsweise sehr gut aufgestellt. Aber das ist wirklich wichtig, das zu betonen, dass wir diese Räume haben, die wir als Vereine dann auch anbieten können.

ein**Blick** 01 | 2023

Titelthema: LGBTIQ* in der Selbsthilfe

Das sind einfach zwei völlig verschiedene Welten. Und da sind tatsächlich auch die Ressourcen sehr ungerecht verteilt. Also, da gibt es für diejenigen, die das Thema Sexualität haben einfach mehr Angebote. Das Sub hat den Fokus darauf – nicht nur darauf, aber das ist der Schwerpunkt, aus dem unser Verein kommt. Die Angebote für trans* Personen, inter*, non-binäre und gender-nonconforming haben weniger und deutlich zu wenig Ressourcen zur Verfügung. Die Angebote für Schwule, Lesben, Bisexuelle haben sich in München, glaub ich, sehr etabliert. Die sind auch gleichzeitig sehr dynamisch, weil die Leute auch etwas anderes einfordern. Aber auch gerade die Vereine der trans*, inter*, non-binären und gender-nonconforming Community haben eine große Dynamik, da entsteht ganz viel Neues. Da passiert sehr viel, es gibt viele, die sehr engagiert sind und sehr viel Arbeit in den letzten zehn, fünfzehn Jahren geleistet haben. Auch schon davor, aber zuletzt haben sie besonders viel für Sichtbarkeit gesorgt und auch sehr viel Bedarf angemeldet.

Dazu kommt auch, dass die intersektionale Perspektiven nicht mehr nur ein Randthema ist, wie vor vielleicht 15 Jahren, sondern dass das inzwischen ein zentraler Punkt ist. Dass jemand eben nicht mehr nur schwul oder Schwarz oder trans* ist, sondern die Person ist beispielsweise ein schwuler, Schwarzer trans* Mann, der HIV-positiv ist. Und das sind einfach ganz andere Lebenssituationen, in denen sich die Leute befinden und dann auch andere Bedarfe haben.

Und ein Teil ist vielleicht auch, dass sich der Bedarf, also nach dem, was ich jetzt „klassische Selbsthilfegruppe“ nenne, teilweise verschoben hat: Wo früher in der Selbsthilfe vom Sub das Thema Coming-Out wirklich das „Kerngeschäft“ war, ist Coming-out inzwischen bei uns kein großes Thema mehr in der Selbsthilfe. Während Coaching einfach immer mehr ein Thema wird. Der Bedarf, dass das einfach individualisierter gesehen wird, ist größer geworden. Also zu sagen, „ich bin ich und niemand ist so wie ich und ich brauche auch meinen eigenen Raum“. Und eine Selbsthilfegruppe ist dagegen ein Raum, in dem alle sagen, „ja, ich möchte auch noch Gleichgesinnte treffen, die so sind wie ich“. Und das sind zwei ganz unterschiedliche Strömungen, und das finde ich ganz auffällig. Also das jetzt das Individuelle betrachtet wird, das Gesehen-werden-wollen, dass man sich abheben muss von allen anderen, dass man sich präsentieren muss. Das ist einfach etwas Neues, wo sowas wie Coaching drauf reagiert, auf diesen Bedarf. Oder Coaching bringt das vielleicht auch hervor – wie man es sieht (lacht).



Foto: pixabay

Und dass es vielen inzwischen schwerer fällt zu sagen „Ich habe ein Problem, weil ich LGBTIQ* bin“, weil wir ja in der Mitte der Gesellschaft angekommen sind, weil wir ja auch rechtlich – nicht ganz, aber größtenteils – gleichgestellt sind: darf ich denn überhaupt noch ein Problem haben? Darf ich mich überhaupt beschweren? Und natürlich: Gewalt und Diskriminierung sind immer noch da, nur weil die rechtliche Situation sich verändert hat, ist es ja nicht so, dass Diskriminierung und Gewalt auf einmal verschwunden sind. Aber für viele ist es dann schwieriger greifbar, wenn das Rechtliche gleich ist, das dann zu formulieren. Gerade wenn

Titelthema: LGBTIQ* in der Selbsthilfe

Dr. Michael Plaß ist Pädagoge und arbeitet als Berater im Sub e.V., wo er auch eine Selbsthilfegruppe moderiert. Er hat vorher die LGBTIQ* Fachstelle gegen Diskriminierung und Gewalt, Strong! mit aufgebaut, und war davor 20 Jahre haupt- und ehrenamtlich im Sub tätig. Vor ungefähr 20 Jahren war er selbst in einer Selbsthilfegruppe, der Coming-Out-Gruppe im Sub.

es Stimmen gibt, die sagen, „Ihr dürft doch jetzt heiraten, was wollt ihr denn jetzt noch?“ Und man wird trotzdem aus dem Sportverein oder aus dem Team rausgemobbt, rechtliche Grundlage hin oder her.

