



Titelthema:  
**Junge  
Selbsthilfe**

**Im nächsten  
einBlick:****Wie tickt die Selbsthilfe?  
– Ergebnisse des SHZ  
Forschungsprojektes**Die nächste Ausgabe  
erscheint am**1. März 2024****Titelthema: Junge Selbsthilfe**

Junge Selbsthilfe im SHZ – ein Überblick

03

Zu Besuch in der Hochschule München

07

Selbsthilfe stellt sich vor: Interview mit Frederick Kukla von der Gruppe Flow  
– die junge Sprechgruppe München

08

**Aus dem SHZ**

Reaktionen auf den Geschäftsführungswechsel zum 1. Oktober 2023

11

SHZ Hausbegehung zur Barrierefreiheit

13

Vorstellung der zwei neuen Mitarbeiter\*innen

14

Informationen über Selbsthilfegruppen: Wir gratulieren und danken!

15

**Selbsthilfe und Gesundheit**Runder Tisch Region München – Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen  
durch die Krankenkassen

16

Junge online Veranstaltungsreihe „Lets talk about\*...!“ startet im SHZ!

17

Bericht von der Gesundheitskonferenz des Gesundheitsbeirats zum Thema

„Gesundheit und Armut – gesundheitliche Chancen(un)gleichheit“ am 12. Oktober 2023

20

**Soziale Selbsthilfe**

Das Ressort Soziale Selbsthilfe ist umgezogen!

21

Russische Aktivist\*innen zu Besuch im SHZ

21

**Aus dem Selbsthilfebeirat**

Workshoptreffen mit dem Sozialreferat

22

**Selbsthilfe in der Region München**

Die Region zu Besuch im SHZ

24

„Treffpunkt Selbsthilfe“

25

Weitere Aktivitäten in und für die Region München...

26

Gruppengründungen in der Region München

29

**Informationen über Selbsthilfegruppen**

Gruppengründungen

29

**Selbsthilfe überregional**

Walk&amp;Talk - Ein Projekt in Kooperation mit der Selbsthilfekoordination (Seko) Bayern

37

**Service**

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung

38

Standardleistungen des SHZ

38

Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

39

**Termine | Veranstaltungen**

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums München

41

Weitere Veranstaltungen

42

**FöBE News**

Einladung zur Online-Fortbildung Storytelling für Non-Profit-Organisationen

43

**IMPRESSUM**einBlick – das Münchner Selbsthilfe  
Journal erscheint 4 x pro Jahr**V.i.S.d.P.:**

Kristina Jakob, Geschäftsführerin

Selbsthilfezentrum München  
Westendstr. 68, 80339 München  
Tel.: 089/53 29 56 – 15

E-Mail:

[kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de)**Redaktion:**

Stefanie Bessler Tel.: 089/532956-20

E-Mail:

[stefanie.bessler@shz-muenchen.de](mailto:stefanie.bessler@shz-muenchen.de)**Gestaltung:**Mercury Brand Mission [mercury-bm.de](http://mercury-bm.de)**Trägerverein des  
Selbsthilfezentrums München:**

FöSS e.V.

(Verein zur Förderung der Selbsthilfe  
und Selbstorganisation e.V.)**Ausgabe****1. Dezember 2023, lfd. Nr. 81**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**



# JUNGE SELBSTHILFE IM SHZ – EIN ÜBERBLICK

**Seit 2023 gibt es im SHZ das Projekt „Junge Selbsthilfe“. Als Projektverantwortliche wurde eine neue junge Mitarbeiter\*in Eva Christ eingestellt. Hier nun ihre erste Bestandsaufnahme.**

## Schon mal an Selbsthilfe gedacht?



*Bild wurde mit einer  
Canva-Grafik erstellt*

**Zu Beginn meiner Tätigkeit hier im SHZ beschäftigte mich vor allem die Frage:  
Warum ist eine Stelle für die Junge Selbsthilfe überhaupt notwendig, wenn schon junge  
Selbsthilfegruppen und junge selbstorganisierte Initiativen existieren?**

**Hier nun ein Ein- und Überblick:**

Es gibt junge Gruppen und Initiativen in München – in der Datenbank des SHZ sind es sogar 47 Stück. Das ist eine gute Bilanz, aber meine Arbeit ist damit zum Glück noch nicht getan, sondern knüpft genau daran an. Diese Zahl verrät nämlich kaum etwas über ein Feld in der Selbsthilfelandchaft, das seit ein paar Jahren immer stärker in den Fokus rückt.

Selbsthilfekontaktstellen in ganz Deutschland stellen fest, dass die Generationen zwischen 18 und 35 Jahren „in Selbsthilfegruppen deutlich unterrepräsentiert“<sup>1</sup> sind. Woran liegt das? Ist die Selbsthilfe als Konzept etwa nicht mehr zeitgemäß?

Es gibt sicherlich mehrere Gründe, warum viele junge Erwachsene sich von Selbsthilfeangeboten nicht angesprochen fühlen. Das Konzept der Selbsthilfe – der Austausch zwischen von einem Thema Betroffenen auf Augenhöhe – ist meiner Ansicht aber aktueller denn je. Umweltinitiativen, wie zum Beispiel Fridays for Future, die bekanntlich nur aus jungen Menschen bestehen, arbeiten in großen Teilen wie Selbsthilfegruppen und könnten auch als solche verstanden werden. Auch themenspezifische Internetforen und Communities, die sich über die sozialen Medien bilden, entsprechen dieser Definition. Der Kerngedanke der Selbsthilfe, sich mit anderen „Betroffenen“ zusammenschließen, Informationen auszutauschen und für das jeweilige Thema etwas bewegen, scheint also nicht das Problem zu sein. Woran liegt es dann?

### **Tatort Außenwirkung**

Schon längere Zeit steht die Außenwirkung der Selbsthilfe unter Verdacht, (nicht nur) junge Menschen abzuschrecken. Der Begriff „Selbsthilfe“ weckt bei vielen Assoziationen mit einem staubigen Stuhlkreis, in dem es ausschließlich Probleme, Leid und Jammern gibt. Dieses Bild ist der gelebten Realität der Gruppen noch nie gerecht geworden. Dass Selbsthilfe vielfältig ist, dass auch viel gelacht wird, dass sich Freundschaften bilden und in den Gruppen ein großer Reichtum an Wissen, Kreativität, Organisationstalent, Kraft und Empathie vorhanden ist, haben manche Menschen nicht im Blick.

<sup>1</sup> Matzat, Jürgen und Maren Kochbeck (2022): Selbsthilfe trifft Einsamkeit.  
In: PiD – Psychotherapie im Dialog 23, S. 64–67, Stuttgart: Thieme

## Titelthema: Junge Selbsthilfe

Hier setzt die Öffentlichkeitsarbeit des SHZ an: Ziel ist es, der Selbsthilfe ein Gesicht zu verleihen – beziehungsweise ihre vielen Facetten sichtbar zu machen, um einen Imagewandel herbeizuführen. Das heißt für die Junge Selbsthilfe konkret, jungen Menschen zu zeigen, dass es bereits junge Gruppen gibt, und wie vielfältig diese sind. Es ist verständlich, dass kaum jemand gern die einzige junge Person in einer Gruppe sein möchte. Selbst wenn es für ein Thema noch keine junge Gruppe gibt, bietet das SHZ Gruppengründungsberatungen an. Sie sind vollkommen kostenfrei und können den Start einer Gruppe erleichtern, indem Ideen gesammelt, Ziele gesetzt und Aufgaben verteilt werden.

### Gemeinsame Themen und neue Formate

Häufig wünschen sich Menschen gleichaltrige Gruppen, weil der gemeinsame Lebensabschnitt zu geteilten Erfahrungen führen kann. Ein Beispiel dafür nennt Frederick Kukla von der Flow-Gruppe für junge Stotternde (Interview auf S. 8): Während in einer altersübergreifenden Gruppe zwar alle das Thema Stottern gemeinsam haben, bietet die junge Gruppe den Rahmen, ausgiebig über Stottern in Bewerbungsgesprächen oder bei der Partner\*innen-suche zu sprechen. Diese spezifischen Themenkonstellationen sind statistisch gesehen in einer jüngeren Gruppe relevanter als in einer Gruppe mit einem Altersdurchschnitt über 40. Einige junge Gruppen legen Wert auf viele gemeinsame Aktivitäten (Sport, Spiele, Treffen im Freien...). Obwohl der klassische Stuhlkreis nach wie vor vielseitig und beliebt ist, höre ich von jungen Erwachsenen immer wieder den Wunsch nach Gruppen, die gemeinsam aktiv sind. Es ist durchaus verständlich, dass kaum jemand gern die einzige junge Person in einer Gruppe sein möchte.

Im Austausch mit Kolleg\*innen im SHZ und in anderen deutschen Kontaktstellen habe ich erfahren, dass junge Erwachsene sich tendenziell nicht so gerne auf ein langfristiges Engagement in Gruppen festlegen. In meinen Augen ist das nicht überraschend und auch keine Bestätigung von gängigen Vorurteilen gegenüber jüngeren Generationen. Junge Menschen befinden sich in einer Lebensphase, die geprägt ist von Umbrüchen und Veränderungen: Schulabschluss, Beginn einer Ausbildung oder eines Studiums, Start ins Berufsleben, Auszug aus dem Elternhaus und vieles mehr. Oft folgen sogar mehrere Umbrüche aufeinander. In dieser Situation ist es verständlich, wenn man mit langfristigen Zusagen an eine Gruppe lieber abwartet. Eine Antwort auf diese Situation ist, dass die Selbsthilfe neue, flexible Formate bekommt, die zeitlich begrenzt und damit in ihrem Umfang klarer einschätzbar sind.

### Nicht nur die inneren Werte zählen

Wichtig für die Junge Selbsthilfe ist nicht nur die Information, dass es junge Gruppen in vielfältigen Konstellationen gibt. Auch die verwendete Optik und Sprache sollen glaubhaft machen, dass junge Menschen einen eigenen Platz im SHZ haben. Dabei waren das neue Logo, die neu gestaltete Website und die Social-Media-Kanäle ein wichtiger erster Schritt. Geplant sind auch neue Postkarten für die Junge Selbsthilfe und weitere Formate. Bei diesen Materialien versuchen wir auf Folgendes zu achten: klare Sprache, frische Farbkombinationen und eine Bildersprache, die Spaß macht, aber nicht kindlich ist.

Ziel der Jungen Selbsthilfe ist es, jungen Menschen zu kommunizieren, was Selbsthilfe alles bedeuten kann und dass das SHZ – wie bei allen seinen Zielgruppen – ernsthaftes Interesse hat, auf ihre Wünsche und Bedürfnisse einzugehen. Ob Selbsthilfe das Richtige ist, muss jede\*r dann selbst entscheiden.

### Was heißt jetzt eigentlich Junge Selbsthilfe?

Um die Junge Selbsthilfe im SHZ zu stärken, mussten wir als Team zunächst definieren, was damit eigentlich gemeint ist. Das bedeutet in unserem Fall eine konkrete Altersspanne von 18 bis 35 Jahren.

Obwohl sicher auch Minderjährige von Selbsthilfeangeboten profitieren würden, sind sie nicht Teil unserer Zielgruppe. Das liegt daran, dass die Teilnahme von Personen unter 18 Jahren an Selbsthilfeangeboten rechtlich nicht einfach ist.



Grafik: Canva

Trotzdem dürfen Minderjährige unter bestimmten Umständen Gruppen besuchen.<sup>2</sup>

Mit der Jungen Selbsthilfe will das SHZ einerseits mehr Menschen erreichen, die sich bisher nicht von der Selbsthilfe angesprochen gefühlt haben. Andererseits sind wir interessiert am Austausch mit den bestehenden jungen Gruppen und Teilnehmer\*innen, damit das SHZ sie nachhaltig unterstützen kann.

### **Junge Selbsthilfe = Generationenwechsel?**

Bei den Kriterien für junge Gruppen spielt neben dem Alter der Teilnehmer\*innen die Zielgruppenausrichtung eine Rolle. Zu den jungen Gruppen zählen Angebote von jungen Menschen für junge Menschen.

Was damit nicht gemeint ist, ist der Generationenwechsel in der Selbsthilfe: Wenn etablierte, altersübergreifende Gruppen und Vereine mehr junge Menschen erreichen wollen oder sich verjüngen möchten, damit die Gruppe weiterlaufen kann. Trotzdem berät das SHZ Gruppierungen selbstverständlich bei diesem wichtigen Vorhaben.

Die Junge Selbsthilfe hat ihren Fokus jedoch auf Gruppen gelegt, die junge Erwachsene selbst aufbauen und gestalten. Wir möchten sie darin bestärken, diesen Raum als Experimentierfeld zu nutzen: Eine Gruppe muss nicht gleich perfekt sein – häufig wird erst im Prozess sichtbar, was gut funktioniert und was nicht. Gruppen geben sich ihre eigenen Regeln und können sich so strukturieren, wie es ihnen entgegenkommt. Auch dafür gibt es im SHZ Beratungsangebote.

### **Warum brauchen wir Definitionen?**

Enge Definitionen stehen im Ruf, Menschen auszuschließen. Was ist zum Beispiel mit den 39jährigen, die Lust auf Selbsthilfe haben? Und warum gibt es keine entsprechende Stelle extra für die Alte Selbsthilfe?

Die Altersspanne von 18 bis 35 hilft uns, unsere Zielgruppe einzugrenzen und zu überprüfen, ob unsere Ideen und Ansätze Früchte tragen. Alle Menschen haben nach wie vor Zugang zu allen Leistungen des SHZ – dafür ist das Alter vollkommen egal.



Grafik: Canva

### **Was bisher geschah:**

Seit April ist schon einiges passiert: Die größte Veränderung war die Einführung der SHZ-Kanäle auf Instagram ([@selbsthilfezentrum\\_muenchen](https://www.instagram.com/selbsthilfezentrum_muenchen)) und auf Facebook ([www.facebook.com/selbsthilfezentrummuenchen](https://www.facebook.com/selbsthilfezentrummuenchen)). Hier posten wir Veranstaltungsankündigungen, Videos, Neuigkeiten und stellen Gruppen vor. Wir haben uns für die Plattformen entschieden, weil man dort einfach mit uns in Kontakt treten kann und sie eine lockere Ergänzung zu unserer Website sind.

Über die Sozialen Medien sind wir gut mit den anderen Selbsthilfekontaktstellen vernetzt und können uns von deren Ideen inspirieren lassen – natürlich nicht nur für die Junge Selbsthilfe. Außerdem kooperieren wir gezielt mit Einrichtungen für junge Erwachsene. Ich habe mich

---

<sup>2</sup> Informationen dazu gibt es in folgender Handreichung: Mitleger-Lehner, Renate (2017): Junge Selbsthilfe. Unter-18jährige in Selbsthilfegruppen: was gibt es rechtlich zu beachten? München: Selbsthilfezentrum München.  
Wenden Sie sich bei Bedarf gern an [eva.christ@shz-muenchen.de](mailto:eva.christ@shz-muenchen.de).