Und das sind große Unterschiede, dass sich gesellschaftlich ganz viel geändert hat und dass die Bedürfnisse nach Individualität und nach dem Gemeinschaftlichen beide gleichzeitig da sind. Was eine ganz große Herausforderung darstellt, auch für Selbsthilfe, weil wir z.B. das Coming-Out im Sub mehr im Einzelgespräch in der Beratung mitbekommen und es dann in der Selbsthilfegruppe halt nicht mehr so präsent ist – das ist erstaunlich, das hätte man vor 20 Jahren nicht gedacht.

Und diejenigen, die eben nicht „nur“ – in Anführungszeichen – schwul sind, sondern vielleicht, schwul, Schwarz und HIV-positiv, die brauchen auch nochmal ein anderes, neues Setting, einen anderen Raum und die sind bisher noch nicht so da. Also, das ist ja jetzt nicht ganz neu – aber das ist ein Bedarf, der jetzt stärker eingefordert wird, und auf der Fachkräfteseite auch mehr fordert.

SHZ: Gibt es aus Ihrer Sicht als Fachkräfte noch andere Veränderungen, wo Sie auch im Team sagen, da müssen Sie jetzt nochmal anders unterstützen oder es braucht da etwas Neues oder anderes, um die Menschen gut zu erreichen?

MP: Ja, wir müssen einfach die Zielgruppen anders ansprechen, besser und direkter ansprechen und eben auf diese Tendenz, dass es eben individualisiertere Ansprüche gibt, auch reagieren. Sonst bekommen wir die Leute auch nicht. Und dazu müssen wir uns einfach auch viel Fachwissen aneignen. Und müssen auch einsehen, dass viele, die einen Bedarf haben, auch ein peer-to-peer-Angebot haben möchten. Das wird dann natürlich auch schwierig. Also ich kann als weißer Mann selbstverständlich keine Gruppe für LGBTIQ* moderieren, die von Rassismus betroffen sind. Hier brauchen die Teilnehmenden ein peer-to-peer-Angebot. Und das sind Sachen, die uns vor große Herausforderungen stellen. Also wir müssen da viel lernen, müssen uns viel fortbilden, müssen Angebote neugestalten und müssen die so präsentieren, dass die Zielgruppen sich auch angesprochen fühlen und das ist eine große Herausforderung. Ja, da haben wir viel Arbeit vor uns. Vor allem müssen wir immer wach und dynamisch bleiben und auch dynamischer werden.

SHZ: Und das ist dann so, dass die Leute schon bei Ihnen ankommen, aber dann eine speziellere Beratung einfordern, auf die man sich dann erst einstellen muss und wo man sehen muss, ob man das überhaupt bieten kann?

MP: Ja, genau. Da muss ich als Fachkraft schauen, kenne ich mich damit überhaupt aus? Wie ist das denn als von Mehrfachdiskriminierung betroffene Person? Hab` ich mir darüber überhaupt schon Gedanken gemacht in meinem Leben? Was heißt denn das, wenn jemand von Mehrfachdiskriminierung betroffen ist? Wie ist das denn mit Asexualität? Bin ich da fortgebildet? Kenne ich mich da überhaupt gut aus? Ich habe da auch noch so einiges zu lernen. Das sind große Herausforderungen, auch für die Selbsthilfe.

SHZ: Ja, wobei man dann ja auch sagen könnte: ja, dann kommt her und organisiert Euch das Angebot selbst – das ist ja gerade Selbstorganisation! (lacht)

MP: Ja, das stimmt (lacht), genau.

SHZ: Gibt es von Ihrer Seite noch ein Thema oder ein Anliegen, wo Sie sagen, das ist wichtig oder darüber informieren möchten?

MP: Ja, also, ich würde auf alle Fälle weiterhin für Sensibilität werben. Und dafür, dass die Probleme von LGBTIQ* Menschen ernst genommen werden. Gerade jetzt erleben insbesondere viele trans*, non-binäre Personen, sehr viel Hass und Ablehnung in öffentlichen Debatten oder auch auf der Straße. Es ist wichtig klarzumachen, dass niemand umerzogen werden soll, dass keine Kinder zu trans* Personen umerzogen werden, dass LGBTIQ* nicht gefährlich sind! Das ist mir auf alle Fälle wichtig. Und dass Selbsthilfe gerade für trans*, inter- und non-binäre Personen Sensibilität braucht. Und es hat sich zum Glück jetzt recht viel geändert im letzten Jahrzehnt, in den letzten 20 Jahren, das ist sehr schön, das ist sehr gut. Und München ist sehr gut aufgestellt mit dieser Struktur hier. Aber es ist wichtig, trotzdem diese Nöte, auch unter den neuen Voraussetzungen, ernst zu nehmen und da einfach dran zu bleiben und nicht zu sagen: „Ja, was wollt ihr jetzt noch, jetzt reicht's!“. Und auch genau hinzuschauen und zu differenzieren: Beispielsweise ist die Lebenssituation einer trans* Person, die ihre Transition beginnt, ganz anders als die eines schwulen cis¹ Mannes. Das sind unterschiedliche Bedarfe und das muss individuell angeschaut werden. Und das ist eine große Challenge, auch für Selbsthilfe.

SHZ: Vielen Dank für das Gespräch.

Das Gespräch führte **Ina Plambeck**, SHZ

¹ Cisgender, kurz cis, bezeichnet Personen, deren Geschlechtsidentität mit ihrem im Geburtenregister eingetragenen Geschlecht übereinstimmt, das meist anhand der sichtbaren körperlichen Geschlechtsmerkmale des Neugeborenen beurteilt wird. Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Cisgender> Zugriff am 16.2.23

Neuer Mitarbeiter

Florian Ottenschläger, Sozialpädagoge

**Der Start in das Jahr 2023 war für mich zugleich ein Start in eine neue Aufgabe:
Meine erste Stelle als Sozialpädagoge!**

An meinem ersten Tag wurde ich herzlich in Empfang genommen. Das Willkommensgeschenk – eine Pflanze für den Schreibtisch – sie blüht! Viel Ruhe und Zeit hatte ich, um meinen neuen Arbeitsplatz zu erkunden, mich einzurichten und die Kolleg*innen kennenzulernen. Das SHZ München ist wirklich von einer ganz besonderen Atmosphäre erfüllt! Deshalb freue ich mich umso mehr, Teil dieses lebendigen Ortes sein zu dürfen.

Ich bin 34 Jahre alt und habe über den zweiten Bildungsweg das Abitur erreicht, anschließend habe ich Soziale Arbeit an der Hochschule München studiert. Zuvor war ich in unterschiedlichen Pflegeeinrichtungen als examinierter Altenpfleger tätig. Ich konnte mir so ein fundiertes Praxiswissen in den Bereichen Rehabilitation, Therapie und Palliation aneignen und die entsprechenden Hilfesysteme kennenlernen. Die sehr verschiedenen Konzepte von Gesundheit und Krankheit und die damit verbundenen höchst individuellen Bewältigungsformen zeigen, wie spannend und zugleich spannungsreich das Verhältnis von Gesundheit und Krankheit sein kann.

Der Bereich Gesundheit ist auch ein Schwerpunkt meiner Stelle hier im SHZ München. Ich bin zuständig für Förderberatungen im Bereich Gesundheitsselbsthilfe sowie für die Mitarbeit am Runden Tisch der Region München. Zudem gehört es zu meiner Stelle, im Bereich Gesundheitsselbsthilfe Kooperationen mit Einrichtungen des Gesundheitswesens zu initiieren und zu pflegen. Die Region München als mein drittes Arbeitsgebiet ermöglicht es mir, die Selbsthilfeaktivität in den Landkreisen um München herum zu fördern.

Ich freue mich sehr auf meine neuen Aufgaben und auf eine gute Zusammenarbeit mit meinem Team.

Sie erreichen mich Montag bis Freitag von 9:00 Uhr bis 17:30 Uhr telefonisch unter: 089/53 29 56 – 27 oder per Mail: florian.ottenschlaeger@shz-muenchen.de

Florian Ottenschläger, Förderberatung,
Gesundheitsselbsthilfe, Region München



Foto: Robert Schopp



SELBSTHILFE IN DER REGION MÜNCHEN

Aus der Region

„Treffpunkt Selbsthilfe“

Verlässlich wie immer kann vom „Treffpunkt Selbsthilfe“ in der Region München berichtet werden. Er fand statt am 30. November 22 in Ebersberg, am 6. Dezember 22 in Erding und als erster Treffpunkt im neuen Jahr am 9. Februar 23 in Fürstenfeldbruck.

Ihre besondere Kraft entfaltet die Selbsthilfe“ immer dann, wenn Menschen aufeinander-treffen, deren persönliche Thematik sich berührt. Beim „Treffpunkt Selbsthilfe“ ergeben sich solche Gelegenheiten häufig völlig unverhofft. Immer wieder hat ein*e Ratsuchende*r das Glück, dass zu seiner/*ihrer Problematik direkt ein*e Vertreter*in einer passenden Gruppe in der Runde sitzt. Gleichzeitig treffen aber auch Selbsthilfeaktive aufeinander, die erkennen, dass ihre Themen als Gruppenleitungen oder Fragen bezüglich des Gruppenalltags auch für die anderen eine Rolle spielen. Im gemeinsamen Gespräch werden dann Erfahrungen ausgetauscht und Lösungsmöglichkeiten überlegt. Für anwesende Kooperationspartner*innen ist immer wieder spannend zu beobachten, wie kompetent und authentisch Betroffene für ihre Sache eintreten.

Der Besuch eines „Treffpunkt Selbsthilfe“ lohnt sich also auf mehreren Ebenen. Gelegenheit dazu besteht in den nächsten Monaten **am 2. März in Landsberg, am 18. April in Dachau, am 19. April in Erding oder am 25. April in Ebersberg.** Kommen Sie gerne vorbei!



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 ...

Vernissage der Wanderausstellung der „Mutmachleute“ am 9. Januar 23 in Starnberg

Lebensgroße Fotoaufsteller begrüßten die Besucher*innen der Ausstellung der „Mutmachleute“ im Foyer der Kreissparkasse in Starnberg. Das Motto „Gesicht zeigen“ für die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen war von der ersten Sekunde beeindruckend und nachhaltig geglückt.