## Titelthema: Junge Selbsthilfe

zum Beispiel sehr gefreut, mit Auszubildenden an der Deutschen Angestellten-Akademie zu sprechen und ihnen das SHZ vorstellen zu dürfen. Auch ein ausgiebiger Austausch mit Student\*innen der Sozialen Arbeit an der Hochschule München war extrem bereichernd für mich (mehr dazu im Bericht auf S. 7).



Einige Instagram-Posts des SHZ

Hier finden Sie uns  
auf Instagram  
[@selbsthilfezentrum\\_muenchen](https://www.instagram.com/selbsthilfezentrum_muenchen)



Und hier geht es zu  
unserem Facebook-Profil  
[www.facebook.com/selbsthilfezentrummuenchen](https://www.facebook.com/selbsthilfezentrummuenchen)



### Was geplant ist

Austausch und Vernetzung sind wichtig. Deshalb findet am Mittwoch, den 28. Februar 2024 von 18 bis 20 Uhr ein Vernetzungstreffen für die Junge Selbsthilfe im Veranstaltungsraum des SHZ statt. Eingeladen sind alle jungen Gruppen – Anmeldung bitte an [eva.christ@shz-muenchen.de](mailto:eva.christ@shz-muenchen.de). Der Abend bietet die Möglichkeit, sich untereinander kennenzulernen und auszutauschen. Vom SHZ gibt es dazu Snacks und Getränke.

Ich werde durch diesen Abend führen, unsere Leistungen vorstellen und vor allem fleißig alle eure/Ihre Ideen, Beobachtungen, Kritik und Wünsche aufnehmen. Ich freue mich schon sehr aufs Kennenlernen und die Gespräche!

### Ausblick

Die Junge Selbsthilfe hat eine klare Zielgruppe. Dennoch halte ich das Projekt für eine Bereicherung für alle Altersgruppen. Viele der Erkenntnisse, die im Rahmen der Jungen Selbsthilfe gesammelt werden, sind auf andere Felder der Selbsthilfe übertragbar. Von der Zielgruppe, die wir momentan am wenigsten erreichen, können wir viel lernen. Die Veränderungen, die sich daraus ergeben, sollen schließlich allen zugutekommen. Ich wünsche euch/Ihnen viel Spaß beim Lesen der folgenden Artikel!

**Eva Christ**, SHZ

### Vernetzungstreffen der Jungen Selbsthilfe

Mittwoch, 28. Februar 2024, 18–20 Uhr

Veranstaltungsraum des SHZ

Westendstr. 68, 80339 München

Anmeldung: [eva.christ@shz-muenchen.de](mailto:eva.christ@shz-muenchen.de) oder 089/53 20 56 – 18



# ZU BESUCH IN DER HOCHSCHULE MÜNCHEN

## Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) sprach im Rahmen einer Vorstellung mit Studierenden der Sozialen Arbeit an der Hochschule München über Selbsthilfe.

**Der Austausch fand im Rahmen eines Seminars von Prof. Dr. Gabriela Zink zum Thema Selbsthilfe statt.**



Eva Christ stellvertretend für das SHZ-Team vor der Hochschule München (Campus Pasing)

Das Team des SHZ lässt sich kaum eine Gelegenheit entgehen, von der Selbsthilfe zu erzählen. Die Vorstellung im Seminar von Prof. Dr. Zink, die neben ihrer Professur an der Hochschule München auch Vorständin in unserem Trägerverein FÖSS e.V. ist, war allerdings etwas ganz Besonderes für uns: Thema der Lehrveranstaltung ist nämlich „Selbsthilfe und Soziale Arbeit“. An zwei Terminen im Oktober und November hatten wir viel Zeit, mit den Student\*innen verschiedene Aspekte der Selbsthilfe zu diskutieren und von unserer Arbeit zu berichten. Das war bereichernd für uns, weil die Teilnehmer\*innen durch das Seminar bereits mit vielen Aspekten der Selbsthilfe vertraut waren und uns ihre frische Sicht auf das Thema mitteilten.

### **Selbsthilfe – eine Frage der Haltung**

Die erste gemeinsame Sitzung fand am 23. Oktober im SHZ statt. Meine Kollegin Ina Plambeck und ich beschlossen auf Anfrage von Prof. Dr. Zink, nicht nur von den Leistungen des SHZ zu erzählen, sondern auch ausführlich auf unsere jeweiligen Arbeitsfelder einzugehen. Diese Innenansicht schien uns angemessen, da die Studierenden schon Wissen über das Konzept der Selbsthilfe hatten und zukünftige Fachkräfte im sozialen Bereich sind – vielleicht sogar einmal künftige Kolleg\*innen...

Nach der moderierten Vorstellungsrunde ging es vor allem um das Verständnis von Selbsthilfe im SHZ. Ina Plambeck stellte dar, wie unterschiedlich Gruppen in ihren Themen, Organisationsformen und Aktivitäten sind, und beschrieb die stärkende Wirkung, die Selbsthilfe auf Einzelpersonen, soziale Netzwerke und eine demokratische Kultur hat. In der anschließenden Diskussion stand die empowernde Haltung im Mittelpunkt, die die Selbsthilfe von vielen professionellen Angeboten unterscheidet. Ihr liegt ein Menschenbild zugrunde, das großes Vertrauen in die Fähigkeit von Menschen hat, ihre eigenen Ressourcen<sup>1</sup> freizusetzen und mit deren Hilfe die eigenen Lebenswege und Lebensräume selbstbestimmt zu gestalten. Die Erfahrung, selbstwirksam zu sein und die eigenen Kompetenzen zu nutzen oder neue zu entdecken, gibt Kraft und Halt – besonders auch in krisenhaften Situationen.

### **Zu Besuch in Pasing**

Für mich als Ansprechperson für die Junge Selbsthilfe war es besonders interessant, mit jungen Menschen auf der Fachebene über Selbsthilfe zu sprechen. Dafür war bei unserem zweiten Termin am 06. November in den schönen Räumen des Pasinger Campus ausgiebig Zeit. Prof. Dr. Zink und die Studierenden gaben eine Menge Anregungen und Vorschläge für zukünftige Kooperationen und für die Angebote des SHZ – mit dem Ziel, dass noch mehr junge Menschen vom Selbsthilfezentrum München und dem Selbsthilfegedanken erfahren.

Auch zu dem Bereich Kooperationen zwischen Selbsthilfe und professionellen Einrichtungen gab es einen Input. In einer Gruppenarbeit erarbeiteten die Seminarteilnehmer\*innen verschiedene Konzepte für Einrichtungen (ein Alten- und Servicezentrum, ein Nachbarschaftstreff und eine Beratungsstelle für Frauen), in denen Selbsthilfe eine wichtige Rolle spielte. Dabei entstanden kreative Ideen für den Umgang mit herausfordernden Situationen. Auch über die interessante Frage nach den Einschränkungen und Grenzen der Selbsthilfe diskutierten wir.

<sup>1</sup> Mit Ressourcen sind keine materiellen Güter gemeint, sondern Engagement, Kreativität, (Aneignung von) Wissen und Fähigkeiten wie Organisationstalent, Empathie, Gruppenmoderation.



## Titelthema: Junge Selbsthilfe

### Theorie trifft Praxis

Zusätzlich zu dem Austausch mit dem SHZ-Team hatten die Student\*innen im Rahmen ihres Leistungsnachweises für das Seminar Kontakt zu Selbsthilfegruppen, deren Mitglieder sie interviewten. Durch diese Gespräche wurde erfahrbar, wie unterschiedlich die Gruppen arbeiten. Außerdem wurde das Konzept „Selbsthilfe“ so anhand von Beispielen konkret. Die Gruppen waren nicht mehr reduziert auf Beschreibungstexte, sondern sie bekamen ein Gesicht. Obwohl die Mitarbeiter\*innen des SHZ viel Wissen über Selbsthilfe haben, kann dieser Schritt immer nur durch den Kontakt mit Selbsthilfe-Aktiven geschehen.

### Nachwirkungen

Kurz nach diesem aufschlussreichen Termin meldete sich eine der Student\*innen mit folgender Frage bei mir: „Selbsthilfe ist definiert als Austausch unter Menschen, die von einem Thema betroffen sind – ohne professionelle Anleitung. Wie verhält es sich mit Gruppen, in denen die Leitung selbst betroffen und zum Beispiel Arzt ist? Kann das Selbsthilfe sein?“ Meine klare Antwort: „Kommt drauf an.“ Wir besprachen diese Situation anhand der Leitfragen, die dabei wichtig sind:

- Ist die Person selbst vom Thema betroffen?
- In welcher Rolle leitet die Person die Gruppe – als Profi oder auf Augenhöhe?

Ich freue mich über die interessante Frage, das gute Gespräch und das die Selbsthilfe wohl einen bleibenden Eindruck hinterlassen hat. Auch bei uns wirkt das Seminar noch nach und wir arbeiten mit den Ideen weiter. Dafür möchte ich mich ganz herzlich bei Prof. Dr. Gabriela Zink und ihren Student\*innen bedanken.

Eva Christ, SHZ

## SELBSTHILFE STELLT SICH VOR:

### Interview mit Frederick Kukla von der Gruppe Flow – die junge Sprechgruppe München

#### Beschreibung der Gruppe

An den Treffen kann jede\*r teilnehmen, die\*der Interesse an der Flow-Gruppe oder am Thema Stottern allgemein hat. Auch Nicht-Stotternde sind herzlich willkommen, um in den gegenseitigen Austausch zu kommen. Da es sich bei dieser Gruppe um eine junge Selbsthilfegruppe und damit um ein ergänzendes Angebot zu der bestehenden Stotterer-Selbsthilfegruppe in München ([www.stottern-in-muenchen.de](http://www.stottern-in-muenchen.de)) handelt, sollen sich insbesondere Jugendliche und Betroffene im jungen Erwachsenenalter angesprochen fühlen.

Inhalt der Treffen sind das Üben von Sprech- und/oder Modifikations-Techniken sowie der gegenseitige Austausch mit anderen Betroffenen zum Thema Stottern und die Veränderung des eigenen Umgangs damit. Außerdem stehen noch Unterstützung und Verständnis sowie das Kennenlernen von gleichaltrigen Stotternden im Vordergrund. Bei Interesse wird es ab und an sowohl in-vivo-Übungen (Anmerkung SHZ: Methode, um Sprechtechniken in den Alltag zu übertragen) als auch Seminare geben.

#### Selbsthilfezentrum München (SHZ): Willkommen Herr Kukla! Möchten Sie sich vorstellen?

**Frederick Kukla (FK):** Ich bin Frederick Kukla, 25 Jahre alt und studiere zurzeit noch. Aktuell mache ich meinen zweiten Bachelor in Medieninformatik an der LMU München und werde hoffentlich im Frühjahr fertig. Ich bin seit 2019/2020 Ansprechpartner für die Flow-Gruppe. Seit 2017 stelle ich die Anträge auf Selbsthilfeförderung für die Gruppe durch die Krankenkassen über den Runden Tisch Region München.

#### SHZ: Sie haben letzten Sommer die „München dankt“-Auszeichnung erhalten. Gratulation hierfür! Sie haben die Flow-Gruppe nicht gegründet, sondern übernommen. Können Sie uns trotzdem etwas über den Gründungsprozess erzählen?

**FK:** Die Gruppe wurde bereits 2014 parallel mit mehreren anderen Ortsgruppen in Deutschland gegründet. Das war eine Aktion unseres Dachverbands – der Bundesvereinigung Stottern und Selbsthilfe. Von Anfang an war die Münchner Gruppe an das SHZ angegliedert und nutzte die Räumlichkeiten. Die Flow-Gruppe wurde gegründet, weil junge Stotternde den Bedarf hatten, sich mit Gleichaltrigen auszutauschen. Die herkömmlichen, altersübergreifenden Stotterergruppen konnten diesen Bedarf nicht stillen.



Frederick Kukla leitet  
die Flow-Gruppe



### **SHZ: Welche Altersspanne ist in Ihrer Gruppe vertreten?**

**FK:** Es gibt offizielle Grenzen, die derzeit bei 16 bis 35 Jahren (und allen, die sich so fühlen) liegen. Früher ging es bis 30, aber nachdem die Gründer das Alter überschritten haben, wurde es angepasst.

### **SHZ: Wie sind Sie persönlich zur Selbsthilfe gekommen?**

**FK:** Ich bin seit Ende 2016 mit dabei. Das war kurz nach meinem Abitur. Ich war in ambulanter therapeutischer Behandlung, dort wurde mir die Selbsthilfe mehrfach als Ergänzung zur Therapie nahegelegt. Zunächst habe ich mich lange nicht getraut, bin dann aber doch hingegangen und schließlich „hängengeblieben“.

### **SHZ: Wie können wir uns ein Treffen Ihrer Gruppe vorstellen?**

**FK:** Die Treffen laufen natürlich nicht immer gleich ab. Grundsätzlich starten wir aber mit einer Vorstellungsrunde, da oftmals neue Leute kommen oder sich neue Konstellationen bilden, die sich untereinander noch nicht kennen. Damit verbunden ist ein kurzes Blitzlicht: Man erzählt, wie es einem geht – bezogen auf das Stottern oder auch nicht. Das kann jeder frei gestalten. Manchmal haben wir ein vorher festgelegtes Thema, über das wir sprechen, aber die Tendenz dazu nimmt gerade etwas ab. Früher war das anders und wir hatten oft spezifische Themen, die wir behandelt haben. Zum Beispiel: Stottern in Beziehungen, wie geht man mit nicht betroffenen Partner\*innen um oder Bewerbungsgespräche (das ist immer noch sehr aktuell).

Inzwischen ergeben sich meistens aus der Blitzlichtrunde ein oder mehrere Themen, die wir anschneiden oder tiefer behandeln. Ab und zu spielen wir auch Spiele, die meistens einen hohen Sprechanteil haben, damit wir sprechen üben können. Oder wir nutzen den geschützten Raum, um einfach in den „flow“ zu kommen und möglichst viel zu reden.

Wir beenden unsere Treffen mit einer Abschlussrunde, in der Veränderungsvorschläge gemacht werden können. Früher sind wir auch mehr rausgegangen, zum Beispiel zum Weihnachtsmarkt. Dort haben wir Leute angesprochen – also raus aus dem geschützten Raum und einen Schritt weiter!