Das spiegelte sich auch in den Grußworten und Reden wider, die voller Wertschätzung und Anerkennung waren. Neben den Redner*innen, der 2. Bürgermeisterin, der stellvertretenden Landrätin, einer Bezirksrätin und dem stellvertretenden Vorstand der Deutschen Depressionsliga, waren viele Interessierte aus der Selbsthilfelandchaft und Vertreter*innen aus der Politik, von Einrichtungen, Verbänden und Behörden vor Ort.

Beim gemeinsamen Presse- und Fachgespräch wurden Kontakte geknüpft, Erfahrungen ausgetauscht und großer Respekt für die Mutmachleute geäußert. Die Ausstellung wird als Wanderausstellung durch Deutschland touren und vielerorts Räume öffnen für Gespräche und Begegnungen. Viel Erfolg dabei!



Foto: Maximilian Laufer



Foto: AOK Landsberg

„Kennenlern- und Informationsabend“ am 8. Februar 23 in Landsberg

Auf Einladung der AOK-Direktion Landsberg/Garmisch-Partenkirchen und unter der gemeinsamen Organisation der Landsberger AOK und des SHZ München fand am 8. Februar 23 ein Kennenlernabend mit den Landsberger Selbsthilfegruppen statt. Nach Grußworten des AOK-Direktors, des stellvertretenden Landrats und eines AOK-Beirats stellten sich die Netzwerkpartnerinnen für die Selbsthilfe in Landsberg kurz vor. Dazu gehören die AOK Landsberg, das SHZ München und die GesundheitsregionPlus.

Der Hauptteil der Veranstaltung gehörte dann den Selbsthilfeaktiven. Der Leiter der Gruppe für seelische Probleme (SEPRO) gab eine kurze Einführung in das Prinzip Selbsthilfe und den Mehrwert von Selbsthilfegruppen.

Auf dem Podium stellten Selbsthilfeaktive ihre Gruppen vor und beantworteten die Fragen der Moderatorin des Abends. Neben SEPRO waren das Ansprechpartner*innen von einer Angehörigengruppe von psychisch Erkrankten, von der Gruppe „Krise rund um die Geburt“, von der Rheumaliga, einer Osteoporosegruppe und von der „ProThesenBewegung“ für Menschen mit Amputationen.

Sie alle entwarfen ein vielschichtiges Bild der Selbsthilfe und imponierten das Publikum mit ihrer Authentizität und ihrer Kompetenz. Auch vor der Bühne waren viele Selbsthilfeaktive, die sich zu Wort meldeten und ihre Themen vorstellten. Vor und nach dem Bühnenprogramm fanden viele intensive Gespräche und wertvolle Begegnungen statt.

Die Atmosphäre war geprägt von großer Anerkennung für die Selbsthilfe und von sehr viel Respekt für das unentbehrliche Engagement der Aktiven.

Zum Abschluss gab es ein gemeinsames Gruppenfoto mit allen anwesenden Selbsthilfeaktiven. Dabei überreichte der AOK-Direktor den Landsberger Selbsthilfeaktiven symbolisch für alle geförderten Gruppen des Runden Tisches Region München einen Scheck über die Fördersumme für das Jahr 2022.

Alle Texte: **Ute Köller**, SHZ

Gruppengründungen in der Region München

Freising

Bärenstark – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Erschöpfungssyndrom

Für Menschen mit Erschöpfungssyndrom durch Belastungssituationen im beruflichen und privaten Alltag.

Die Gruppe will neue Motivation schaffen, um den Akku neu aufzuladen. Sie bietet Unterstützung bei Problemlösungen im Hinblick auf Stress und Burnout. Mit einem vertrauensvollen Miteinander und Ehrlichkeit stärkst du dich für eine gesunde Zukunft und mehr Lebensfreude.

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail: info@shz-muenchen.de



SELBSTHILFE STELLT SICH VOR...

ADHS Erwachsene und Newcomer

„Das Fenster zum Inneren“

Im Rahmen des Kunstprojekts 2022 „Das Fenster zum Inneren“ haben Betroffene mit ADHS die Möglichkeit erhalten, ihre Kreativität zu entdecken und auszuleben. Das Kunstprojekt 2022 „Das Fenster zum Inneren“ war der krönende Abschluss eines einjährigen Prozesses, das während „Corona 2021“ in regelmäßigen Gruppentreffen jeden Montag, begonnen hatte.

Claudia, die Gründerin und Leiterin der Selbsthilfegruppe ADHS Erwachsene und Newcomer, hat es geschafft, einen „geschützten Raum“ und den Rahmen für die Teilnehmenden zu schaffen, in dem sie sich öffnen und sich selbst entdecken konnten. Durch die kreative Arbeit mit Epoxidharz konnten die Teilnehmenden in einen Zustand des „Flows“ kommen, in dem sie ihre Symptome vergessen und sich auf eine kreative Aufgabe konzentrieren konnten.