Bei unseren Treffen muss niemand etwas aktiv einbringen. Gerade wenn man das erste Mal da ist und eine starke Symptomatik oder einen hohen Leidensdruck hat, trauen sich viele nicht, sich aktiv zu beteiligen. Dann kann man auch einfach dabeisitzen und zuhören.

### **SHZ: Wie viele Teilnehmer\*innen kommen zu einem durchschnittlichen Gruppentreffen? Variiert das stark?**

**FK:** Ja, das ist sehr unterschiedlich. Leider fallen auch immer wieder Treffen aus, weil zu wenige teilnehmen. Wir haben eine Whatsapp-Gruppe von inzwischen 55 Leuten – unfassbar viele! Dieses Jahr kamen zu einem Treffen acht Leute; das war richtig gut. Normalerweise kommen drei bis fünf Personen und die Treffen finden zweimal im Monat statt.

### **SHZ: Was gefällt Ihnen an der Gruppe am besten?**

**FK:** Ich finde es super, dass so viele unterschiedliche Persönlichkeiten zusammenkommen. Mittlerweile fühle ich mich alt in der Gruppe. Früher mit 18 Jahren war ich einer der Jüngsten, aber inzwischen kommen neue Leute, die 18 oder 19 Jahre alt sind. Verstehen Sie das bitte nicht falsch, aber die Gruppe gibt mir nicht mehr so viel zurück wie früher. Das liegt natürlich daran, dass ich schon so lange dabei bin, mich sehr viel mit Selbsthilfe beschäftige und viel auf organisatorischer Ebene erledige. Ich bin jetzt viel mehr Organisator und Gruppenleiter als Nutzer. Ich kann zwar die Gruppe nicht mehr so viel für mich nutzen wie früher, aber es ist ein sehr schönes Gefühl, neue Leute in die Gruppe zu bringen und zu sehen, dass es ihnen hilft. Es freut mich, dass ich junge Menschen ein Stück auf ihrem Lebensweg begleiten kann. Was mir auch sehr gut gefällt ist, dass viel Motivation da ist. Obwohl manchmal Termine ausfallen, spüre ich bei den stattfindenden Treffen, dass die Teilnehmenden motiviert sind, sich auszutauschen. Wir kommen auch im privaten Kontext zusammen und unternehmen etwas.

### **SHZ: Sie haben vorhin erzählt, dass sich viele junge Menschen bei den regulären Stotterergruppen nicht so wohlfühlt haben. Was macht für Sie den Unterschied? Wie wirkt sich Gleichaltrigkeit auf die Gruppe aus?**

**FK:** Die Schwerpunkte unterscheiden sich ganz klar. Wichtig ist zum Beispiel das Thema Bewerbungsgespräche, das bei älteren Menschen häufig keine große Rolle mehr spielt. Auch das Thema Partnersuche ist bei uns viel präsenter als bei altersunabhängigen Gruppen. Und natürlich ist der „vibe“ – das Gruppengefühl – bei jüngeren Gruppen ganz anders.

**SHZ: Was würden Sie sich, bezogen auf den Selbsthilfeaspekt von den Menschen in München oder auch bundesweit wünschen?**

**FK:** Ich glaube, Selbsthilfe war früher viel negativer bewertet als heute. Ich würde mich freuen, wenn der Trend so weitergehen und das Stigma ganz verschwinden würde. Viel mehr Wünsche würden mir aber in Bezug auf das Thema Stottern einfallen.

**SHZ: Bitte erzählen Sie uns davon!**

**FK:** Stottern gilt zwar nicht als seltene Krankheit, kommt aber im Schnitt gar nicht so oft vor. Ungefähr ein Prozent der Menschen stottern. Wir Betroffenen bemerken, dass wir oft unterbrochen werden, dass Wörter vorweggenommen werden – gerade bei Menschen, die uns nicht so gut kennen. Manchen Stotterern hilft das, aber für die meisten ist das nicht so.

Es ist ja ein grundsätzlicher gesellschaftlicher Trend, dass alles immer schneller gehen muss und das wirkt sich natürlich auch auf das Sprechen aus. Da haben wir Stotterer dann die Arschkarte gezogen. Geduld und Akzeptanz würden uns hingegen weiterbringen, denn je entspannter wir sprechen können, desto flüssiger geht es auch. Leider brechen viele Leute den Blickkontakt beim Sprechen ab, weil sie denken, das helfe uns beim Weitersprechen. Das bewirkt aber meist genau das Gegenteil. Ich würde es schätzen, wenn Menschen uns einfach direkt fragen würden. Zum Beispiel: „Ich merke, dass du stotterst. Wie kann ich dir helfen? Wie möchtest du, dass ich mit dir kommuniziere?“ Ich glaube, das würde vielen Stotterern im Alltag helfen.

**SHZ: Was würde denn Ihnen ganz persönlich den Alltag leichter machen?**

**FK:** Ich würde mich freuen, wenn andere Menschen meine Sätze nicht vervollständigen würden – ich spreche gerne selber aus.

**SHZ: Haben Sie Wünsche an das SHZ? Was können wir besser machen? Gerade auch bezogen auf das Thema junge Gruppen.**

**FK:** Spontan würde ich sagen, dass ich sehr zufrieden bin mit der Kommunikation hier. Auch mit der Betreuung der Selbsthilfeförderung.

Was gut wäre, wäre mehr Außenpräsenz, beispielsweise eine Übersicht aller Gruppen, damit wir uns untereinander kennenlernen und vernetzen können. Wenn ein Gruppenverzeichnis außen vor dem SHZ hängen würde, könnten auch Menschen darauf aufmerksam gemacht werden, die die Räumlichkeiten nicht schon nutzen.

**SHZ: Danke, das besprechen wir auf jeden Fall im Team. Was möchten Sie uns noch gerne mitgeben?**

**FK:** Wir sind immer offen für neue Stotternde!

**SHZ: Suchen Sie auch Leute, die sich organisatorisch einbringen, oder läuft es gut mit der Gruppenorganisation?**

**FK:** Ja und ja. Eigentlich bin ich schon seit Jahren derjenige, der die meiste Arbeit macht. Ich stelle zum Beispiel immer die Förderanträge und würde mich freuen, wenn das jemand übernehmen würde. Ich habe auch erst vor kurzer Zeit erfahren, dass viele Mitglieder der Whatsapp-Gruppe dachten, dass nur ich als Gruppenadministrator Nachrichten verschicken darf. Inzwischen ist das Missverständnis geklärt und es sind mehr Menschen in der Gruppe aktiv.

**SHZ: Lieber Herr Kukla, vielen Dank. Das hat jetzt bestimmt bei einigen Interesse geweckt, mal Kontakt aufzunehmen. Wir wünschen Ihnen viele gute weitere Treffen und bedanken uns für Ihr Engagement!**

Interview von **Seda Bakkal, Karolina Capasso** und **Eva Christ**, SHZ

Sie möchten auch Ihre Gruppe/Initiative in der Rubrik „Selbsthilfe stellt sich vor“ präsentieren und vorstellen? Dann schreiben Sie gerne eine E-Mail an die Redaktion: [stefanie.bessler@shz-muenchen.de](mailto:stefanie.bessler@shz-muenchen.de)

## Reaktionen auf den Geschäftsführungswechsel zum 1. Oktober 2023

**Seit dem 1. Oktober ist Kristina Jakob nun Geschäftsführerin des SHZ.**

Darauf folgte prompt eine Einladung ins Rathaus zum persönlichen Kennenlernen der 3. Bürgermeisterin Frau Dietl (SPD). Wir freuen uns sehr über diesen herzlichen Empfang und die Wertschätzung, die dies zum Ausdruck bringt.

Auch von Seiten der Presse gab es zwei tolle Artikel, die wir Ihnen natürlich nicht vorenthalten möchten. [Onlineartikel der Süddeutschen Zeitung von Andrea Schlaier vom 15.10.2023](#)

**Stefanie Bessler, SHZ**



*Kristina Jakob zu Gast bei der  
3. Bürgermeisterin der  
Landeshauptstadt München, Verena Dietl*



# Nicht nur Stuhlkreis

Neue Geschäftsführerin des Selbsthilfe-Zentrums  
über Austausch auf Augenhöhe

Als Kristina Jakob ihre Diplomarbeit über Selbsthilfe schrieb, war sie zum Interview an der Westendstraße 68 und wurde im Anschluss gefragt, ob sie sich vorstellen könnte, hier zu arbeiten. Inzwischen ist sie seit mehr als 15 Jahren im Münchner Selbsthilfe-Zentrum tätig, war lange Zeit Ressortleiterin in den Bereichen Beratung und Gruppenunterstützung. Zum Oktober hat die Sozialpädagogin aus dem Lehel jetzt die Geschäftsführung von Klaus Grothe-Bortlik übernommen, der

sich in den Ruhestand verabschiedet hat. Im Antritts-Interview spricht die 38-Jährige über das geschichtsträchtige Haus samt seinen Außenstellen und wie Menschen dort gefördert werden, über ihren Respekt vor allen den Betroffenen in der Selbsthilfe und räumt mit Vorurteilen auf. „Außenstehende unterschätzen manchmal, wie professionell die Selbsthilfe-Aktiven arbeiten. Dennoch begegnet man sich unter Betroffenen immer auf Augenhöhe“, betont Jakob.

Daniela Borsutzky

**Kristina Jakob (38), Selbsthilfe Zentrum-Chefin, von A bis Z**

**A**ngelbot: Wir leben das Prinzip der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, sind kostenlos und niederschwellig. Wir stellen Räume zur Verfügung und begleiten so eng, wie wir gebraucht werden.

**B**eratungsstelle: Dort habe ich vor 15 Jahren angefangen. Heute beraten fünf Mitarbeitende an vier Tagen die Woche an der Westendstraße 115.

**C**hefin: Intern wussten wir schon länger, dass ich den Posten übernehme, daher hatte ich eine wunderbare Einarbeitung und Übergangsphase.

**D**ienstälteste bin ich nicht, das ist unser Hausmeister. Er ist seit 30 Jahren hier und sorgt dafür, dass die Lichter nicht ausgehen und die Räume in tadellosem Zustand sind.

**E**hrenamtliche Experten in eigener Sache sind unsere Gruppenleiter. Manche denken, Selbsthilfe wäre total laienhaft, dabei professionalisieren sich die Leute teilweise ungemein und begegnen sich trotzdem auf Augenhöhe.

**F**inanzielle Förderung im Bereich der sozialen Selbsthilfe erhalten wir vom Sozialreferat, im Bereich der gesundheitlichen Selbsthilfe von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen in Bayern. Wir haben eine stabile Förderung und sind dafür sehr dankbar.

**G**ruppenräume haben wir nicht nur hier, sondern auch an der Westendstraße 151 oder im Kulturzentrum Gorod an der Arnulfstraße.

**H**erabwürdigendes und ausgrenzendes Verhalten wird bei uns nicht toleriert.

**I**nformieren kann man sich unverbindlich, anonym, kostenlos und ohne Anmeldung.

**J**eder kann eine Gruppe gründen. Die einzigen Voraussetzungen sind, dass man selbst in einer Art betroffen ist und aktiv werden möchte.

**K**ein Lift: Dass hier baulich kein Aufzug möglich ist, ist wirklich ein Manko, da doch einige unserer Besucher bewegungseingeschränkt sind.

**L**obby: Wir als Zentrum fördern die Selbstbestimmung von Selbsthilfegruppen und arbeiten auch als Vermittler zwischen diesen und professionellen Fachkräften.

**M**arienplatz: Alle zwei Jahre veranstalten wir den Selbsthilfetag, nächstes Jahr wieder am 6. Juli. Dort trifft man auf Menschen, die offen über Themen sprechen, die manche nicht mal ihrem besten Freund anvertrauen – erektile Dysfunktion zum Beispiel.

**N**icht alleine mit einem Thema sein – das ist die größte Entlastung für Betroffene. Wenn sie sehen, es gibt eine Gruppe von Menschen, die ähnliche Erfahrungen haben.

**O**nline: Vor Corona waren digitale Treffen eine große Seltenheit. Mit der Pandemie mussten wir das Haus entsprechend aufrüsten.

**P**andemie: Für die Selbsthilfeszene war es eine schwierige Zeit. So drastisch es klingen mag, für viele sind Gruppentreffen überlebenswichtig. Der Wert der Gemeinschaft ist für Betroffene sehr hoch.

**Q**ties heißt eine Gruppe für nicht-binäre Menschen bei uns im Haus. Insgesamt gibt es etwa 1600 Initiativen in München und Umgebung.

**R**essourcenorientierung bedeutet zu fragen: Was können die Menschen? Was bringen sie mit? Es geht um Empowerment.

**S**elbsthilfe ist nicht immer nur ein Stuhlkreis. Viele sind kreativ, singen oder malen gemeinsam oder begleiten sich zu Ämtern.

**T**rotzdem bin ich persönlich durchaus ein Fan von Stuhlkreisen – er bietet Raum für vertraute Gespräche und Begegnungen.

**U**nglaublichen Respekt habe ich vor Menschen, die ihre schwierige Biografie in Stärke umwandeln. Die durch ihre Erfahrungen Ressourcen besitzen, für sich und für andere etwas zu bewegen.

**V**orgänger: Ich bin mit Klaus Grothe-Bortlik groß geworden. Er hat unglaublich tolle Arbeit gemacht und die Größe, andere wachsen zu lassen.

**W**estendstraße 68: Bis 1992 war das Gebäude ein öffentliches Wannen- und Brausebad. An manchen Stellen sieht man noch die alten Fliesen und auch das Treppenhaus ist noch erhalten.

**X**: Die meisten Gruppen gibt es im Suchtbereich. Das Spektrum reicht von Alkohol- über Mehrfachabhängigkeit bis zu Medien- oder Kaufsucht.

**Y**oga mache ich regelmäßig für Kopf und Körper, das erdet mich. Ich bewege mich gerne und radel viel.

**Z**usätzliche Räume wären großartig. Aber wer sucht die nicht in München?



Artikel von  
Daniela Borsutzky

Mit freundlicher  
Genehmigung von:  
HALLO münchen  
Die lokale Wochenzeitung  
Brau & Schneider GmbH  
Verlag und Werbeagentur  
Dessauerstraße 10  
80992 München



## SHZ Hausbegehung zur Barrierefreiheit

**Anfang November fand eine Hausbegehung durch das Regionale Netzwerk für Soziale Arbeit (Regsam) – Regionalgruppe Schwanthalerhöhe/Laim mit dem Schwerpunktthema Inklusion – im SHZ statt.**

Die Hausbegehung hatte zum Zweck, das Haus, die Wege zur Einrichtung und die Flyerauslage bezüglich Barrierefreiheit unter die Lupe zu nehmen. Fragen kamen auch zur SHZ-Webseite.



*Besuch der Regsam Regionalgruppe Schwanthalerhöhe/Laim mit dem Schwerpunkt Inklusion*

Die rund zehnköpfige Begehungs-Truppe konnte viele wertvolle Tipps geben. Die SHZ Projektgruppe „Hausgestaltung“, die aus dem IQE Projekt (Interkulturelle Qualitäts-Entwicklung) entstanden ist, wird gerne an deren Umsetzung arbeiten. Das SHZ hat sich zwar schon vor einigen Jahren auf den Weg gemacht, das Haus barriereärmer zu gestalten, nichtsdestotrotz gibt es noch viel zu tun!

**Eva Parashar, SHZ**



## Unsere neuen Mitarbeiterinnen stellen sich vor

### Seda Bakkal



Seda Bakkal  
Bild: SHZ

**Mein Name ist Seda Bakkal und ich bin seit Mitte September im SHZ. Zusammen mit meinen Kolleg\*innen bin ich zuständig für die Gruppenberatung- und Betreuung sowie für Raumanfragen. Darüber hinaus berate ich bei Gruppenneugründungen, bin Teil des Beratungsteams in unserer Beratungsstelle und darf mit fünf Stunden die Öffentlichkeitsarbeit unterstützen.**

Geboren bin ich vor 35 Jahren im wunderschönen Allgäu. Jedoch ist mir München nicht fremd. Mein Praxissemester im Studium der Sozialen Arbeit durfte ich bereits in der Landeshauptstadt machen. Ich freue mich sehr nun ein Teil von dieser Großstadt zu sein und mich hauptberuflich für die Selbsthilfe zu engagieren.

In der kurzen Zeit, in der ich hier bin, habe ich schon viele schöne Momente und Begegnungen mit Gruppen im SHZ erleben dürfen, sodass ich mich umso mehr auf viele weitere Begegnungen und Gespräche mit Ihnen freue.

Mir ist es ein großes Anliegen, ansprechbar zu sein: Bei Fragen und Anliegen, die die Selbsthilfegruppen betreffen, können Sie sich gerne an mich wenden. Genauso natürlich bei Fragen zu den Verfügbarkeiten unserer Räume, für die ich mit Ulrike Zinler und Juri Chervinski verantwortlich bin.

Ich bin gespannt, viele von Ihnen bald persönlich kennenzulernen. Die Abwechslung und Vielfalt meines Aufgabenbereiches kommen mir sehr entgegen und ich freue mich, dass ich mit meinen Erfahrungen und Fähigkeiten in diesem tollen Team hier mitwirken kann.

Tel.: 089/53 29 56 – 12

E-Mail: [seda.bakkal@shz-muenchen.de](mailto:seda.bakkal@shz-muenchen.de)

**Seda Bakkal, SHZ**

### Karolina Capasso



Karolina Capasso  
Bild: SHZ

**Mich begeistern Konzepte, die in ihrer Umsetzung einfach sind und dennoch Großes bewirken. Wie die Erfindung des Rucksackes: Zwei Riemen an einen Beutel genäht und schon kann die zu tragende Last auf zwei Schultern verteilt werden.**

Das zu tragende Gewicht bleibt unverändert, aber die persönliche Last ist vermindert. Genau das verkörpert das Konzept der Selbsthilfe für mich: relativ kleiner Aufwand mit großem Effekt. Deshalb habe ich mich sehr über die Stellenausschreibung des SHZ gefreut und noch mehr darüber, dass ich jetzt hier tätig sein kann. Ich schätze es sehr an einem Ort zu arbeiten, an dem Menschen unterschiedlichster Lebensrealitäten zusammenfinden, um sich gegenseitig zu unterstützen, auszutauschen und die Münchner Stadtgesellschaft und die Region für diverse Themen zu sensibilisieren.

Nach meinem Studium (Deutsch als Fremdsprache/ Slavistik/ Indologie) habe ich zunächst bei azuro – Ausbildungszukunftsbüro gearbeitet, einer Kontaktstelle für junge Menschen, die sich in einer Ausbildung befinden. Danach war ich in einer Gemeinschaftsunterkunft für geflüchtete Menschen tätig. Die letzten sechs Jahre war ich an Münchner Berufsschulen beschäftigt und habe junge Menschen dabei unterstützt, trotz Sprachbarrieren ihre Ausbildung erfolgreich zu absolvieren. Jetzt freue ich mich auf ein ganz neues und spannendes Aufgabenfeld.

Mein Arbeitsbereich im SHZ umfasst die Soziale Selbsthilfe, die Förderberatung Soziale Selbsthilfe, die Selbsthilfeunterstützung sowie Kooperationen. Des Weiteren bin auch in Teil des Beratungsteams in unserer Beratungsstelle und berate bei Gruppenneugründungen.

Tel.: 089/53 29 56 – 16

E-Mail: [karolina.capasso@shz-muenchen.de](mailto:karolina.capasso@shz-muenchen.de)

**Karolina Capasso, SHZ**





## Wir gratulieren!

**Jedes Jahr in unserer Dezemberausgabe nutzen wir die Gelegenheit allen Gruppen und Initiativen zu gratulieren, die im Laufe der letzten Monate ein Jubiläum gefeiert haben.**

Bei allem Wandel und aller Veränderung innerhalb der Selbsthilfeszene, bieten viele Selbsthilfegruppen und/oder selbstorganisierte Initiativen schon seit vielen Jahren manchmal auch Jahrzehnten beständig und verlässlich einen Ort zum Austausch, zur Beratung, Unterstützung, für Informationen und vieles mehr. Dies kann nicht genug wertgeschätzt und beglückwünscht werden.

Vielen Dank deshalb allen Engagierten, die solche Jubiläen möglich machen und sich in den Initiativen, oft über Jahre, für andere Betroffene einsetzen!

Herzlichen Glückwunsch an die Jubilare:

**50 jähriges Deutsche ILCO**  
**30 jähriges Anonyme Alkoholiker Deutschland**  
**20 jähriges Ammersee Krebs**  
**30 jähriges Kulturverein Lazarka e.V.**

Besonders erwähnen möchten wir an dieser Stelle noch auch eine Selbsthilfeorganisation, mit der wir schon seit vielen Jahren eng zusammenarbeiten und die dieses Jahr ihr 25 jähriges Jubiläum feiern durfte: Das **Kulturzentrum Gorod – Gesellschaft für Integration und Kultur in Europa (GIK) e.V.**



Herzlichen Glückwunsch auch an **Hans-Wolf Hoffmann**, der dieses Jahr für seinen Einsatz als langjähriger Leiter des Vereins Morbus Osler Selbsthilfe e.V. das Ehrenzeichen des Bayrischen Minister-präsidenten für Verdienste im Ehrenamt verliehen bekommen hat.

Solche Auszeichnungen machen die zentrale Bedeutung des Ehrenamts für die Gesellschaft deutlich und wir freuen uns sehr, dass Sie, lieber Herr Hoffmann, für ihren jahrzehntelangen Einsatz diese Ehrung erhalten haben.

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

## Herzlichen Dank an alle Spender\*innen!

**Wir danken allen, die mit kleinen oder auch größeren Spenden unsere Arbeit unterstützen!**

Natürlich ist unsere Arbeit durch unsere Zuschussgeber Landeshauptstadt München und die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen in Bayern finanziert. Dennoch sind wir auch auf Spenden als Eigenmittel angewiesen und freuen uns über jeden Betrag, und sei er noch so klein.

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

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

**Kristina Jakob, SHZ**



Foto Zoe Schaeffer  
auf Unsplash



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

### Förderjahr 2023

Beim Runden Tisch Region München ist nun die Zeit „nach der Pandemie“ angebrochen. Im Vergleich zum Vorjahr haben erstmals wieder mehr Selbsthilfegruppen Anträge auf Förderung gestellt (394 statt 387), die Fördersumme ist weiter gestiegen und hat nun erstmals die Millionen-grenze überschritten (von 963.804 € auf 1.019.781 €). Allerdings haben noch zwei weitere neu gegründete Gruppen, nach der regulären Antragsfrist, Anträge gestellt, so dass sich die Anzahl der Gruppen und die Fördersumme wohl bis Jahresende nochmals erhöhen wird. An der Förderung waren 24 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 2024 gestellt. Die während der Pandemie eingeführten Sonderregelungen der letzten Jahre wurden zum größten Teil wieder deaktiviert, einige Bestimmungen sind aber mittlerweile fest im Portfolio der förderfähigen Posten verankert. Dazu gehören z. B. die Förderung von Online-Plattformen zum virtuellen Austausch und die Ausstattung für die Durchführung von Hybridsitzungen. Nicht mehr förderfähig sind dagegen u. a. Desinfektionsmittel, eine zweite Gruppenunternehmung zum Erfahrungsaustausch ohne direkten Krankheitsbezug und der Besuch von einzelnen Gruppenmitgliedern, die aufgrund von Corona nicht am Gruppentreffen teilnehmen konnten. Die Fahrtkosten für Gruppenbelange bleiben aber wie im letzten Jahr bei 40 Cent pro Kilometer und sind nun auch im bayernweiten Merkblatt aktualisiert.

### Infoveranstaltungen für 2024

Das SHZ bietet für das kommende Förderjahr 2024 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, 6. Dezember 2023, 17.30 Uhr bis 20 Uhr  
im Selbsthilfezentrum 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](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

#### Infoveranstaltung ONLINE:

Donnerstag, 14. Dezember 2023, 17 Uhr bis 19 Uhr.

Anmeldung:

**Mirjam Unverdorben-Beil**

Tel.: 089/53 29 56 – 17

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

Die Antragsunterlagen für 2024 können ab sofort von der Homepage des SHZ  
<https://www.shz-muenchen.de/foerderberatung-gesundheitsselbsthilfe.html>  
heruntergeladen werden.

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



## Junge online Veranstaltungsreihe „Lets talk about\*...!“ startet im SHZ!

Um auch junge Menschen mit Selbsthilfe in Kontakt zu bringen, wurde von SeKo Bayern e.V. eine online Veranstaltungsreihe zu psychischer Gesundheit organisiert, bei der sich verschiedene bayerische Kontaktstellen beteiligen. Die Auftaktveranstaltung wurde am 10.10.23 vom Selbsthilfezentrum München (SHZ) gestaltet und im Rahmen der 9. Münchner Woche für seelische Gesundheit präsentiert.

Thema des Abends:

### **Angst und Depression bei jungen Menschen - wie kann die Selbsthilfe helfen?**

Eröffnet wurde die Veranstaltung von MASH, der Münchner Angstselbsthilfe e.V. mit einem spannenden Fachinput. Die Geschäftsführerin Alexandra Dührssen erläuterte, was eine Angststörung kennzeichnet, wie sich Angsterkrankungen und Depressionen bei jungen Menschen äußern und wie das „MASH-Modell“ funktioniert:

Zentral sind dabei verlässliche und verbindliche Strukturen: Zeit, Dauer und Ablauf der Gruppe sind festgelegt, die Gruppenleitung moderiert als „Gleiche unter Gleichen“, Gesprächsregeln- und Gruppenregeln sorgen für ein konfliktfreies Miteinander, Vertraulichkeit entsteht dadurch, dass nur der Vorname der Teilnehmenden bekannt ist.

Ein Team aus Hauptamtlichen kümmert sich um die Organisation und leitet Interessierte in die passende Gruppe, je nach Alter und Betroffenheit. Mittlerweile bietet die MASH vier junge Gruppen für Menschen im Alter von 18 – 35 Jahren an.

### **Einige Wirkfaktoren der Selbsthilfe:**

- **Entlastung:** „Ich werde verstanden – bin nicht allein mit meinen Gedanken und Gefühlen“
- **Anerkennung von Erfolgen:** Positives Verstärkungsprinzip durch das Teilen in der Gruppe
- **Erfahrungsaustausch statt Vermeidungsverhalten:** „Darüber reden“ macht es leichter, sich schwierigen Situationen zu stellen
- **Lernen am Modell:** Gute Vorbilder motivieren zum eigenen Ausprobieren
- **Experimentieren:** Neues kann ohne Blamage gewagt, Handlungsalternativen können mit Anderen diskutiert werden
- **Neues Selbstbild:** Negatives Selbstbild „Ich bin komisch“ wird relativiert

- **Transfer:** In der Gruppe Erprobtes wird leichter im Alltag umgesetzt
- **Gemeinschaftsgefühl:** „Hier darf ich ich sein“, „Ich gehöre dazu“, „Ich fühle mich verbunden“

Im Anschluss berichteten zwei Teilnehmende aus Jungen Gruppen der MASH von ihren persönlichen Geschichten und ihren Erfahrungen mit der Gruppe:

**Wie hilft die Gruppe?** Darüber reden hilft. Wenn andere erzählen, wie es ihnen geht, fühlt man sich verstanden. Tipps von anderen können den eigenen Handlungsspielraum erweitern („So mache ich das immer“). Gemeinsam werden Situationen geübt, man unterstützt sich gegenseitig (z. B. zusammen U-Bahn fahren).

**Umgang mit Abgrenzung:** Es ist wichtig, Gefühle anzusprechen („Bei mir löst das jetzt das und das aus, wenn du so etwas sagst“). Auch wenn man sich über Probleme austauscht, ist die Stimmung doch hoffnungsvoll.

**Niemand wird gezwungen** zu irgendwas, jeder kann kommen, wie er/sie ist und sich beteiligen, oder eben auch nicht. Jeder kann so viel sagen, wie er/sie möchte.

Anschließend gab es weitere Erfahrungsberichte von einer Teilnehmerin und einer Gruppenleiterin einer jungen online Gruppe, die mit Unterstützung des SHZ gegründet wurde: „Support Groups for Change“. Die Gruppen sind konzipiert für Studierende aller Fachrichtungen mit psychischen Belastungen, die sich einen Ort zum Austausch wünschen. Es geht um Themen rund um psychische Gesundheit, wie z. B.

- **Probleme mit Bezug zur Corona-Pandemie** (Isolation, Ängste, Depressionen)
- **Studienbezogene Probleme** (z. B. Lern- und Arbeitsstörungen, Stress im Studium, Leistungsdruck)
- **Isolation und Kontaktprobleme** (z. B. soziale Phobie)
- **Depressionen, Angstzustände, psychosomatische Beschwerden, Essstörungen, Zwänge etc.**
- **Ablösungsprobleme** (z. B. Ablösung vom Elternhaus) und **Identitätsprobleme**

Es finden wöchentliche Online-Selbsthilfegruppen statt, die von geschulten Studierenden hauptsächlich der Fachrichtungen Psychologie oder Medizin geleitet werden. Die Gruppen verstehen sich nicht als Ersatz für Therapie, sondern als wichtige Ergänzung dazu. Die digitalen Support Groups sind kostenlos und ermöglichen einen offenen Austausch von Erfahrungen, authentische gegenseitige Unterstützung und das Erleben von Selbstwirksamkeit. Wichtig dabei bleibt aber immer die Eigenverantwortung – nur an der Gruppe teilzunehmen löst nicht alle Probleme; entscheidend ist die Umsetzung im eigenen Alltag.