Das Epoxidharz als Kunst-Material hat sich als besonders geeignet für Menschen mit ADHS erwiesen, da es fließend ist und es den Teilnehmenden leicht macht, sich auf die Arbeit zu konzentrieren.

Claudia erklärt: „Wenn ich mich in einem kleinen geschützten Raum, dass das SHZ München ermöglicht, angenommen fühle, dann traue ich mich auch, im Größeren etwas zu tun. Diesen geschützten Raum und den Rahmen kann eine Selbsthilfegruppe bestens bieten – keine Institution kann dies in dieser Weise leisten. Man kann das durchaus als eine „Transformation“ bezeichnen. Ich als Gruppengründerin fühle mich ebenfalls dadurch berührt und bestärkt und ermutigt, sodass ich mir dieses Jahr noch einen Herzenswunsch erfüllen werde.“

Das Kunst-Projekt „Das Fenster zum Inneren“ hat den Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben, ihre individuellen Fähigkeiten und Talente zu entdecken und zu entfalten. Durch das gemeinsame Arbeiten in der Gruppe konnten sie sich als Teil einer Gemeinschaft fühlen, in der sie wertgeschätzt und akzeptiert werden. Diese Erfahrung hat vielen Teilnehmenden geholfen, eine Veränderung in ihrer Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz zu erfahren und ein „Stück mehr Lebensqualität“ zu gewinnen. Durch die Möglichkeit, etwas zu erschaffen, ohne bewertet oder verurteilt zu werden, konnten sie sich als „Individuen“ fühlen und auch ein „Stück Normalität“ erleben.

Foto: SHZ



Insgesamt hat das Kunst-Projekt „Das Fenster zum Inneren“ gezeigt, dass kreative Projekte eine positive Auswirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen mit ADHS haben können. Durch die Möglichkeit, sich künstlerisch zu betätigen und dabei auch noch Bestätigung und Wertschätzung von anderen zu erhalten, konnten die Teilnehmenden eine Veränderung in ihrer Wahrnehmung und Akzeptanz ihres ADHS erfahren.

Claudia mit der Selbsthilfegruppe „ADHS Erwachsene und Newcomer“ und das Selbsthilfe-zentrum München haben damit einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit ADHS geleistet.

Claudia Covo (Gründerin/Leitung)
Selbsthilfegruppe ADHS Erwachsene und Newcomer
(gegründet Juli 2020)

Die Epoxidharz-Werke wurden im Rahmen der REGSAM-Aktion Grenzen. los.werden – Westend inklusiv – als „Adventsfenster“ im SHZ angebracht und so für die Menschen aus dem Viertel sichtbar ausgestellt.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums 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 ZU SELBSTHILFEGRUPPEN

Gruppengründungen – Stand März 2023

GESUNDHEIT

AIH/PBC/PSC Selbsthilfegruppe Bayern – online

Zielgruppe: Seltene Lebererkrankungen wie Autoimmune Hepatitis (AIH), Primär biliäre Cholangitis (PBC), Primär sklerosierenden Cholangitis (PSC)

Beschreibung: Die Diagnose einer „Autoimmunen Erkrankung“ kann jeden Menschen in jedem Lebensalter treffen. Das Immunsystem richtet sich plötzlich gegen den eigenen Körper. Die Auslöser einer autoimmunen Erkrankung können genetische Faktoren, Infektionen, Stress oder auch Umwelteinflüsse sein.

Eine solche Diagnose stellt Betroffene vor Herausforderungen und bedeutet oftmals eine große Umstellung, auch im Alltag. Diese Erkrankungen sind zwar unheilbar, aber man kann sie behandeln. Eine gute Ausgangslage ist eine frühzeitige Diagnose, damit mit einer entsprechenden Therapie begonnen werden kann.

Kontaktperson ist selbst betroffen mit AIH und PBC (Overlap Syndrom)

Wir sind einfach „miteinander und füreinander“ und viel mehr ...

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

Trisomie Sputnik-München. Russischsprachige Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen

Zielgruppe: Russischsprachige Familien mit Kindern mit Trisomie in München

Beschreibung: Wir sind Teil von "Die Sputniks e.V.", der ersten und einzigen russischsprachigen Selbsthilfe-Organisation, die Eltern mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen und/oder chronischen Krankheiten vereinigt.

Yoko München – Hautkrebs Selbsthilfegruppe

Zielgruppe: an Hautkrebs erkrankten Patienten und deren Angehörige

Beschreibung: Unsere Selbsthilfegruppe möchte Betroffenen eine Möglichkeit zum Austausch über die Erkrankung mit all ihren Facetten bieten. Die beiden Gruppenleiterinnen sind selber von der Diagnose betroffen und gemeinsam ist vieles leichter zu bewältigen. Geplant sind je nach Interesse der Gruppenmitglieder immer mal wieder Vorträge von externen Referenten zu allen krankheitsrelevanten Themen. Wir treffen uns im Patientenhaus des CCC Münchens und sind eine lokale SHG des Vereins MelanomInfo Deutschland e.V.

Wenn gewünscht, planen wir auch gemeinsame Ausflüge oder Freizeitaktivitäten.



Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums 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

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.

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.

Ukrainisch- und russischsprachige Frauengruppe "DAR"

Ukrainisch und russischsprachige Frauengruppe zur Selbstrealisation – persönlich wie beruflich – in der neuen Heimat München.

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 Selbsthilfeszentrums 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

Lichtsucher – die etwas andere SHG

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, die sich an alle spirituell orientierten Menschen mit Alkoholsuchtproblem, unabhängig von Alter oder Geschlecht, richtet. Unter spirituell orientiert verstehen wir die authentische Wahrheitssuche jenseits von organisierten Religionen, Dogmen oder abgehobener Esoterik.

Unser Ziel: Trocken bleiben, trocken werden, kein kontrollierter Konsum

"Logg 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

Blumennympe – 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

Brasilianische Frauen in München (Carlotas)

Frauen mit Migrationshintergrund aus Brasilien bzw. Lateinamerika, die sich treffen, um verschiedene Aspekte des Lebens in Deutschland zu besprechen (Arbeit, Kindererziehung, saisonale Depression u. A.)

Austausch in persönlichen Treffen und auch online, Fachvorträge, Freizeitaktivitäten



Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums 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

Ebbe und Flut – SHG

Zielgruppe: Mütter, deren Kind(er) den Kontakt zu ihnen abgebrochen haben.

Aktivitäten/Arbeitsweisen:

Austausch und Gespräch in persönlichen Treffen

Wir sprechen mit anderen Betroffenen über das Erlebte und über unsere Gefühle in einem geschützten Rahmen. Wir erarbeiten unterschiedliche Themenbereiche wie z.B.:

- Wie kann ich glücklich sein/werden – trotz Belastung
- Welche Rolle spiele ich als Frau und Mutter in unserer Gesellschaft
- Wie kann ich meine Sichtweise verändern
- Entstigmatisierung des Themas
- Lebenslinien betrachten
- Verstehen, warum so etwas passiert

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 Eckhart Tolle auseinander und diskutieren die verschiedenen Möglichkeiten zur Integration jener in unseren 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.

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.

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.



Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums 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

Justizopfer – justizieller Missbrauch

Diese Gruppe wendet sich an all diejenigen unter Ihnen/Euch, welche von justizieller Willkür und justizielltem 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 Gerichtsprozedere 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 justizieller 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 LGBTIQ* Community angehören und sich gegenseitig unterstützen. Wir setzen uns dafür ein, dass sich die Bedingungen von LGBTIQ* 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, LGTBI- Geflüchteten in München (Peer-Beratung)
- Sprache: Englisch

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfezentrums 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





SeKo on air – der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern

Seit einem Jahr wird der Podcast der Selbsthilfekoordination Bayern nun schon angeboten. „SeKo on air“ ist zu einem Erfolgsmodell geworden. Verschiedene Themen rund um die Selbsthilfe wurden in Einzelinterviews aufgegriffen und in Form eines Podcasts aufbereitet.

Ab sofort können Sie „SeKo on air“ nicht nur hören sondern auch lesen – ein weiterer Schritt in Richtung Barrierefreiheit.

„Am 9. März 2023 startet (nun) die zweite Staffel von „seko on air – der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern“. Von da an senden wir wie gewohnt jeden zweiten und vierten Donnerstag eines Monats einen neuen Beitrag aus der Selbsthilfelandchaft Bayerns. Den Auftakt wird das Thema Epilepsie machen. Wie kann Selbsthilfe Eltern unterstützen, die ein betroffenes Kind haben? Doris Wittig-Moßner vom Landesverband Epilepsie in Bayern gibt Antworten.

Die Folgen der ersten Staffel können Sie hier hören und ab sofort auch lesen: <https://podcast.seko-bayern.de/> (Zitat <https://www.seko-bayern.de>)



20 Jahre LBE Bayern und Abschied von Dr. Thomas Röbbke

Am 2. Februar 2023 ging eine Ära zu Ende, kann man mit Fug und Recht sagen. Das 20-jährige Jubiläum des Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (LBE) Bayern markiert auch den Abschied seines Gründers und Geschäftsführers Dr. Thomas Röbbke – einen der ganz großen der „BE-Szene“, nicht nur in Bayern sondern auch in ganz Deutschland.

Seine Kompetenzen und Verdienste, seine immer kollegiale Art und herzliche Mitmenschlichkeit lassen sich hier in ein paar Worten nicht wirklich erfassen. Schauen Sie mal rein, was seine Kolleg*innen so alles über ihn zu sagen haben, machen Sie sich selbst ein Bild: <https://newsletter.lbe-bayern.de/newsletter/2023-02/>

Dr. Thomas Röbbke inmitten seines Teams und der Netzwerkpartner Bayerns. Rechts neben ihm die ehemalige Sozialministerin Christa Stewens, die auf politischer Seite maßgeblich an der Gründung vor 20 Jahren mitgewirkt hat.