Zum Abschluss stellte Mirjam Unverdorben-Beil vom Selbsthilfezentrum München die Aufgaben und Angebote einer Selbsthilfekontaktstelle vor und berichtete, welche Gruppen es zu psychosozialen Themen im Raum München gibt und wie groß die Bandbreite der Gruppenaktivitäten ist. Die Gruppen

- sprechen über persönliche Erfahrungen
- geben sich gegenseitig Verständnis und Unterstützung
- laden professionelle Expert\*innen in die Gruppe ein
- organisieren Veranstaltungen und Infostände
- treiben zusammen Sport, gehen spazieren oder unternehmen Ausflüge
- probieren Entspannungsübungen und andere Methoden aus
- organisieren gemeinsame Aktivitäten (z. B. Filmabend)
- sind kreativ, malen, basteln, dichten oder singen





Es existieren Betroffenenengruppen zu Themen wie: Depression, Psychosomatik, Burn Out, Angststörungen (Panik/Soziale Ängste), Bipolare Störungen, Borderline, Zwangsstörungen, Psychosen, Hochsensibilität, Folgen von Traumata, Erfahrungen aus der Psychiatrie, Themenbereich Lebenskrise (Einsamkeit/Tod, Trauer, Gewalt, Missbrauch).

Darüber hinaus gibt es auch Gruppen für Angehörige und Gruppen für Mitglieder mit unterschiedlichen psychischen Erkrankungen sowie Nachsorgegruppen, die aus ehemaligen Patient\*innen psychosomatischer Kliniken bestehen. Die Alterszusammensetzung ist in den Gruppen ganz unterschiedlich, es gibt altersgemischte Gruppen, aber auch spezielle Gruppen für jüngere oder ältere Betroffene. Als wichtige Information wurde klargestellt, dass die Teilnahme an Selbsthilfegruppen grundsätzlich für Volljährige gedacht ist – es gibt aber vereinzelt Gruppen, die auch Betroffene unter 18 (mit Zustimmung der Eltern) aufnehmen oder auch begleitete Gruppen für Minderjährige.

In der **Beratungsstelle des SHZ** findet ein kostenloses und anonymes „Selbsthilfe-Clearing“ statt. Hier wird besprochen, ob Selbsthilfe für die anfragende Person in Frage kommt, bei Interesse in passende Gruppen vermittelt und ggf. bei der Gründung einer neuen Gruppe unterstützt. Auch über die Homepage des SHZ ist es möglich, selbst **online nach Selbsthilfegruppen zu suchen**.

Mit einem Hinweis auf die weiteren Termine der Veranstaltungsreihe und einem herzlichen Dank an SeKo Bayern für die wunderbare Organisation und Moderation ging ein informativer und spannender Abend zu Ende, an dem über 80 Personen aus ganz Bayern teilgenommen haben – erfreulicherweise mehrheitlich jüngere Menschen!

#### **Informationen:**

##### **MASH**

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

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

Telefonzeit unter **089 - 515553-0**

Montag 11 Uhr bis 13 Uhr und Donnerstag 15 Uhr - 18 Uhr

##### **Support Groups for Change**

<https://www.campusforchange.org>

[support.groups@campus4change.org](mailto:support.groups@campus4change.org)

##### **SHZ**

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

##### **Sprechzeiten der Beratungsstelle – Westendstr. 115**

Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr

Tel.: 089/53 29 56 - 11

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

Gruppensuche: <https://www.shz-muenchen.de/gruppensuche.html>

**Mirjam Unverdorben-Beil**, SHZ



## Bericht von der Gesundheitskonferenz des Gesundheitsbeirats zum Thema „Gesundheit und Armut – gesundheitliche Chancen(un)gleichheit“ am 12. Oktober 2023



Stefanie Bessler und  
Florian Ottenschläger vom SHZ

**Die Konferenz stand unter dem Schwerpunkt „Gesundheit und Armut – gesundheitliche Chancen(un)gleichheit“. Gemeinsam mit Wissenschaftler\*innen wurden verschiedene Aspekte der Thematik beleuchtet und Lösungsstrategien diskutiert.**

Beim „Markt der Möglichkeiten“ präsentierten zahlreiche Münchner Institutionen ihre gesundheitspezifischen Beratungsangebote. Das Ressort Gesundheitsselfhilfe des SHZ war mit dabei und freute sich über die vielen Standbesucher\*innen und das rege Interesse am Selbsthilfegedanken und am Selbsthilfezentrum München.

Im Impulsvortrag „Gesundheitsgerechtigkeit: Überblick und Perspektiven“ von Frau Prof. Dr. Verina Wild von der Universität Augsburg wurde deutlich, dass eine größere

gesundheitliche Chancengleichheit meist nicht von den Einzelpersonen allein erreicht werden kann. Egal wie stark die Bemühungen sind – die Voraussetzung für mehr Gerechtigkeit in diesem Gebiet kann primär nur durch strukturelle Veränderungen erreicht werden.

Am Ende des Tages bleibt die Erkenntnis, wie wichtig der fachliche Austausch und die Vernetzung verschiedenster Einrichtungen und Institutionen in München für das Ziel ist, mehr Chancengleichheit in diesem Bereich herzustellen.

**Stefanie Bessler, SHZ**



# SOZIALE SELBSTHILFE



v.l.n.r.: Eva Christ, Ina Plambeck,  
Karolina Capasso, Eva Parashar

## Das Ressort Soziale Selbsthilfe ist umgezogen!

Nachdem das SHZ-Team in den vergangenen Jahren immer weiter angewachsen ist, war es nun im Herbst dringend notwendig zusätzliche Räume anzumieten. Ende Oktober ist das nun vierköpfige Team des Ressort Soziale Selbsthilfe in die Tulbeckstraße 5 umgezogen. Das Ressort unter der neuen Leitung von Eva Parashar hat sich seit Oktober vergrößert und damit gibt es nun drei Ansprechpartner\*innen für die Beratung bezüglich finanzieller Förderung für Selbsthilfegruppen aus dem sozialen Bereich: Eva Parashar, Eva Christ und Karolina Capasso. Ina Plambeck bleibt weiterhin Ansprechpartnerin für Dezentralisierung und Kooperationen.

Wir freuen uns sehr, diese tollen Räume gefunden zu haben und Sie zu Ihrem nächsten Beratungstermin, hier willkommen zu heißen.

## Russische Aktivist\*innen zu Besuch im SHZ

Anfang Oktober hat die Europäische Akademie Bayern e.V. wie bereits im letzten Jahr ein Austauschtreffen für Aktivist\*innen aus der Zivilgesellschaft Russlands organisiert. Im Rahmen dieses Austausches machte die Gruppe Engagierter auch einen Zwischenstopp im Selbsthilfezentrum München, um mehr über die Strukturen und Arbeitsweisen des SHZ zu erfahren.

Es entstand ein anregender Austausch über Selbsthilfe und Selbstorganisation und über Fragen der Finanzierung von Selbsthilfe in München. Die vorwiegend jungen Aktivist\*innen, die teilgenommen haben, kamen aus ganz unterschiedlichen Bereichen zivilgesellschaftlicher Engagementsformen. Von selbstorganisierter Nachbarschaftshilfe, über LGBTQI\* Initiativen bis hin zu ehrenamtlicher Hilfe für ukrainische Geflüchtete – ein sehr breites Spektrum von Engagement war durch die 19 Teilnehmenden vertreten.

Besonders beeindruckend ist dieses unermüdliche Engagement im Hinblick auf die schwierige politische Lage vor Ort, fehlende finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten und staatliche Repressalien gegen Menschen und Themen, die von der russischen Regierung bekämpft werden.

**Eva Parashar**, Ressortleitung Soziale Selbsthilfe im SHZ



## Workshoptreffen mit dem Sozialreferat

**Anfang September fand erneut ein Workshop-Treffen mit dem Selbsthilfebeirat, dem Selbsthilfezentrum und den Mitarbeiter\*innen des Sozialreferates (Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement) statt.**

Die dreistündigen Workshops, die zweimal jährlich organisiert werden, haben zum Ziel, die Mitglieder des Beirates mit den Mitarbeiter\*innen des Sozialreferates in Austausch zu bringen, so dass gemeinsam an der Vertiefung bestimmter Themen gearbeitet werden kann. Da die inhaltliche und fachliche Diskussion in den regulären Sitzungen meist aus zeitlichen Gründen nur begrenzt möglich ist, sind diese Workshops eine wertvolle Gelegenheit dazu.

### **Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement**

Da es in München keinen separaten Fördertopf für Initiativen des Bürgerschaftlichen Engagements (BE) gibt, stellen immer häufiger auch Initiativen Förderanträge in der Sozialen Selbsthilfeförderung, die nicht mehr als Selbsthilfe eingestuft werden können, sondern als klassische BE-Initiative gelten. Auch wenn Selbsthilfe Teil des Bürgerschaftlichen Engagements ist, kann nicht automatisch jede BE-Initiative als Selbsthilfe verstanden werden. Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal in diesem Kontext ist die Frage der Betroffenheit. Für Bürgerschaftliches Engagement spielt die Frage der Betroffenheit keine Rolle, wohingegen in der Selbsthilfe die direkte oder indirekte Betroffenheit ein wesentliches Charakteristikum darstellt. Im Gegensatz zu einer direkten Betroffenheit, die eindeutig und damit problemlos zu bestimmen ist, ist die Definition einer indirekten Betroffenheit in der Sozialen Selbsthilfe sehr herausfordernd und führt daher zu immer wiederkehrenden Diskussionen und Aushandlungsprozessen.

Das Anliegen des Selbsthilfebeirates ist es, die Förderung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen zu bewahren aber auch voranzutreiben. Deshalb wird eine mögliche Verwässerung der Definition von Selbsthilfe immer wieder kritisch hinterfragt und mögliche Alternativen zu den aktuellen Förderlogiken wie z. B. die Einrichtung eines BE-Fördertopfes diskutiert.

### **Aktualisierung der Förderrichtlinien**

Das Sozialreferat ist dazu angehalten, die Richtlinien zur Förderung von Selbsthilfe im Sozialen Bereich alle drei Jahre zu aktualisieren. Hierfür wird überprüft, ob die Richtlinien noch den aktuellen Anforderungen entsprechen. Aufgrund der angespannten Haushaltslage werden für das Jahr 2024 jedoch keine großen Veränderungen im Budget der Förderung erwartet.

Ein großer Diskussionspunkt zwischen dem Selbsthilfebeirat und dem Sozialreferat ist der Gedanke der Anschubfinanzierung, der den Förderrichtlinien der Selbsthilfeförderung seit 1985 inhärent ist. Der Ursprungsgedanke – Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen eine Anschubfinanzierung zu ermöglichen und damit den Übergang in die Regelförderung zu ermöglichen, entspricht nicht mehr ganz den aktuellen Gegebenheiten. Da es in der Landeshauptstadt München bereits eine breit aufgestellte Beratungslandschaft sozialer Institutionen und Angeboten gibt – eine Vielzahl dieser Einrichtungen sind aus der Selbsthilfe hervorgegangen – wird die Überführung in die Regelförderung immer schwieriger. So werden z. B. nur selbstorganisierte Initiativen in eine Regelförderung übernommen, die professionalisiert sind und ein sogenanntes Alleinstellungsmerkmal haben – d. h. sollte es bereits ein ähnliches Angebot in der Stadt München geben, hat die Initiative wenig Chancen auf eine Regelförderung. Da die Selbsthilfeförderung auf acht Jahre begrenzt ist, bedeutet dies, dass viele kleine Initiativen, die nicht professionalisiert sind oder kein Alleinstellungsmerkmal haben, in der Regel keinerlei finanzielle Unterstützung über die acht Jahre hinaus erhalten.

Für das Konzept der Selbsthilfe und Selbstorganisation ist der Anspruch, eine selbstorganisierte Initiative müsse zum Ziel haben, sich zu professionalisieren, grundsätzlich problematisch. Um eine Regelförderung zu erhalten, ist es notwendig, den Anforderungen und Interessen der verschiedenen Referate der Stadt zu entsprechen. Selbsthilfe hat jedoch nicht per se eine Professionalisierung zum Ziel. Zentral ist die Arbeit am eigenen Thema, das sich durch eine direkte oder indirekte Betroffenheit ergibt.





Ein Ausweg aus diesem Dilemma könnte eine grundsätzliche Entfristung der Selbsthilfeförderung sein, ohne dass die Initiativen den Anforderungen einer Regelförderung entsprechen müssten. Dies scheint jedoch aufgrund der Zuschussregelungen seitens der Kommune schwer umsetzbar zu sein. Eine Alternative wäre die Idee eines Sonderfördertopfs, der es den Initiativen ermöglichen würde, über die acht Jahre hinaus Selbsthilfeförderung zu bekommen, ohne den Anforderungen einer Regelförderung zu entsprechen. Dieses Thema wird den Selbsthilfebeirat auch weiterhin beschäftigen.

### **Klausurtagung am Starnberger See**

Mitte Oktober haben sich die Beirat\*innen im Haus der bayerischen Landwirtschaft am Starnberger See zur jährlichen Klausurtagung zusammengefunden. Anderthalb Tage haben sich die Teilnehmer\*innen über Fragen zu den Förderrichtlinien, die Abgrenzung der Sozialen Selbsthilfe zum klassischen Bürgerschaftlichen Engagement, eine eventuelle Neustrukturierung der Zusammensetzung des Beirates, die anstehende Selbsthilfebeirats-Wahl 2024, eine Überarbeitung der Geschäftsordnung und über den Wechsel der Geschäftsführung des Selbsthilfebeirates ausgetauscht.

Da es im Sitzungsjahr oftmals nicht ausreichend Zeit für einen intensiven Austausch gibt, ist dieser jährliche Termin äußerst wertvoll und hilft den Beirat\*innen dabei, Themen zu besprechen, sich besser kennenzulernen und gemeinsam neue Ideen zu entwickeln.

*Die Beirat\*innen hochkonzentriert bei der Arbeit auf der Klausurtagung.*



### **Neuer Newsletter des Selbsthilfebeirates startet im Dezember!**

Die Erstausgabe des Newsletters ist im Dezember 2023 geplant. Dieser richtet sich vorrangig an alle Selbsthilfegruppen in München und deren Mitglieder.

Der Selbsthilfebeirat freut sich aber auch auf alle anderen „Selbsthilfe-Interessierten“ in und um die Landeshauptstadt, die das neue Online-Medium nutzen möchten. Die Möglichkeit, den SHB-Newsletter zu abonnieren, haben Sie schon heute: Bitte klicken Sie einfach hier auf <https://www.selbsthilfebeirat-muenchen.de/newsletter.html>!

**Eva Parashar**, SHZ







# SELBSTHILFE IN DER REGION MÜNCHEN

## Die Region zu Besuch im SHZ

**Warum die Wege nicht einmal anders gehen? Das dachten sich einige Kooperationspartnerinnen aus der Region und kamen zu uns ins Selbsthilfezentrum.**

Der erste Besuch kam aus dem Landratsamt Erding. Der Anlass hier war die Verabschiedung unserer Ansprechpartnerin für den „Treffpunkt Selbsthilfe“. Sie wechselt das Arbeitsfeld und hat uns versprochen, den Gedanken an die Selbsthilfe dorthin mitzunehmen. Gleich mitgebracht hat sie ihre Nachfolgerin, damit wir den Übergang gemeinsam gestalten konnten.

Ein Neustart war auch der Grund für den Besuch aus dem Landratsamt Fürstentfeldbruck. Dort ist die für die Selbsthilfe zuständige Abteilung im Bereich Inklusion angesiedelt. Die Positionen der Inklusionsbeauftragten und der Beauftragten für Menschen mit Behinderung wurden neu besetzt. Da beide als Ansprechpartnerinnen für den „Treffpunkt Selbsthilfe“ zuständig sind, war es dem Team der Region München eine große Freude, sie zu einem Kennenlernen in den Räumlichkeiten des SHZ willkommen zu heißen. Dieses Kennenlernen gestaltete sich schon bald als intensiver Austausch – der Weg für kreative Ideen ist somit geebnet.

Wir freuen uns über eine konstruktive Zusammenarbeit mit diesen motivierten und aufgeschlossenen Kooperationspartnerinnen.

*... und das gab's bis jetzt noch nie:  
Wir gaben unseren Koffer  
das erste Mal aus der Hand.*





Außerdem hat uns zum ersten Mal eine Selbsthilfegruppe aus der Region besucht. Auf der gemeinsamen Fahrt nach München wurde als erste Station das Selbsthilfezentrum aufgesucht. Nach einer Kennenlern- und Austauschrunde bei einer gemeinsamen Tasse Kaffee und einer Führung durch das Haus machte sich die Gruppe auf den Weg, um den Marienplatz und den Viktualienmarkt zu erkunden.

Aber natürlich ist das SHZ auch wieder in die Region gefahren...

## „Treffpunkt Selbsthilfe“

Verlässlich hat der „Treffpunkt Selbsthilfe“ seine Runde gedreht in der Region – von Erding über Dachau, Ebersberg und Landsberg nach Fürstenfeldbruck und erstmalig nach Garching. Mit der S- und U-Bahn, mit dem Bus und einmal auch mit dem Zug zog das Team Region los, den Koffer in der Hand, das Rollup auf dem Rücken und den Laptop in der Tasche. Und kehrte jedes einzelne Mal beglückt zurück, voll mit neuen Eindrücken, erfüllt von intensiven Gesprächen und begeistert von den vielen Begegnungen. An dieser Stelle möchten wir uns bedanken bei all unseren Besucher\*innen, die die „Treffpunkte Selbsthilfe“ für uns so besonders machen. Danke für Ihre Zeit, für Ihre Offenheit und für Ihr Engagement in der Selbsthilfe. Wir freuen uns schon auf die nächste Runde in 2024!



In diesem Jahr kommen wir noch am 5.12. nach Dachau und am 6.12. nach Erding.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

### **Vorstellung der Selbsthilfe beim Psychosozialen Verbund München-Land im Landratsamt München**

Die Geschäftsführung des Psychosozialen Verbundes München-Land lud das SHZ als Gast zu ihrer Sommersitzung ein. Es sollte um die Selbsthilfe allgemein gehen und darüber hinaus um die Angebote aus dem Ressort Selbsthilfeunterstützung in der Region. Denn auch der Landkreis München gehört mit zur „Region“. In dem Gremium waren unterschiedliche Einrichtungen und Fachgebiete vertreten. Auch verschiedene Selbsthilfeorganisationen waren anwesend. Die Offenheit für die Selbsthilfe war groß und die Aufmerksamkeit beim Vortrag sehr spürbar. Das hat uns große Freude bereitet. Für weitere Veranstaltungen im Landkreis München stehen wir bereit.

### **Kooperationsgespräch im Klinikum Fürstenfeldbruck**

Der Ausbau von Kooperationen zwischen Einrichtungen des Gesundheitswesens und der Selbsthilfe ist eine Aufgabe, der sich der „Treffpunkt Selbsthilfe“ zunehmend stärker zuwenden möchte. Der Wunsch danach, Selbsthilfe in den Kliniken einen festen Platz zu verschaffen, wurde von den Selbsthilfeaktiven in den Landkreisen immer wieder an uns herangetragen.

Das Team der Region München erkennt das als klaren Auftrag und wurde aktiv ...

Der Sozialdienst und die Pflegeüberleitungskräfte des Klinikums Fürstenfeldbruck zeigten sich in einem Kooperationsgespräch offen und interessiert gegenüber der Selbsthilfe. Das Wissen über den Wert und die Wirkung von Selbsthilfe und über die Leistungen des „Treffpunkt Selbsthilfe“ wurden als wertvolle Erweiterung der Beratungsoptionen für Patient\*innen verstanden. Zudem wurde über Maßnahmen und mögliche Kooperationsformate im Klinikum diskutiert.

Wir freuen uns darauf, das Klinikum Fürstenfeldbruck wieder besuchen zu dürfen.

### **Besuch in der Gautinger Insel**

Anlass für den Besuch in der Gautinger Insel war eine Gruppengründung vor Ort. Die Ansprechpartnerinnen der Gautinger Insel luden das SHZ und die Gruppengründerin zum Kennenlernen ein. Gemeinsam ging es um Selbsthilfe allgemein und die konkrete Unterstützung für die Gruppengründerin. So kann sich die Gruppe in den Räumlichkeiten der Gautinger Insel treffen und wird zukünftig bei der Öffentlichkeitsarbeit unterstützt. Danke an die Kooperationspartnerinnen an dieser Stelle, sind doch Räume und Öffentlichkeitsarbeit immer zentrale Themen im Gründungsprozess einer neuen Gruppe.





### **Vortrag „Recht für Selbsthilfegruppen“ im Landratsamt Starnberg**

Trotz Wind und Regen machten sich zahlreiche Selbsthilfeaktive auf den Weg, um den Vortrag „Recht für Selbsthilfegruppen“ im Landratsamt Starnberg anzuhören. Zu der Veranstaltung wurde regionsübergreifend eingeladen und so kamen die Teilnehmenden nicht nur aus Starnberg, sondern auch aus den Landkreisen Landsberg, Fürstenfeldbruck, Weilheim und Garmisch. Die Ausführungen der Referentin Renate Mitleger-Lehner deckten viele Themen aus dem Selbsthilfealltag ab. Dazu gehörten beispielsweise Haftung und Versicherung oder Datenschutz im virtuellen Raum. Mit interessierten Fragen und eigenen Fallbeispielen bereicherten die Anwesenden den Austausch. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle dem Landratsamt Starnberg, das den Abend ermöglichte.

### **Besuch der Ausstellungseröffnung „Ein Wir ist stärker als ein Ich“ in Ebersberg**

Die Leiterin der Ebersberger Schwarmgespräche holte die Wanderausstellung der Mutmachleute ins Ebersberger Rathaus und lud das Team Region vom SHZ ein zur Ausstellungseröffnung. Der 2. Bürgermeister der Stadt Ebersberg, eine Bezirksrätin und die Leiterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes sprachen wertschätzende Grußworte und bedankten sich bei der Initiatorin für ihr Engagement. Der Chefarzt für Allgemeinpsychiatrie und Psychosomatik des kbo-Inn-Salzach-Klinkums betonte in seinem Einführungsvortrag die Bedeutung von Selbsthilfegruppen und forderte die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen. Auch er zollte den Selbsthilfeaktiven großen Respekt. Danach ging es in einen intensiven Austausch zwischen den anwesenden Betroffenen und den interessierten Fachkräften. Ein großes Dankeschön an dieser Stelle auch von uns an alle Mutmachleute für ihre Offenheit, ihre Authentizität und für den Spiegel, den sie der Gesellschaft immer wieder vorhalten.

### **Teilnahme am Gesundheitsforum der Gesundheitsregion Plus in Freising**

Wie jedes Jahr wurde das Ressort „Region“ des SHZ als einer der Netzwerkakteure zum Gesundheitsforum nach Freising eingeladen. Dieses Mal konnte die Veranstaltung endlich wieder präsent stattfinden. Die beiden Geschäftsstellenleiterinnen stellten die laufenden Projekte vor und gaben einen Überblick über die Veranstaltungen des Jahres 2023. Mit auf der Liste standen auch der „Treffpunkt Selbsthilfe“ und der Vortrag „Gemeinsam in der Selbsthilfe“, den das SHZ zusammen mit Selbsthilfeaktiven aus Freising veranstaltet hat. Im Anschluss daran trafen sich die Teilnehmenden zu einem offenen Austausch, um Ideen zu sammeln, Bedarfe zu äußern und sich einfach mal wieder persönlich zu vernetzen.

Texte: **Ute Köller** und **Florian Ottenschläger**, SHZ

*Viel Energie und viele Vitamine  
für die kalte Jahreszeit wünscht  
Ihnen das Team Region.*



---

## Gruppengründungen in der Region München

### Dachau

#### **Gesprächskreis Eltern-Kind-Entfremdung Dachau**

Unsere Zielgruppe sind Eltern- bzw. Großelternteile, die nach einer Scheidung ihre Kinder bzw. Enkelkinder nicht mehr sehen können. Diese Kinder werden durch den anderen betreuenden Elternteil erheblich manipuliert und entfremdet. Regelmäßiger Umgang wird – trotz gültigen Urteilen des Familiengerichts – massiv blockiert, erschwert und verhindert. Oft genug übernehmen die Kinder aus Loyalitätsgründen die Meinung des betreuenden Elternteils, obwohl sie gerne Kontakt zum anderen Elternteil hätten. Dieser Zustand ist sowohl für die Kinder als auch für die entfremdeten Eltern-/Großelternteile sehr belastend und unerträglich. Unser Gesprächskreis dient dem Erfahrungsaustausch.

### Erding

#### **Adipositas Selbsthilfegruppe Erding – in Gründung**

Für Menschen mit Adipositas, die sich gegenseitig unterstützen wollen. Die Gruppe bietet Raum für respektvolle Gespräche auf Augenhöhe und die Möglichkeit zum Austausch miteinander.

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



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](mailto:info@shz-muenchen.de)  
[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

# INFORMATIONEN ZU SELBSTHILFEGRUPPEN

## **Gruppengründungen – Stand Dezember 2023**

### **GESUNDHEIT**

#### **Akne Inversa (AI) / Hidradenitis Suppurativa (HS) – Selbsthilfegruppe für Betroffene – Online und Präsenz**

Reden hilft! Die Erkrankung wirkt sich oft auf die Psyche aus und kann eine große psychische Belastung darstellen. Wir können die Krankheit nicht heilen, aber in dieser Selbsthilfegruppe können wir uns einen Raum schaffen, um über unsere Gefühle und Gedanken zu sprechen – Themen wie Scham, Ängste, Depressionen, soziale Einsamkeit und finanzielle Schwierigkeiten sind keine Seltenheit. Dadurch können wir versuchen, gemeinsam Schritte zu gehen wie – Trauer annehmen – Selbstvertrauen und Selbstliebe gewinnen – Mut finden, sich Freunden, Familie und Liebespartner\*innen anzuvertrauen – Lebensfreude finden.

Es findet keine medizinische Beratung statt!

#### **ME/CFS: Chronic Fatigue Syndrom SHG München**

**Zielgruppe:** Vom postbakteriellen oder postviralen chronischen Erschöpfungssyndrom Betroffene und Angehörige (ICD-Code G93.3)

**Beschreibung:** Erfahrungs- und Informationsaustausch von Menschen mit ME/CFS – online und persönliche Treffen geplant

Hilfe zur Diagnostik, Therapieansätze und Unterstützung im Kontakt mit Behörden wie Rentenversicherung, Reha-Kliniken oder Sozialgericht.  
Praktische Tipps zur Alltagsbewältigung

#### **mut.im.blut – Online Austausch**

**Zielgruppe:** Typ 1 Diabetiker (direkt Betroffene) zwischen 18-99 Jahren (Generationenaustausch erwünscht)

Nicht nur Zucker und Insulin fließt durch einen Diabetiker, sondern auch ganz viel Mut, sein Leben zu leben.

Wir sind Rosanna und Korbinian von mut.im.blut (Instagram). In unserem Podcast reden wir über unser Leben mit Typ 1 Diabetes. Wir haben gemerkt, dass Reden guttut und wollen auch Dich dazu ermutigen, darüber zu sprechen. Das geht am besten mit Gleichgesinnten, da hier mehr Verständnis vorhanden ist. Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Austausch.

#### **Polyneuropathie Selbsthilfe e.V. – Regionalgruppe München**

**Zielgruppe:** Betroffene und Angehörige von Polyneuropathien

Polyneuropathien sind Schädigungen des peripheren Nervensystems und führen zu Empfindungsstörungen und Lähmungserscheinungen. Die Ursachen sind unterschiedlicher Natur bis hin zu ungeklärten Fällen.

Die Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V. setzt sich zur Verbesserung der Lebensqualität und Hilfestellung für Betroffene mit Polyneuropathien ein. Wir unterstützen den Aufbau von Regionalgruppen, um den Erfahrungsaustausch unter Betroffenen zu ermöglichen, die Bereitstellung von fachlichen Informationen und den Zugang zu geeigneten Therapiemöglichkeiten und Rehamaßnahmen zu erleichtern. Geplant sind Fachvorträge und regelmäßiger Austausch.





## Yoko München – Hautkrebs Selbsthilfegruppe

**Zielgruppe:** an Hautkrebs erkrankte Patienten und deren Angehörige

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 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.

---

## PSYCHOSOZIALES

### Alexandra OnlineTrans\*Treff

**Zielgruppe:** Betroffene Trans\*Menschen und deren Angehörige. Es dürfen auch „ganz normale“ Menschen teilnehmen.

**Beschreibung:** Monatliches Gruppentreffen, bei Bedarf Weitervermittlung in sozialpädagogische Beratung

### 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.

### Depressions-SHG für Frauen im FTZ

Wir sind drei Frauen und wollen eine neue Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen starten.