Klaus Grothe-Bortlik, SHZ

Verabschiedung
Dr. Thomas Röbbke



Foto: LBE Bayern

AUS DEM SELBSTHILFEBEIRAT

Zahlen zur Selbsthilfeförderung im Jahr 2022

Eine erste Auswertung des Sozialreferats zur Selbsthilfeförderung für das Jahr 2022 ergab folgendes Bild: Die Mitarbeiter*innen des Sozialreferats (Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement) haben im vergangenen Jahr die Anträge und Verwendungsnachweise von 117 Gruppen und Initiativen bearbeitet. 104 Förderanträge wurden eingehend geprüft. Davon waren 83 Wiederholungsanträge, 21 Neuanträge. 14 Gruppen konnten nicht gefördert werden (neun Gruppen haben den Antrag selbst zurückgenommen, zwei wurden abgelehnt, drei an andere Dienststellen verwiesen). Insgesamt haben also 90 Gruppen im Jahr 2022 Selbsthilfeförderung erhalten.

Beantragt wurde eine Fördersumme von 1,437 Mio Euro. Die Prüfung der Anträge ergab förderfähige Gesamtkosten von rund 1,328 Mio Euro. Bewilligt wurden rund 1,110 Mio Euro. Tatsächlich ausgezahlt wurde eine Summe von 934.000 Euro, wobei sich die Differenz zwischen bewilligter und ausgezahlter Summe aus den Rückforderungen für nicht umgesetzte Maßnahmen ergibt.

Die ausgezahlte Summe liegt damit 84.000 Euro über der Gesamthöhe des Selbsthilfebudgets. Dies wird dadurch möglich, dass Mittel, die nicht ausgeschöpft wurden – was durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie in den vergangenen drei Jahren häufiger der Fall war – wieder an das Sozialreferat zurückfließen. Somit konnten 2022 also die Förderanträge aller Gruppen bedient werden, obwohl die beantragten Mittel deutlich über dem jährlichen Budget für die Selbsthilfeförderung der Landeshauptstadt München lagen.

Neugestaltung der Internetseite und neuer News-Letter

Seit Anfang des Jahres arbeitet eine Arbeitsgruppe des Selbsthilfebeirats an der Neugestaltung der Internetseite des Selbsthilfebeirats. Diese soll attraktiver, interaktiver und besser geeignet für die Nutzung auf mobilen Endgeräten werden.

Außerdem plant der Selbsthilfebeirat einen News-Letter, der ca. vierteljährlich herauskommen und einen intensiveren Austausch mit den Gruppen ermöglichen soll. Beide Projekte sollen bis Mitte des Jahres umgesetzt sein.

Erich Eisenstecken, SHZ

Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats

TERMINE UND VERANSTALTUNGEN

Demokratiecafé im Selbsthilfezentrum

Freitag, 24. März 2023

im Veranstaltungsraum des SHZ, 18:00 bis 21:00 Uhr

Wie verändert sich meine Stadt? Welchen Einfluss habe ich darauf? Können wir auf lokaler Ebene etwas bewegen und gemeinsam unsere Stadt gestalten? Wie kann ich politisch wirksam werden?

Diesen Fragen wollen wir am 24. März 2023 in einem Demokratiecafé im Selbsthilfezentrum nachgehen. Bringen Sie Ihre Wünsche und Anliegen mit und wir versuchen gemeinsam einen Weg zu finden, sie zu verwirklichen.

Für eine kleine Verpflegung sorgt das SHZ.

Leitung: Dr. Robert Jende (Anstiftung), Erich Eisenstecken (SHZ), Eva Parashar (SHZ)

Anmeldung: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de



"Mein Energiebrunnen – neue Kraft für Körper, Geist und Seele" mit Roland Schöffmann – Online

In den 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:

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 Schöffmann (Gestalttherapeut, Dipl. Soz.-Päd.)

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

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

Weitere Termine und Veranstaltungen

Internationale Wochen gegen Rassismus 2023

20. März – 2. April 2023

Das diesjährige Motto lautet: „**Misch Dich ein**“

Die offizielle Auftaktveranstaltung findet am 20. März 2023 im Neuen Rathaus statt.

Das Programm finden Sie unter:

<https://stadt.muenchen.de/infos/internationalewochengegenrassismus.html>

Online – Workshop: Fördermöglichkeiten der Landeshauptstadt München für Vereine, Initiativen und gemeinnützige Organisationen.

Dienstag, 18. April 2023, 18.30 bis 20.00 Uhr

Für viele gemeinnützige Initiativen und Vereine ist es wichtig zu wissen, wie sie auch über die LHM gefördert werden könnten.

Aber was muss man an Zeitspanne vom Antrag bis zu Bewilligung einberechnen?
Wo kann man überhaupt Anträge stellen?

Neben der Förderung durch die einzelnen Referate ist vor allem die Förderung durch die Bezirksausschüsse interessant.

Mit dem Stadtbezirksbudget stehen den Bezirksausschüssen rund vier Millionen Euro zur Verfügung, um auf Anregungen der Stadtviertel-Bewohner*innen einzugehen. Das Geld für Bürger*innen-Projekte oder Zuschüsse für Veranstaltungen im Viertel können Bürger*innen ebenso wie Vereine, und Initiativen beantragen.