### Bipolar München 4 – SHG

**Zielgruppe:** Betroffene von bipolaren affektiven Störungen (manisch-depressive Störungen) und wiederkehrenden Depressionen

**Beschreibung:** Die Sitzungen dienen dazu, dass die Teilnehmer\*innen sich über ihre Erkrankung, deren Ursachen und die Behandlungsmöglichkeiten Klarheit verschaffen.

Dies geschieht durch:

- Austausch und Information
- gegenseitige Unterstützung
- Infos zu Therapien, Ärzten und Medikamenten
- lösungsorientiertes Arbeiten anstatt nur Probleme zu wälzen
- sozialer Isolation entgegenwirken durch Teilnahme an den Gruppenabenden und Kontakten mit Gruppenmitgliedern auch außerhalb der Gruppenabende, falls gewollt
- gemeinsame Aktivitäten, die sich am Bedarf der Gruppe orientieren (Ausflüge, leichte Bergwanderungen, Biergartenbesuche, Kino, Ausstellungen usw.)



## Depression und Kommunikation

Das breite Spektrum der Depressionen beeinträchtigt in den meisten Fällen auch die Kommunikation mit anderen Menschen. Konkret ist dies die Sprachlosigkeit, die Gedanken- und Gefühlsleere, der Grübelzwang, der Hang zum Rückzug...

Diese Schwierigkeiten sind Symptome der Depression, aber sie erhalten sie auch aufrecht.

Positiv formuliert ist eine Gedankenerweiterung und eine verbesserte Kommunikation ein Ansatzpunkt bei der Depressionsbewältigung.

Als selbst Betroffene tauschen wir uns aus über unsere Kommunikationsprobleme, die dahinterliegenden Ursachen (z. B. Grübelzwang) und suchen Lösungsansätze (Gedankenänderungen, Training von Gedächtnis und Denkvermögen, spielerische Ansätze für mehr Kreativität...).

## Disconnect - Kontaktabbruch zur eigenen Familie

**Zielgruppe:** Betroffene, die den Kontakt zur eigenen Familie eingeschränkt oder abgebrochen haben und/oder darüber nachdenken, den Kontakt zur eigenen Familie einzuschränken oder abubrechen.

**Beschreibung:** Die Treffen sind unverbindlich und diskret und richten sich sowohl an Personen in Akutsituationen als auch an alle, die Interesse an einem längerfristigen Austausch haben. Die Gruppe soll hier als regelmäßige Stütze und Entlastung im Alltag dienen, ein Ort sein zum Erfahrungsaustausch und Knüpfen von Kontakten mit Gleichgesinnten und im besten Fall neue Perspektiven eröffnen. Und das alles im Kreise von Menschen, die so oder so ähnlich dasselbe durchgemacht haben wie man selbst.

## English Speaking Mental Health Support Group

A peer-support group for English speakers who are living with Mental Health challenges. These can include depression/depressed mood, anxiety, low self-esteem, adjustment difficulties.

We will meet on the first and third Thursday of each month and use a peer-support model - learning from each other's experiences and supporting each other in our journeys toward greater health and wellbeing. We will also investigate various topics related to mental health as identified and chosen by the group.

It will mostly be a discussion-based group, with the occasional outing for those who are interested.

The group is half-open, meaning that new participants can enter the group at any time if agreed by the group. Individuals can also leave the group, but still attend two group sessions after informing of their departure. Participants commit to confidentiality. No personal information or recognizable details about other members can be shared with third parties outside the group.

## Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und dysfunktionalen Familien EKS

EKS ist eine Selbsthilfegemeinschaft für erwachsene Menschen, die in einer durch Sucht, seelische Krankheit oder eine andere Störung geprägten, dysfunktionalen Familie oder Umgebung aufgewachsen sind und von den beeinträchtigenden Folgen davon genesen wollen.

In den EKS-Meetings versuchen wir mit Hilfe des 12-Schritte-Programms alte Einstellungen, Muster im Denken und Verhalten aufzuspüren. Wir lernen, unsere Gefühle wieder zu fühlen, sie zu akzeptieren und angemessen auszudrücken. Wir finden Glaubenssätze, die uns stärken und fördern. Wir bauen unsere Selbstachtung auf, werden eigenverantwortlich für unser Leben.

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

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

### **"Kod Ukrainki" – ukrainisch- und russischsprachige Frauen SHG**

**Zielgruppe:** Ukrainisch- und russischsprachige Frauen

Unterstützung bei der Einfeldung in der neuen Heimat in allen Lebensbereichen (Alltagsfragen, soziale Kontakte, Beruf, Geld, Gefühle und Persönlichkeit) und bei der Entfaltung der persönlichen Potentiale.

### **Münchner Verschickungskinder – Gesprächskreis**

Alle Gruppenmitglieder sind sogenannte Verschickungskinder, die in ihrem Aufenthalt in Kinderkurheimen oder Kindererholungsheimen Leid erfahren haben und oftmals langjährige Psycho- oder Traumatherapien zur Bewältigung ihrer traumatischen Erlebnisse benötigten und noch benötigen.

### **Trauma verstehen und nach emotionalen Verletzungen wieder in Verbindung kommen**

**Zielgruppe:** Gruppe für Menschen, die nach emotionalem Missbrauch z. B. in Beziehungen, am Arbeitsplatz oder in der Familie an Traumafolgen leiden. Die Gruppe ist nicht geeignet nach Kriegserlebnissen, nach schwerem sexuellem Missbrauch, bei Suchterkrankungen, bei schweren Depressionen und bei Neigung zu Psychosen.

**Kurzbeschreibung:** Wir wollen Trauma besser verstehen und uns in einem geschützten Raum mit anderen Menschen, die ähnliches erlebt haben austauschen.

Nach toxischen oder narzisstischen Beziehungen fühlen wir uns oft in unserem Selbstwert beschädigt, ohnmächtig, isoliert und handlungsunfähig. Das Immunsystem leidet und es bestehen so genannte Traumabänder zu den Missbraucher\*innen. Vielleicht passieren uns immer wieder ähnliche Lebenssituationen, die wir reflektieren möchten.

Wie beeinflusst dies unser Nervensystem und was können wir selbst für uns tun? Ziel ist es, gemeinsam darüber zu sprechen, auch gute Erfahrungen und Heilungsansätze zu teilen und mit Gleichgesinnten in Verbindung zu treten.

Trauma geschieht in Beziehung, Trauma heilt in Beziehung.

### **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?





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](mailto:info@shz-muenchen.de)  
[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

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, probiere es aus. Du bist herzlich willkommen!

#### **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

---

## **SOZIALES**

#### **Dritte Lebensphase – SHG für Frauen um die 60 Jahre im FTZ – Frauentherapiezentrum**

Eine Selbsthilfegruppe für Frauen um die 60 mit herausfordernden Gefühlslagen zwischen Ängsten, Unverständnis im Umfeld, Gefühlsschwankungen, Hoffnung und Neuorientierung?

Die Gesprächsgruppe ist für Frauen, die Interesse haben, sich in einer nicht angeleiteten Selbsthilfegruppe zu diesen Themen auszutauschen.

#### **Frauen im Umbruch – für Frauen über 50 Jahren**

Eine ungeleitete Gesprächsgruppe für Frauen, die sich in für das Lebensalter typischen Umbrüchen befinden.

**Struktur:** Moderation klären; Blitzlichtrunde; Themensammlung; Schlussrunde

#### **Enkelkind Umgangs- und Kontaktverbot**

**Zielgruppe:** Großeltern, denen der Kontakt zu ihrem Enkelkind/bzw. Enkelkindern verwehrt wird.

**Beschreibung:** Die in Gründung befindliche Selbsthilfegruppe soll Großeltern zusammenbringen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden und sich über ihre Erfahrungen mit dem Familiengericht, den Anwälten und dem Jugendamt sowie über den Verlust des Enkelkinds austauschen möchten.

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

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

### **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.

### **igroup München von MKP Deutschland e.V.**

**Zielgruppe:** Männer. Jeder ist willkommen, der sich selbst als Mann identifiziert. Die Gruppe unterstützt sich gegenseitig bei allen Themen rund um das Mann- und Mensch-Sein.

**Aktivitäten/Arbeitsweise:** Wir arbeiten nach einer sehr klaren Struktur. Hier steht zuerst der Austausch im Vordergrund: Wie bin ich da, was bewegt mich. Im späteren Teil können einzelne Männer intensiver die Gruppe um Unterstützung bei bestimmten Themen bitten. Unsere Prozesse basieren auf dem Prinzip der Selbstverantwortung und der gegenseitigen Unterstützung, d. h. es gibt keinen festen Leiter oder Therapeuten. Auch wenn einzelne Männer therapeutische Ausbildungen haben, ist dies eine Selbsterfahrungsgruppe und keine angeleitete Therapiegruppe.

### **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 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 justizieller Missbrauch widerfahren ist und der auf einer Suche nach einem heilsamen und sinnvollen Umgang damit ist.

### **Männer machen radikale Therapie – MRT**

**Zielgruppe:** Männer, die in einem vertrauensvollen Rahmen Ihre Lebens-Themen bearbeiten möchten

**Beschreibung:** Unsere Gruppenabende haben eine relativ strenge Zeit- und Themenstruktur. Dies ermöglicht es uns, einen geschützten Rahmen aufzubauen, worin wir eigene Konflikte bearbeiten und mit Unterstützung anderer mehr Selbst-Wertschätzung entwickeln und eigene Potentiale entdecken.

Neben der Arbeit an Konflikten tragen auch Spiele, Körperübungen u. ä. dazu bei.

Die Männergruppe lebt von einer hohen Verbindlichkeit (d. h. regelmäßige Teilnahme so weit wie möglich).



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](mailto:info@shz-muenchen.de)  
[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

#### **M.O.S. – Menschen ohne Sexualleben**

Offene, moderierte Gesprächsgruppe (wertfreier Austausch, Verständnis, Lernerfahrung) für Partner\*innen von Asexuellen, Langzeit-Singles, Verwitwete, psychisch Erkrankte z. B. Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen u. v. m.

Nur bei längerem Leidensdruck. Keine Partnerbörse.

**Ziel:** Selbstfürsorge, Aushalten von Leidensdruck, eher akademisch orientiert.

#### **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

#### **Probleme mit der Versicherung, Kampf gegen die Versicherung Selbsthilfe –Arbeitskreis Geschädigter**

Schikanöses Verhalten von Versicherungen, die gegen ihre Kunden arbeiten, schädigen, verzögern, kleinrechnen, zermürben. Besonders bei Bränden und Wasserschäden von Landwirtschaft und Betrieben. In der Not wird der Geschädigte in die Enge getrieben und minimalistisch entschädigt. Recht wird gebeugt, der Kunde merkt erst am Ende, dass er auf einem Schuldenberg sitzenbleibt.

Wer das minimalistische Angebot nicht annimmt, soll klagen. Ein übliches Verhalten bei mittleren bis großen Schäden. Wir haben uns zusammengeschlossen, gemeinsam sind wir stark gegen die Versicherungskonzerne. Wir sammeln Erfahrung durch jeden weiteren Versicherungsfall. Wir suchen gute Fachanwälte und freie Versicherungsmakler – da herrscht leider Mangel, weil viele überlastet sind. Tipps zu diesem Thema sind hier auch wichtig.

Natürlich auch gegenseitiges Verständnis und Aussprache nach so einem traumatischen Erlebnis.

Wir versuchen Kontakte zu ähnlichen Fällen zu vermitteln, wenn möglich regional.

#### **Offene Gesangsgruppe Sing Sang**

Wohlfühlen mit Musik für alle, die gerne mit uns singen möchten

Wir sind eine zwanglose, bunte Gesangsgruppe, in der ohne Vorkenntnisse, Leistungsdruck oder Verpflichtungen zusammen gesungen und musiziert wird. Jede\*r Teilnehmer\*in kann Lieder vorschlagen, Texte und Melodien mitbringen und diese den anderen vorstellen. Je nach Lust und Laune kann man bei jedem Lied mitsingen oder auch mal aussetzen. Bei uns geht es um ein wohlwollendes und klangvolles Miteinander, das zu Gesundheit und Lebensfreude beitragen soll.

Du hast kein Talent zum Singen? Kannst keine Noten lesen? Wir auch nicht! Alle Duschsänger\*innen sind bei uns willkommen. Wir wollen auch kein Publikum begeistern, sondern uns selbst eine Freude bereiten.



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

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

**Trennung und Neubeginn nach längerer Partnerschaft – online**

Es sollen sich Frauen und Männer angesprochen fühlen, die nach einer längeren Partnerschaft/Ehe in Trennung sind. Die Selbsthilfegruppe will in dieser unsicheren Zeit begleiten, soll in der Stabilisierungsphase da sein und ist auch für die erste Zeit danach gedacht, wo konkrete Schritte und ein Aufbruch ins Neue stattfinden. Es geht darum, sich gegenseitig zu stützen, während ein Teil der eigenen Welt zusammenbricht und sich ebenfalls gegenseitig zu begleiten, wenn ein neues Leben immer klarer und greifbarer wird.

Die Selbsthilfegruppe wird von einer Betroffenen geleitet und findet online statt. Das ist vor allem für Frauen mit Kindern hilfreich, die sonst vielleicht nicht teilnehmen können. Gelegentliche Treffs (Spaziergänge oder Picknick) sind vorgesehen.

**Women's Career Growth Community**

**Zielgruppe:** Hochqualifizierte weibliche internationale Fachkräfte, die sich für Selbstentwicklung und finanzielle Unabhängigkeit interessieren.

**Das Ziel:** Eine Unterstützungsgruppe mit Fokus auf Networking, fachliche Weiterentwicklung und Personal Brand Building zu gründen.

**Problemlage:** Unterrepräsentation von Frauen in Spitzenpositionen in Unternehmen und Gender Gap in der Karriere Entwicklung, „Gläserne Decke“

**Aktivitäten und Arbeitsweise:** Offline Workshops für solche Themen wie Karriere-Entwicklung, Soziale und Kommunikationskompetenz, Finanzen und Investitionen; Kultur und Begegnung; Ausflüge; Strategie- und Planungs-Treffen.





# SELBSTHILFE ÜBERREGIONAL

## Walk&Talk – Ein Projekt in Kooperation mit der Selbsthilfekoordination (Seko) Bayern

**Walk&Talk war ein Projekt, das von Seko Bayern angestoßen wurde und zeitgleich bayernweit stattfand. Insgesamt beteiligten sich 17 Selbsthilfekontaktstellen daran. Das SHZ München war freilich auch mit von der Partie und startete die erste Walk&Talk Runde bei strahlendem Sonnenschein im Münchener Westend.**

### Walk&Talk?

Die Aktion richtete sich an Menschen, die neu in der Stadt sind oder Lust auf neue Kontakte hatten – grundsätzlich war aber jede\*r willkommen!