Der Online-Workshop gibt einen ersten, generellen Überblick über die verschiedenen Fördermöglichkeiten bei der Landeshauptstadt und was grundsätzlich bei der Antragstellung beachtet werden sollte.

Danach stellt das Team der Abteilung Bezirksausschussangelegenheiten die Finanzierungsmöglichkeiten durch die Bezirksausschüsse vor. Im Anschluss ist Gelegenheit für Fragen.

Referent:innen: Frau Bertel, Frau Dameris, Herr Dr. Kirchmann, Direktorium LHM

Veranstalter: FöBE, Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement, Servicestelle Vereine

Bitte schicken Sie den ausgefüllten **Anmeldebogen** (Word, 67 KB) als Anhang an:
info@foebe-muenchen.de

Betreff: Anmeldung, Workshop Förderung LHM

Vierter Münchner Vereinetag, save the date

Samstag, 6. Mai 2023

Zusammen mit dem Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement veranstaltet FöBE wieder einen Münchner Vereinetag mit interessanten Workshops u.a. zu „aktive Mitglieder gewinnen“, „Öffentlichkeitsarbeit und Story Telling“ und „Teambuilding zwischen Hauptberuflichen und Ehrenamtlichen“.

Die Ausschreibung folgt.

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 **Dienstag, den 4. April** sind wir **von 18 Uhr bis 21 Uhr** für Sie da!

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-soziale-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/

Schnell und einfach eine Webseite für die Gruppe erstellen? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (Seminar in zwei Teilen)

Samstag, 22. April 2023, 10 Uhr bis 17 Uhr

Leitung: Michael Peter (Informatiker)

Anmeldung: Ulrike Zinsler

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

Was bedeutet eigentlich Gruppendynamik?

Freitag, 28. April 2023, 15.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Leitung: Klaus Grothe-Bortlik (SHZ)

Anmeldung: Klaus Grothe-Bortlik,

Tel.: 089/53 29 56 - 15, E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Stress? Und was hat das jetzt mit mir zu tun?

Samstag, 15. April 2023, 10 Uhr bis 16 Uhr

Leitung: Susanne Biebl

(Sozialpädagogin, Systemische Supervisorin und Coach,
Trainerin für Stressmanagement, Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Anmeldung: Kristina Jakob,

Tel: 089/53 29 56 - 12, Fax: 089/532956-49

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

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive

Thema: **Gruppenleitung**

Donnerstag, 25. Mai 2023, 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Leitung: Kristina Jakob (SHZ)

Anmeldung: Kristina Jakob,

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

Workshop zu Methoden für Engagierte in Gesprächs-Selbsthilfegruppen: „... und wenn Neue kommen?“

Freitag, 23. Juni 2023, 15 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Lisbeth Wagner (KISS Regensburg, NLP-Trainerin)

Anmeldung: Klaus Grothe-Bortlik,

Tel.: 089/53 29 56 - 15, Fax: 089/53 29 56 - 49,

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



SWENNEBÖE

Münchner FreiwilligenMesse 2023 – im Alten und Neuen Rathaus – ein überwältigender Erfolg

Couragiert gegen Armut – Engagement wirkt

war das Motto der diesjährigen FreiwilligenMesse.

Die große Anzahl der Besucher*innen, die das Angebot unserer Messe wahrgenommen haben, hat uns bestätigt, dass unser Motto ins Schwarze getroffen hat. Ca. 5000 Münchner*innen, die in die beiden Rathäuser gekommen sind und nochmal ca. 3000 Besucher*innen, die über unsere Webseite: www.muenchner-freiwilligen-messe.de teilgenommen haben, trugen zu diesem Erfolg bei.

Ohne das aktive und tatkräftige Miteinander aller Beteiligten wäre dies nicht möglich gewesen. Ein besonderer Dank gilt den vielen freiwilligen Helfer*innen, die für jede Frage und Unterstützung zur Verfügung standen. Die Resonanz der 60 Aussteller*innen waren schon im Laufe des Messtages äußerst positiv und die entspannte Atmosphäre spiegelte dies wider.

Unser Dank gilt auch Verena Bentele, Präsidentin des Sozialverbandes VdK, Deutschland und der 3. Bürgermeisterin Verena Dietl, die unsere Messe eröffnet haben. Die Podiumsdiskussion und unsere Vorträge rundeten das Eröffnungsprogramm ab und wurden per live-stream übertragen.

Die Messe-Website bleibt weiterhin mit den Aussteller-Profilen und den beiden live-streams abrufbar.

Kontaktdaten FöBE:

Michèle Rotter, Projektleitung Münchner FreiwilligenMesse

Dr. Gerlinde Wouters, FöBE Geschäftsleitung

Ringseisstr. 8a, 80337 München

089 59 98 90 870

messe@foebe-muenchen.de

www.foebe-muenchen.de

www.muenchner-freiwilligen-messe.de #MFM2021

FöBE und die Münchner Freiwilligen-Messe werden gefördert vom Sozialreferat und Direktorium der Landeshauptstadt München