In kleinen Grüppchen wurden die Teilnehmer\*innen für ca. 20 Minuten zum Plaudern und Philosophieren eingeladen – und zwar im Gehen. Gesprächskarten mit verschiedenen Themen sollten als Impulse dafür dienen. Mit dabei waren Fragen wie z. B. „Welches Land würde ich gerne einmal bereisen?“ „Wie sieht der perfekte Tag für mich aus?“ Oder: „Was wollte ich schon immer einmal wissen?“ Nach Ablauf der Zeit wurden neue Grüppchen gebildet, in denen rege geplaudert wurde. Ziel dabei sollte es sein, dass sich aus den Teilnehmenden eine Gruppe gründet, die zukünftig selbstorganisiert zu Walk&Talk Runden aufbricht.

### Drei sehr unterschiedlich Treffen...

An drei Abenden wurde in München „gewalkt & getalkt“. Am ersten Abend waren völlig unerwartet 20 Personen unterschiedlichen Alters, Geschlechts und unterschiedlicher Herkunft zu Walk&Talk ans SHZ gekommen! Die bunt gemischte Gruppe zog durchs belebte Westend – etwas zu viel Trubel für einen gemütlichen Spaziergang. Die Aktion brauchte eine ruhigere Umgebung...

Das zweite Treffen führte uns deshalb zum Ostasienensemble des Westparks und das dritte und letzte Treffen zum Bavariapark. Zu diesen beiden tollen Plätzen kamen jeweils acht Personen zu einem lockeren und geselligen Zusammensein – der Spätsommer war auch mit uns!



Die Walk&Talk Runde  
am Ende des ersten Treffens am  
Georg-Freundorfer-Platz



Der große Andrang zu Beginn des Projekts und die treuen Teilnehmer\*innen, die von Anfang bis zum Ende mit dabei waren, stehen dafür, dass wir in unserem Alltag viel mehr von solchen niedrigschwelligen Kontaktangeboten brauchen. Walk&Talk ist ein Projekt gegen Einsamkeit und Isolation und für Kommunikation und Gemeinschaft.

Der Fortbestand der Münchner Gruppe ist noch etwas ungewiss, aber ich bedanke mich bei allen, die hier in München am Projekt teilgenommen haben. Auch Seko Bayern und den teilnehmenden Kontaktstellen gilt mein Dank für diese spannende Kooperation.

**Florian Ottenschläger, SHZ**

---

# SERVICE

## Abendsprechstunde

Die Nutzergruppen des Selbsthilfezentrums München können in den Abendsprechstunden auch ohne Terminvereinbarung zu später Stunde auf uns zukommen. 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 **Mittwoch, den 13. Dezember**, 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**

<https://www.shz-muenchen.de/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen.html>

### Raumvergabe

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

Seda Bakkal, Tel.: 089/53 29 56 – 12  
E-Mail: [seda.bakkal@shz-muenchen.de](mailto:seda.bakkal@shz-muenchen.de)

Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 – 28  
E-Mail: [juri.chervinski@shz-muenchen.de](mailto:juri.chervinski@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](mailto: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](mailto: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](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

<https://www.shz-muenchen.de/foerderberatung-gesundheitsselbsthilfe.html>

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

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

Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 - 16  
E-Mail: [karolina.capasso@shz-muenchen.de](mailto:karolina.capasso@shz-muenchen.de)

Eva Christ, Tel.: 089/53 29 56 - 18  
E-Mail: [eva.christ@shz-muenchen.de](mailto:eva.christ@shz-muenchen.de)

<https://www.shz-muenchen.de/foerderberatung-soziale-selbsthilfe.html>

---

## 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:

<https://www.shz-muenchen.de/fortbildungen.html>

### Informationen zum Verwendungsnachweis – Förderung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen mit sozialen Themen durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München

#### **Mittwoch, 24. Januar 2024, 18 bis 20 Uhr im Veranstaltungsraum**

Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem Sozialreferat der Stadt München - Stelle für Bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfeförderung - durchgeführt.

Leitung: Eva Parashar (SHZ), Norbert Rekittke (Sozialreferat, Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement)

Anmeldung: Eva Parashar, Tel: 089/ 522956 - 16

E-Mail: [eva.parashar@shz-muenchen.de](mailto:eva.parashar@shz-muenchen.de)

Anmeldung bis 23. Januar 2024

### Informationen zur finanziellen Förderung – Förderung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen mit sozialen Themen durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München – ONLINE

#### **Donnerstag, 25. Januar 2024, 18 bis 20 Uhr Online – BigBlueButton**

Leitung: Eva Parashar (SHZ), Andreas Kallies und Günter Schmid (Sozialreferat, Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement)

Anmeldung: Eva Parashar, Tel: 089/ 522956 - 16

E-Mail: [eva.parashar@shz-muenchen.de](mailto:eva.parashar@shz-muenchen.de)

Anmeldung bis 23. Januar 2024



### **Demokratie-Café im Selbsthilfezentrum**

**23. Februar; 26. April und 28. Juni 2024, 18 Uhr bis 21 Uhr**

Leitung: Eva Parashar (SHZ)

Anmeldung: Eva Parashar, Tel: 089/ 522956 – 16

E-Mail: [eva.parashar@shz-muenchen.de](mailto:eva.parashar@shz-muenchen.de)

Anmeldefrist: ein Tag vor der Veranstaltung!

Termine immer von 18 bis 21 Uhr im Veranstaltungsraum:

23. Februar 2024

26. April 2024

28. Juni 2024

### **Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive**

**Thema: Herausfordernde Situationen in der Gruppe**

**Donnerstag, 22. Februar 2024, 18 Uhr bis 20 Uhr**

Leitung: Ulrike Zinsler (SHZ), Seda Bakkal (SHZ)

Anmeldung: Seda Bakkal, Tel.: 089 /53 29 56 – 12

E-Mail: [seda.bakkal@shz-muenchen.de](mailto:seda.bakkal@shz-muenchen.de)

### **Soziale Medien für Gruppen 1: Grundlagen**

**Donnerstag, 7. März 2024, 10 Uhr bis 14.30 Uhr**

Leitung: Eva Christ (SHZ)

Anmeldung: Eva Christ, Tel.: 089/53 29 56 – 18

E-Mail: [eva.christ@shz-muenchen.de](mailto:eva.christ@shz-muenchen.de)

### **Die eigenen Bedürfnisse finden ...**

**Samstag, 16. März 2024, 10.30 Uhr bis 16 Uhr**

Leitung: Susanne Biebl, Dipl. Soz. Päd., Systemische Supervisorin & Coach

Anmeldung: Tel.: 089 /53 29 56 – 12

E-Mail: [seda.bakkal@shz-muenchen.de](mailto:seda.bakkal@shz-muenchen.de)



# TERMINE | VERANSTALTUNGEN



## Einladung zum Neujahrsempfang: Mittwoch, 31. Januar 2024

**Ankommen: 18.30 Uhr – Beginn: 19 Uhr**

Das SHZ lädt Selbsthilfe-Aktive aus München und Umgebung unter dem Motto: „Zauberhafte Selbsthilfe“ in die Westendstraße 68 ein. Mit diesem Abend möchten wir Ihnen Danke sagen für Ihren besonderen Einsatz für sich und andere in der Selbsthilfe.

### Freuen Sie sich auf einen zauberhaften Abend:

- Plaudern und Austausch mit anderen Selbsthilfe-Aktiven
- eine besondere Ehrung...
- ein interkulturelles Buffet
- Magie erleben mit dem deutschen Jugendmeister der Zauberkunst

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

Pro Gruppe/Initiative 1-2 Personen

Anmeldung bis Freitag, 19. Januar 2024

Bitte möglichst per E-Mail: [assistenz@shz-muenchen.de](mailto:assistenz@shz-muenchen.de)

oder bei Seda Bakkal, Tel.: 089/53 29 56 – 12

## Save the date! Wie tickt die Selbsthilfe? – Ergebnispräsentation des SHZ Forschungsprojektes



**Donnerstag, 8. Februar 2024, 17.30 bis ca. 19 Uhr im SHZ Veranstaltungsraum,  
Westendstraße 68, 80339 München**

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) hat in Kooperation mit dem Institut für Sozialforschung und Quartiersentwicklung (SIM) und der Universität Konstanz im Juni 2023 eine große Online-Befragung der Selbsthilfe-Aktiven durchgeführt, um ein differenzierteres Bild der Selbsthilfelandchaft für den Großraum München (Stadt München und angrenzende Landkreise) zu erhalten. Gefragt wurde unter anderem, welche Strukturen die Selbsthilfe-Initiativen haben, wie sie zusammengesetzt sind, mit welchen Themen sich die Gruppen befassen, welche Aktivitäten sie durchführen und welche Wirkung Selbsthilfe für die Betroffenen hat. Insgesamt wurden 816 Fragebögen von Selbsthilfe-Aktiven ausgefüllt.

Andreas Sagner (SIM) wird an diesem Abend die Ergebnisse und mögliche Schlussfolgerungen vorstellen. Im Anschluss sind alle Teilnehmer\*innen dazu eingeladen, Fragen zu stellen und gemeinsam über die Ergebnisse zu diskutieren! Für das leibliche Wohl stehen kleine Häppchen für Sie bereit.

Referent: **Andreas Sagner** (Institut für Sozialforschung und Quartiersentwicklung)

Anmeldung: **Eva Parashar**, E-Mail: [eva.parashar@shz-muenchen.de](mailto:eva.parashar@shz-muenchen.de), Tel.: 089-53 29 56 – 26

## Münchner FreiwilligenMesse

**Am 17. März 2024 im Alten und Neuen Rathaus, der Eintritt ist kostenfrei**

Seit 17 Jahren ist FöBE die Veranstalterin der Münchner FreiwilligenMesse in Kooperation mit der Landeshauptstadt München.

Wir präsentieren den Besucher\*innen der FreiwilligenMesse jedes Jahr unterschiedliche Organisationen, Vereine und Initiativen, die konkrete Angebote für ein freiwilliges Engagement zeigen.

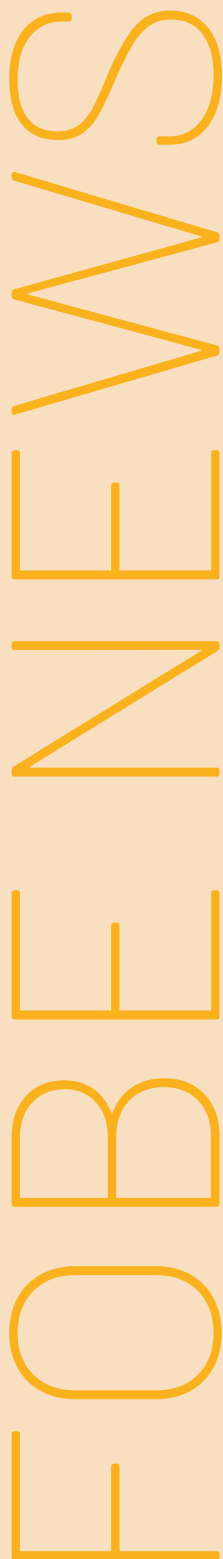


Bild: FöBE

[www.muenchner-freiwilligen-messe.de](http://www.muenchner-freiwilligen-messe.de)

Am 17. März 2024 findet die nächste Münchner FreiwilligenMesse im Alten und Neuen Rathaus statt.





## Anlaufstelle Schule@Ehrenamt

### FÖBE Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement In Kooperation mit dem Referat für Bildung und Sport der Landeshauptstadt München

Bürgerschaftliches Engagement an Schulen?  
Wirkt und ist mehr gefragt, denn je!

Wo erfährt eine Schule Orientierung und Informationen über passgenaue Ehrenamtsprojekte innerhalb der vielfältigen Ehrenamtslandschaft in einer Millionenstadt? Seit April 2022 gibt es hierfür die zentrale „Anlaufstelle Schule@Ehrenamt“ in München bei FÖBE.

**Unser Ziel:** Wir vernetzen Münchner Ehrenamtsprojekte passgenau mit Münchner Schulen (alle Schularten), je nach deren Bedarfe. Unsere Mission: Gemeinsam für mehr Bildungsgerechtigkeit!

Unterstützungsangebote für Schüler\*innen, die im Schul- und Lebensalltag helfen, gibt es zuhauf. Nachweislich am wirksamsten greifen dabei 1:1-Mentoring-Programme, worüber junge Menschen über einen längeren Zeitraum eine Beziehung zur ihren Mentor\*innen aufbauen können. Die Schüler\*innen erfahren neue Sichtweisen, entdecken neue Potenziale und stärken dadurch ihr Selbstvertrauen, womit die Chance wächst, nicht abgehängt zu werden. Dank der vielen sozialen Kontakte bauen Ehrenamtliche überdies Brücken in die Ausbildungs- und Arbeitswelt.

Um diese wertvolle ehrenamtliche Bandbreite des gesellschaftlichen Engagements für Schulen sichtbar zu machen, führt die Anlaufstelle zahlreiche Informationsveranstaltungen durch, worin ehrenamtliche Bildungsprojekte und Schulen zueinander finden. Falls aktuelle Schulbedarfe nicht auf Anhieb passgenau bedient werden können, sucht die Anlaufstelle stets nach möglichen Alternativ-Lösungen. Dabei vermittelt FöBE an Ehrenamtsprojekte und Organisationen, Freiwilligen-Agenturen und Förderer, nicht an einzelne Ehrenamtliche.

#### Gesucht!

**Ehrenamtliche, die Schüler\*innen – neben dem Schulbetrieb – fördern, kann es nie genug geben. Bildungsprojekte und Freiwilligenagenturen suchen händeringend (noch) mehr Engagierte, die helfen.**

Wer sich jetzt angesprochen fühlt, dem übermitteln wir gerne direkte Ansprechpartner\*innen von spannenden Initiativen, die unsere Netzwerkpartner sind – siehe unter QR-Code „Organisationen“. Diese Organisationen informieren umfassend über deren jeweiliges Engagementfeld im Schulkontext.

#### Herzlichen Dank!

**Sabine Fincks**  
[anlaufstelle-fuer-schulen@foebe-muenchen.de](mailto:anlaufstelle-fuer-schulen@foebe-muenchen.de)  
[www.foebe-muenchen.de](http://www.foebe-muenchen.de)

**SCHULE@EHRENAMT**  
Gemeinsam für mehr Bildungsgerechtigkeit

Website Anlaufstelle:



Organisationen:

