



**SELBST
HILFE
ZENTRUM
MÜNCHEN**

Jahresbericht 2021



Anschrift

Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68
80339 München
Tel.: 089/53 29 56 - 0
Fax: 089/53 29 56 - 49
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Trägerverein

Verein zur Förderung der Selbsthilfe
und Selbstorganisation (FöSS) e.V.
Westendstr. 68
80339 München
Vereinsregister 11672
Amtsgericht München

Vorstand

Fritz Letsch
Susanne Veit
Prof. Dr. Gabriela Zink

Geschäftsführung und Redaktion

Klaus Grothe-Bortlik
Stellvertretung:
Erich Eisenstecken
Mirjam Unverdorben-Beil

Layout

Mercury Brand Mission
Concept | Design | Content
Aurbacherstraße 9 | 81541 München
www.mercury-bm.de

Druck

druckwerk Druckerei GmbH
www.druckwerk-muenchen.de
Gedruckt auf Recyclingpapier

Das Selbsthilfezentrum wird gefördert von der Landeshauptstadt München (Sozialreferat und Gesundheitsreferat) sowie der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern.

Die Schreibweise mit dem Gendersternchen verdeutlicht, dass neben Männern und Frauen ausdrücklich auch alle anderen Geschlechter benannt werden.

Gefördert von der



Landeshauptstadt
München

Gefördert von der

**Fördergemeinschaft
der gesetzlichen Krankenkassenverbände
in Bayern**

So finden Sie zu uns



SCHÖN, DASS SIE WIEDER REINSCHAUEN!

Auch wir bemühen uns um Beständigkeit in diesen unbeständigen Zeiten und sind dankbar, wenn Sie uns die Treue halten. Wahrscheinlich geht es Ihnen ähnlich.

Es scheint fast so, als ob wir uns im zweiten „Corona-Jahr“ mit den veränderten Rahmenbedingungen etabliert haben. Es scheint so, als ob dies bereits ein Ausblick auf eine neue Wirklichkeit bietet, die uns als Gesellschaftsveränderung dauerhaft erhalten bleiben wird.

Wir haben uns „eingrichtet“ und stellen fest, dass vieles so schlecht gar nicht ist und sich so langsam eine positive Perspektive einstellt.

Wir verzeichnen ungewöhnlich viele Gruppengründungen im abgelaufenen Jahr (s. Seite 34) und die Inanspruchnahme unserer Räume hat sich tatsächlich gegenüber den „früheren Zeiten“ erhöht! Allerdings sind nun fast 100 Gruppen dabei, die sich in unseren virtuellen Räumen zu Online-Gruppensitzungen treffen – was aber mitnichten mehr als Makel oder Mangel anzusehen ist, sondern als neue Option, die weite Wege ersparen kann und bislang unerreichte Zielgruppen erreicht.

Auch die Teilnehmerzahlen unserer Fortbildungen haben sich erhöht (s. Seite 51). Viele langgediente Engagierte nehmen nach der langen Durststrecke der ersten Lockdowns nun einen neuen Anlauf und viele neue Engagierte sind hinzugekommen, die gern auf unsere Angebote zurückgreifen.

Die Region München hat neue Formate entwickelt, die auf den ländlichen oder kleinstädtischen Raum zugeschnitten sind (s. Seite 17).

Doch ganz so ungetrübt lässt sich das Bild der Selbsthilfelandchaft nicht zeichnen. Die Einschränkungen durch Gesetze und Verordnungen waren und sind schon beachtlich. Viele Gruppen funktionierten nur mit größter Anstrengung und manche*r Gruppenleiter*in hat das Handtuch geworfen. Die fortwährenden Diskussionen um 3G-, 2G- und 2G Plus-Regeln, um Impfungen und demgegenüber persönliche Ängste stellen viele vor ernsthafte Zerreißproben und machen es allseits schwer, die eigentlich selbstverständliche Grundhaltung von Vielfalt und Toleranz zu bewahren.

Das Selbsthilfezentrum München stellt sich diesen Diskussionen. In dem Bemühen um Klarheit und Integration gelingt es uns, auch in schwierigen Zeiten unsere gute Arbeit in bewährter Manier weiterzuführen. Sie dürfen sich gern davon überzeugen. Im ersten Teil des Jahresberichts erzählen wir wieder die wesentlichen Geschichten und im Anhang (ab Seite 37) finden Sie die Zahlen und Fakten. Auch heuer haben wir einen Mittelteil eingeschoben, der die erwähnten besonderen Herausforderungen der Corona-Zeit beleuchtet (Seite 28).

Abschließend danken wir allen Unterstützer*innen, ohne die wir diese Leistungen nicht erbringen könnten: Unseren Zuschussgebern Landeshauptstadt München mit Sozialreferat und Gesundheitsreferat sowie den gesetzlichen Krankenkassen für die umfangreiche und unkomplizierte finanzielle Förderung.

Wir danken nicht minder unserem Trägerverein FöSS e.V., der uns mit fachlicher Expertise und ruhiger Hand wohlwollend begleitet, wir danken unseren vielfältigen Kooperationspartner*innen und nicht zuletzt den vielen, vielen Selbsthilfeengagierten, die immer wieder mit viel Herzblut, neuen Ideen und dankbaren Rückmeldungen zu unserer Motivation beitragen.

Für das Team des SHZ
Klaus Grothe-Bortlik
Geschäftsführer



Klaus Grothe-Bortlik
Foto: SHZ



INHALT

Viel Spaß beim Lesen wünscht das Team des SHZ

Eine starke Stimme – Lesung und Gespräch mit Jasmin Yakub gegen Unterdrückung und für Frauenrechte	Seite 06
IQE – Organisationsentwicklung zur rassismuskritischen Interkulturellen Öffnung	Seite 07
Förderung der Muttersprachlichen Angebote in der Selbsthilfe wurde verlängert	Seite 10
Runder Tisch Region München – Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen im Selbsthilfezentrum München (SHZ)	Seite 10
Ressort Gesundheitsselfhilfe – Kooperation und Vernetzung zwischen Selbsthilfe und dem professionellen System	Seite 12
Zusammenarbeit mit Fachkolleg*innen in sozialen Einrichtungen	Seite 16
13 Treffpunkte Selbsthilfe, 2 Online-Highlights und vieles mehr – das Jahr 2021 in der Selbsthilfelandschaft der Region München	Seite 17
Wahl des 22. Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München	Seite 20
Aktualisierung der Selbsthilfedatenbank des Selbsthilfezentrums München (SHZ) und Aufbau eines neuen Datenbanksystems	Seite 21
Neues Online-Angebot für Kraft und positive Orientierung im SHZ	Seite 22
Städtisch geförderte Raumbörse in der Arnulfstraße	Seite 24
Ein weiteres Jahr im Zeichen des Virus	
Veranstaltungen im Selbsthilfezentrum München – nichts ist wie es war	Seite 28
Wie man eine Selbsthilfegruppe gut durch die Pandemie bringen kann ...	Seite 30
Digitalisierung im Selbsthilfezentrum München 2021	Seite 33
Gruppengründungen in Zeiten der Pandemie	Seite 34
Anhang	
Basisleistungen des Selbsthilfezentrums München (SHZ)	Seite 37
Selbsthilfegruppen im SHZ	Seite 43
Selbsthilfegruppen im Kulturzentrum GOROD im Rahmen des Projekts Raumbörse	Seite 47
Fördersummen am Runden Tisch Region München	Seite 50
Fortbildungsveranstaltungen im SHZ	Seite 51
INSEA Selbstmanagementkurse	Seite 55
Ausgewählte Aktivitäten des SHZ	Seite 55
Veröffentlichungen	Seite 63
Mitarbeiter*innen des SHZ	Seite 70
Wir sind für Sie da!	Seite 71



EINE STARKE STIMME

Lesung und Gespräch mit Jasmin Yakub gegen Unterdrückung und für Frauenrechte

Das Interesse war groß an der Lesung von Jasmin Yakub aus ihrem Buch „Schrei in die Welt“ am Abend des 29.10.2021 im Saal des MKJZ in der Westendstraße. Die Kooperationsveranstaltung des Selbsthilfeszentrums München (SHZ) und des Multikulturellen Jugendzentrums Westend (MKJZ) fand im Rahmen der Kunst- und Kulturtage „Westend zeigt Gesicht“ statt. Sie war auch ein Beitrag zu den Aktionswochen der Stadt München gegen Gewalt an Frauen, Mädchen, Jungen und nonbinären Menschen vom 1. bis 30. November 2021.

Schauspielerinnen Carolin Wege las aus drei Kapiteln der eindringlichen und bewegenden Biografie, in der man sofort in die raue Lebenswelt dieser Frau, die mit 17 Geschwistern in einem kleinen Dorf in der Nähe von Kabul aufgewachsen ist, mithineingenommen wurde: Man erfährt aus ihrer von Unterdrückung und von Arbeit geprägten Kindheit, die, als sie zwölf Jahre war, mit dem Verkauf an einen über ca. 20 Jahre älteren Mann endete. Von ihrer Zwangsehe, der Gewalt, der Angst vor den Taliban und der daraus hervorgehenden Flucht nach Deutschland.

Wir müssen ihre Stimme sein!

Im an die Lesung anschließenden Gespräch, erschien Frau Yakub dann selbst auf der Bühne, und man begriff sofort, um was für eine starke, unbeugsame und mutige Frau es sich handelt. „In Afghanistan sind die Frauen ohne Augen, ohne Stimme, verschleiert und verstummt.“ Durch die aktuelle Situation und Machtübernahme der Taliban verschlimmerte sich ihre Lage täglich; den Mädchen und Frauen werden immer mehr Rechte genommen, z.B. eine höhere Schule zu besuchen. „Bildung ist ihre einzige Hoffnung auf Veränderung und Freiheit. Deswegen müssen wir hier für ihre Rechte und ihre Freiheit kämpfen; wir müssen ihre Stimme sein!“ appelliert Yakub an das Publikum.

Im weiteren Gespräch erzählt sie, wie wichtig es für sie sei, sich hier in Deutschland für afghanische Frauen und Kinder einzusetzen, was sie mit ihrer Initiative Aryana auch stetig tut. „Deutschland hat mir so viel geschenkt, durch meine ehrenamtliche Arbeit will ich etwas zurückgeben, das Selbsthilfeszentrum hat mich dabei immer sehr unterstützt.“

Als Kind und junge Frau wurde ihr lange die Stimme verboten, und so endet der Abend sehr persönlich und eindrücklich mit einem Lied über Liebe und Freiheit, welches sie extra für den heutigen Anlass geschrieben hat. Der Text sei ihr in der U-Bahn eingefallen, „zwischen Münchner Freiheit und Harras“.

Stefanie Bessler

Öffentlichkeitsarbeit, Kooperationen Gesundheitsselbsthilfe, Förderberatung §20h

IQE ORGANISATIONSENTWICKLUNG ZUR RASSISMUSKRITISCHEN INTERKULTURELLEN ÖFFNUNG

Der begleitete Prozess geht zu Ende – eine vielfaltssensible Perspektive bleibt Zwei Jahre IQE-Prozess im Selbsthilfezentrum München (SHZ)

Seit Januar 2019 arbeitet das SHZ-Team daran, eine vielfaltsorientierte Öffnung des Selbsthilfezentrums voranzutreiben und diese dauerhaft zu verankern. Im Rahmen des IQE-Angebotes der Landeshauptstadt (LH) München (siehe Kasten) hatte das Team – mithilfe einer externen Beraterin – die Möglichkeit, eigene blinde Flecken zu reflektieren und gemeinsam eine rassismuskritische und vielfaltssensible Haltung zu entwickeln. Schon in den letzten beiden Jahresberichten wurde dieser Organisationsentwicklungsprozess im Selbsthilfezentrum ausführlich beleuchtet.

(<https://www.shz-muenchen.de/materialien/jahresberichte>)

Als Grundlage für diesen Prozess konnte das SHZ-Team an verschiedenen Workshops und Fortbildungen zum Thema Anti-Diskriminierung und zur Entwicklung einer rassismuskritischen Perspektive teilnehmen. In diesem Jahr fand zusätzlich ein hausinterner Workshop zu Argumentationsstrategien im Umgang mit rechten oder rassistischen Aussagen mit dem gesamten Team statt.

Die Steuerung des Prozesses lag bei einer achtköpfigen Projektgruppe („IQE-Steuerungsgruppe“) aus allen SHZ-Ressorts, die Begleitung bei einer externen Beraterin aus dem IQE-Team der LH München. Durch die dortigen Umstrukturierungen hatte das SHZ das Glück, drei verschiedene Beraterinnen kennen zu lernen, so dass auch hier die Vielfalt der Perspektiven gewährleistet war. An dieser Stelle noch einmal ganz herzlichen Dank an Frau Kaiser, Frau Würschnitzer und Frau Lachmayr aus dem IQE-Team für ihre inspirierenden, klugen, sachkundigen, kollegialen und humorvollen Vorschläge und die konstruktive Begleitung unseres Prozesses!

In diesem Jahr blickt das SHZ-Team auf zwei Jahre sehr intensiver Auseinandersetzung mit spannenden und gleichzeitig herausfordernden Themen und Projekten zurück. Ab jetzt wird es darum gehen, die entwickelten Maßnahmen sinnvoll in alle SHZ-Arbeitsroutinen zu integrieren und damit eine nachhaltige Verstetigung einer antirassistischen, vielfaltsorientierten Perspektive zu erreichen.

Umsetzung von drei IQE-Zielen und viele neue Projekte und Arbeitsfelder

Die von Anfang an für den Prozess definierten Ziele wurden im Verlauf der beiden Jahre von Mitarbeitenden des SHZ-Teams und in Rückkopplung mit der IQE-Steuerungsgruppe, der IQE-Beraterin und mit dem Gesamtteam umgesetzt: Ein neues, vielfaltssensibles Leitbild wurde erarbeitet, eine Checkliste für rassismuskritische Veranstaltungsplanung erstellt und ein neues Austauschformat für mehr Partizipation unserer Klient*innen entwickelt und durchgeführt. Hierzu bildeten sich drei Projektgruppen, die kontinuierlich an der Umsetzung der Ziele gearbeitet haben. Da durch die Corona-Situation immer wieder Verschiebungen und Neuorganisationen der Treffen und Maßnahmen notwendig wurden, hat sich der Abschluss des gesamten IQE-Prozesses ins erste Quartal 2022 verlagert.

Vielleicht nicht überraschenderweise entstanden mit der Arbeit an den drei für den Prozess anvisierten großen Zielen im Laufe der Zeit viele weitere kleinere und größere neue Projekte und Arbeitsfelder – ganz im Sinne von: „Wer sucht, der wird finden!“ Diese bearbeitet(e) das SHZ-Team nicht im Rahmen des IQE-Prozesses sondern in „Eigenregie“ in neu entstandenen Arbeitsgruppen, als neue Veranstaltungsformate oder Maßnahmen.

Hierzu gehört z.B. eine barriereärmere Umgestaltung des Hauses, sowie die Etablierung eines Fortbildungsformates für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen zu Themen wie Anti-Diskriminierung, kritisches Weiß-Sein und Empowerment für BPoC¹.

Erstes Ziel: Ein neues Leitbild

Im Sommer 2021 hat sich das Team des Selbsthilfezentrums einen ganzen Tag Zeit genommen, um gemeinsam erste Entwürfe für passende Leitsätze zu entwickeln. In einem World Café wurden Stichpunkte aus bereits vorhandenen Grundlagentexten, SHZ-Protokollen und Fortbildungen dargestellt, mit denen sich die Mitarbeitenden des Selbsthilfezentrums identifizieren konnten. Die bereits vorhandenen Materialien waren an Pinnwänden aufbereitet, so dass sich die SHZ-Mitarbeitenden darüber austauschen konnten. Ziel des World Cafés war es, mit den Kollegen und Kolleginnen über die verschiedenen Themenfelder ins Gespräch zu kommen und zu jedem Thema zutreffende Leitsätze zu entwickeln. Die übergeordneten Themen des Leitbildes hatte das Team schon in der Sommerklausur 2020 als Grundlage für die wesentlichen Bereiche des Leitbildes entwickelt.

INFO

IQE ist ein Angebot der Stadt München.

„Interkulturelle Qualitätsentwicklung (IQE) ist ein Organisationsentwicklungsprozess mit dem Ziel, Diskriminierung und Barrieren in allen Bereichen der Organisation sichtbar zu machen und Ihnen entgegen zu wirken. So können Vielfalt und Chancengerechtigkeit in der Organisation gefördert und gleichberechtigte Zugänge zu Angeboten ermöglicht werden. Die teilnehmenden Einrichtungen analysieren im Prozessverlauf ihre Strukturen, ihre Abläufe und das eigene Handeln rassismuskritisch und intersektional. IQE ist ein langfristiger Prozess, der (selbst-)reflexive Lernprozesse anstößt. Mit Unterstützung durch die IQE-Berater*innen entwickeln die Organisationen Strategien und Maßnahmen.“² Das Angebot ist kostenlos für teilnehmende Einrichtungen aus dem Sozialen, Bildungs- und Gesundheitsbereich in München.

Weitere Informationen unter:

<https://www.awo-muenchen.de/migration/migrations-und-integrationsberatung/iqe-interkulturelle-qualitaetsentwicklung/iqe-interkulturelle-qualitaetsentwicklung>

¹ BPoC ist eine Selbstbezeichnung von Menschen mit Rassismuserfahrung, die nicht als weiß, deutsch und westlich wahrgenommen werden und sich auch selbst nicht so definieren. Quelle: <https://glossar.neuemedienmacher.de/glossar/people-of-color-poc/> aufgerufen am 20.12.2021 um 10:49 Uhr

² Definition des IQE-Prozesses der Landeshauptstadt München, Organisationsentwicklung zur rassismuskritischen Interkulturellen Öffnung von Einrichtungen, Zugriff am 23.12.2020 unter: <https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Wohnungsamt/Interkult/iqe.html>

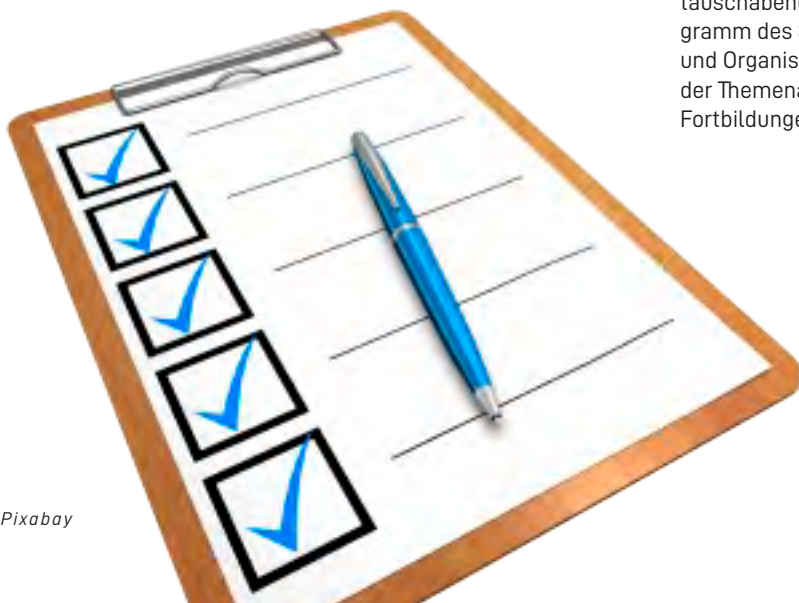


Insgesamt entstanden zehn Themenfelder:

1. Verständnis von Selbsthilfe
2. Selbstverständnis des SHZ
3. Ziele und Aufgaben des SHZ
4. Rolle des SHZ in der Stadtgesellschaft und in der Region München
5. Haltung gegenüber Zuschussgebern
6. Menschenbild
7. Politische Haltung: Inklusion, Antidiskriminierung und Rassismuskritik
8. Haltung gegenüber Kooperationspartnern
9. Teamkultur und Führungskultur
10. Vision

Zweites Ziel: Eine Checkliste für rassismuskritische Veranstaltungsplanung

Den Ausgangspunkt für die Idee, eine Checkliste für eine rassismuskritische Veranstaltungsplanung des SHZ zu erstellen, war eine Online-Fortbildung zum Thema „Erfolgreich rassismuskritisch Veranstalten“, an der nahezu das gesamte SHZ-Team teilgenommen hat.³ Auf Grundlage der Seminarinhalte und unserer eigenen Reflexionen hinsichtlich des Arbeitsalltags im Selbsthilfezentrum und unserer Zielgruppen und Ressourcen wurde eine Checkliste für die Planung von SHZ-Veranstaltungen erstellt. Ziel dieser Checkliste ist es, eine rassismuskritische Perspektive dauerhaft in unsere Veranstaltungsplanungen zu verankern und damit Strukturen zu schaffen, die mögliche Ausschlüsse, Barrieren und Diskriminierungen verhindern können.



Drittes Ziel: Ein neues „Partizipationsformat“

Die Idee eines neuen Formats für mehr Partizipation bestand darin, ein „...direktes Feedback zu SHZ-Angeboten von den SH-Aktiven zu bekommen, Partizipation umzusetzen und die Gestaltung der Angebote noch spezifischer auf die Bedürfnisse der Betroffenen auszurichten (...) Dazu wird es nach 2021 ausgewertet und zukünftig den aktuellen Erfordernissen angepasst.“⁴

Die Steuerungsgruppe entschied sich für eine Umsetzung in Zusammenarbeit mit der Zielgruppe der Migrantenselbstorganisationen (MSO) und für den Bereich des Fortbildungsangebots des SHZ, da diese Nutzergruppe bisher bei den SHZ-Fortbildungen unterrepräsentiert war. Bisher nicht bewusste Zugangsbarrieren sollten im Rahmen von drei Austauschabenden im Gespräch und mithilfe eines kleinen Fragebogens in Erfahrung gebracht werden. Im moderierten Gespräch am ersten Austauschabend wurden die für die MSO derzeit wichtigsten Themen abgefragt. Diese wurden in einem Fragebogen zusammengefasst, der den MSO dann bis zum zweiten Treffen zum Ausfüllen zugeschickt wurde: Die MSO wurden gebeten, innerhalb ihrer Communities mithilfe des Fragebogens abzufragen, ob dies die wichtigsten Themen für die Engagierten seien bzw. welche davon die drängendsten wären. Der Rücklauf betrug 75 %. Beim zweiten Austauschabend wurden im moderierten Gespräch die Ergebnisse der Befragung priorisiert und die wichtigsten Themen herausgefiltert. Als wichtigstes Thema kristallisierte sich „Räume für Migrantenselbstorganisationen“ heraus. An einem dritten Abend wurden die Bedarfe und weitere Strategien bzgl. dieses Themas mit den MSO vertieft und eine weitere Bearbeitung in Zusammenarbeit zwischen der Projektgruppe im SHZ und den Engagierten vereinbart.

Darüber hinaus erhielt die Projektgruppe im Rahmen der drei Austauschabende Rückmeldungen zum aktuellen Fortbildungsprogramm des SHZ bezüglich Zugänglichkeit, Relevanz der Themen und Organisationsstruktur. Diese wurden und werden zukünftig in der Themenauswahl, der Bewerbung sowie der Gestaltung der SHZ-Fortbildungen berücksichtigt.

³ „Erfolgreich rassismuskritisch veranstalten von Noah Sow. Zugriff unter: <https://kurse.noahsow.de/erfolgreich-rassismuskritisch-veranstalten/> am 13.01.2022

⁴ aus der Vereinbarung zwischen SHZ und IQE, zum dritten Ziel „Partizipationsformat“ vom 07.10.2020

Weitere Maßnahmen in „Eigenregie“

Zusätzlich zu diesen umfangreichen Projekten, die das SHZ im Rahmen von IQE als Ziele definiert hatte, haben sich im Laufe des Prozesses weitere Maßnahmen ergeben, an denen verschiedene Projektgruppen eigenständig weiter arbeiten(te)n.

• barriereärmere Hausgestaltung

Ein Baustein des IQE-Prozesses ist die Teilnahme an Arbeitskreisen mit anderen Einrichtungen, die ebenfalls gerade das IQE-Programm durchlaufen. Im Rahmen dieser Treffen hat jede Einrichtung die Möglichkeit, den Arbeitskreis in die eigene Einrichtung einzuladen und sich ein Feedback zu den Räumlichkeiten und dem Erscheinungsbild der eigenen Einrichtung bezüglich Barrierefreiheit bzw. Vielfaltssensibilität einzuholen. Auf Grundlage dieses Feedbacks hat das SHZ-Team eine Neugestaltung des Hauses. Hierzu hat sich eine Projektgruppe „Hausgestaltung“ gebildet, die über das Jahr 2021 hinaus daran arbeiten wird, die wertvollen Rückmeldungen des Arbeitskreises umzusetzen. Im Vordergrund steht hier vor allem die Neugestaltung des Eingangsbereiches.

• IQE-Input im Selbsthilfebeirat

Da der IQE-Prozess idealerweise auf allen Ebenen der Organisation stattfinden sollte, wurde auch der Selbsthilfebeirat über Inhalte und Ziele des Prozesses informiert. Im Rahmen der Beiratsklausur im Sommer 2021 wurde das Thema Anti-Diskriminierung und rassistisch-kritische Perspektive im Beirat vorgestellt und mit den Beirat*innen diskutiert.

Diskriminierungskritische Arbeit als Perspektivenwechsel und Sensibilisierung

Die Teilnahme am IQE-Prozess war in jedem Fall eine große Bereicherung für das SHZ-Team und bringt hoffentlich viele Mehrwerte für die Klient*innen und Besucher*innen. In vielen Fällen bedeutet diskriminierungskritische Arbeit immer wieder den Wechsel der Perspektive und der Versuch, von einer anderen subjektiven oder strukturellen Lage aus auf die eigenen Angebote zu blicken. Das Entdecken von blinden Flecken, unreflektierten Selbstverständlichkeiten oder unbedacht übernommenen Routinen, die Menschen benachteiligen oder ausschließen, ist nicht immer einfach und oft herausfordernd oder schmerzhaft. Trotzdem ist es wirklich lohnenswert, sich auf den

Zweiter Austauschabend
des Partizipationsformats
im SHZ am 15. Juli 2021
Foto: SHZ



• Aushang „Vielfalt und Antidiskriminierung“ im Haus

Außerdem wurde im Zuge der Leitbilderstellung ein bestehender Aushang mit der SHZ-Hausordnung und einer diskriminierungskritischen Haltung („Für ein gutes Miteinander“) überarbeitet. Ziel des Aushanges ist es, alle Besucher*innen und Nutzer*innen des Hauses über die inklusiven Werte und eine Vielfalt wertschätzende und bewahrende Haltung im Selbsthilfezentrum zu informieren bzw. sie bei der Umsetzung dieser innerhalb der Gruppenarbeit zu unterstützen.

• Vereinfachte Sprache in SHZ-Publikationen

Zudem hat sich aus der Abfrage migrantischer Gruppen im Zuge des Partizipationsformats ergeben, dass die Ausschreibungstexte der SHZ-Fortbildungen im Hinblick auf die Verständlichkeit der Texte regelmäßig überprüft werden sollten. Das Team hat diesen Hinweis für alle SHZ-Publikationen ernst genommen und möchte weiter an einer kontinuierlichen Vereinfachung aller herausgegebenen Texte arbeiten.

Weg zu machen, neu ins Gespräch zu kommen, verschiedene Blickwinkel zu entdecken und sich auszutauschen: sei es innerhalb des Teams, sei es mit Kooperationspartner*innen oder mit den Engagierten: mehr Verständnis birgt immer auch die Freude über ein besseres Zusammenkommen, mehr Verbundenheit und die Chance, im Alten etwas Neues, Überraschendes zu entdecken. Wir wünschen uns, die Anregungen aus dem IQE-Prozess möglichst oft zu erinnern, sie möglichst direkt umzusetzen und damit möglichst erfolgreich Barrieren aufzuheben und mehr Begegnung und Zusammenarbeit auf Augenhöhe lebendig werden zu lassen.

Eva Parashar und Ina Plambeck,

Ressort Soziale Selbsthilfe, Koordination des IQE-Prozesses im SHZ

FÖRDERUNG DER MUTTERSPRACHLICHEN ANGEBOTE IN DER SELBSTHILFE WURDE VERLÄNGERT

Im Rahmen der Selbsthilfeförderung werden schon seit 2013 auch sogenannte "Muttersprachliche Angebote" von Migrantenorganisationen gefördert. Dabei handelt es sich um Aktivitäten, die darauf gerichtet sind, Kindern und Jugendlichen aus Familien mit Migrationserfahrung die Sprache und Kultur der Herkunftsländer der Eltern zu vermitteln.

Für diesen Zweck wurden innerhalb der Selbsthilfeförderung in den vergangenen Jahren rund 250.000 Euro vom Sozialreferat der Landeshauptstadt München zur Verfügung gestellt. Da die Bereitstellung dieser Mittel zeitlich befristet war, war es nicht unklar, ob diese Finanzierung auch über das Jahr 2021 hinaus gesichert werden kann. Ende November stimmte der Stadtrat nun der Verlängerung dieser Förderung zu, nachdem diese in den vergangenen Jahren von den Migrantenorganisationen intensiv in Anspruch genommen worden war und in diesem Bereich vielfältige Aktivitäten durchgeführt wurden. Zum Großteil wird damit selbstorganisierter muttersprachlicher Unterricht an den Wochenenden unterstützt (z.B. Unterrichtsmaterialien, Aufwandsentschädigungen für ehrenamtliche Lehrkräfte, Raumnutzungsmöglichkeiten usw.), darüber hinaus aber auch vielfältige Aktivitäten zur Vermittlung der Kultur der Herkunftsländer. Anträge können beim Sozialreferat gestellt werden

(Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement: <http://www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/10307952>)

Beratungen zur Antragstellung für Muttersprachliche Angebote und zur Selbsthilfeförderung insgesamt werden im Sozialreferat und vom Selbsthilfezentrum München (SHZ) angeboten, wo auch alle Antragsformulare erhältlich sind:

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

Anträge können vom September des Vorjahres bis 15. Februar des laufenden Förderjahres gestellt werden.

Für die Förderung von Selbsthilfegruppen durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München stand im Jahr 2021 ein Budget von 860.000 € zur Verfügung. Damit konnten rund 100 Selbsthilfeinitiativen gefördert werden.

Erich Eisenstecken

Ressortleitung Soziale Selbsthilfe

**RUNDER TISCH
REGION MÜNCHEN
GESCHÄFTSSTELLE
DER REGIONALEN
FÖRDERGEMEINSCHAFT
DER KRANKENKASSEN
IM SHZ**

Förderung der Gesundheitsselbsthilfegruppen 2021

Bedarfsorientierte Förderung in speziellen Zeiten

Die Förderung der Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich nach § 20h SGB V wird in Bayern an 13 sogenannten Regionalen Runden Tischen koordiniert. Der Runde Tisch Region München ist zuständig für alle Gesundheitsgruppen aus Stadt und Landkreis München sowie den Landkreisen Dachau, Fürstenfeldbruck, Freising, Erding, Ebersberg, Starnberg und Landsberg am Lech.

Er setzt sich zusammen aus den gesetzlichen Krankenkassen AOK, vdek (Techniker, Barmer, DAK, KKH, HEK), BKKs, IKK classic, SVLFG und Knappschaft. Außerdem nimmt zur Abstimmung der verschiedenen Fördertöpfe das Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München (GSR) teil. Vertreter*innen von Selbsthilfegruppen wirken beratend mit und das Selbsthilfezentrum München (SHZ) koordiniert als Geschäftsstelle des Runden Tisches München das gesamte Förderverfahren.



Bildschirmfoto: SHZ

Vier Mitarbeiterinnen bieten im SHZ individuelle Beratung zur Antragsstellung: Mirjam Unverdorben-Beil, Astrid Maier, Ute Köller und Stephanie Striebel. Sie bereiten in Absprache mit den Gruppen die Unterlagen für die Vergabebesitzung des Runden Tisches vor, bei der die Kassen über die Bewilligung der Gelder entscheiden. Das SHZ ist dabei lediglich koordinierend und beratend tätig und hat kein Stimmrecht. Nach der Vergabebesitzung werden die bewilligten Summen treuhänderisch vom SHZ an die Gruppen ausbezahlt.

Wie im letzten Jahr konnten die Informationsveranstaltungen zur Förderung nicht wie üblich vor Ort in verschiedenen Städten der Region München stattfinden, deshalb hat die Geschäftsstelle Runder Tisch mehrere Online-Veranstaltungen angeboten, um für alle Fragen der Selbsthilfegruppen rund um die Antragsstellung zur Verfügung zu stehen. Die Sitzung zur Vergabe der Fördergelder der Krankenkassen an die Gruppen fand aufgrund der Pandemie erstmals als Online-Konferenz statt.

Am 4. Mai trafen sich virtuell 18 Mitglieder des Runden Tisches München und nach rund vier Stunden konzentrierten Arbeitens konnte die Vergabebesitzung erfolgreich abgeschlossen werden.

Im Jahr 2021 hat der Runde Tisch Region München durch die Corona-Pandemie eine leichte Trendwende erfahren: es haben im Vergleich zum Vorjahr erstmals etwas weniger Gruppen Anträge auf Förderung gestellt (404 statt 409) und insbesondere die Fördersumme ist gesunken (von 982.569 € auf 925.157 €). Dadurch verringerte sich auch die durchschnittliche Förderhöhe pro Gruppe, sie beträgt nun 2.289 € (im letzten Jahr waren es 2.402 €). An der Förderung waren 25 gesetzliche Krankenkassen beteiligt.

Auch 2021 hat sich die bedarfsorientierte Förderung wieder an die aktuellen pandemiebedingten Gegebenheiten angepasst. Einige Beispiele:

- Kosten für die Ausstattung für virtuelle oder hybride Gruppentreffen werden bezuschusst.
- Erhöhte Mietkosten für größere Räume aufgrund der Abstandsregelungen werden übernommen.
- Stornokosten für abgesagte Veranstaltungen können abgerechnet werden.
- Fahrtkosten, um trotz ausgefallener Gruppentreffen Kontakt zu den Gruppenmitgliedern zu halten, werden gefördert.
- Der Zuschuss für die Öffentlichkeitsarbeit (Bekanntmachung der Gruppe durch Zeitungsanzeigen oder social media) wurde erhöht.
- Es werden mehr Gruppenunternehmungen zum Erfahrungsaustausch gefördert.

Ein großes Dankeschön geht an die Vertreter*innen der Krankenkassen des Runden Tisches Region München, die immer zugewandt und offen auf sich verändernde Gegebenheiten und Bedarfe in der Selbsthilfe reagieren.

Mirjam Unverdorben-Beil

für die Geschäftsstelle des Runden Tisches Region München



Das Team der Geschäftsstelle
Runder Tisch Region München:
Astrid Maier, Mirjam
Unverdorben-Beil,
Stephanie Striebel,
Ute Köller.

RESSORT GESUNDHEITS SELBSTHILFE KOOPERATION UND VERNETZUNG ZWISCHEN SELBSTHILFE UND DEM PROFESSIONELLEN SYSTEM

Im zweiten Jahr der Pandemie war es im Ressort Gesundheits-selbsthilfe im Selbsthilfzentrum München (SHZ) nach wie vor nicht einfach, Kooperationen zwischen Selbsthilfe und dem professionellen System durchzuführen und Vernetzungen zu ermöglichen. Darüber hinaus war das Ressort auch personell durch den Weggang einer Mitarbeiterin im Frühjahr deutlich dezimiert. Umso erfreulicher, dass der Arbeitsbereich im Herbst 2021 durch eine neue Kollegin verstärkt werden konnte. Trotz aller Herausforderungen konnten einige Vorhaben umgesetzt und regelmäßige Kooperationen weitergeführt werden.

Hier ein Einblick in die Aktivitäten des Ressorts Gesundheit 2021:

Gastdozenten-Unterricht an der Heilpraktiker-Schule Joseph Angerer: Wissen früh vermitteln, Vertrauen schaffen

Am 22. Juni durften das SHZ mit Juri Chervinski und Andreas Japes, Leiter der Burnout-Selbsthilfegruppe Germering, zum mittlerweile dritten Mal einen Vormittag lang den Gastdozenten-Unterricht für die Abschlussklasse der Heilpraktiker-Schule Joseph Angerer gestalten. Das Format verfolgt, im Wesentlichen, zwei Ansätze:

1. Kooperation mit professionellen Akteuren des Gesundheitssystems anfangen, noch bevor diese in das Arbeitsleben eingestiegen sind;
2. Die Selbsthilfe aus zwei sich ergänzenden Blickwinkeln präsentieren: dem der Selbsthilfe-Unterstützer und dem der Selbsthilfe-Aktiven.

So referierte Juri Chervinski im ersten Teil des Vormittags über Konzepte, Wert und Wirkungsweisen der Selbsthilfe, v.a. als Ergänzung zum professionellen Versorgungssystem, sowie die Rolle der Kontaktstellen als professionelle Selbsthilfeunterstützer. Ein wichtiges Anliegen dabei war, auch kritische Momente anzusprechen: unter anderem verbreitete Stereotypen über die Selbsthilfe und Vorbehalte, die zwischen Profis und Selbsthilfe-Aktiven als Graswurzel-Bewegung bestehen können. Nur so kann gewährleistet werden, dass die

angehenden Heilpraktiker*innen ein reflektiertes Verständnis und eine authentische Wertschätzung gegenüber dem Selbsthilfeansatz entwickeln – als Grundlage für eine produktive Zusammenarbeit in der Zukunft. Im zweiten Teil lieferte Andreas Japes zahlreiche Einblicke in das „Innenleben“ der Gruppenarbeit und seinen persönlichen Werdegang als Betroffener und als Gruppenleiter. Dass das Zusammenspiel der beiden Perspektiven authentisches Interesse der Teilnehmenden weckt, zeigten schon ihre zahlreichen Nachfragen: sie gingen weit über ein oberflächliches theoretisches Verständnis hinaus und ließen eine echte Reflexion der angesprochenen Themen erkennen. Die kritischeren Nachfragen bescherten beiden Seiten einige besonders intensive und lohnende Momente: nicht nur, weil sie inhaltlich spannende, oft neuralgische Punkte ansprachen (wie funktioniert Qualitätssicherung in der Selbsthilfe? Ich will als Profi sicher sein, was ich meinen Patient*innen empfehle!), sondern auch, weil sie die tiefe persönliche Identifizierung der jungen Menschen mit ihrem zukünftigen Beruf spüren ließen – und die der Referenten mit ihrem Engagement.

Für diese spannenden menschlichen Momente und ihre ungeteilte Aufmerksamkeit – trotz sommerlicher Temperaturen und anstehender Abschlussprüfungen – möchten wir uns bei den Teilnehmenden an dieser Stelle nochmals herzlich bedanken. Unser ebenso großer Dank gilt, stellvertretend für alle Kolleg*innen der Heilpraktiker-Schule Joseph Angerer, Mirjam Lorkowski, für die stets kompetente, freundliche und warmherzige Unterstützung bei der Organisation des Gastdozenten-Unterrichts. Wir wünschen alles Beste und freuen uns auf ein Wiedersehen im Sommer 2022!

Engagement im Gesundheitsbeirat der Landeshauptstadt München: Beteiligung bei Expertenforen, im Vorstand und bei der Gesundheitskonferenz

Der Gesundheitsbeirat ist ein Beratungsorgan für den Stadtrat und die Stadtverwaltung der Landeshauptstadt München in grundsätzlichen Fragen des Gesundheitswesens. Darüber hinaus dient er der gegenseitigen Beratung seiner Mitglieder und der Koordination von Maßnahmen des Gesundheitswesens in der Landeshauptstadt München. Ziel ist es, die gesundheitliche Lage der Bevölkerung der Landeshauptstadt München zu verbessern, insbesondere durch Gesundheitsförderung und Prävention sowie durch strukturelle Änderungen der gesundheitlichen Versorgung. Der Gesundheitsbeirat besteht seit 1989. Seither wurden sieben Arbeitskreise zu unterschiedlichen Themenbereichen eingerichtet, an denen alle wesentlichen Akteure des Gesundheitswesens beteiligt sind. Das SHZ ist in folgenden AKs Mitglied, die sich viermal im Jahr treffen: AK Kommunale Gesundheitsförderung und Prävention, AK Versorgung, AK Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft und AK Migration und Gesundheit. Außerdem ist das SHZ in Person der Ressortleitung Gesundheits-selbsthilfe seit vielen Jahren Vorstandsmitglied des Gesundheitsbeirats und vertritt dort die Anliegen von Patient*innenorganisationen.

Im Rahmen des Jahresthemas „Patient*innenorientierung“ hat der Vorstand des Gesundheitsbeirats 2021 ein Positionspapier veröffentlicht, das sich an die Mitglieder des Gesundheitsausschusses des Münchner Stadtrats, die Mitglieder des Gesundheitsbeirats und die Fachöffentlichkeit wendet. Patient*innenorientierung bezeichnet die Ausrichtung der Gesundheitsversorgung an den Bedürfnissen, Wünschen und der Zufriedenheit der Patient*innen und ihrer Angehörigen. Konkret bedeutet dies, dass das Gesundheitssystem und die darin vertretenen Akteur*innen die Rechte von Patient*innen sowie ihrer



Angehörigen, ihre Partizipation, eine angemessene Weise der Kommunikation sowie ihre Gesundheitskompetenz berücksichtigen und in die gesundheitliche Versorgung mit einbeziehen.

Im Positionspapier werden die Situation und die Herausforderungen in München beschrieben und konkrete Handlungsempfehlungen gegeben. Das SHZ konnte hier die Rolle der Selbsthilfe und die Bedeutung des Erfahrungswissens der Betroffenen darstellen und zentrale Anliegen der Patient*innen aus den Selbsthilfegruppen transportieren. Dazu gehören z.B. eine patient*innenorientierte Versorgung durch niedrigschwellige Orientierungshilfen in gesundheitsbezogenen Einrichtungen, eine empathische Ärzt*innen-Patient*innen-Kommunikation auf Augenhöhe, individuelle und ganzheitliche Behandlungsmaßnahmen sowie die Stärkung der „sprechenden Medizin“.

Darüber hinaus war das SHZ bei der Gesundheitskonferenz am 6. Oktober "Langzeitfolgen der Corona-Pandemie: Herausforderung für Körper, Psyche und Gesundheitswesen" engagiert. Hier wurden aktuelle Erkenntnisse zu Langzeitfolgen der Corona-Pandemie vorgestellt und unterschiedlichen Akteure aus den Bereichen Medizin, Selbsthilfe und Gesundheitswesen die Möglichkeiten geboten, ihre Standpunkte und Erfahrungen in einer virtuellen Podiumsdiskussion zu vertreten.

Der Geschäftsführer des SHZ hat als Teilnehmer des Podiums die Veränderungen und Herausforderungen beleuchtet, die die Selbsthilfe durch die Pandemie erfahren hat (Stichwort Digitalisierung, Notwendigkeit der Stärkung der Gesundheitskompetenz, Bedeutung der persönlichen Begegnung in den Gruppen gerade in Pandemiezeiten). In der Dokumentation der Gesundheitskonferenz wurde dann folgendes festgehalten: „Das Selbsthilfeangebot muss als relevanter Teil der medizinischen Versorgung angesehen und entsprechend eingebunden werden. Zudem muss die Selbsthilfe weiterhin finanziell berücksichtigt werden bzw. darf nicht pandemiebedingten finanziellen Kürzungen unterliegen.“

Das Positionspapier und die Dokumentation der Gesundheitskonferenz sind zu finden unter www.gesundheitsbeirat-muenchen.de

Begegnung in Zeiten der Distanz – Selbsthilfe als Ressource in der Krise: Wert und Wirkung der Selbsthilfe im Bereich seelische Gesundheit

Der Austausch mit anderen Betroffenen ist für viele Menschen mit psychischen Belastungen eine wichtige Ressource. Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich im geschützten Rahmen zu begegnen und sich gegenseitig Halt und Hilfe zu geben. Das Ressort Gesundheitsselfhilfe im SHZ hatte im Rahmen der 8. Münchner Woche für seelische Gesundheit, die vom Münchner Bündnis gegen Depression organisiert wird, eine Veranstaltung angeboten, die Corona-bedingt leider nicht stattfinden konnte. Damit das wichtige Thema aber trotzdem transportiert wird, wurde das Journal des SHZ „ein•Blick“ genutzt, und drei Aktive aus unterschiedlichen Gruppierungen berichteten, welche Angebote ihre Selbsthilfegruppe bereithält, welche speziellen Änderungen durch die Pandemie entstanden sind und wie sie persönlich die Unterstützung der Gruppe in diesen schwierigen Zeiten erlebt haben.

MASH Münchner Angstselbsthilfe – Kerstin Schäffer (Geschäftsführerin und selbst Leiterin einer Gruppe)

Die Münchner Angstselbsthilfe MASH ist eine Selbsthilfeeinrichtung für Menschen, die betroffen sind von Angsterkrankungen und/oder Depressionen. In insgesamt 24 Gruppen unterstützen sich bis zu 240 Teilnehmende dabei zu lernen, mit ihrer Erkrankung im Alltag besser umgehen zu können. Die Treffen werden von ehemals selbst betroffenen Gruppenleitungen moderiert und finden jede Woche in unseren Räumen in der Bayerstraße statt. Während der Pandemie wurden alle Gruppentreffen zunächst ausschließlich online abgehalten, später und bis heute im 14-tägigen Wechsel, online und in Präsenz. Da es während der Pandemie schwer möglich war, neue Teilnehmende in die bestehenden Gruppen aufzunehmen, gab es zwei befristete „Online-Unterstützungsgruppen“, als Erste Hilfe Angebot für Betroffene auf unserer Warteliste. Dies ist sehr gut angenommen worden. Es war für neue Teilnehmende leichter, in einer neuen, ausschließlich Online-Gruppe zu starten, als in einer der bestehenden Gruppen, wo sich die Teilnehmenden schon länger kennen und das Online-Format eher als Notlösung gesehen wurde. Eine verbindliche Beziehung herzustellen war dort eher schwieriger. Aus den Unterstützungsgruppen hat sich jetzt eine erste, dauerhafte MASH-Online Gruppe entwickelt, die nun auch Betroffenen, die aus unterschiedlichen Gründen bisher nur schwer oder gar nicht an unseren Gruppen teilnehmen konnten, einen Gruppenbesuch ermöglicht.

Ich persönlich habe in der Corona-Zeit die Bedeutung und den hohen Stellenwert unserer Selbsthilfegruppen für Angst- und Depressionsbetroffenen sehr beeindruckend gespürt und erlebt. Die hohe Motivation und Bereitschaft, sich gemeinsam auf das Projekt Online-Gruppe einzulassen, war überwältigend. Wir haben gelernt, dass „Online-Angst-Selbsthilfegruppen“ nicht besser oder schlechter sind, sondern anders. Sie wirken und helfen ebenfalls, auch wenn sie den persönlichen Kontakt nicht ersetzen und die individuellen Herausforderungen, die für viele Betroffene mit dem Besuch einer Gruppe verbunden sind, nicht umfassend bieten können. In meiner eigenen Gruppe und für mich persönlich habe ich erfahren, dass die Gruppe ein wichtiger struktureller Fixpunkt war, insbesondere während der Lockdowns, und die offene, herzliche, gegenseitige Unterstützung eines der hilfreichsten und tragendsten Elemente durch die Pandemie.



ApK München e.V. – Lisa Breinlinger

(Geschäftsstellenleitung und selbst Leiterin einer Gruppe)

Wir, die ApK München e.V., sind seit 1984 eine unabhängige Selbsthilfeorganisation von und für Angehörige psychisch erkrankter Menschen. In unseren 16 Selbsthilfegruppen finden Angehörige ein offenes Ohr, Verständnis für ihre Situation, gegenseitige Unterstützung und Orientierung. Wir haben unsere Angebote nach der Rolle in der Familie aufgeteilt: es gibt spezielle Gruppen für Eltern, Geschwister, Partner*innen und erwachsene Kinder. Unsere ehrenamtlichen Gruppenleitungen sind alle selbst Angehörige mit viel Erfahrungswissen. Außerdem bieten wir einen Stammtisch, Vortragsabende, eine Wandergruppe sowie Seminare an.

Informationen zu unseren Selbsthilfeangeboten finden Sie unter www.apk-muenchen.de

Darüber hinaus engagieren wir uns in der Öffentlichkeit und in der Politik und vertreten die Anliegen von Angehörigen unter anderem in sozialpolitischen Gremien und in der Anti-Stigma-Arbeit. Während Corona war die Unsicherheit bei vielen Angehörigen groß. Manche fühlten sich alleine gelassen mit ihren Sorgen, etwa weil professionelle Unterstützungsangebote plötzlich wegfielen oder weil die Situation zuhause sich verschlechterte. Unser Beratungsangebot und die Erstgespräche mit den Gruppenleitungen wurden noch häufiger genutzt als „vor Corona“. Daher war schnell klar, dass wir unsere Selbsthilfegruppen weiterhin anbieten möchten. Die meisten Gruppen haben sich per Videokonferenz getroffen und treffen sich teils immer noch online, auch in Abwechslung mit persönlichen Treffen. Neu entstanden ist unser Podcast „angehören“. Für viele Angehörige ist Zuhören ein erster wichtiger Schritt. So erzählen erfahrene Angehörige ihre Geschichte. Und wir fragen Expert*innen wie eine Psychologin, Therapeutin und Trauerbegleiterin nach ihren Tipps und welche Unterstützungsangebote es speziell für Angehörige gibt. Den Podcast „angehören“ gibt es auf Plattformen wie Spotify, Deezer und Apple Podcast und unter www.angehoeren-podcast.de. Gerade veröffentlichen wir die 2. Staffel und haben über 3.000 Hörer*innen – das freut uns sehr!

Es war schön zu merken, wie wichtig Selbsthilfe ist. Gerade während der Lockdowns hat die Verbundenheit in der Gruppe auch gegen das Gefühl des Alleinseins geholfen. Die Treffen, die vertrauten Kontakte und die Kommunikation untereinander waren eine wichtige Erfahrung von Normalität. Wir haben neue Formen der Selbsthilfe ausprobiert: persönliche und Online-Treffen, Telefonate untereinander, Spaziergänge und Chatgruppen. So erreichen wir noch mehr Angehörige als zuvor. Bei den Online-Treffen nahmen auch wieder Gruppenmitglieder „von früher“ teil, die weggezogen sind oder an den persönlichen Treffen nicht mehr so einfach teilnehmen konnten. Über diese wiederbelebten Kontakte freuen wir uns sehr! Gleichzeitig sind wir froh, dass persönliche Treffen wieder möglich sind. Diese sind unersetzlich!



Selbsthilfegruppe "Emotionale Gesundheit" – Holger Gruber

(Leiter der Selbsthilfegruppe)

"Emotionale Gesundheit", das klingt ja erst mal ganz griffig und klar, aber bei genauerem Hinschauen kommt man vielleicht zu der Frage: was ist eigentlich "emotionale Gesundheit" genau? Im Internet kann man folgende Definition finden: Der Begriff „emotionale Gesundheit“ beschreibt das psychische Wohlbefinden im Allgemeinen. Dazu gehört ein gesundes Selbstbild, die Qualität der Beziehungen zu den Mitmenschen und die Fähigkeit, mit Gefühlen umzugehen und schwierigen Situationen die Stirn bieten zu können.

Für uns selbst haben wir es so formuliert:

es geht darum...

- dass es mir emotional gut geht,
- dass ich mich stabil fühle,
- dass ich mich im Leben einigermaßen zurechtfinde,
- längerfristig betrachtet: dass ich mein Leben in meinem eigenen Sinne gestalten kann, und nicht durch emotionale oder psychische Probleme daran gehindert werde.

Man kann sich vorstellen, Menschen erleben in unterschiedlicher Weise, was für sie emotionale Gesundheit jeweils bedeutet, abhängig von ihrer Lebenssituation, ihren aktuellen Problemen, vielleicht sind sie auch gerade in einer Krise. Die Gruppe versteht sich als offene Gruppe, die nicht ein bestimmtes Problem- oder Krankheitsbild im Fokus hat, sondern möchte sich auf den ganzen Menschen beziehen, mit seiner Persönlichkeit, mit seinem ganz eigenen Wert. In diesem Sinne gibt es auch keine "Eingangsvoraussetzungen" für unsere Gruppe. Es ist vor allem eine Frage, dass man sich dort wohlfühlt, dass man Vertrauen fasst, dass man das Gefühl hat: „ich kann hier über meine Probleme sprechen“, dass man verstanden wird und Rückmeldungen bekommt. Die Gruppe besteht seit ca. 10 Jahren. Es ist eine gemischte Gruppe, von Männern und Frauen im Alter zwischen ca. 40 bis 70 Jahren.

Gerne möchten wir auch berichten, wie unsere Gruppe in und mit der Pandemie umgegangen ist. Man möge sich erinnern, was der erste Lockdown bedeutete: massive Einschnitte in das bisher geführte Leben, Ausgangsbeschränkungen, kaum Kontaktmöglichkeiten. All die gewohnten Aktivitäten wie Arbeit und Freizeitbeschäftigungen konnten nicht mehr so stattfinden. Dies alles, ohne dass klar war, wie lange dieser Zustand dauern würde. Für Menschen, die bereits vorher mit Problemen zu kämpfen hatten, mag diese ungewöhnliche Situation um so schwerer gewesen sein. Als Ersatz für die gewohnten Präsenztreffen unserer Gruppe haben wir schon sehr früh, im März 2020, eine Telefonrunde ins Leben gerufen. In der ersten Zeit, haben wir uns einmal wöchentlich „getroffen“, später an zwei Terminen in der Woche. Nach gemeinschaftlicher Überzeugung war und ist diese Telefonrunde sehr wichtig. Es war ein Fixpunkt in dieser Zeit. Man konnte sich darauf verlassen, an diesem Tag in der Woche „treffe“ ich die anderen Gruppenmitglieder, um sich auszutauschen und über die eigenen wie auch die globalen Probleme zu sprechen. Es war ein Stück Gemeinsamkeit, ein Stück Aufgehobensein in dieser Zeit. Die Gruppe konnte sich gegenseitig Halt geben. Heute könnten wir sagen, dass unsere Gruppe diese schwere Zeit gut überstanden hat, und sehr lebendig ist.

RESSORT GESUNDHEITS SELBSTHILFE KOOPERATION UND VERNETZUNG ZWISCHEN SELBSTHILFE UND DEM PROFESSIONELLEN SYSTEM

Fortbildung „Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe“

Das Selbsthilfezentrum hat am 1. Dezember eine Fortbildungsveranstaltung zur Kooperation für Professionelle Fachkräfte aus Gesundheits- und Sozialdiensten sowie Engagierte aus der Selbsthilfe durchgeführt. In dem Seminar wurden grundlegende Informationen zu Selbsthilfe und Selbstorganisation vermittelt und die verschiedenen Mehrwerte einer Zusammenarbeit zwischen professionellen Diensten und Selbsthilfe vorgestellt. Vor dem Hintergrund der unterschiedlichen Blickwinkel und „Arbeitskulturen“ von Profis und Engagierten sowie der jeweiligen Rahmenbedingungen der Facheinrichtungen wurden die unterschiedlichen Aspekte einer selbsthilfefreundlichen Haltung im Sinne von Empowerment vermittelt und diskutiert. Eigene Kooperationserfahrungen sowie Ideen für den Transfer in die eigene Arbeit konnten gemeinsam reflektiert werden. Außerdem wurde von den Referentinnen des SHZ, Eva Parashar und Mirjam Unverdorben-Beil aufgezeigt, welche Unterstützung Fachleute und Selbsthilfe-engagierte zur Begleitung unterschiedlicher Kooperationsformen vom SHZ erhalten können. Als Beispiel eines Kooperationsprojektes stellte Jan Thomas van Calker das Münchner Informationszentrum für Männer vor.

Die Fortbildung wurde kurzfristig auf online umgestellt, was dem lebendigen Austausch aber keinen Abbruch tat. Vier Selbsthilfe-Aktive und vier Teilnehmende aus dem Profi-Bereich diskutierten auf Augenhöhe miteinander über Möglichkeiten einer gelingenden Zusammenarbeit. Die direkten Rückmeldungen zum Seminar waren sehr positiv. Insbesondere der gegenseitige Austausch wurde als hilfreich bewertet und die Fachkräfte konnten ihre Rolle bei der Einbindung von Selbsthilfe in ihre Einrichtungen klarer als zuvor beurteilen und haben signalisiert, dass sie bei weiterem Unterstützungsbedarf auf das SHZ zukommen werden.

Mirjam Unverdorben-Beil, Juri Chervinski und Stefanie Bessler
für das Ressort Gesundheitsselbsthilfe im SHZ



*Das Team des Ressorts
Gesundheitsselbsthilfe:
Stephanie Striebel
(bis April 2021),
Mirjam Unverdorben-Beil
und Juri Chervinski.
Es fehlt: Stefanie Bessler
(ab September 2021).*



Foto: SHZ

ZUSAMMENARBEIT MIT FACHKOLLEG*INNEN IN SOZIALEN EINRICHTUNGEN

Kooperationen als wesentlicher Mehrwert für SHZ-Mitarbeitende und Selbsthilfeaktive

Unverzichtbar in Corona-Zeiten: Kollegialer Austausch mit anderen Fachkräften

Die Zusammenarbeit mit sozialen Einrichtungen in München war für das Selbsthilfezentrum München (SHZ) in diesem Jahr von besonderer Bedeutung: zum einen war es den Mitarbeitenden wichtig, in Zeiten von Home-Office und reduzierten persönlichen Kontakten die Verbindung zu den Fachkolleg*innen nicht zu verlieren. Da sich der Arbeitsalltag auch für die sozialen Fachkräfte in vielen Aspekten wesentlich veränderte, gaben die Gespräche untereinander immer wieder einen besseren Überblick über Neuerungen und Entwicklungen und trugen so zu mehr Orientierung und Sicherheit für das eigene Arbeiten bei: Genauso, wie das Prinzip der gemeinschaftlichen Selbsthilfe eben funktioniert! Im Austausch über die aktuelle Maßnahmen, den Umgang damit in der jeweiligen Einrichtung und die Auswirkungen auf die spezifischen Zielgruppen zeigte sich engagierte kollegiale Solidarität, entstanden neue Ideen für Kooperationen und wurden kreative Umgestaltungsformen mit den gesetzlichen Vorgaben für die weitere Unterstützung der Klient*innen ausgetauscht. In den Facharbeitskreisen bildeten die Berichte der Kolleg*innen aus den verschiedenen Einrichtungen die Beschreibung der neuen sozialen und oftmals prekärer werdenden Alltagswirklichkeiten unserer Zielgruppen ab. Zum anderen waren diese wertvollen geteilten Beobachtungen und Erkenntnisse die Grundlage für die Entwicklung neuer Angebote und Maßnahmen im SHZ. Und nicht zuletzt ergaben unterschiedliche Anfragen von Gründer*innen zu sehr herausfordernden Themen dieser Zeit die Notwendigkeit, mit Facheinrichtungen für die Begleitung dieser neu entstehenden Gruppen zusammen zu arbeiten.

Neues Format in Kooperation mit einem Therapeuten: „Dein Energiebrunnen“

Unter den Fachkolleg*innen war die einhellige Beschreibung der Situation in den ersten Monaten des Jahres eine Tendenz zu Ängstlichkeit, Verunsicherung, Depression und Isolation auf der Seite vieler Klient*innen angesichts der Medienberichte und Maßnahmen zu Kontaktbeschränkungen. Das SHZ-Team reflektierte diese Situation für die Selbsthilfe-Engagierten, die ja in vielen Fällen in der Lage waren, zu den Mitgliedern ihrer Gruppen Kontakt zu halten, diese zu beraten und im Alltag oft auch ganz konkret mit Besuchen, Briefen oder Einkaufshilfen zu unterstützen oder diese Unterstützung aus der Gruppe heraus ins Leben zu rufen oder zu organisieren. Es entstand die Idee, ein Angebot zu entwickeln, das sowohl für möglichst viele Engagierte unkompliziert zugänglich als auch eine regelmäßige seelische und psychische Unterstützung durch Austausch und positive Inspiration sein könnte. Glücklicherweise fand sich für diese Idee als Referent der Gestalttherapeut Roland Schöfmann, der im SHZ bereits früher Fortbildungen zu Ressourcenförderung und Selbstfürsorge angeboten hatte. In einem zuerst wöchentlichen, später 14-tägigen Online-Angebot wurde der sogenannte „Energiebrunnen“ als neues Format im SHZ aufgesetzt, um dem so wahr-

genommenen Bedarf nach Begegnung, psychischer Unterstützung und positiver Orientierung für die Engagierten zu begegnen. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 22.

Übersicht für Sozialbürgerhäuser über Selbsthilfegruppen mit relevanten Themen im Lockdown

Ebenso im Austausch mit Fachkolleg*innen aus den Sozialbürgerhäusern und den Bildungsbüros wurde der Bedarf deutlich, über spezifische Gruppierungen Bescheid zu wissen, die in dieser Zeit für psychosoziale Notlagen besonders relevant sein könnten und in die die Fachkräfte konkret Klient*innen verweisen könnten. In Absprache mit dem psychologischen Dienst des Sozialbürgerhauses Berg am Laim-Trudering stellte das SHZ-Team daraufhin eine Kurzübersicht über solche Selbsthilfegruppen und Initiativen zusammen, die Themen wie Orientierungslosigkeit, Vereinsamung, Überforderung in der Familie durch Homeoffice und Homeschooling, Drogen und Spielsucht, Depression und Angst, sowie häusliche und sexuelle Gewalt bearbeiteten – alles Themen, die leider während und nach den Wochen in den Lockdowns an gesellschaftlicher Relevanz gewonnen hatten. Gleichzeitig achtete das SHZ-Team darauf, dass diese Gruppen auch tatsächlich noch Mitstreitende suchten und auch aktuell entweder online oder in Präsenz Treffen abhielten. Die Übersicht konnte sowohl in den Fachrunden der Sozialbürgerhäuser weitergegeben werden, als auch für Vermittlungen einzelner Anfragender aus den Bildungsbüros verwendet werden. Die Zusammenarbeit mit dem Sozialbürgerhaus Berg am Laim-Trudering sowie mit dem Bildungsbüro Schwanthalerhöhe war hier besonders fruchtbar.

Herausfordernde Selbsthilfe-Themen in Kooperation mit sozialen Einrichtungen

Außerdem kamen schon im letzten Jahr während der Wochen in den Lockdowns auffallend viele Menschen auf die Beratungsstelle des SHZ zu, die neue Gruppen zu besonders herausfordernden Themen gründen oder wieder beleben wollten – wie bereits im letzten Jahresbericht beschrieben: Die Themen waren hier beispielsweise „Frauen nach Missbrauchs- oder Vergewaltigungserfahrung“, „Opfer häuslicher Gewalt“, „Stalking“, „Frauen nach Abtreibung“, „Borderline-Betroffene“ oder „ehemalige Straffällige“.

In diesem Jahr wurden viele dieser Gründungen weitergeführt und es kamen weitere herausfordernde dazu, wie die „Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung“ oder „Lesbische Muslima“. Bei besonders belastenden Themen bemüht sich das SHZ in der Regel, eine Kooperation mit einer unterstützenden Facheinrichtung oder Fachkraft anzuregen oder eine bestehende Verbindung zu einer kooperierenden Fachkraft oder Einrichtung aufzubauen. Eine Gruppengründungsbegleitung von zwei Seiten, also sowohl von einer Selbsthilfekontaktstelle als auch einer Facheinrichtung kann so besonders belasteten Gründer*innen eine doppelte Entlastung anbieten:

Dabei kann die Selbsthilfeunterstützungsstelle vor allem gruppenbezogene Erfahrungswerte einbringen und die Facheinrichtung demgegenüber ihre inhaltliche Expertise sowie organisatorische Unterstützung und Infrastruktur (Bewerbung des Angebots, Raumnutzung, Kontakte zu Fachleuten usw.) beisteuern.

Einrichtungs-Beratungen zur Selbsthilfeunterstützung

Anlässlich dieser Kooperationen zur Gruppengründung ergaben sich auch in diesem Jahr wieder Beratungen von Kolleg*innen in sozialen Einrichtungen, in denen sich einzelne Fachkräfte oder ein Teil des Gesamtteams näher mit dem Ziel der Selbsthilfeunterstützung in der eigenen Einrichtung befassen wollten.

In den Beratungsgesprächen zwischen dem SHZ und den Fachkräften wurden viele offene Fragen zur Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe im Sinne des Empowerment-Ansatzes diskutiert. So entspricht es beispielsweise dieser Haltung, jedem Menschen mit dem Entschluss, eine eigene Gruppe zu einem als wesentlich empfundenen Thema zu gründen, im ersten Schritt vorbehaltlose Unterstützung bei diesem Vorhaben zur Verfügung zu stellen. Auf die berechtigten Rückfragen nach der Tragfähigkeit der selbstorganisierten Selbsthilfe ohne eigentliche professionelle Leitung der Gruppe gibt es verschiedene

Antworten, die sich darum bemühen, die Eigenständigkeit der Gruppe zu wahren und gleichzeitig soviel Unterstützung wie möglich bereit zu stellen. Je herausfordernder die Thematik der Gruppe, desto aufmerksamer bzw. engmaschiger sollten diese Unterstützungs- und Gesprächsangebote seitens der Profis sein. So können z.B. punktuelle Fachvorträge in der Gruppe mit der Möglichkeit zur Nachfrage, Angebote zur Konfliktklärung, die Unterstützung bei professioneller therapeutischer Anbindung einzelner Gruppenmitglieder parallel zur Gruppenarbeit, Reflexionsgespräche mit der Moderation/Gruppenleitung vor oder nach den Treffen, sowie Übernahme von organisatorischen Aufgaben durch die Einrichtung/Kontaktstelle je nach Belastungsgrad der Engagierten angeboten werden.

Auch für das SHZ waren die sehr kooperativen Gespräche in diesem Sinne mit der Frauenhilfe München, dem Familienzentrum Trudering und der Beratungsstelle für lesbische Frauen LETRA e.V. eine große fachliche Bereicherung.

Ina Plambeck,

Selbsthilfeunterstützung und Kooperationen,
Ressort Soziale Selbsthilfe

13 TREFFPUNKTE SELBSTHILFE ZWEI ONLINE-HIGHLIGHTS UND VIELES MEHR DAS JAHR 2021 IN DER SELBSTHILFELANDSCHAFT DER REGION MÜNCHEN

Dreizehn Treffpunkte Selbsthilfe

Das Konzept des „Treffpunktes Selbsthilfe“ bewährte sich gerade auch unter den besonderen Herausforderungen des Jahres 2021. Flexibel und niedrigschwellig wurde der Ablauf den jeweiligen Anforderungen der Landkreise angepasst – mit und ohne Anmeldung, mit und ohne Terminvereinbarung, mit und ohne Maske, immer mit Abstand und immer den Hygienebedingungen entsprechend. So war es trotz Corona möglich, persönliche Gespräche zu führen und sich zu vernetzen, Menschen kennenzulernen und wiederzusehen, Pläne zu schmieden und umzusetzen.

In einigen Landkreisen haben sich mittlerweile sogar schon eigene Traditionen gebildet. In Landsberg hat es sich zum Beispiel eingebürgert, dass die ersten beiden Stunden öffentlich für alle Interessierten zugänglich sind, die letzten eineinhalb Stunden sind den Selbsthilfegruppen vorbehalten. Im Landkreis Dachau werden die „Treffpunkte Selbsthilfe“ dezentral an verschiedenen Standorten abgehalten und

auch im Landkreis Starnberg fanden die „Treffpunkte Selbsthilfe“ in Starnberg und in Gauting statt. In Erding gehört die erste Stunde dem Austausch mit interessierten Kooperationspartner*innen. In einer gemeinsamen Runde werden Kontakte geknüpft, Veranstaltungen geplant und Kompetenzen vernetzt. Danach öffnet sich der „Treffpunkt Selbsthilfe“ für alle Bürger*innen.

Im Landkreis Erding wurde die Selbsthilfe auch offiziell in das Versorgungsangebot des Landkreises integriert. Das fand in der Unterzeichnung eines Kooperationsvertrages mit dem Selbsthilfezentrum München (SHZ) seinen Ausdruck.

Die Weichen für viele weitere „Treffpunkte Selbsthilfe“ wurden bereits gestellt, denn für die meisten Landkreise stehen die Termine für das Jahr 2022 schon fest ...



Landrat Martin Bayerstorfer und Ute Köller vom SHZ bei der Unterzeichnung des Kooperationsvertrages im Landratsamt Erding / Foto: Pressestelle des Landratsamtes Erding

Zwei Online-Highlights

Auch das Jahr 2021 kam nicht ohne Online-Veranstaltungen aus. Es wurden Kooperationsgespräche, Vernetzungstreffen, Gruppengründungsberatungen, Fortbildungen und auch Einzelgespräche mit Gruppenleitungen im virtuellen Raum abgehalten. Soweit schon bekannt aus dem vergangenen Jahr. Zudem fanden aber zwei neue Formate statt, die viel Vorbereitung, viel technisches Know-How und viel Pioniergeist von allen Beteiligten verlangten. Genau aus diesem Grund ragen diese beiden Veranstaltungen als Online-Highlights heraus aus dem virtuellen Alltag der Selbsthilfeunterstützung in der Region.

Als ein für alle Beteiligten völlig neues und deshalb sehr herausforderndes Projekt fand der erste Online-Selbsthilfetag der Fürstenfeldbrucker Selbsthilfegruppen statt. Zunächst optimistisch als Präsenzveranstaltung geplant, fiel die Entscheidung dann für eine Umstellung auf online – anstatt den ganzen Tag coronabedingt abzusagen. Das Landratsamt Fürstenfeldbruck begleitete die Vorbereitung in allen Schritten und wies im Vorfeld mit einer breit angelegten Pressekampagne auf die Veranstaltung hin. Selbst im Radio wurde für den Online-Tag der Selbsthilfe geworben. Am 11.06.21 war es dann soweit. Die Veranstaltung wurde mit den Grußworten einer Fürstenfeldbrucker Kreisrätin und kurzen Einführungsworten der beteiligten Kooperationspartnerinnen aus dem

"Treffpunkt Selbsthilfe" in der Gautinger Insel
Foto: Gautinger Insel



Landratsamt und dem SHZ eröffnet. Danach präsentierten die beteiligten Selbsthilfeaktiven professionell und souverän die Besonderheiten ihrer jeweiligen Gruppen. Alle Teilnehmenden standen für die Dauer der Veranstaltung in eigenen virtuellen Räumen für einen Austausch bereit. Es ergaben sich intensive Gespräche mit anderen Betroffenen, ein erstes Kennenlernen mit neuen Gruppenmitgliedern und ein ausgiebiger Informationsaustausch mit interessierten Fachleuten. Die Abschlussrunde zeigte zu Recht stolze und glückliche Gesichter. Wie so oft war auch hier der Weg von der Konzeption bis hin zur Umsetzung für alle Beteiligten mindestens genauso wichtig wie der Tag selbst und machte Mut auf weitere Experimente.



Ein ganz anderes, wenngleich nicht weniger experimentierfreudiges, Format war das erste „Speed-Dating für die Selbsthilfegruppen der Region München“. Warum nicht aus der Not eine Tugend machen, stand hinter dem Gedanken, den Selbsthilfegruppen aus allen Landkreisen der Region eine überregionale Online-Plattform zum Kennenlernen anzubieten.

Auch hier erforderten die Vorbereitung, das Erstellen eines Konzeptes und vor allem die Frage der technischen Umsetzung viel Zeit und Kreativität, brachte dem Team Region aber ebenso viel Spaß und Freude. Und so sollte es ablaufen: Nach einer anfänglichen gemeinsamen Runde begegnen sich alle Teilnehmenden wie beim „echten“ Speed-Dating in Zweiergruppen. Jedes dieser Gespräche findet in einem eigenen virtuellen Raum statt. Nach einer festgelegten Zeit werden die Paare neu gemischt. Ziel ist es dabei, dass sich alle Teilnehmenden nach und nach unter vier Augen austauschen und ihre Gruppen vorstellen können. Nach diesem Gesprächskarussell finden sich alle in einer gemeinsamen Schlussrunde zusammen. Dort werden dann Erfahrungen und wenn gewünscht Kontaktdaten ausgetauscht. Jede Veranstaltung wird durch ein gemeinsames Thema der Teilnehmenden strukturiert.



*Auftaktveranstaltung zum Speed-Dating
Foto: unsplash.com*

Passend zum Pilotcharakter der ersten Veranstaltung lautete das Thema „Experimentierfreude in der Selbsthilfe“. Die Rückmeldungen der experimentierfreudigen Selbsthilfeaktiven waren durchwegs sehr positiv. Es wurden neue Beziehungen aufgebaut, Pläne geschmiedet und Ideen ausgetauscht. Experiment also geglückt – einer Fortführung im nächsten Jahr steht nichts entgegen!

Und vieles mehr ...

... umfasst all die Aktionen, Kontakte und Begegnungen, die im Laufe des Jahres in den einzelnen Landkreisen noch stattfanden. Einige seien hier beispielhaft für die wachsende Selbsthilfeunterstützung in der Region noch hervorgehoben.

So organisierte der Psychische Steuerungsverbund Starnberg gemeinsam mit dem SHZ eine Kennenlernveranstaltung mit Ansprechpartner*innen aus Facheinrichtungen und Vertreter*innen von Selbsthilfegruppen. Ziel war es, der Selbsthilfe eine Stimme in der Versorgungslandschaft vor Ort zu geben. Diese Veranstaltungen werden im neuen Jahr fortgesetzt.

Es gab wieder verschiedene Möglichkeiten, den Wert der Selbsthilfe in Einrichtungen und Gremien vorzustellen. Dazu gehörte unter anderem ein Online-Austausch mit Teilnehmenden des Aktivtreffs für Senior*innen der Stadt Erding. Die Teilnahme bei einem von den Landtags-Grünen organisierten Online-Fachgespräch zum Thema Pflege fand gemeinsam mit der Ansprechpartnerin einer Selbsthilfegruppe von pflegenden Angehörigen statt.

Ebenfalls gemeinsam mit einem Selbsthilfeaktiven wurde die Selbsthilfe bei einem Vortrag vor Schüler*innen der Berufsfachschule für Pflege im Klinikum Freising vorgestellt. Ein laufendes Arbeitsfeld ist der Bereich Öffentlichkeitsarbeit. Der Fokus lag in diesem Jahr auf dem Landkreis München. Mittlerweile ist das SHZ mit seiner Leistungspalette auf den meisten Internetseiten der Landkreiskommunen vertreten. Auch in einigen Gemeindeblättern wurde berichtet. Wie gut das SHZ über die Öffentlichkeitsorgane der einzelnen Landkreise wahrgenommen wird, zeigt die wachsende Zahl der Bürger*innen, die auf der Suche nach Selbsthilfegruppen oder mit der Absicht, selbst eine Gruppe gründen zu wollen, Kontakt zu uns aufnehmen.

So lässt sich auch nach diesem Jahr feststellen, dass das Arbeitsfeld „Selbsthilfeunterstützung in der Region“ weiter wächst und gedeiht, allen Beteiligten viel Spaß bereitet und voll Vorfreude auf das kommende Jahr blicken lässt.

Ute Köller

Koordinatorin und Ansprechpartnerin für die Selbsthilfeunterstützung in der Region München, Selbsthilfeberatung und -unterstützung, Förderberatung Gesundheitsselbsthilfe

Team Region München:

Ute Köller, Astrid Maier, Juri Chervinski



*Online-Selbsthilfetag der Fürstenfeldbrucker Selbsthilfegruppen
Foto: Screenshot aus der Aufzeichnung der mbw Medienberatung der Wirtschaft GmbH*



Nach Ablauf der dreijährigen Amtszeit stand im Jahr 2021 die Neuwahl des 22. Selbsthilfebeirats für die Jahre 2022-2024 an. Die Vorbereitungen zur Briefwahl begannen bereits im Juli mit der Bildung eines Wahlvorstandes und der Festlegung des zeitlichen Ablaufs der Wahl. Auf der Grundlage der Selbsthilfedatenbank des Selbsthilfezentrums München (SHZ) und in Zusammenarbeit mit weiteren Selbsthilfe- und Dachorganisationen wie z.B. der Münchner Angstselbsthilfe MASH e.V., dem Blauen Kreuz München e.V., der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V., dem Kleinkindertagesstättenverein KKT e.V., welche die Kontaktdaten ihrer Mitglieder selbst verwalten, wurde ein Wählerverzeichnis erstellt, das es erlaubte, rund 1.200 Selbsthilfegruppen in die Briefwahl einzubeziehen.

WAHL DES 22. SELBSTHILFEBEIRATS DER LANDESHAUPTSTADT MÜNCHEN



Foto:SHZ

Der Selbsthilfebeirat vertritt die Interessen der Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in München, berät den Stadtrat in Fragen der Selbsthilfe und spielt auch eine wichtige Rolle bei der Mitgestaltung der Selbsthilfeförderung der Landeshauptstadt München, die verwaltungstechnisch beim Sozialreferat, Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement angesiedelt ist.

Der Beirat setzt sich satzungsgemäß aus neun stimmberechtigten Mitgliedern zusammen, von denen vier von den Selbsthilfeinitiativen aus München direkt gewählt werden, vier weitere von der Verwaltung bestellt und ein Mitglied im Einvernehmen zwischen Verwaltung, Initiativen und Selbsthilfezentrum bestimmt werden. Das Sozialreferat, das Gesundheitsreferat und das Selbsthilfezentrum sind mit je einem Vertreter/einer Vertreterin mit beratender Stimme im Selbsthilfebeirat vertreten. Die Wahl des Selbsthilfebeirats wird vom Selbsthilfezentrum organisiert, bei dem auch die Geschäftsstelle des Beirats angesiedelt ist.

Für den Selbsthilfebeirat kandidieren können Mitglieder aller Selbsthilfegruppen aus München die seitens ihrer Gruppe ein Mandat dafür bekommen. Jede Gruppe darf nur einen Kandidaten/eine Kandidatin stellen und darf auch nur einmal wählen. Erfreulicherweise haben sich wieder 15 engagierte Personen aus den Selbsthilfegruppen zur Wahl gestellt.

Am 7. und am 16. Dezember fand in den Räumen des Selbsthilfezentrums unter Aufsicht des Wahlvorstandes und mit tatkräftiger Unterstützung von Beiratsmitgliedern und Mitarbeiter*innen des Sozialreferats die Auszählung der Briefwahlunterlagen statt. Insgesamt haben sich 163 Initiativen an der Wahl beteiligt. 8 Stimmzettel waren ungültig. Bei 1.198 versendeten Wahlunterlagen entspricht dies einer Wahlbeteiligung von 13,6 %.

Wir bedanken uns nochmals ganz herzlich bei allen Kandidat*innen für ihr Engagement, bei dieser Wahl mitzumachen. Wir freuen uns sehr, wenn Sie sich weiterhin für die Arbeit des Selbsthilfebeirats und die Selbsthilfe in München einsetzen. Weitere Informationen zum Selbsthilfebeirat und die Wahlergebnisse finden sich auf der Internetseite des Beirats (www.selbsthilfebeirat-muenchen.de).

Erich Eisenstecken

Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats

AKTUALISIERUNG DER SELBSTHILFEDATENBANK DES SELBSTHILFEZENTRUMS MÜNCHEN (SHZ) UND AUFBAU EINES NEUEN DATENBANKSYSTEMS

Neben der ständigen Datenaktualisierung im laufenden Betrieb unternimmt das SHZ alle drei bis vier Jahre eine grundlegende Aktualisierung aller von den Selbsthilfegruppen erfassten Daten. Die letzte Datenaktualisierung, die bereits im Mai 2019 begonnen wurde, gestaltete sich besonders aufwendig, weil hier auch die Grundsätze der neuen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) zu berücksichtigen waren.

Schon immer stand der Datenschutz im SHZ hoch im Kurs, sind doch die Daten, die in der Selbsthilfe erfasst werden, oft sensible persönliche Daten. Deshalb ist es dem SHZ auch in besonderer Weise wichtig, dass die Gruppen darüber informiert sind, welche Daten von ihnen in der SHZ-Datenbank gespeichert sind und welche Informationen an wen weiter gegeben werden dürfen.

Für die Kommunikation mit den Gruppen und insbesondere für die Vermittlung in einzelne Gruppen, nach denen in der Beratungs- und Vermittlungsstelle des SHZ gefragt wird, ist es natürlich von entscheidender Bedeutung, dass die Kontaktdaten der Gruppen auch aktuell sind. Trotz einer über Jahre entwickelten sehr gut aufgestellten Datenbankarchitektur im SHZ gestaltet sich die Datenaktualisierung jedes Mal wieder sehr aufwendig und schwierig.

Gegenwärtig sind in der Selbsthilfedatenbank des SHZ die Kontaktdaten von rund 1.100 Gruppen mit insgesamt rund 1.600 Ansprechpartnern direkt hinterlegt. Die Kontaktdaten von weiteren rund 500 Initiativen werden von kooperierenden Selbsthilfeorganisationen verwaltet, wie etwa Blaues Kreuz, Münchner Angsthilfe MASH, Aktionsgemeinschaft psychisch Kranker, Münchner Psychiatrieerfahrene MÜPE, Bayerische Krebsgesellschaft usw. und müssen folglich nicht vom SHZ aktualisiert werden.

Für die Aktualisierung werden alle verfügbaren Kommunikationswege genutzt, von der automatisierten Rundmail, über postalische Anschreiben bis hin zu persönlichen Anrufen. Bei jeder Datenaktualisierung müssen wir leider feststellen, dass das Antwortverhalten von einem nicht geringen Anteil der Gruppen sehr unbefriedigend ist, was für das SHZ einen enormen Arbeits- und Zeitaufwand bedeutet. Alle Gruppen bekommen bei der Datenaktualisierung ihre Daten zugeschickt, mit der Bitte, diese zu überprüfen und ggf. zu aktualisieren. Gleichzeitig soll dabei auch angegeben werden, welche Daten nur für die interne Kommunikation verwendet werden dürfen und welche das SHZ auf Anfrage auch an externe Selbsthilfeinteressierte weitergeben darf. Außerdem wird eine differenzierte Zustimmung zur Speicherung der Daten abgefragt und über die Datenschutzbestimmungen informiert.



Leider ist es immer wieder erforderlich, Gruppen drei- bis viermal auf unterschiedlichen Wegen zu kontaktieren, bis wir die notwendigen Unterlagen erhalten. Hier wünschen wir uns mehr Entgegenkommen, aber die Selbstbestimmtheit gehört eben auch zum Selbstverständnis der Selbsthilfe. Allerdings sind aktuelle Kontaktdaten wiederum unverzichtbar, wenn das gesamte Team des SHZ sehr engagiert um eine serviceorientierte Betreuung unserer Klientel bemüht ist und vielen Gruppen und Initiativen neben der Interessenvertretung und Unterstützung bei der finanziellen Förderung auch bei der Vermittlung neuer Mitglieder behilflich ist.

Unabhängig von den periodisch durchgeführten Datenaktualisierungen ist das Selbsthilfezentrum München auch darauf angewiesen, dass Gruppen und Initiativen die mit dem SHZ in Verbindung stehen, auch unaufgefordert Veränderungen bei den Ansprechpartnern oder einzelnen Kontaktadressen dem Team mitteilen. Nur dann können wir sicherstellen, dass wichtige Informationen die Gruppen auch erreichen und dass die Vermittlung in aktive Selbsthilfegruppen auch funktioniert.

Als sehr erfreuliche Erfahrung erleben wir, dass es in den vergangenen zwei Jahren in Kooperation mit unseren langjährigen, sehr kompetenten und kundenorientierten IT-Beratern gelungen ist, eine sehr gute technische Basis mit einer speziell für die Anwendungen des SHZ programmierten Datenbank zu etablieren, die gleichzeitig auch die Basis für unser umfangreiches Raumbuchungssystem bildet, mit dem die Räumlichkeiten verwaltet werden, die das SHZ den Gruppen und Initiativen für ihre regelmäßigen Treffen und Veranstaltungen zur Verfügung stellt.

Erich Eisenstecken

Datenbankverantwortlicher im SHZ

NEUES ONLINE-ANGEBOT FÜR KRAFT UND POSITIVE ORIENTIERUNG IM SHZ

„Dein Energiebrunnen“ mit Gestalttherapeut Roland Schöfmann



Der Bildschirm im Online-Raum zeigt eine sonnige Blumenwiese und Roland Schöfmann begrüßt die Teilnehmenden gut gelaunt zu seiner neuen Veranstaltungsreihe „Dein Energiebrunnen“. Er fordert sie auf, sich erst einmal zu strecken und es sich dann vor dem Bildschirm ganz entspannt bequem zu machen. Mit geschlossenen Augen können die Teilnehmenden seiner Stimme und verschiedenen Klängen lauschen, die eine farbenfrohe Geschichte entfalten: Eine Maus versüßt ihren Wohngenoss*innen die grauen Wintertage mit Sonnenstrahlen und Poesie.

Dann zeigt der Referent ganz praktisch, wie man sich eine Schatzkiste mit individuellen Momenten der Freude und Erfüllung zusammenstellen und diese für die eigene Inspiration nutzen kann. Die positive Wirkung dieses Handlungsimpulses ist unmittelbar nachvollziehbar und für jede*n leicht umzusetzen – sei es im eigenen Alltag oder in der Arbeit innerhalb der Initiative oder Selbsthilfegruppe. Im Anschluss gibt es Raum für Austausch und individuelle Rückmeldungen zum Gesehenen und Erlebten. Was bleibt, ist in jedem Fall gute Laune und ein überzeugend fröhlich Anstoß für die Seele – und die Möglichkeit, an weiteren Terminen des „Energiebrunnens“ teilzunehmen ...



Maßnahmen, Abstände, steigende Zahlen, abgesagte Gruppentreffen – mit dem Nachdenken über die sozialen und psychischen Folgen, den die Lebenssituation im Lockdown für viele Engagierte bedeuten könnte, hatte sich das SHZ-Team zum Jahresbeginn zu einem neuen Angebot entschlossen, das die Ressourcen stärken und positive Lebensgeister wecken könnte. Um den allgegenwärtigen Informationen über Beschränkungen, der Verunsicherung und Angst etwas Positives für die innere Ausrichtung entgegen zu setzen, entwickelte eine Projektgruppe zusammen mit dem Gestalttherapeuten Roland Schöfmann eine Online-Veranstaltungsreihe, die den Engagierten zweimal wöchentlich konkrete Handlungsimpulse zur Selbstfürsorge und heilsamen Orientierung anbietet. Zum Start der Reihe gab es neben den üblichen kleinen Kämpfen mit der digitalen Technik erfreute Rückmeldungen und zahlreiche Anmeldungen. Die Reihe wurde von einem SHZ-Kollegen als Ansprechpartner technisch unterstützt, so dass auch weniger technisch versierte Engagierte gut teilnehmen konnten.

Als die erste Staffel zu Ende ging, erhielt das SHZ-Team in einem Abschlussworkshop zum Energiebrunnen zahlreiche sehr positive Rückmeldungen von den Engagierten, die teilgenommen hatten: das Angebot biete vor allem für Gruppenleitungen einen lang ersehnten Ausgleich zur oft sehr anstrengenden Arbeit in der Selbsthilfegruppe. Hier könne man sich endlich einmal selbst neu ausrichten, sich fallen lassen und müsse sich um nichts kümmern. Engagierte, die sonst in die Leitung ihrer Gruppe viel Energie und Konzentration investierten, berichteten, dass Ihnen das neue Angebot mit Roland Schöfmann viele neue Anstöße und Mut für Herausforderungen in ihrem Alltag geschenkt habe – sei es im Privaten wie auch für die Gruppenarbeit. Die neu gewonnenen Impulse und Kräfte würden dann selbstverständlich auch in die Arbeit mit der eigenen Gruppe wieder mit einfließen, wo es ja vor allem während der Phasen der Lockdowns oder der Kontaktbeschränkungen vor allem darum ginge, Gruppenmitglieder zu motivieren und zu unterstützen. So baten sie das SHZ nachdrücklich um eine Fortführung des Formats mit dem Referenten.

Das SHZ hatte durch die Ausfälle von Veranstaltungen aufgrund der Corona-Situation noch Ressourcen frei und das Team erkannte den großen Mehrwert eines regelmäßigen, niedrighschwelligem Online-Formats im Sinne von Empowerment für die Engagierten in den wirklich herausfordernden Situationen der Corona-Zeit. Da auch Herr Schöfmann die Begeisterung teilte, mit Selbsthilfe-Engagierten im Sinne von Selbstfürsorge zu arbeiten, konnte das Format im Herbst 2021 fortgesetzt und für das Jahr 2022 mit weiteren Themen neu aufgesetzt werden.

Der Referent erstellte zusätzlich zu seinem regelmäßigen Live-Angebot des Energiebrunnens einen Fundus an Materialien mit Bild-, Ton- und Textelementen, die auf der SHZ-Homepage frei zugänglich für die Selbsthilfearbeit heruntergeladen werden können:

Link Materialien Energiebrunnen:

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

Bei Interesse an den neuen Themen und Terminen 2022 schauen Sie gerne auf unsere Homepage unter:

Energiebrunnen 2022:

<https://www.shz-muenchen.de/shz-veranstaltungen>

Ina Plambeck,

Soziale Selbsthilfe und Kooperationen



Das Erwerbslosentheater (hier bei einem Auftritt beim Münchner Selbsthilfetag 2017) erhält ein neues Obdach bei GOROD

Foto: Mark Kamin

Freuen Sie sich über die kreative Atmosphäre in der Arnulfstraße: Malgruppe für Menschen mit psychischen Belastungen
Foto: privat



STÄDTISCH GEFÖRDERTE RAUMBÖRSE IN DER ARNULFSTRASSE

Das Konzept der Raumbörse ist stadtweit einzigartig und hat sich bewährt: Mehr als 80 selbstorganisierte Initiativen finden über das Selbsthilfezentrum München (SHZ) beim Kulturzentrum GOROD (Trägerverein: GIK e.V.) nicht nur einen Raum, sondern auch Anbindung, Vernetzungsmöglichkeit, Know-how und Inspiration.

2019 bezogen GOROD und bestehende Nutzergruppen der Raumbörse drei Stockwerke im Haus der Initiativgruppe (IG) in der Arnulfstraße 197. Auch das Netzwerk Münchner Migrantenorganisationen MORGEN hat dort seinen Sitz und steuert seinen 50 qm großen Mehrzweckraum zur gemeinsamen Nutzung der Raumbörse bei. Insgesamt sind es über 1000 Quadratmeter, derzeit 13 Räume mit unterschiedlicher Ausstattung, die zu festen Zeiten und, sofern sie nicht von den eigenen Projekten von GOROD oder MORGEN benötigt werden, an Gruppen vergeben werden. Besonders gefragt bleiben (auch pandemiebedingt) die großen Räume: der Tanzsaal von GOROD und ein ebenso großer Saal mit kindgerechter Ausstattung. Für die Bildungsangebote sind viele Räume als Klassenzimmer mit entsprechender Bestuhlung ausgestattet (und wurden inzwischen mit Abstandsmarkierungen versehen). Es gibt die Möglichkeit, Schließfächer für Arbeitsmaterialien zu nutzen, und Hygieneartikel werden bereitgestellt. Und schließlich gibt es eine Kantine bzw. einen großen Gemeinschaftsraum, in dem Begegnungen und Austausch während der Pausen zwischen den unterschiedlichen Gruppierungen und den Ehrenamtlichen von GOROD stattfinden können. Viele Eltern nutzen diesen Raum, während ihre Kinder an Angeboten teilnehmen.

Die vielen Synergieeffekte und Vorteile für die überwiegend migrantischen Initiativen durch die Zusammenarbeit zwischen SHZ, GOROD, MORGEN und der IG wurden seit Beginn des Projekts anschaulich vom SHZ dargestellt; ebenso der hohe integrative Faktor: die Sichtbarmachung und Anerkennung migrantischer Initiativen als Akteure der Stadtgesellschaft nach außen sowie die hohe Integrationsleistung insbesondere für Neuankömmlinge durch die Migrantenorganisationen selbst.

Das Erfolgsprojekt wurde im Jahr 2012 mithilfe des Sozialreferats der LH München (damals aus dem Budget der Selbsthilfeförderung im Bereich Bürgerschaftliches Engagement) aufgelegt. Dem SHZ wurden dabei die Koordinierung und Vermittlungsarbeit für die durch das Sozialreferat geförderten Gruppen übertragen. Damit wird die verlässliche und kostengünstige „Beheimatung“ dieser Gruppen sichergestellt, die außerdem von den weiteren fachlichen Leistungen (Gruppenunterstützung, Öffentlichkeitsarbeit, Vereinsgründungsberatungen, Fortbildungen etc.) profitieren. Mit anfangs 20 Nutzergruppen in der Hansastraße begonnen waren es 2018 bereits um die 50 feste Angebote. Die Ausweitung auf über 80 vielfältige Gruppenaktivitäten von selbstorganisierten Initiativen stellte die optimale Auslastungsgrenze der räumlichen Gegebenheiten in der Arnulfstraße 197 dar.

Ermöglicht wurde dies durch die konstante finanzielle Förderung des Projekts Raumbörse durch das Sozialreferat der LH München, Amt für Wohnen und Migration. Den Zuständigen aus dem Bereich „Beratung, Bildung und Qualifizierung nach Flucht“ sei an dieser Stelle für die Regelförderung des Projekts und die dadurch ermöglichte Planungssicherheit herzlich gedankt.

Anbindung in Zeiten der Pandemie – mehr als eine Standardleistung

Zu den Standardaufgaben des Selbsthilfezentrums beim Projekt Raumbörse gehören: Die Abklärung der Einordnung von anfragenden Gruppen/Initiativen in den Bereich soziale Selbsthilfe nach den Förderrichtlinien, die Erfassung neuer Gruppen in der SHZ-Datenbank und deren Dokumentation für das Sozialreferat, die Organisation von Raumbesichtigungen sowie die organisatorische und rechtliche Einführung der Gruppen in die Raumnutzung der Arnulfstraße. Im Jahr 2021 konnten neben den „Stammgruppen“ fünf neue Initiativen eingeführt werden:

- Deutsch-Sudanesisches Friedens- und Entwicklungszentrum e.V.
- Erwerbslosen-Theater der Sozialinitiative Agenda 2010 München
- Anonyme Sexsüchtige - AS München 3
- Malgruppe/Kreativgruppe für Menschen mit psychischen Problemen
- Soli Togo Allemagne e.V.

Durch die enge Zusammenarbeit zwischen SHZ, Kulturzentrum GOROD und dem Netzwerk Münchner Migrant*innenorganisationen MORGEN, gelingt es, auf die Bedarfe der aktiven Gruppen umfassend einzugehen. Außerdem ist eine erhöhte Sicherheit gewährleistet, weil auch an den Wochenenden ein Mitarbeiter von GIK vor Ort ist.

Nach wie vor stehen muttersprachliche Angebote, oftmals verbunden mit kreativen Mitteln (Musik, Tanz, Theater) im Vordergrund, gefolgt von Organisationstreffen und gemeinschaftliche ehrenamtliche Unterstützung innerhalb der Communities. Wie im letzten Bericht ausführlich dargestellt, bedeutet die Corona-Krise erhebliche Mehrfach-Belastungen für Menschen mit Migrations- oder Fluchtgeschichte. Gruppenaktivitäten sind zum Erhalt von psychischer Stabilität, Suchtprävention und der Verhinderung von persönlichen Krisen enorm wichtig und dabei leisten gerade die Kontakte innerhalb der migrantisch geprägten Gruppen diesbezüglich einen großen Beitrag. Durch engmaschige Vernetzung – auch über Messengerdienste – wird nicht nur Halt und Alltagsunterstützung, sondern vor allem Informationen in der jeweiligen Herkunftssprache angeboten. Gerade Migrant*innenorganisationen (MSO), die sich um Geflüchtete oder neuangekommene Menschen kümmern, übernehmen hier die wichtige Funktion der Multiplikator*innen.

Im zweiten Jahr der Pandemie blieb die Verunsicherung bei vielen Initiativen bestehen. Das SHZ bemühte sich um eine klare Kommunikation mit den Gruppenverantwortlichen. Nicht wenige suchten den Kontakt im persönlichen Gespräch, um ihre Situation darzulegen und um Entscheidungshilfe dabei zu finden, ob und welche Angebote gemacht werden könnten. Viele Gruppen kamen inzwischen gut mit Online-Möglichkeiten zurecht – hier gab neben dem SHZ auch das Kulturzentrum GOROD verstärkt Unterstützung. Für die meisten Initiativen blieb die Situation allerdings prekär.

2021 konnten sich nur die wenigstens Gruppen wirklich durchgehend in Präsenz treffen. Nach der 11. BayIfSMV blieben die Räume für die russisch- und persischsprachigen Suchtgruppen geöffnet. Auch die „Entfalterei“ – ein vom Sozialreferat geförderter Coworking-Space für psychisch belastete Menschen – konnte aufgrund der vom Staatsministerium für Gesundheit und Pflege erlaubten Notgruppen (hohe medizinische oder therapeutische Notwendigkeit, um schwerere Krisen zu vermeiden) stattfinden. Diese Möglichkeit bestand auch für Zusammenkünfte von Initiativen aus dem Migrationsbereich,

allerdings war hierzu eine verstärkte Kommunikation zwischen SHZ, dem Netzwerk MORGEN und den betreffenden Gruppen nötig. Bis März 2021 waren solche Präsenztreffen auf 5 Personen begrenzt, ab Juni 2021 auf 10 Personen (plus Geimpfte und Genesene bis max. 30 Pers., abhängig von der Raumgröße).

Im Laufe des Jahres und mit den verschiedenlichen Bestimmungen, zeitweisen inzidenzabhängigen Lockerungen (Krankenhausampel grün, dann ab November Ampel rot ...) blieb die Beratung, Information und Unterstützung der Nutzergruppen eine ständige wichtige Aufgabe des SHZ. Für unterschiedliche Angebote galten unterschiedliche Maßgaben. Das SHZ setzte stets in Absprache mit GOROD und MORGEN die jeweiligen Bestimmungen für Präsenztreffen um, die Hygienemaßnahmen wurden angepasst, neue Verträge abgeschlossen und die Nutzergruppen informiert und beraten. Erst mit der 14. Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung konnte ab 2. September 2021 wieder ein Stückweit Normalität für Aktivitäten der Nutzergruppen verkündet werden. Ab sofort galt die 3G-Regel ab einer Inzidenz von 35 und einer grünen Krankenhausampel auch für Selbsthilfegruppen und außerschulische Bildungsmaßnahmen, worunter die vielen muttersprachliche Angebote fallen. Für eine kurze Zeit waren Veranstaltungen auch ohne Genehmigung durch das KVR durchführbar.

Passende Räume finden bleibt das Thema Nummer eins

Die Nachricht kam Ende des Jahres 2021: Die Initiativgruppe (IG) und damit dem Kulturzentrum GOROD und dem Netzwerk MORGEN wurden die Räume in der Arnulfstr. 197 zum März 2022 gekündigt. Fortan geht die Suche nach neuen passenden Räumen – ähnlich wie im Jahr 2018 – erneut von vorne los. Die Unterstützung der LH München wurde zugesichert und neue Objekte in Augenschein genommen. Die Beteiligten sind zuversichtlich, mit viel Einsatz und Herzblut wurde schon so vieles geschafft ...

Das SHZ hat die der Raumbörse angeschlossenen Initiativen im November informiert und steht seither im intensiven Kontakt mit den erneut verunsicherten Gruppierungen. Um eine fundierte Vorlage auch für politische Unterstützung bei der Raumsuche zu gewinnen, hat das SHZ zusammen mit dem SurveyLab der Universität Konstanz noch im Dezember eine Raumbedarfsbefragung bei den Münchner MSOs und selbstorganisierten Initiativen aus dem Sozialen Bereich gestartet. Der Rücklauf war mit über 80 Teilnehmenden enorm. Eine detaillierte Auswertung stand vor Redaktionsschluss noch aus.

Das SHZ hofft, gemeinsam mit allen Beteiligten des Projekts Raumbörse, dass dies dazu beiträgt, sichtbar zu machen: Engagement braucht passende Räume!

Für das Projekt Raumbörse:

Ulrike Zinsler

Selbsthilfeunterstützung, Raumvergabe





**EIN
WEITERES
JAHR**
IM
ZEICHEN
DES
VIRUS

EIN WEITERES JAHR IM ZEICHEN DES VIRUS

Veranstaltungen im Selbsthilfezentrum München – nichts ist wie es war



Fritz Letsch, Vorstandsvorsitzender des FöSS e.V.,
Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer SHZ
copyright: Beatrix Köber

Zugegeben, das ist leicht übertrieben, denn auch im zweiten „Corona-jahr“ gab es gewohntes. Dennoch ging es uns wie allen, wir mussten uns gewissermaßen in einer neuen Normalität einfinden, obwohl wir uns nach wie vor viel lieber in einem „Zwischenzustand“ wännen.

Aber, ehrlich gesagt, haben wir uns schon längst an Videokonferenzen und Online-Fachtage gewöhnt, können dem inzwischen sogar einiges an positiver Entwicklung abgewinnen, wenn uns auch die persönlichen Begegnungen, die informellen Gespräche und die Wahrnehmung der Zwischentöne arg abgehen.

Wir hoffen sehr, dass dieses „alte“ Lebens- und Arbeitsgefühl nicht langfristig auf der Strecke bleibt. Inzwischen machen wir das Beste aus der Situation – so wie alle eben. Im folgenden beschreiben wir eine kleine Auswahl unserer Veranstaltungen des Jahres und der Ereignisse, die im Zusammenhang mit dem „Zweiten Jahr im Zeichen des Virus“ erwähnenswert scheinen.

Münchner Selbsthilfetag, 3. Juli 2021 auf dem Marienplatz

So stand unser großes Ereignis schon lange im Kalender, auch in dem des Kreisverwaltungsreferats (KVR), das für die Vergabe und Genehmigung öffentlicher Veranstaltungen zuständig ist. Der Platz war für uns schon viele Monate im Voraus reserviert und wir hatten guten Mutes mit der Planung begonnen, schließlich gab es ja schon im impfungsfreien Vorjahr nach einem Totallockdown im Sommer und Herbst deutliche Lockerungen des öffentlichen Lebens. So sollte doch heuer mit zunehmender Impfrate alles viel leichter werden. Auch die Wiesn würde im September stattfinden, dachte man im Frühjahr, und da gab es eigentlich keine Zweifel, dass auch der Selbsthilfetag stattfinden würde – Hygienekonzept und ausgedünnte Platzbelegung inbegriffen, aber daran hatte man sich ja schon gewöhnt. Dennoch liefen die Planungen schleppend, wie mit angezogener Handbremse, und wir vermieden jede Ausgabe, die nicht unbedingt nötig war. Wir schoben manche Entscheidung auf und starteten manche Buchung und Maßnahme „auf den letzten Drücker“, denn so richtig genau wissen konnte man ja nie ...

Dennoch waren wir immer guter Dinge und insgesamt durchaus zuversichtlich. Auch unsere Veranstaltungsagentur Fa-Ro meinte, das wird schon, und auch das KVR ermunterte uns, dass wir durchaus weitermachen sollten, auch wenn sie natürlich die Genehmigung von der aktuellen Entwicklung und dem Votum des Gesundheitsreferats abhängig machen müssten, aber letztlich sei alles Formsache – so hörte es sich zumindest an. In der Rückschau, kaum zu glauben, bei den immer neuen Wellen und den immer dramatischer steigenden Inzidenzzahlen des zweiten Halbjahres, aber so war es tatsächlich im Frühsommer ...

Als die Ungewissheit immer größer wurde, die Zeit immer weiter voranschritt, versuchten wir sogar, über das Büro des Oberbürgermeisters Einfluss zu nehmen, schließlich war OB Reiter ja Schirmherr der Veranstaltung und hätte vielleicht ein gutes Wort für uns einlegen können. Am 17. Juni kam schließlich die Absage, die uns etwas „kalt erwischte“, obwohl wir uns ja eigentlich hätten denken können ...

Zum Trübsal blasen blieb nicht wirklich Zeit, denn nun musste schnell alles storniert und alle informiert werden. Und es wurde schnell klar, dass wir nicht wieder zwei Jahre warten wollen und können, bis es einen neuen „ordentlichen“ Selbsthilfetag, d.h. im üblichen Zwei-Jahres-Turnus geben sollte. Das KVR bot uns denn auch sofort einen Termin in 2022 an, so dass wir nun wieder guten Mutes mit der Planung begonnen haben und hoffen, dass es am 9. Juli so weit sein wird. Vielen Dank an dieser Stelle auch an alle Beteiligten im Rathaus, in den verschiedenen Referaten, bei den Stadtwerken, bei unserer Agentur und den anderen Geschäftspartner*innen, die sich alle sehr wohlwollend und kooperativ zeigten!

„München dankt“ am 3. Sept. 2021

Ein ganz wichtiger Teil des Selbsthilfetages ist immer die Verleihung der Urkunden „München dankt“ an verdiente Engagierte der Selbsthilfe. Natürlich hatten wir auch dieses Mal eine kleine Auswahl der auszuzeichnenden Personen zusammengestellt und das Direktorium hatte uns trotz personeller Engpässe die Urkunden erstellt. Diese hochoffiziellen Dokumente mit der eigenhändigen Unterschrift des OB harrten denn nun in einem unserer Aktenschränke dem Lauf der Dinge, denn sie hatten ja nicht verliehen werden können (s. oben).

Wir mussten uns etwas einfallen lassen und kamen auf die Idee, eine neue, eigene Veranstaltung zu kreieren, die die Bedeutung der Verleihung durch diese Exklusivität nochmals ganz anders unterstreichen könnte.

Am 3. September, einem Freitagnachmittag, versammelte sich schließlich unter den damals geltenden Coronaregeln mit entsprechenden Hygienemaßnahmen eine kleine, feine Gruppe, um im feierlichen, würdigen Rahmen diese Ehrung vorzunehmen.

Fritz Letsch, Vorstandsvorsitzender des Vereins zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation (FöSS) e.V., dem Trägerverein des Selbsthilfezentrums München (SHZ), ließ es sich nicht nehmen, den Selbsthilfeaktiven ganz persönlich den Dank des Vorstands auszusprechen und diese Ehrung der Landeshauptstadt München für die persönliche Zeit und den ehrenamtlichen Einsatz im Rahmen des bürgerschaftlichen Engagements zu überbringen.

Nach der Begrüßung durch Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer des SHZ, erzählten und tanzten zwei Jugendliche der armenischen Initiative Anush mit einem Krug die Geschichte vom Wasserholen. Die Übergabe der Urkunden an die Geehrten gab einen lebendigen Einblick in die Arbeit und das Engagement der einzelnen Selbsthilfegruppen und -initiativen. Die Berichte vom aktiven Gruppenleben mit der gegenseitigen Unterstützung und positiven Lebensgestaltung sind immer wieder beeindruckend zu hören.

Den Abschluss des offiziellen Teils bildete die Gründerin der armenischen Initiative, Anush Chakhalyan, mit einem Blumentanz, nach dem drei Mädchen selbstgebastelte Filzblumen an alle Anwesenden verteilten. Ein kleiner Imbiss und anschließende informelle Gespräche untereinander rundeten diese kleine Feier ab.

Bericht über das Online Vernetzungstreffen für Angehörige oder Freunde von Menschen, die an Verschwörungstheorien glauben

Immer häufiger erreichten uns in der Beratungsstelle des Selbsthilfeszentrums München (SHZ) Anfragen von Menschen, deren Angehörige oder Freunde an Verschwörungstheorien glauben und die Hilfe und Unterstützung im Umgang mit diesen suchen.

Aufgrund der hohen Nachfrage und der Tatsache, dass es (noch) keine Gruppe zu diesem Thema gab, entschied sich Eva Parashar aus dem Beratungsstellen- und Gruppengründungsteam, ein Vernetzungstreffen für Betroffene anzubieten. Dieses fand am Abend des 10. Novembers online über BigBlueButton statt. Als Referentin und Ansprechpartnerin konnte Anna-Sophia Birzele von der Fachstelle Weltanschauungsfragen der Erzdiözese München und Freising gewonnen werden.

In ihrem kurzen Fachvortrag zu Beginn des Treffens wurde noch einmal deutlich, dass Verschwörungstheorien meist in Zeiten großer Unsicherheiten und Krisen entstehen – so wie in diesen. Ein Ereignis, wie z.B. die Pandemie, wird als absichtlich gesteuertes Ereignis deklariert. Dies impliziert immer Heimlichkeiten und die Benennung von „Schuldigen“.

Es wurden sieben Personen ausgezeichnet v.l.n.r.:

Jürgen Konetzko u. Roland Stolz: Sarkoidose-Netzwerk e.V. – Regionalgruppe München,

Maria Reeb: Scleroderma Liga e.V. – Regionalgruppe München/Oberbayern,

Fritz Letsch: Vorstandsvorsitzender des FöSS e.V.,

Anush Chakhalyan: Anush – Armenische Initiative,

Maria Huser: Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. – Regionalgruppe München,

Wiltrud Seggert u. Peter Bedürftig: Narkolepsie-Netzwerk Südbayern – Regionalgruppe München

copyright: Beatrix Köber

Der anschließende gemeinsame Austausch mit den zwölf anwesenden Teilnehmer*innen bestärkte die vorangegangenen Äußerungen. Alle betonten aufgrund ihrer Erfahrungen im Verwandtschafts- oder Freundeskreis, dass es „den typischen Verschwörungstheoretiker“ nicht gibt und man immer sehr individuell und auf den jeweiligen Typus passend reagieren müsse. Einig war man sich schnell, dass Kontaktabbruch in den meisten Fällen auch keine Lösung ist. Denn der Austausch ist nach wie vor wichtig, auch wenn eine Lösungsstrategie wie „Wir klammern bestimmte Themen aus“, hilfreich für die gemeinsame Beziehung sein kann. Die eigene Haltung und das Ziel in der Kommunikation mit den Angehörigen, die an Verschwörungstheorien glauben, nicht aus den Augen zu verlieren, sei eine große Herausforderung. Dass all dies schwerste Beziehungsarbeit ist, die bei den betroffenen Anwesenden zu einer tiefen Erschöpfung führen kann, wurde in den persönlichen Berichten sehr deutlich. Ebenso aber, wie hilfreich und erleichternd ein gemeinsamer Austausch mit anderen Betroffenen darüber ist.

Mittlerweile hat sich eine Gruppe zu diesem Thema gegründet.

Interessierte können sich an die **SHZ Beratungsstelle** wenden.
Beratungs- und Vermittlungsstelle:
Westendstr. 115, 80339 München
Telefon: 089 / 53 29 56 – 11
Fax: 089 / 53 29 56 – 41
E-Mail: info@shz-muenchen.de

Stefanie Bessler
Öffentlichkeitsarbeit



*Anush Chakhalyan,
armenische Initiative Anush
copyright: SHZ*



WIE MAN EINE SELBSTHILFEGRUPPE GUT DURCH DIE PANDEMIE BRINGEN KANN ...

Den Kontakt halten – auch im zweiten Jahr der Pandemie war das Selbsthilfezentrum München (SHZ) bestrebt, Gruppen nicht nur über die jeweils geltenden Richtlinien zu informieren sondern immer ein offenes Ohr für die Anliegen und Bedürfnisse von Selbsthilfe-Aktiven zu haben. Insbesondere für die im Haus ansässigen Gruppen bemühte sich das SHZ, die Umsetzung der jeweils geltenden Infektionsschutzmaßnahmen durch möglichst gute Vorbereitung für die Gruppen zu erleichtern. Gemeinsam mit Gruppenverantwortlichen wurden Möglichkeiten durchdacht, um eine Gruppe gut durch die pandemische Zeit zu bringen, und konforme Alternativen angeregt, die den Zusammenhalt der Gruppe befördern könnten. Durch Gespräche mit Gruppenleiter*innen konnten viele Anregungen, die von den Gruppen selbst erfolgreich ausprobiert wurden, auch für andere Gruppen als Beispiele weitergegeben werden. Gut gelungen ist der Zusammenhalt bei der langjährigen Hausgruppe Die Polarbären - SHG (für manisch-depressive Menschen, bipolar).

Fragen an Herrn Kahlert, Leiter von Die Polarbären - SHG
(für manisch-depressive Menschen, bipolar)

SHZ: Herr Kahlert, ich erinnere mich, dass Sie einer der ersten waren, die aus persönlicher Vorbelastung bei Bekanntwerden der Gefahr durch das Corona-Virus im März 2020 in den persönlichen Lockdown verabschiedet haben. Möchten Sie uns kurz darstellen, mit welchen Gedanken und Gefühlen Sie zu Beginn der Pandemie als Betroffener von einer psychischen Erkrankung zu kämpfen hatten?

Herr Kahlert: Ich weiß noch, als ob es gestern war, wie wir zum ersten Mal in unserem Gruppenraum an einem Gruppenabend über das Corona-Virus geredet haben. Da gab es ein Virus in China, das sich verbreitete, aber zu unserer Beruhigung anscheinend nur ältere Leute betraf. Wir waren nicht sonderlich beunruhigt und stuften es wie ein Grippevirus ein. Keiner konnte sich vorstellen, was noch alles auf uns zukommen sollte.

Kurz danach kamen mehr Informationen über die Gefährlichkeit des Virus und wir wollten uns auf keinen Fall anstecken. Deshalb beschlossen wir als einer der ersten, dass wir uns im SHZ nicht mehr treffen können. Im Gespräch mit dem SHZ war mir dann aber schon klar, dass wir uns wahrscheinlich das ganze Jahr 2020 nicht mehr treffen könnten, bis ein Impfstoff gefunden werden würde.

Dass ich eine psychische Erkrankung habe, spielte bei mir in der Pandemie keine besondere Rolle. Auch der Lockdown war nicht besonders schlimm, da ich auch sonst ein zurückgezogenes Leben führe.

Welchen Stellenwert hatte in Pandemiezeiten Ihre Selbsthilfegruppe und Ihre verantwortliche Rolle als Leitung der Gruppe im Unterschied zu vorher?

Unsere Selbsthilfegruppe hat schon vielen geholfen in vielen Belangen. Das änderte sich in Pandemiezeiten nicht. Was mir sehr wichtig war, vor allem im Lockdown, war Kontakt zu Betroffenen zu haben, auch wenn es nur virtuell war. Meine Rolle als Gruppenleiter hat sich nicht verändert.

Die Infektionsschutzbestimmungen ließen Gruppentreffen in gewohnter Form nicht mehr zu. Sie haben dennoch Kontakt zu ihren Gruppenmitgliedern gehalten und sind als eine der ersten Gruppen den Weg des Austauschs über Videoplattformen gegangen. War der Umstieg auf Online-Treffen mühelos oder gab es Bedenken und Vorbehalte? Wenn ja, welche, und wie konnten Sie diesen begegnen?

Als Gruppentreffen nicht mehr möglich waren, suchte ich besorgt nach virtuellen Alternativen. Kurzzeitig war ich verzweifelt, da ich nichts finden konnte. Ich befürchtete, dass die Gruppe auseinanderbrechen könnte, beruhigte mich aber mit dem Gedanken, dass ich sie in normalen Zeiten wieder neu gründen könnte. Unsere Webseite <https://www.diepolarbaeren-shg.de/> würde dann ja noch existieren.

Dann fand ich doch noch einen Videokonferenzdienst. Ich informierte alle Gruppenmitglieder und wir trafen uns das erste Mal. Das virtuelle Treffen war ernüchternd. Immer wieder ruckelte das Bild und stockte der Ton.

Wieder war ich am Resignieren. Ein Gruppenmitglied meinte, bei der Arbeit würden sie Zoom benutzen. Das probierten wir für das nächste Treffen und es funktionierte wirklich gut und zuverlässig. Da war ich sehr erleichtert.

Sie haben uns mitgeteilt, dass die Moderation der Online-Treffen diszipliniert verläuft. Sie machen im Grunde dasselbe wie im normalen Treffen, Eröffnungsrunde, dann über ein bestimmtes Thema sprechen und am Schluss ein Blitzlicht. Dennoch: was fehlt Ihnen am meisten bei den Online-Treffen gegenüber Face-to-face Treffen?

Es ist was ganz anderes, wenn man sich real in einem Raum begegnet. Das kann wahrscheinlich jeder nachvollziehen, der schon mal eine Videokonferenz gemacht hat.

Was mir aber am meisten fehlt, ist das gesellige Zusammensein nach dem Gruppentreffen im Restaurant. Wir besprechen an einem Gruppenabend oft ernste Themen. Im Restaurant ist die Krankheit dann meist kein Thema mehr und wir lachen sehr viel. Man lernt sich besser kennen und so entsteht gegenseitiges Vertrauen, was sehr wichtig ist in der Selbsthilfe. Außerdem rundet der Restaurantbesuch den Abend immer positiv ab.

Es gab neue Polarbären und Polarbärinnen, die uns monatelang nicht physisch gesehen haben. Das war und ist sehr schade.

Es galten unterschiedliche Vorgaben aus dem Infektionsschutzgesetz für Treffen von SHGs. Anfang 2021 bis März waren nur Treffen erlaubt, wenn ein gesundheitlicher oder körperlicher Erfolg zu erwarten ist. Die Teilnehmerzahl für Präsenztreffen war auf 5 Personen begrenzt. Was hielten Sie von dieser Beschränkung? (Es hätte ja bedeutet, dass Sie Personen aussuchen müssten ...)

Die Beschränkung war nachvollziehbar, aber für uns belastend.

Das SHZ setzte sich auch im vergangenen Jahr immer wieder auf politischer Ebene dafür ein, dass Selbsthilfegruppentreffen den Regelungen für professionell angeleiteten therapeutischen Gruppentreffen gleichgestellt werden. Gibt es Ihrerseits Wünsche an die Politik?

Als jeder von uns im Sommer 2021 geimpft war, hätte ich schnellere Beschlüsse von der Politik erwartet, dass sie zum Beispiel wieder Treffen mit 15 Geimpften erlaubt. Das ist erst sehr spät passiert.

Sie sind ein langjährig Engagierter in der Selbsthilfe (seit wann?) Ursprünglich waren Sie vor allen Dingen für jüngere Betroffene eine Anlaufstelle und hatten immer so viele Anfragen, dass Sie sogar eine zweite Gruppe anbieten wollten. Wie viel Zeit investieren Sie für die Selbsthilfe? Hat sich der Zeitaufwand für Sie in Zeiten der Pandemie erhöht?

Ich bin seit insgesamt 20 Jahren in der Selbsthilfe. 2004 habe ich die SHG „Die Polarbären“ gegründet.

Die Anfragen für die Gruppe übersteigen die Plätze, die wir anbieten können. Eine 2. Gruppe zu gründen, übersteigt aber meine Belastungsgrenze. Ich müsste am Anfang für eine ungewisse Zeit pro Woche in zwei Gruppen gehen, was ich nicht schaffe. Außerdem müsste ein neuer Gruppenleiter oder neue Leiterin gefunden werden, der zuverlässig ist. Das ist sehr schwierig und kann lange dauern.

Wieviel Zeit ich für die Gruppe investiere, kann ich Ihnen gar nicht sagen, weil ich das gerne tue und es keine Belastung ist.

Der Zeitaufwand in der Pandemie war höher. Als wir zweimal im Monat den Veranstaltungsraum benutzen durften, einmal am Montag und einmal am Donnerstag, musste ich jedes Mal ein Doodle aufsetzen, um festzustellen, wer kommen kann und wer nicht, da die Teilnehmerzahl auf 12 begrenzt war und wir aber 15 Leute in der Gruppe sind. Außerdem schrieb ich regelmäßig E-Mails, wann wir uns real treffen und wann virtuell.

Wie schafften Sie es, die Gruppe zusammenzuhalten?

Das war gar nicht so schwierig, weil die Selbsthilfe in der Pandemie gut funktionierte und wir einfach nette und sympathische Leute sind.

Sie haben es sogar geschafft, neue Mitglieder während der Online-Treffen in Ihre Gruppe aufzunehmen und zu integrieren. Was waren dabei die Herausforderungen?

Auch das war keine große Herausforderung, da wir wie schon gesagt eine tolle SHG sind. Keiner hat die Gruppe verlassen, aus dem Grund, weil wir uns nur noch in Zoom-Konferenzen trafen und keiner war deswegen abgeschreckt, in die Gruppe zu kommen.



Armin Kahlert:
Fotograf: André Kirsch

Wir haben gesehen, dass Sie unterschiedlichste Mitglieder in der Gruppe haben, man kann von gelebter Diversität sprechen. Wie gelingt Ihnen das? Ist die gemeinsame Betroffenheit alleiniger Garant für eine harmonische Gruppe? Oder tun Sie dafür einiges dazu?

Bipolare haben oft ein bewegtes und interessantes Leben in allen Facetten. Jeder erlebt die Krankheit anders, aber jeder kennt die schweren Zeiten in den depressiven oder manischen Phasen. Jeder neue Polarbär oder neue Polarbärin wird sehr herzlich in die Gruppe aufgenommen. Das sorgt für ein Gemeinschaftsgefühl. Wichtig ist, dass alle in der Gruppe respektiert werden. Harmonie in der Gruppe ist besonders bei unserer Erkrankung wichtig.

Ab dem Frühjahr 2021 waren Gruppentreffen wieder in Präsenz möglich. Ihr angestammter Gruppenraum bot aber mit der Abstandsregel nur Platz für 8 Personen. Das SHZ versuchte, größere Gruppen in den Veranstaltungsraum (VR) zu verlegen, der aber auch nur Platz für 12 Personen bot. Sie waren nicht die einzige Gruppe, die den VR brauchte, dadurch stand Ihnen der Raum nur zweimal im Monat zur Verfügung und Sie mussten von ihrem gewohnten Termin am Montag auf einen Donnerstag ausweichen. Wie haben Sie diese Zeit gemeistert?

Wie schon gesagt, musste ich viele Doodles aufsetzen und E-Mails schreiben.

Ich kann mich erinnern, dass ich an einem Ihrer ersten Treffen nach dem Lockdown lebendiges Lachen aus dem VR vernommen hatte. Wie war Ihr erstes Treffen 2021 in großer Runde im SHZ?

Der VR war erstmal gewöhnungsbedürftig, da es sich so anfühlte, als ob wir eine Konferenz abhalten würden. Aber wir hatten uns sehr gefreut, dass wir uns wieder zu zwölf physisch treffen konnten. Manche sahen sich zum ersten Mal. Es war etwas ganz besonderes.

Die Sehnsucht nach Normalität war dadurch größer geworden, nachdem es so schön war, uns wieder zu treffen. Leider konnten wir nach dem Gruppenabend zu dem Zeitpunkt nicht ins Restaurant gehen.

Wegen der neuen Omikron-Variante haben Sie nun Ihre Treffen wieder auf Online umgestellt. Gibt es für Sie und Ihre Gruppenmitglieder einen Unterschied zu vorher?

Nachdem wir Ende des Sommers 2021 drei wöchentliche Treffen, mit Gaststättenbesuch, zu 15 in unserem gemütlichen kleinen Gruppenraum hatten, über die ich mich so sehr gefreut hatte, gewöhnten wir uns schnell wieder an die virtuellen Treffen. Da die Omikron-Variante so ansteckend ist, kann ich mir aber erstmal nicht vorstellen, dass wir uns die nächste Zeit im SHZ treffen können.

Was Sie uns sonst noch sagen möchten / Ausblick

Die Unsicherheit, was noch alles kommt in der Pandemie und wann es endlich wieder Normalität gibt, beschäftigt mich sehr. So ergeht es wahrscheinlich jedem.

Aber die Gruppe wird die Pandemie überleben und das war am Anfang der Pandemie nicht unbedingt sicher.

HERZLICHEN DANK UND ALLES GUTE FÜR SIE PERSÖNLICH UND FÜR IHRE GRUPPENMITGLIEDER UND DIE GRUPPE ALS GANZES.

Die Fragen stellte
Ulrike Zinsler
Gruppenunterstützung

*Das Maskottchen
der Polarbären:*

*Wer moderiert hat den Bären
vor sich auf dem Tisch
oder in der Hand.*

Foto: Armin Kahlert



DIGITALISIERUNG IM SELBSTHILFEZENTRUM MÜNCHEN 2021

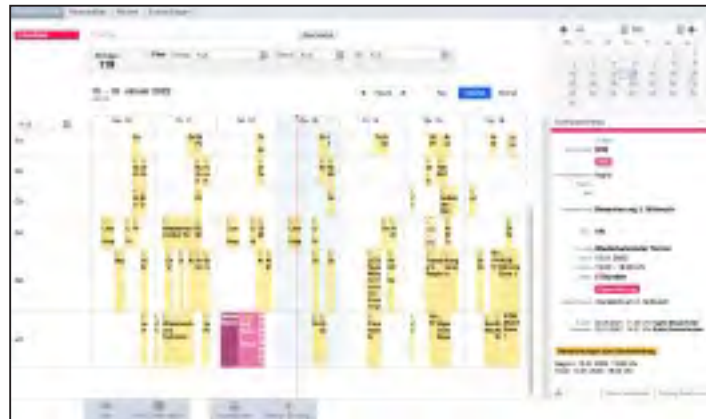
Durch den ersten Lockdown 2020 stand das Selbsthilfezentrum München (SHZ) abrupt vor der Aufgabe, den Selbsthilfe-Aktiven Möglichkeiten anzubieten, ihre Arbeit trotz der Einschränkungen fortzuführen. Als eine mögliche Lösung wurden den Aktiven virtuelle Gruppenräume auf der Plattform BigBlueButton zur Verfügung gestellt und Webcams und Mikrofone angeschafft, um Hybridsitzungen im SHZ zu ermöglichen – zunächst in zwei Räumen.

Schnell wurde klar, dass Hybridsitzungen sich nicht nur als Notlösung sondern auch als dauerhaftes Format etablieren würden, denn sie bieten ganz eigene Vorteile, die einige Gruppen auch abseits des Pandemiegeschehens nicht mehr missen möchten. In diesem Sinne konnte 2021 die nächste Phase der Digitalisierung des SHZ angegangen werden:

- Die WLAN-Abdeckung wurde auf das ganze Haus ausgeweitet, sodass in allen Räumen Hybridsitzungen ermöglicht wurden;
- im Raum G6 wurde eine feste Videokonferenz-Ausstattung installiert;
- Aus Zuschüssen des Freistaats Bayern zur „Verbesserung der digitalen und technischen Ausstattung, sowie Fortbildung für die Selbsthilfe in Bayern“ erhielt das SHZ vier Laptops, die den Gruppen zur Verfügung stehen, sodass nun in allen Gruppenräumen vollwertige Hybrid-Sitzungen abgehalten werden können;

Die bisher eingerichteten Angebote werden von den Gruppierungen gut angenommen und wir können als Zwischenergebnisse optimistisch feststellen:

- Aktuell nutzen knapp 100 Gruppen unser Angebot der Onlinetreffen über BigBlueButton dauerhaft – die meisten zusätzlich zu ihren Präsenztreffen oder um diese hybrid abzuhalten.
- Diese sind, sowohl vom Themenspektrum als auch von der Altersstruktur her, so bunt gefächert wie die Selbsthilfe-Landschaft selbst; es sind also bei weitem nicht nur „digital Natives“, die sich digitaler Instrumente annehmen.
- Als kleines Highlight ist auch zu nennen, dass bereits mehrere Hybridveranstaltungen auch längerer Dauer mit über 30 Teilnehmenden im SHZ stattgefunden haben, die alle reibungslos verliefen.



Solche positiven Praxiserfahrungen bestärken die Aktiven natürlich darin, sich weiter auf digitale Arbeit einzulassen. Neben technischer Ausstattung bietet das SHZ natürlich auch einiges an Unterstützung und Begleitung.

Das Leistungsspektrum der Gruppenbetreuung umfasst hier:

- Werbung für die digitale Arbeit
- technische Einweisung und stellenweise Begleitung der Gruppen bei Veranstaltungen: gerade Hybridsitzungen wollen gut überlegt sein und brauchen etwas Übung, damit sie zur Routine werden
- Erstellung und laufende Aktualisierung von Anleitungen und Handreichungen
- Fortbildungen und Informationen für Aktive zu digitaler Arbeit in der Selbsthilfe
- Teilnahme an Foren zu digitaler Arbeit in der Selbsthilfe, landes- und bundesweit
- Verwaltung der virtuellen Räume (Erfassung in der Datenbank, Nutzungsverträge ...)

Parallel dazu vollzog sich im stillen eine kleine Revolution: nach vielen Monaten Entwicklung und Testung konnte ein neues Raumbuchungsprogramm in Betrieb genommen werden. Alle Buchungen wurden aus dem alten Programm übertragen und seit einigen Monaten ist nun alles umgesetzt. Die tägliche Arbeit der Kolleg*innen in der Hausgruppen-Betreuung und der Verwaltung wird dadurch wesentlich erleichtert und beschleunigt.

Juri Chervinski, Kristina Jakob
Gruppenunterstützung, Raumvergabe

GRUPPENGRÜNDUNGEN IN ZEITEN DER PANDEMIE

2021 – im zweiten Jahr der Pandemie – erreichten das Selbsthilfezentrum München (SHZ) so viele Gründungsanfragen wie kaum jemals in den Jahren zuvor. Der Bedarf zur Gründung eines neuen Selbsthilfeangebots zeigte sich an mehreren Stellen: Bei Angehörigen, bei jüngeren Menschen und Studierenden, bei sogenannten Minderheiten, bei Menschen mit Gewalt- und Trauma-Erfahrungen oder seltenen Problemlagen. Einmal mehr wurde ersichtlich, dass die Selbsthilfe nicht nur ein niedrigschwelliges und wirkmächtiges Mittel für individuelle und gesellschaftliche Herausforderungen und Problemlagen darstellt, sondern auch schnell auf das reagiert, was durch die Pandemie selbst verursacht wurde.

Die ersten Post-Covid-Gruppen deutschlandweit

Bereits 2020 entstanden deutschlandweit einige Online-Angebote rund um das Thema Corona, die zunächst von der NAKOS, der nationalen Kontakt- und Informationsstelle in Berlin, und schließlich von der SeKo Bayern, der Selbsthilfekoordination in Würzburg, in einem Register gebündelt wurden. Viele Zusammenschlüsse von Post-Covid-Betroffenen waren – auch mangels anderer Angebote – offen für Anfragen von überallher, und der Videoaustausch war ortsunabhängig möglich. Baldige Vernetzung und die Möglichkeit zum Informations-Austausch stand en im Vordergrund.

Mangels professioneller Anlaufstellen, noch fehlenden klinischen Erkenntnissen und dem daraus resultierenden hohen Verunsicherungs- und Leidensdruck führte die Suche nach Hilfe viele der Betroffenen, die unter den Folgen einer Covid-19-Infektion zu kämpfen hatten, zu einer Initiatorin aus Niederbayern. Diese hatte sich zur Unterstützung beim Aufbau einer Online-Selbsthilfegruppe an das SHZ gewandt. Schnell wurde deutlich, dass die ortsunabhängigen Austauschmöglichkeiten über Videokonferenzen zwar für einen schnellen Zulauf sorgten, die Menge der Anfragen aber auch bald zu einer Überforderung der selbst hochbelasteten Gründerin führen können. Es zeigte sich, wie sinnvoll und wichtig die Begrenzung und der lokale Bezug für die Selbsthilfe-Aktiven sein kann. Das SHZ hat die Gründerin daher mit dem Initiator einer Post-Covid-Gruppe aus Regensburg vernetzt – einer der allerersten Engagierten in dem Bereich – und die Gruppe wurde an der für sie zuständigen Selbsthilfekontaktstelle in Landshut angedockt. So entstand Anfang des Jahres eine Post-Covid-Gruppe für Betroffene aus dem Raum München und Südostbayern, die sich online über ihre Langzeitfolgen nach einer Covid-19-Infektion austauschen.

Die Corona-Pandemie brachte noch ganz andere Begleiterscheinungen zutage. Auch hier hat die Selbsthilfe reagiert: Selbsthilfegruppe für Angehörige von Coronaleugnern, Coronaverharmlosern, Verschwörungsüberzeugten

Aus der Beschreibung:

„Mit der Gründung der Selbsthilfegruppe möchte ich Menschen wie mir eine Stütze bieten, um in einen Austausch miteinander zu kommen. Da es ansonsten keine Hilfe diesbezüglich gibt, „müssen wir uns selbst helfen“... Ich glaube an die Wirkung des Austausches von Gleichbetroffenen und wir werden feststellen, dass wir nicht alleine sind und uns gegenseitig neue Perspektiven eröffnen.“

Begleitung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene

Durch die Corona Pandemie werden junge Menschen mit psychischen Belastungen besonders hart getroffen. Das Knüpfen sozialer Kontakte, das für psychisch belastete Menschen in „normalen“ Zeiten

oftmals schon schwierig sein kann, ist durch die Corona-Pandemie noch schwieriger geworden, da Begegnungsmöglichkeiten stark eingeschränkt wurden.

Generell gibt es in der Selbsthilfelandschaft verhältnismäßig wenige Selbsthilfegruppen von und für junge Menschen. Dies nahm ein junger Betroffener, der eigentlich auf der Suche nach einer Gruppe für junge Erwachsene war und kein passendes Angebot finden konnte, zum Anlass, selbst tätig zu werden. So wurde aus der Suche nach einer passenden Gruppe eine Gruppengründung. Der Gruppengründer, der selbst kurz zuvor neu nach München gezogen war, wollte sich und anderen jungen Menschen einen Raum für Begegnungen eröffnen und eine Möglichkeit der gegenseitigen Unterstützung schaffen. Weitere Mitstreiter*innen im Alter zwischen 18 und 30 Jahren wurden schnell gefunden und so konnte das erste Treffen bereits nach der Sommerpause im September starten.

Eine Mitarbeiterin des SHZ begleitete das erste Gruppentreffen und gab den Teilnehmenden einen kurzen Überblick darüber, wie Selbsthilfe arbeitet und welche Grundsätze wichtig für eine Gruppe sind, um zu funktionieren. Der Initiator, der bereits viele wertvolle Erfahrungen in verschiedenen Gruppen-Settings sammeln konnte, übernahm bereits bei dem ersten Treffen die Moderation. Schon das zweite Treffen wurde komplett selbstständig organisiert und durchgeführt. Mittlerweile hat sich die Gruppe verfestigt und trifft sich regelmäßig in den Räumen des SHZ.

SelbstHILFEGRUPPE für Angehörige, die durch Corona einen geliebten Menschen verloren haben

Im Dezember startete die Gruppe für Angehörige, die durch Corona einen nahestehenden Menschen verloren haben. Am ersten Abend nahmen sieben Frauen an dem Treffen teil. Für alle war es ein intensiver Abend, der von dem Gefühl getragen wurde, endlich Gleichgesinnte zu treffen. Viele der Trauernden hatten keine Möglichkeit gehabt, Abschied zu nehmen, weil z.B. kein Besuch im Krankenhaus möglich war. Der Austausch wurde von einer Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums München (SHZ) begleitet und alle Teilnehmerinnen freuen sich über die Gruppe, die sich nun regelmäßig einmal im Monat trifft.

Ins Rollen gebracht wurde die Gründung durch die Gedenkfeier des Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier am 18. April 2021 in Berlin. Hier hielt unter anderem Anita Schedel, die Gründerin der Münchner Gruppe, eine bewegende Rede und knüpfte Kontakt mit dem Landesbischof der Evangelischen Landeskirche Bayern (ELKB) und Vorsitzenden des Rates der Evang. Kirche Deutschlands (EKD), Heinrich Bedford-Strohm. Dieser nahm sich des Themas an, nahm Kontakt mit der Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern auf und nach einigen Monaten wurde in Weiden das Selbsthilfe-Netzwerk für Angehörige von an Covid 19-Verstorbenen gegründet.

Die Gründung der Münchner Gruppe begann parallel im Frühjahr 2021. Es entstand ein Flyer und eine Website, woraufhin sich einige Betroffene meldeten. Neben dem Austausch ist es für die Gründerin ein wichtiges Ziel, eine breite Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren.

Unterstützungsleistung des Selbsthilfezentrums München (SHZ) konkret

Das Team aus sechs Mitarbeiter*innen des SHZ berät und begleitet umfassend während des Gründungsprozesses. In der Regel treten Einzelpersonen an das SHZ heran, die in der Anfangsphase noch keine

Mitstreiter*innen haben. Die vorhandene Anfangsmotivation (hoher Leidensdruck, fehlende Anlaufstellen, Wunsch nach Verbesserung der eigenen Situation, Gemeinsamkeitserfahrungen) versuchen die Berater*innen im Sinne des Empowerment-Ansatzes zu einem längerfristigen und stabilen Engagement in der Selbsthilfe zu überführen.

In einem persönlichen Eingangsgespräch wird mit der Person, die eine Gruppe ins Leben rufen möchte, das genaue Thema und die Zielgruppe geklärt. Es werden Basisinformationen über Selbsthilfe und die Palette der Unterstützungsleistungen des Selbsthilfezentrums erläutert. Es werden Möglichkeiten, Arbeitsweisen und Materialien der Gruppenarbeit vermittelt und welche Schritte hin zu einer funktionierenden Selbsthilfegruppe führen können.

Des Weiteren unterstützt das SHZ bei der Suche nach weiteren Gruppenteilnehmer*innen durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit – Tipps für Aushänge oder Flyererstellung bis hin zur eigenen Webseite und die Nutzung des Marktplatzes auf der SHZ-Webseite werden gegeben. Ein großes Potential liegt in der Vernetzung und Anbindung zu anderen Initiativen oder geeigneten Beratungsstellen. In regelmäßigen Abständen werden Rundmails mit aktuellen Neugründungen verschickt oder Pressemitteilungen herausgegeben. Sobald einige Interessent*innen gefunden sind, hilft das SHZ bei der Organisation der ersten Gruppentreffen und stellt Räume zur Verfügung. Auf Wunsch wird der Ablauf des ersten Treffens gemeinsam durchdacht oder sogar von einer SHZ-Mitarbeiter*in begleitet.

Das SHZ bot auch 2021 ein halbtägiges Seminar für Gruppengründer*innen zum Thema Basiswissen für Aktive und Einsteiger an. Nach mehrmaligem Verschieben konnte die Fortbildung in Präsenz abgehalten werden, wurde gut angenommen und sehr gut bewertet.

Die Kolleg*innen im Bereich der Sozialen Selbsthilfe und Dezentralisierung bemühen sich insbesondere bei besonders belastenden Themen, eine Kooperation mit einer unterstützenden Facheinrichtung oder Fachkraft anzuregen oder eine bestehende Verbindung zu einer kooperierenden Fachkraft oder Einrichtung aufzubauen (siehe hierzu Artikel Zusammenarbeit mit Fachkolleg*innen in sozialen Einrichtungen auf Seite 16).

Höhere Unterstützungsbedarfe

2021 zeigten sich höhere Unterstützungsbedarfe bei Gruppengründungen aus dem Vorjahr, die aufgrund der unsicheren Corona-Lage noch nicht richtig ins Laufen gekommen waren.

Insbesondere für Online-Gruppierungen, wo die üblichen Gruppenbildungsmöglichkeiten weniger vorhanden sind, wurden Anregungen und Tipps gegeben, wie dennoch Vertrauen aufgebaut und ein Gemeinschaftsgefühl und Verbundenheit entstehen kann. Eine Gruppe rein über Videokonferenzen aufzubauen, stellt eine andere Herausforderung dar, als wenn ein bestehender, sich kennender Kreis kurzzeitig auf online umstellt.

Auch die Überführung von ehemals angeleiteten therapeutischen Gruppen in die Selbstorganisation erfolgte in mehreren Fällen. So konnten einige Gruppen, die sich aus einem gemeinsamen Klinikaufenthalt kennengelernt hatten, in das SHZ aufgenommen werden.

Selbsthilfe ist Selbstfürsorge

Es ist in jedem Fall bemerkenswert, dass sich in kontaktarmen Corona-Zeiten viele Menschen neu für den Weg der Selbsthilfe entschieden haben. Aber auch bereits in der Selbsthilfeszene aktive Menschen zeigten ein noch erhöhtes Engagement für sich und andere. Viele brachten zusätzliche, neue Selbsthilfeangebote auf den Weg, um den Ängsten und Sorgen der derzeitigen Weltlage etwas entgegenzusetzen. Allein die Eröffnung eines Raumes, wo es erlaubt ist, sich über Emotionen und Befürchtungen auszusprechen, kann ihnen schon ein Stück Schwere nehmen. Wer den Weg der gemeinschaftlichen Selbsthilfe für sich bereits entdeckt oder ausprobiert hat und dabeigeblichen ist, weiß, dass es sich lohnt, dieses Feld weiterhin zu bestellen. Was in der Psychologie und den Sozialwissenschaften als Selbstwirksamkeitserfahrung bezeichnet wird, kann einfach gesagt auch heißen: Indem ich anderen etwas anbiete – und sei es (nur) ein offenes Ohr –, indem ich anderen helfe, komme ich auch selbst (wieder) in meine eigene Kraft und finde Zugang zu neuen Möglichkeiten.

So entstanden Initiativen, die Raum gaben, um über akute und aktuelle Probleme oder persönliche Krisen zu sprechen und sich gegenseitig zu unterstützen. Es wurden die Menschen angesprochen, die während des Lockdowns zu vereinsamen drohten oder unter den Maßnahmen und Konsequenzen zu leiden hatten. Hierbei sollten Möglichkeiten zum Umgang oder eine Art „Notfallkoffer“ aufgezeigt werden. Des Weiteren sind viele Selbsthilfeangebote entstanden oder im Aufbau begriffen, die sich um Selbsterfahrung und Stärkung der Persönlichkeit drehen. Andere Angebote haben stärkende Elemente, Achtsamkeits- oder Bewegungsübungen zum Inhalt.

Die gesamte Liste der Gruppengründungen 2021 finden Sie im Anhang auf Seite 42.

Ulrike Zinsler

Koordination Gruppengründungen

für das Gruppengründungsteam:

**Juri Chervinski, Kristina Jakob, Ute Köller,
Eva Parashar und Ina Plambeck**

Flyer der SH-Gruppe





ANHANG

Basisleistungen des Selbsthilfezentrums München (SHZ)

Räume:

Das SHZ stellt für regelmäßige Gruppentreffen, Organisationsgespräche oder Veranstaltungen, z.B. Fachvorträge, sieben Tage die Woche zwischen 9 und 22.15 Uhr Räume zur Verfügung. Die Räumlichkeiten befinden sich in der Westendstr. 68 und 151.

Es steht folgendes Angebot zur Verfügung:

- vier kleinere Gruppenräume (23-27 qm)
- zwei barrierearme große Gruppenräume
25 qm + 22 qm in der Westendstr. 151
- einen großen Gruppenraum (48 qm mit Induktionsanlage)
- einen Veranstaltungsraum
(55 qm, barrierefrei und mit Induktionsanlage)
u.a. für Vorträge und Seminare
 - ein Gruppenbüro (barrierefrei) mit PC, Telefon, Fax und Kopierer
 - Teeküchen
 - Schließfächer
 - Postfächer
 - Kopiergerät (nach Anmeldung nutzbar)

Medienausstattung:

(auch für die Durchführung von Hybridsitzungen)

- Veranstaltungsraum: Laptop, Leinwand und Beamer
- Gruppenraum 6: Laptop, Leinwand und Beamer
- Gruppenraum 1-4: Laptop, Lautsprecher und externes Mikrofon
- Gruppenraum A1+A2: Laptop, Beamer, Lautsprecher und externes Mikrofon
- WLAN – Nutzung in allen Räumlichkeiten

Virtuelle Gruppenräume:

Bereitstellung von virtuellen Gruppenräumen auf der datenschutzkonformen Plattform BigBlueButton für regelmäßige Gruppentreffen und organisatorische Besprechungen. Darüber hinaus wurden die virtuellen Räumlichkeiten auch für größere überregionale Austauschtreffen, Seminare oder Vortragsabende genutzt.

Die Auslastung der Räumlichkeiten kommt seit Jahren an die Grenze – auch seit Beginn der Pandemie, seither eben mit ausgedünnter Belegung. Besonders dem Bedarf an größeren Räumlichkeiten kann häufig nicht nachgekommen werden. Dieser war auch im Jahr 2021 wieder vermehrt vorhanden, da auf Grund von Abstandsregelungen auch der Veranstaltungsraum nur mit maximal 12 bzw. 10 Personen zu besetzen war. Manche Gruppierungen belegten deshalb parallel zwei Gruppenräume, um so viele Teilnehmer*innen wie möglich am Treffen teilhaben zu lassen. Die Gruppenbetreuung reagierte immer flexibel auf die aktuellen Bestimmungen und gab den Gruppierungen die Möglichkeit den jeweiligen Gegebenheiten entsprechend, ihre Gruppentreffen zu gestalten. Dies hatte viele Raumverlegungen, Absagen und dann wiederum Neubuchungen etc. zur Folge.

Insgesamt nutzen knapp 183 Gruppierungen das Raumangebot des SHZ. Dies ist zwar ein deutlicher Rückgang von Nutzergruppen im Vergleich zu der Zeit vor der Pandemie, addiert man aber diesen die Zahl der Gruppierungen hinzu, die sich über die vom SHZ bereitgestellten virtuellen Räume treffen (95 Gruppen und Initiativen), ergibt sich wieder eine ähnliche Nutzer*innenzahl (März 2020: 271 – vor Ort gegenüber 2021: 278 – virtuell und vor Ort)

Die Raumnutzung pro Gruppe erstreckt sich von Einzelterminen für besondere Veranstaltungen bis hin zu mehrmals wöchentlichen Nutzungen mehrerer Räume. Die barrierearmen Räume in der Westendstr. 151 werden weiterhin insbesondere von Gesundheitsgruppen dankbar angenommen und die Teilnahme von Personen mit Gehbehinderungen oder Senioren und Seniorinnen wird erleichtert.

Selbsthilfeunterstützungs- und Beratungsangebot für alle Selbsthilfegruppen in München

Allen Selbsthilfegruppen und Initiativen aus München und der Umgebung für die unterschiedlichsten Anliegen immer ein zuverlässiger und hilfreicher Ansprechpartner sein: Das ist das gemeinsame Ziel des SHZ und im speziellen des Arbeitsbereichs Selbsthilfeunterstützung und Beratung. Das Angebot der Gruppenunterstützung ist sehr flexibel und orientiert sich an den Bedürfnissen und Fragestellungen der SH-Aktiven bzw. der gesamten Gruppe. Im Jahr 2021 erreichten die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfeunterstützung und Beratung insgesamt 1.443 Anfragen (knapp 1.500 in 2020) zu den unterschiedlichsten Anliegen. Häufig findet hier der Erstkontakt mit den Selbsthilfe-Aktiven statt. Somit werden viele grundsätzliche Informationen über Selbsthilfe, die Unterstützungsangebote und die Möglichkeit, sich über das SHZ der Selbsthilfe-Szene anzuschließen, weitergegeben. Darüber hinaus wird hier häufig auch zu weiteren Angeboten des SHZ, wie zum Beispiel der Förderberatung oder den Fortbildungen, weitervermittelt.

Des Weiteren wurden auch dieses Jahr in regelmäßigen Mails alle Gruppierungen über die aktuellen pandemiebedingten Regelungen bzgl. der Selbsthilfe informiert. Daran anschließend erfolgten viele Beratungsgespräche mit Engagierten.



Das Gruppenbetreuungsteam
des SHZ:
Ulrike Zinsler
Juri Chervinski
Kristina Jakob
Foto: SHZ

Selbsthilfeclearingberatung – Beratungsangebot für Ratsuchende und Selbsthilfeinteressierte

Die Beratungsstelle ist im September 2021 in einen separaten Raum in der Westendstr. 115 gezogen. Dies ist eine für alle deutlich wahrnehmbare Bereicherung dieses traditionellen und für die Selbsthilfeclearingberatung grundlegenden Arbeitsbereichs. Der neue Raum ist groß, gut erreichbar und bietet eine geschützte und angenehme Atmosphäre. Der Umzug, der durch personelle Veränderungen im Gesamtteam intendiert war, bot sich an, weil die Beratungsstelle schon immer eigene Sprechzeiten hatte und auch eine etwas andere Zielgruppe anspricht.

Die Beratung wird von einem fünfköpfigen festen Beratungsteam angeboten. Damit den Anfragenden ein hohes Maß an Beratungserfahrung und Wissen bzgl. der vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten im Selbsthilfe- und professionellen Unterstützungsbereich zur Verfügung steht, tauscht sich das Team regelmäßig aus, führt kollegiale Beratungen durch und bildet sich immer wieder durch Fortbildungen weiter.

Das Beratungsteam des SHZ v.l.n.r.: Ute Köller, Ulrike Zinsler, Eva Parashar, Astrid Maier und Kristina Jakob. Foto: SHZ



Foto: SHZ

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) bietet Bürger*innen, die sich innerhalb ihrer Problemlage auf der Suche nach dem richtigen Angebot befinden, an vier Tagen die Woche die Möglichkeit, sich zu informieren und beraten zu lassen. Der Schwerpunkt liegt hier vor allem in der Vermittlung in Selbsthilfegruppen und -initiativen, kann aber auch die Vermittlung in professionelle Dienstleistungen mit einschließen. Das Angebot ist flexibel und kostenlos und kann ohne vorherige Anmeldung während der Sprechzeiten in Anspruch genommen werden. Außerhalb dieser Zeiten werden Termine auf Anfrage vereinbart. Darüber hinaus wird verschiedentlich im Anschluss an auswärtige Veranstaltungen, die das SHZ organisiert oder mitgestaltet (z.B. Patientenseminare in Kliniken oder den Treffpunkt Selbsthilfe in der Region), eine mobile Beratung angeboten. Damit kann direkt vor Ort in passende Selbsthilfegruppen oder Einrichtungen vermittelt werden.



Die Selbsthilfeclearingberatung der Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfezentrums München verfolgt zwei Zielsetzungen:

1. Die Ratsuchenden werden im Sinne des Empowermentansatzes soweit unterstützt, dass sie in der Lage sind, den nächsten Schritt in der Bearbeitung ihres Anliegen zu planen und zu gehen. Der Fokus des anfragenden Personenkreises liegt vor allem darin, den Kontakt zu Gleichgesinnten, also zu Selbsthilfegruppen, zu suchen. In der Beratung wird daher in der Regel über das große Angebot der Selbsthilfegruppen informiert, in passende Gruppen vermittelt und auf deren Arbeitsweisen etc. hingewiesen. Darüber hinaus dient die Beratung auch vielen Bürgerinnen und Bürgern zur Orientierung über das für sie oft unüberblickbare professionelle Hilfsangebot.
2. Die Selbsthilfegruppen werden hinsichtlich des Vermittlungs- und Integrationsprozesses von neuen Mitgliedern in die Gruppe unterstützt. Die Anfragenden erhalten in den Beratungsgesprächen viele grundsätzliche Informationen über Selbsthilfegruppen, so dass die Integration in die Gruppe reibungsloser erfolgen kann.



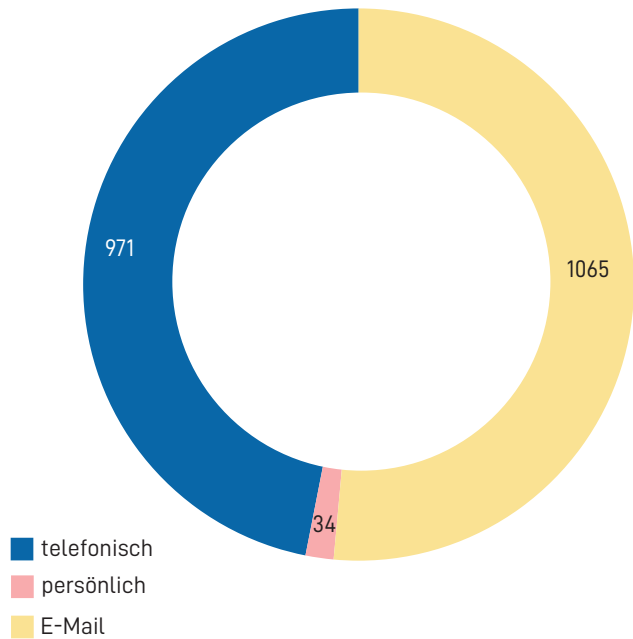
Foto: SHZ

Im Titelthema der Dezemberausgabe des ein•Blicks wurde die Beratungsstelle und das Team umfangreich vorgestellt und auch der Umzug kommuniziert.

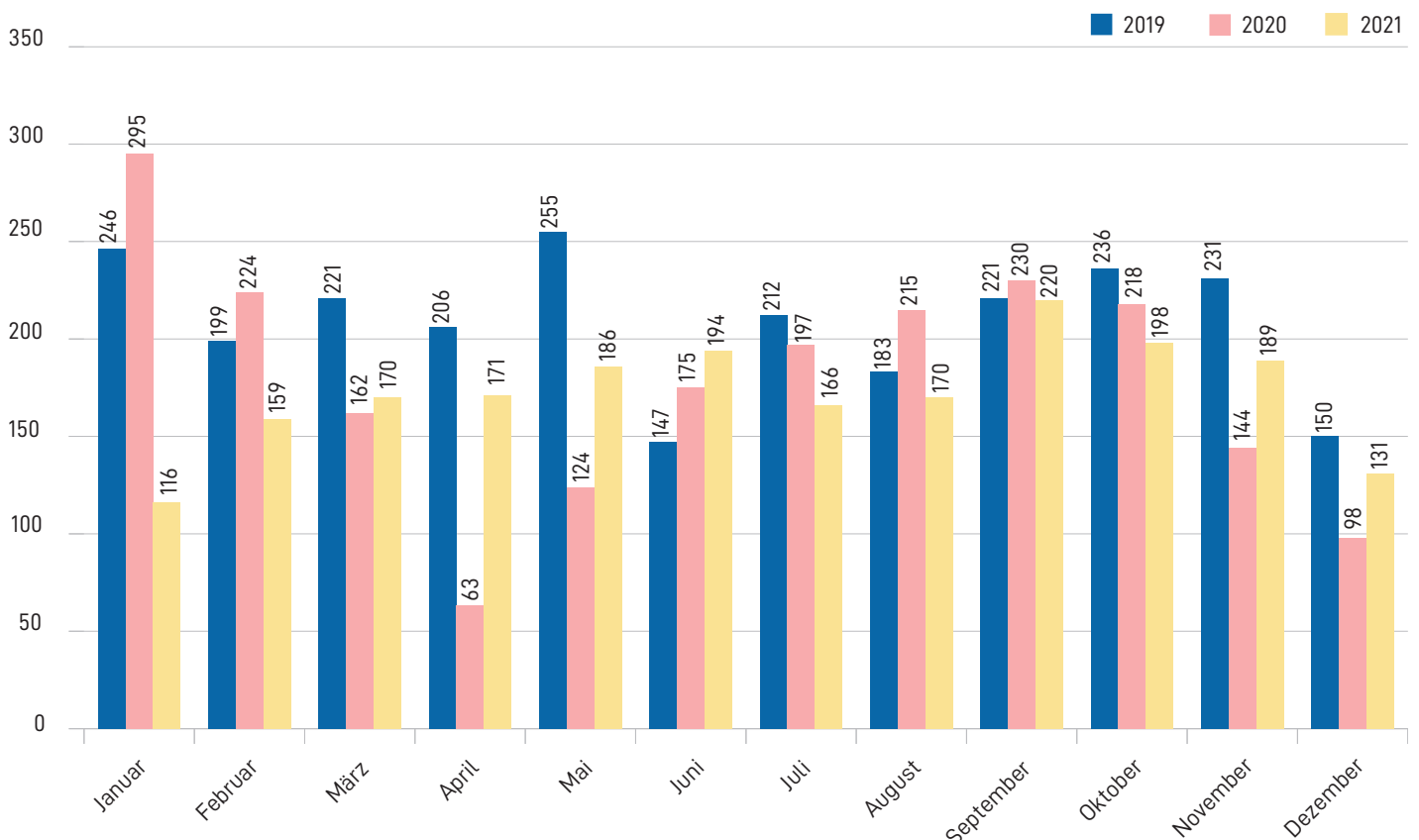
Im Jahr 2021 erreichten uns insgesamt 2.070 Anfragen. Damit sind die Beratungen im Vergleich zum Vorjahr (2020: 2.145) auf ähnlichem Niveau. Persönliche Beratungen wurden insgesamt sehr wenig in Anspruch genommen und die telefonischen Anfragen haben sich leicht erhöht. Dies ist sicherlich beides mit dem Pandemiegeschehen zu begründen.

Innerhalb einer Beratung werden häufig mehrere Themen angesprochen und insgesamt ist das Themenspektrum der Anfragen sehr vielfältig. Dies macht die Beratung sehr herausfordernd und bedarf einer umfassenden Kenntnis der Selbsthilfeszene, aber auch der Hilfe- und Unterstützungsangebote im professionellen Bereich. Diese Vielschichtigkeit der Beratungen wird durch die Möglichkeit, mehrere Themen pro Beratung in der Statistik zu erfassen, abgebildet.

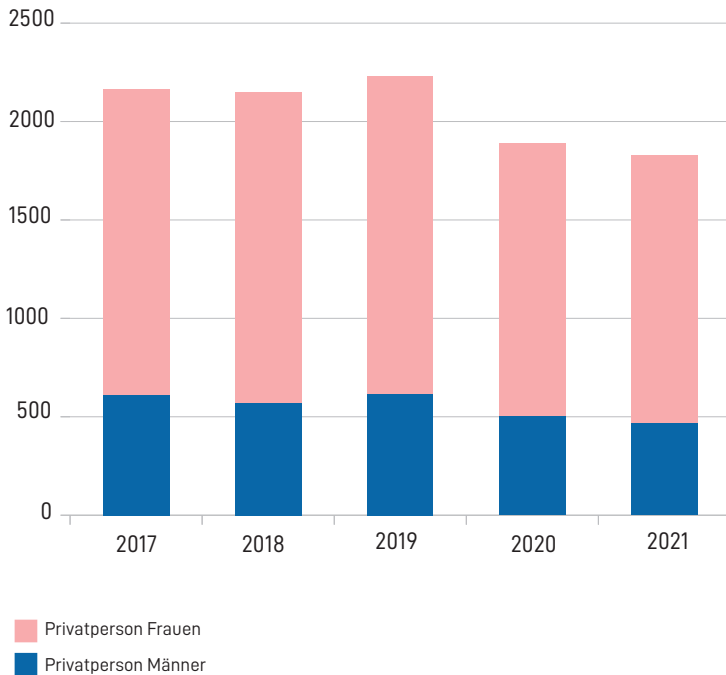
Art der Anfragen 2021



Anfragen pro Monat im Jahresvergleich



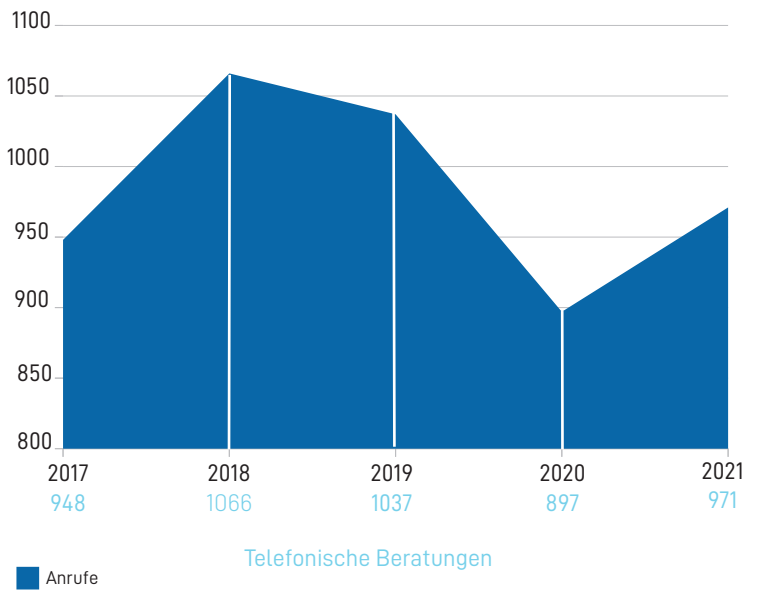
Geschlechterverteilung der anfragenden Privatpersonen* im Jahresvergleich



* Neben Privatpersonen nutzen beispielsweise auch Personen aus Hilfssystemen aus dem Sozial- oder Gesundheitswesen, Medien, Selbsthilfeinitiativen etc. unser Beratungsangebot.

Wie auch in den letzten Jahren erhalten wir die meisten Anfragen von Menschen mit psychischen Erkrankungen. In diesem Bereich ist auch das Angebot der Selbsthilfe außerordentlich vielschichtig und bietet eine gute Ergänzung zum professionellen System. Viele dieser Gruppierungen verfügen aber nicht über eigene Websites und sind auf die Vermittlung des SHZ angewiesen.

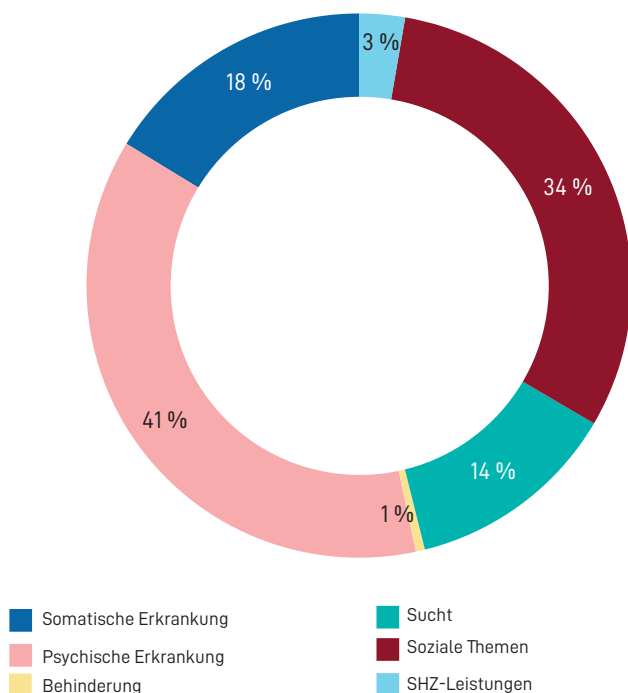
Entwicklung der Telefonberatungen im Jahresvergleich



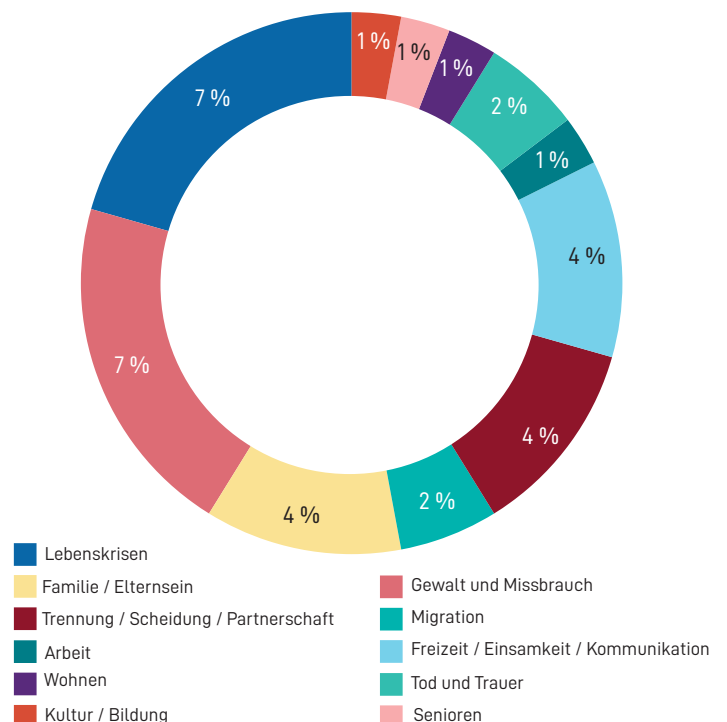
Die Differenzierung der sozialen Themen zeigt darüber hinaus die enorme Vielfalt der Inhalte, die in der Beratung bearbeitet werden. Im gesundheitlichen Bereich ist eine solch differenzierte Darstellung nicht möglich, da hier die einzelnen Erkrankungen aufgelistet werden müssten und diese Liste dann um ein Deutliches länger wäre.

Im letzten Jahr besuchten deutlich mehr Menschen als in den Vorjahren unsere Website und informierten sich über unsere Angebote. Dies obgleich mehr als die Hälfte aller Gruppen (61%), die auf unserer Website aufgeführt sind, über eigene Internetauftritte verfügen. 7% aller Besucher*innen unserer Internetseite nutzen diese Verlinkungen, um direkt die Gruppe anzurufen.

Beratungsinhalte 2021



Aufschlüsselung der sozialen Themen



Internetverweise

Jahr	Besuche Internetseite gesamt	Gruppen in der Internet-Datenbank	Gruppen mit Internetseiten	Besucher, die auf eine Selbsthilfegruppenwebseite klicken
2017	26.061	1.079	26 %	3.603 / 14 %
2018	27.612	1.085	59 %	3.890 / 14 %
2019	33.147	1.091	61 %	3.282 / 10 %
2020	31.649	1.073	56 %	2.550 / 8 %
2021	37.689	10.65	61 %	2.518 / 7 %

Gruppengründungsberatung und -unterstützung

2021 fanden zu 45 unterschiedlichen Themen 150 Fachberatungen zur Gruppengründung statt. Die Beratungen reichten von den ersten Orientierungsgesprächen, über Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit, Vor- und Nachbereitung der ersten Treffen bis zur Begleitung einzelner Gruppentreffen.

Anzahl	Neugründung von Selbsthilfegruppe/Thema	Bisheriges Beratungsergebnis
1	Achtsam Stark Selbstwertschätzung - Runder Tisch für Selbsterfahrung und Selbsttherapie	im Aufbau
2	Al-anon polnisch	nicht entstanden
3	Angehörige, die durch Corona einen geliebten Menschen verloren haben	entstanden
4	Angehörige von Coronaleugnern, Coronaverharmlosern, Verschwörungsüberzeugten	im Aufbau
5	Angehörige von Zwangserkrankten	im Aufbau
6	Autismus-auf-Augenhöhe	entstanden als Online-Gruppe
7	Autonomie und Selbstbestimmung	im Aufbau
8	Betroffene von Mediensucht - Internetsucht/Onlinesucht - Computerspielsucht	entstanden
9	Bipolar online/hybrid	entstanden
10	CBASP (Cognitive Behavioral Analysis Systems of Psychotherapy)	entstanden
11	CSG Clusterkopfschmerz München*	nicht entstanden
12	Disconnect – Kinder, die ihre Eltern verlassen haben	im Aufbau
13	Emotionale Gesundheit III	entstanden als Online-Gruppe
14	Entspannungsgruppe Tanzmeditation	nicht entstanden
15	Frauen nach Abtreibung	im Aufbau (Weiterführung von 2020)
16	Gelebte Menschlichkeit im Geiste Erich Fromms	im Aufbau
17	Gemeinsam Stark - SHG für Angehörige von Inhaftierten	im Aufbau (Weiterführung von 2020)
18	Gemeinsam Wachstum wagen - Elternselbsthilfe	entstanden
19	Geschädigte der Vojsa-Therapie	im Aufbau (Weiterführung von 2020)

Anzahl	Neugründung von Selbsthilfegruppe/Thema	Bisheriges Beratungsergebnis
20	Grenz-Erfahrene (Trauma/Burnout)	im Aufbau
21	Häusliche Gewalt – in Kooperation mit der Frauenhilfe München*	entstanden (Weiterführung von 2020)
22	Häusliche Gewalt in der Partnerschaft im Familienzentrum Trudering*	im Aufbau
23	Die Harlachinger – Depressiv Erkrankte mit psychosomatischen Symptomen	entstanden
24	Herz in die Hand – SHG für seelisch belastete Herzpatientinnen	entstanden
25	Hier brummt ´s (Ohrgeräusche)	im Aufbau
26	Hirntumor – Initiative für einen positiven Weg	im Aufbau (Weiterführung von 2020)
27	JES München, Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene	entstanden
28	Justizopfer – justizieller Missbrauch	im Aufbau
29	Komplexe PTBS Treffen München (Angebot in Dari/Paschtu zusätzlich geplant)	im Aufbau
30	LeLima – muslimische lesbische Frauen bei LETRA*	im Aufbau
31	Männer machen radikale Therapie – MRT – SHG 2	im Aufbau
32	Malgruppe/Kreativgruppe	entstanden
33	Narzissmus-Betroffene	im Aufbau
34	Neue Lebenswege	entstanden (Weiterführung von 2020)
35	Post-Covid-Erkrankte - SHG zur Bearbeitung der Folgen einer Corona-Erkrankung	entstanden als Online-Gruppe
36	RLS - Restless Legs Syndrom	im Aufbau
37	Selbsthilfe im Lockdown	entstanden
38	Sozialinitiative Agenda 2010 München	entstanden
39	Stalking-Opfer	im Aufbau (Weiterführung von 2020)
40	Support Groups for Change - online Selbsthilfe für Studierende	entstanden als Online-Gruppe
41	Team zur Unterstützung beim Erreichen von Zielen	im Aufbau
42	Verlorener Kontakt zur Familie	nicht entstanden
43	We rise together – english speaking support group	entstanden
44	Wohnprojekt – Sag gemeinsam Ja zum Leben	im Aufbau
45	Zukunftsängste	im Aufbau

* Anmerkung: Gruppengründung in Kooperation mit einer anderen Facheinrichtung oder einem Landes- oder Bundesverband der Selbsthilfe

Gruppengründungsberatung und -unterstützung in der Region München

In der Region München haben sich 2021 sechs neue Selbsthilfegruppen nach einer Gruppengründungsberatung neu gegründet.

Anzahl	Neugründung von Selbsthilfegruppen	Landkreis
1	LEBENSFREU(N)DE – Selbsthilfegruppe Depressionen Dachau	Dachau
2	Autismus-Akademie – Selbsthilfegruppe für Autist*innen und Interessierte	Ebersberg
3	Lieber Leben – auch mit einer Hirnschädigung	Erding
4	AMA (Angehörige von Menschen mit Alkoholproblemen)	Fürstentfeldbruck
5	Sauerstoff-Selbsthilfegruppe Fürstentfeldbruck	Fürstentfeldbruck
6	Depressionsgruppe in der Gautinger Insel	Starnberg

Vereinsgründungsberatungen 2021

Auch im zweiten „Corona-Jahr“ wurde das Angebot des Selbsthilfeszentrums München (SHZ) der Beratung, Unterstützung und Begleitung bei Vereinsgründungen und Fragen zur Gemeinnützigkeit nur spärlich genutzt. Waren es in den vergangenen Jahren jeweils acht bis zehn Gruppierungen die die Leistungen in Anspruch genommen hatten, meldeten sich 2021 lediglich drei.

Darunter waren jedoch zwei afrikanische Initiativen, die noch keine Kenntnisse der juristischen und organisatorischen Gepflogenheiten hatten. Sie wurden sehr umfangreich beraten, wobei es vor allem

auch um das Selbstverständnis und den Aufbau des Vereinswesens ging. Das SHZ nahm seinerseits auch selbst Kontakt zum Registergericht auf, um spezielle Einzelfragen zu klären.

Beide Prozesse sind zur Zeit noch nicht abgeschlossen, eine Vereinsgründung ist noch nicht erfolgt.

Eine dritte Gruppierung kam aus dem Gesundheitsbereich und hatte vor allem Fragen zur Buchhaltung und Mitgliederverwaltung. Hier blieb es bei einem Beratungsgespräch.

Selbsthilfegruppen im Selbsthilfzentrum München (SHZ)

2021 trafen sich 183 Selbsthilfegruppen (SHG) und selbstorganisierte Initiativen in den Räumen des Selbsthilfzentrums München, 95 Selbsthilfegruppen (SHG) und selbstorganisierte Initiativen virtuell oder hybrid über die Plattform BBB.

Anzahl	Gruppe	Anzahl	Gruppe
1	Absolute Beginners - Männer ohne Partnerin	12	Alopecia Areata - SHG München
2	ADHS Erwachsene Fortgeschrittene	13	Angehörige von Trans*menschen
3	ADHS Erwachsene und Newcomer	14	Ängste und Depressionen - SHG "Talfahrt bergauf"
4	Adipositas-SHG Dicke Freunde München	15	Anonyme Alkoholiker - AA englisch Donnerstag
5	AGUS e.V. - Angehörige um Suizid	16	Anonyme Alkoholiker - AA englisch Mittwochs und Freitags
6	Akademisches Institut für Schöpfung universeller Wissenschaften	17	Anonyme Alkoholiker - AA polnisch Do Czynu
7	Aktiv durch Schach und Philosophie - SHG für Langzeitarbeitslose und andere Interessierte	18	Anonyme Arbeitssüchtige - AAS
8	Al-Anon EKA - Familiengruppen	19	Anonyme Esssüchtige in Genesung - SHG Food Addicts in Recovery Anonymous
9	Al-anon Gruppe vormittags	20	Anonyme Insolvenzler
10	Allergie SHG München	21	Anonyme Sexsüchtige - AS München 2
11	Alltagshelden - Menschen mit psychischen Erkrankungen	22	Anonyme Sexsüchtige - AS München 3

Anzahl	Gruppe	Anzahl	Gruppe
23	Anonyme Sexsüchtige - AS München früh dienstags	52	Die ASS-Kosmonautinnen - Frauengruppe
24	Anonyme Sexsüchtige - AS München Schrittarbeit	53	Die Harlachinge - Depressions SHG
25	Anonyme SHG - Al-Anon Familiengruppen - für Angehörige und Freunde von alkoholkranken Menschen	54	Die Polarbären - SHG (für manisch-depressive Menschen, bipolar)
26	Anonyme SHG - Co-Dependents Anonymous - CoDA - Samstaggruppe	55	Die Wohnsolistinnen
27	Anonyme SHG - Co-Dependents Anonymous - CoDa Freitaggruppe	56	Disconnect - Kinder, die ihre Eltern verlassen
28	Anonyme SHG - Co-Dependents Anonymous - CoDa Freitaggruppe W68	57	Ehemalige Patienten psychosomatischer Klinik
29	Anonyme SHG - Gamblers Anonymous - GA Anonyme Spieler SHGen in München	58	Elternguppe München Mitte der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V.
30	Anonyme SHG - Narcotics Anonymous - NA persisch	59	Emotionale Gesundheit
31	Anonyme SHG - Narcotics Anonymous - NA russisch	60	Emotionale Gesundheit III
32	Anush - Armenische Initiative	61	Endometriose
33	Arte Oriental	62	Englisch Workshop
34	aspies.de - Selbsthilfeforum für Menschen im Autismusspektrum	63	Entspannungstechniken nach E. Tolle - Gesprächskreis
35	Autismus Sputnik-München. Russischsprachige Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen	64	EPIZENTRUM - Selbsthilfefgruppe für Epilepsiebetreffene München
36	Autorengruppe IBIS	65	Erektile Dysfunktion (Impotenz) - SHG
37	Bewegte Gefühle - Frauengruppe	66	Eritreische Frauen Union München e.V.
38	Bipolar	67	Erwachsene Adoptierte - SHG
39	Bipolar München 1 - SHG	68	Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern oder Erzieher - EKS
40	Bipolar München 2 - SHG	69	Ettaler Missbrauchs- und Misshandlungsoffer - SHG
41	Bluthochdruck - Hypertonie - SHG - München	70	Fährhaus - SHG für Drogen- und Mehrfachabhängige
42	Bürgerliche Initiative zur Pflege der Gedenkstätte Herbertshausen	71	FASD - SHG - Fetal Alcohol Spectrum Disorder
43	Burn-Out-SHG (Burnout)	72	Femmes Dynamiques Camerounaises
44	Burnout / Depression München und Gilching - SHG	73	Flow - Die junge Sprechgruppe München
45	Cannabis als Medizin Selbsthilfefgruppe (in Zusammenarbeit mit dem ACM)	74	Frauenselbsthilfe nach Krebs - Landesverband Bayern e.V. - Gruppe München
46	CBASP - Depressions SHG	75	Gemeinschaft zur Selbsthilfe - GzSH - KPB
47	Chronic Fatigue Syndrom - CFS - SHG	76	Gemeinschaftlich Wohnen und Leben
48	Chronische Rückenschmerzen - SHG	77	Gesprächsgruppe für Frauen, die sexuelle bzw. sexualisierte Gewalt erlebt haben
49	Clutterer Anonymous - CLA	78	Gesprächskreis natürliche Heilmethoden
50	Deutsch-japanischer Verein kultursensible Pflege (DeJaK-Tomonokai e.V.) - Gruppe München	79	Gruppo Culturale Italiano
51	Deutsch-Sudanesisches Friedens- und Entwicklungszentrum e.V.	80	Hand in Hand e.V. Deutsch-Türkische Behinderten Hilfe Föderation München e. V.
		81	Happy Thinking People - Manisch-Depressive SHG (bipolar)
		82	Heiligenfelder SHG München

Anzahl	Gruppe	Anzahl	Gruppe
83	Herausforderung älter werden -zusammen gehts leichter Supportgruppe	114	Männer machen radikale Therapie - MRT SHG
84	Herzkrank ohne Ängste und Sorgen	115	Männer machen radikale Therapie SHG 2
85	Hier und Heute - Selbsthilfegruppe zu Prokrastination	116	MCS und deren Folgeerkrankungen - Gesprächsgruppe in Gründung
86	Hilfe durch Selbsthilfe e.V. - HDS	117	Medienkompetenz
87	Hilfe für Menschen aus Eritrea	118	Mediensucht - SHG
88	Himalayan Pariwar e.V.	119	Menschen mit Hirnverletzungen/ Schädelhirntrauma - SHG
89	HSP - SHG München (Hochsensibilität)	120	Messies - Gruppe II
90	IGBO Union München e.V. - Ostnigerianische Volksgruppe	121	Messies - Gruppe III (Fortgeschrittenengruppe)
91	Indigenous People of Biafra (IPoMB) Munich e.V.	122	Mha-puJA-Committee Nepal
92	Indigenous people of Biafra (IPoB) e.V. - Ortsverband München	123	Mietmit
93	Initiative kongolesischer Deutscher - IKD e.V.	124	Morbus Menière Selbsthilfegruppe
94	Initiative Schwarze Menschen in Deutschland - ISD - Sektion München	125	Morbus-Osler-Selbsthilfe e.V. - Regionalgruppe München
95	IPOB München Zone 1	126	Münchener Club russischsprachiger Wissenschaftler
96	JES München, Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene - in Gründung	127	Münchener Cochlea-Implantat Selbsthilfegruppe - MuClS
97	Jung und clean	128	Münchener Erfinderclub - Pionier e.V.
98	Junge Erwachsene - Ängste, Zwänge, Depressionen	129	Münchener Initiative Nachhaltigkeit - MIN
99	Kaufsucht Selbsthilfegruppe München	130	Münchener Zentrum für Hochsensibilität e.V. - HSP
100	Kommunikation - SHG	131	Nahtod-Erfahrungen Kleingruppe 1
101	Kongolesische Liga für die Verteidigung der Menschenrechte e.V.	132	Nahtod-Erfahrungen-SHG-München
102	Kongolesischer Verein in Bayern - Co.co.ba.	133	Narzisstischer Missbrauch durch die Mutter - SHG
103	Kreative Schreibwerkstatt - eine Selbsthilfeinitiative des Münchner Bündnis gegen Depression	134	Nichtrauchergruppe / Nicotine Anonymous - NicA
104	Kreativgruppe	135	Nigerian Community Bayern Germany e.V.
105	Krebs - SHG München	136	No Mobbing - SHG
106	Kriegsenkel - SHG	137	Null Komma nix - (ehemalige der KPB)
107	Kulturvereinigung der Tamilen München e.V. - Vorstand	138	Offene Selbsthilfegruppe für aktuelle und zwischenmenschliche Probleme - SHG
108	Kurdische Frauengruppe - Nergiz (Narzisse) e.V.	139	Omas gegen Rechts - SHG
109	LETS Tauschnetz München	140	Opfer von Verfolgung/ Nachstellung - SHG
110	Liceo - Hispanoamerica Deutschkurs für Erwachsene	141	Osteoporose SHG München Süd
111	LipLymph-Initiative München	142	Polnischsprachige 12-Schritte-Gruppe für Verhaltenssüchtige
112	Love talk - SHG	143	Polycythämie/Polycythaemia Vera (PV), essentielle Thrombocythämie (ET) und andere MPN-Erkrankungen - SHG
113	Manisch-Depressiv, Bipolar 3 - SHG	144	Prostatakrebs Rezidiv - SHG 45 der bayerischen Krebsgesellschaft

Anzahl	Gruppe	Anzahl	Gruppe
145	Psychisch belastete Herzpatienten e.V.	166	Soziale Phobie - SHG (Sozialangst)
146	Psychische Gewalt - SHG für Betroffene - in Gründung	167	Soziale Phobie/Soziale Isolation - SHG (Sozialangst)
147	Psychopharmaka absetzen? - SHG	168	Sozialinitiative Agenda 2010 München
148	Reizdarmsyndrom (RDS) - SHG	169	Ständige Kontaktgruppe Josephsburg - ApK - Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker e.V. München
149	S-ANON - Angehörige von Sexsüchtigen	170	Studentischer Kulturtreff der Iraner in München e.V. (Patogh)
150	Sahara - KPB	171	Südsomalischer Verein für Familie und Jugendhilfe in Bayern
151	Salusianer SHG München	172	Syringomyelie Hilfe München
152	Schlafapnoe - SHG	173	TransMann e.V. Regionalgruppe München - SHG
153	Seelische Gesundheit - Fertigkeitentraining - SHG	174	Trauergruppe - Angehörige von Covid-Verstorbene - in Gründung
154	Selbsthilfe häusliche Gewalt	175	Übungsgruppe für Menschen mit sozialen Ängsten - SHG (Sozialangst)
155	Selbsthilfe im Lockdown	176	Uigurischer Kulturverein Arzu e. V.
156	Selbsthilfegruppe "Neue Lebenswege"	177	Väteraufbruch für Kinder e.V. - Kreisgruppe München
157	Selbsthilfegruppe der Bürger Waounde	178	Vegane Rohkost - SHG
158	SHG Zukunftsängste	179	Vereinigung Akustikus Neurinom - VAN e.V. - Regionalgruppe München
159	Skin Picking (Dermatillomanie)	180	We rise together - english speaking support group
160	Sklerodermie Selbsthilfe e.V. - Regionalgruppe München	181	Wenn die Mutterliebe fehlte - SHG in Gründung
161	Skoliose - SHG	182	Wissenschaft und Technologie- russischsprachig
162	Smigo BDSM - SHG	183	Zero! - SHG
163	Solidarni e.V. deutsch-polnischer Verein		
164	Somalische Maanta e.V.		
165	Soziale Ängstlichkeit - SHG (Sozialangst)		

Selbsthilfegruppen im Kulturzentrum GOROD im Rahmen des Projekts Raumbörse

Die hier aufgeführten Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen aus dem sozialen Bereich sind Stammgruppen in den Räumen des Kulturzentrums GOROD, Arnulfstraße 197, im Rahmen des Projekts Raumbörse. Pandemiebedingt konnten 2021 nicht alle angegebenen Angebote stattfinden.

Anzahl	Gruppenname
1	A-Fronation
2	AA Anonyme Alkoholiker – russischsprachig
3	Anonyme Sexsüchtige – AS München 3
4	Afghanisches Kulturhaus/Afghanischer Kulturverein des Hazara Volkes e.V.
5	Afrika fit-events – MBOKANABISO e.V. (Kreativangebot)
6	Arabisch – muttersprachl. Angebot (4 bis 6 Jahre)
7	Arabisch – muttersprachl. Angebot (6 bis 9 Jahre)
8	Arabisch – muttersprachl. Angebot (9 bis 14 Jahre)
9	Armenisch – muttersprachl. Angebot (4 bis 5 Jahre)
10	Armenisch – muttersprachl. Angebot (6 bis 9 Jahre)
11	Armenisch – muttersprachl. Angebot (9 bis 14 Jahre)
12	Armenisch – muttersprachl. Angebot (ab 15 Jahre)
13	Armenisch – Singen in der Muttersprache (3 bis 9 Jahre)
14	Anush – Armenische Initiative: muttersprachl. Angebot
15	Armenisch Theater ab 14 Jahre
16	Armenisch Theater für alle
17	Armenische Geschichte
18	Armenischer Tanz (3 bis 7 Jahre)
19	Armenischer Tanz (7 bis 10 Jahre)
20	Armenischer Tanz (ab 15 Jahre)
21	Armenisch – Rezitationsgruppe
22	Art Discovery – Entspannung durch szenisches Theaterspiel
23	Arte Oriental
24	Aryana – Afghanisch-deutsche Initiative für Kinder, Jugendliche und Frauen
25	CAB e.V. – Angolanischer Verein (Vereinssitzungen)
26	CAB e.V. – muttersprachl. Angebot
27	Casa do Brasil e.V.
28	Centro Cultural de Perú
29	Dahira Touba – Senegalesische Initiative
30	Deutsch für Slowaken – Slowakisch Deutscher Kulturklub e.V. München
31	Deutsch-Sudanesisches Friedens- und Entwicklungszentrum e.V.
32	Diskussionskreis Philosophie für russischsprachige Erwachsene
33	Entfalterei – Coworking-Space für psychisch Belastete
34	Eritreische Union e.V. (Organisationstreff)
35	Erwerbslosen-Theater der Sozialinitiative Agenda 2010 München

Selbsthilfegruppen im Kulturzentrum GOROD im Rahmen des Projekts Raumbörse

Die hier aufgeführten Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen aus dem sozialen Bereich sind Stammgruppen in den Räumen des Kulturzentrums GOROD, Arnulfstraße 197, im Rahmen des Projekts Raumbörse. Pandemiebedingt konnten 2021 nicht alle angegebenen Angebote stattfinden.

Anzahl	Gruppenname
36	Ezidische Akademie – muttersprachl. Angebot
37	Farhang – afghanische Initiative (Anfänger)
38	Farhang – afghanische Initiative (Fortgeschrittene)
39	Farhang – muttersprachl. Angebot (ab 6 Jahre)
40	Freunde der Mongolei e.V. – muttersprachl. Angebot mongolisch (4 bis 6 Jahre)
41	Freunde der Mongolei e.V. – muttersprachl. Angebot mongolisch (7 bis 9 Jahre)
42	Freunde der Mongolei e.V. – muttersprachl. Angebot mongolisch (für Jugendliche und Erwachsene)
43	Georgischer Verein in Deutschland e.V. – Georgisch Unterricht I
44	Georgisch – muttersprachl. Angebot II
45	Griechischer Kulturverein Makedonier München e.V. – Vorstand
46	Hazara in Deutschland – Niederlassung München – musikalisches muttersprachl. Angebot
47	Himalayan Pariwar e.V. – Vorstandstreffen
48	Himalayan Pariwar e.V. – Tanz (Kinder und Jugendliche)
49	Himalayan Pariwar e.V. – Elterntreff
50	Himalayan Pariwar e.V. – muttersprachl. Angebot nepalesisch (6 bis 8 Jahre)
51	Himalayan Pariwar e.V. – muttersprachl. Angebot nepalesisch (9 bis 13 Jahre)
52	KAK e.V. – Kontakt Adresse Kurdistan
53	Kampf gegen Lampenfieber – Selbsthilfegruppe Redeangst – aufgelöst Anfang 2021
54	Kultureller und humanitärer deutsch-albanischer Verein: muttersprachl. Angebot
55	Kultureller und humanitärer deutsch-albanischer Verein: Mathenachhilfe
56	Kultureller und humanitärer deutsch-albanischer Verein: Tanzprojekt für Kinder
57	Kulturvereinigung der Tamilen – Nachhilfeunterricht
58	LAZARKA e.V. – Bulgarischer Verein
59	LINGUARTE – Mitgliederversammlung
60	Malgruppe/Kreativgruppe für Menschen mit psychischen Problemen
61	MBOKANABISO e.V. – muttersprachl. Angebot Lingala
62	NA – Narcotics Anonymous – persischsprachig
63	OSCO Munich
64	Peergroup – Studierende der LMU mit chronischer/psychischer Erkrankung
65	Psycho 3000 – russischsprachige Unterstützungsgruppe
66	Resistencia Democrática – Demokratische Brasilianer
67	Sensible und begabte Lebenskünstlerinnen
68	Serbisches Theater Vesala skolica
69	SiM – Slowakisch in München Zvoncek
70	Soli Togo Allemagne e.V.

Anzahl	Gruppenname
71	SOULLI e.V. 9863 – Griechisch-epirotischer Verein in München
72	Skakovski-Gruppe – Entspannung durch szenisches Theaterspiel (russisch und deutsch)
73	Skakovski Tanzgruppe
74	Slowakisch – muttersprachl. Angebot (4 bis 5 Jahre)
75	Slowakisch – muttersprachl. Angebot (5 bis 6 Jahre)
76	Slowakisch – muttersprachl. Angebot (7 bis 8 Jahre)
77	Slowakisch – muttersprachl. Angebot (9 bis 10 Jahre)
78	Slowakisch – muttersprachl. Angebot (10 bis 15 Jahre)
79	Spedhe – kurdische Musikgruppe
80	Sunu Dome e. V. - Organisationstreffen und
81	muttersprachl. Angebot senegalesisch für Kinder
82	Tibetisch – muttersprachl. Angebot (Kleinkinder)
83	Tibetisch – muttersprachl. Angebot (6 bis 8 Jahre)
84	Tibetisch – muttersprachl. Angebot (9 bis 14 Jahre)
85	Tigrinia – muttersprachl. Angebot der Eritreischen Union München e.V. (7 bis 10 Jahre)
86	Tigrinia – muttersprachl. Angebot (11 bis 15 Jahre)
87	Tigrinia – muttersprachl. Angebot (16 bis 19 Jahre)
88	Zentrum Fr.Ost e.V. – russischsprachiges Frauencafé

Selbsthilfegruppen im Kulturzentrum GOROD im Rahmen des Projekts Raumbörse

Die hier aufgeführten Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen aus dem sozialen Bereich sind Stammgruppen in den Räumen des Kulturzentrums GOROD, Arnulfstraße 197, im Rahmen des Projekts Raumbörse. Pandemiebedingt konnten 2021 nicht alle angegebenen Angebote stattfinden.

Fördersummen am Runden Tisch Region München

Siehe dazu den Artikel „Runder Tisch Region München –
Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaft der

Krankenkassen im Selbsthilfezentrum München" auf Seite 10.
Entwicklung der Förderung der Krankenkassen für
gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen nach § 20h SGB V
im Jahresvergleich.
Gesamtüberblick (Stand 2021)

Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen/Runder Tisch Region München

Fördersummen der gesundheitlichen Selbsthilfegruppen nach § 20h SGB V

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Anzahl der geförderten Gruppen	364	356	367	378	393	400	409	404
Durchschnittliche Fördersumme pro Gruppe	1.161,31 €	1.250,83 €	1.464,46 €	1.725,29 €	2.058,74 €	2.195,54 €	2.402,37 €	2.289,99 €
Beschlossene Summe	422.718,35 €	445.295,75 €	537.455,41 €	652.158,20 €	809.086,65 €	878.216,71 €	982.569,29 €	925.157,14 €
Rückforderungen Vorjahr	68.214,67 €	61.081,36 €	74.975,67 €	103.749,99 €	139.583,35 €	174.005,60 €	188.204,30 €	482.340,44 €
Bezirk	11.625,94 €	13.495,00 €	14.735,38 €	17.550,00 €	15.874,00 €	0,00 € 0,00 €	0,00 €	
Auszahlende Summe KK (Beschlossene Summe - (RF+Bezirk))	342.877,74 €	370.719,39 €	447.744,36 €	530.858,21 €	653.629,30 €	704.211,11 €	794.364,99 €	442.816,70 €
Kontogebühren				22,86 €	129 € ausgeglichen	106,74 € ausgeglichen	281,03 € ausgeglichen	349,11 € ausgeglichen
Summe Krankenkassen (Individuelle Förderung)	299.563,69 €	308.814,05 €	449.696,23 €	447.679,62 €	480.361,14 €	500.688,07 €	286.313,81 €	292.116,95 €
Gemeinschaftstopf	44.862,77 €	58.654,95 €		79.438,10 €	159.426,49 €	195.704,06 €	500.637,12 €	156.258,77 €
Restgelder Vorjahr	zurückgezahlt	zurückgezahlt	zurückgezahlt	zurückgezahlt	zurückgezahlt	zurückgezahlt	zurückgezahlt	zurückgezahlt
Rückzahlungen Vorjahr	5.615,49 €	7.419,77 €	9.214,18 €	5.855,15 €	17.331,76 €	15.038,21 € (fehlend: 555,80 € einer Gruppe)	14.946,27 €	55.719,31 €
Summe Einnahmen (Summe indiv.Förderung+ Gemeinschaftstopf+ Restgelder +Rückzahlungen+ ggf. Zinsen)	350.041,95 €	374.888,77 €	458.910,41 €	532.972,87 €	657.119,39 €	711.430,34 €	801.897,20 €	504.095,03 €
Restgeld Konto (Summe Einnahmen-Auszahlende Summe (- ggf. Kontogeb.))				2091,80 € + 236,31 € = 2.328,11	3.490,09 €	7.219,23 €	7.532,21 €	61.278,33 €
				Sonderfall 2017: eine Gruppe hat kein Konto eröffnet, keine Auszahlung möglich: 236,31 €.				

Fortbildungsveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -initiativen im Selbsthilfzentrum München

Im Jahr 2021 konnte das Selbsthilfzentrum München wieder mit einem vielfältigen Fortbildungsprogramm für Mitglieder von Selbsthilfgruppen und -initiativen aufwarten.

Darunter befand sich auch eine Fortbildung, die nicht nur für Selbsthilfaktive sondern auch für Fachkräfte aus sozialen oder gesundheitsbezogenen Einrichtungen konzipiert war, mit dem Titel „Koope-ration zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe“.

Im Unterschied zum Vorjahr konnte im zweiten Jahr der Pandemie die Durchführung der Angebote flexibler gestaltet werden. Je nach Situation fanden die Fortbildungen online oder in Präsenz statt oder sie wurden terminlich auf einen günstigeren Zeitpunkt verschoben. Daher war es möglich, von 24 geplanten Fortbildungen 22 zu realisieren, davon 10 als Präsenz- und 12 als Onlineveranstaltungen. Im Vergleich dazu wurden 2020 von 22 geplanten Fortbildungen 14 realisiert.

Zusätzlich, um der belastenden Situation etwas entgegenzusetzen, wurde für die Selbsthilfaktiven ein regelmäßiges bestärkendes Onlineangebot geschaffen, der „Energiebrunnen“. An 28 Terminen für jeweils 45 Minuten bestand für Interessierte die Möglichkeit, positive Orientierung zu finden und neue Kraft zu schöpfen (s. Artikel auf Seite 22).

Insgesamt haben 451 Personen an den Angeboten teilgenommen, davon 209 Personen an den geplanten Fortbildungen und 242 Personen am Energiebrunnen (im Vergleich zu 2020: insgesamt 132 Teilnehmende).

Anmelde- und Teilnehmezahlen

Seminare	Anmeldungen	Teilnehmende
Finanzielle Förderung der Selbsthilfgruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München Montag, 18. Januar 2021, 18 Uhr bis 20.00 Uhr - online Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ) und Günter Schmid (Sozialreferat der LH München)	ohne vorherige Anmeldung	13
Die Antwort lautet „Computer“. Was war noch mal die Frage? Digitale Kommunikation für Selbsthilfe-Aktive Freitag, 22. Januar 2021, 17 Uhr bis 19.30 Uhr - online Leitung: Juri Chervinski (SHZ)	35	27
Förderung von Gesundheits-Selbsthilfgruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis Donnerstag, 28. Januar 2021, 15 Uhr bis 17 Uhr - online (Ersatz für ausgefallene Präsenzveranstaltung in Fürstenfeldbruck) Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Astrid Maier (SHZ)	13	12
Förderung von Gesundheits-Selbsthilfgruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis Mittwoch, 3. Februar 2021, 15 Uhr bis 17 Uhr - online (Ersatz für ausgefallene Präsenzveranstaltung in Erding) Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Ute Köller (SHZ)	9	9
E-Mails und Videokonferenzen sicher nutzen Mittwoch, 10. Februar 2021, 17 Uhr bis 18.30 Uhr - online Leitung: Renate Mitleger-Lehner (Rechtsanwältin) und Florian Greß (Informatiker)	28	20
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Gruppenatmosphäre digital - online Donnerstag, 11. Februar 2021, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr - online Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	12	7

Ein detaillierter Überblick zu den Fortbildungsthemen, Referent*innen sowie Anmelde- und Teilnehmezahlen ist der unten stehenden Tabelle zu entnehmen.

Die Zufriedenheit der Teilnehmenden sowie deren Anregungen und Wünsche wurden – wie auch in den Vorjahren – anhand eines Evaluationsbogens ermittelt.

2021 wurden 15 Fortbildungen mit insgesamt 84 Rückmeldebögen evaluiert. Der Rücklauf der Evaluationsbögen aus den Onlineveranstaltungen fiel dabei deutlich spärlicher aus. In den anschließenden Grafiken erfolgt die Darstellung der Bewertungen. Insgesamt lässt sich daraus eine hohe Zufriedenheit mit den Fortbildungen generell und insbesondere mit den Referent*innen herauslesen.

Nicht erhoben wurden die Austauschabende „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ sowie die Informationsveranstaltungen, da sie einen anderen Veranstaltungscharakter aufweisen.

Weiterhin ist das Team des Selbsthilfzentrums stets bestrebt, die Selbsthilfgruppenmitglieder mit einem bedarfsgerechten Fortbildungsprogramm zu unterstützen. Je nach Situation als Präsenzveranstaltung oder online.

Seminare	Anmeldungen	Teilnehmende
Eine ansprechende Webseite erstellen in zwei Stunden? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (zweiteiliges Seminar) verschoben auf: Samstag, 15. Mai 2021, 10 Uhr bis 17 Uhr und Mittwoch, 9. Juni 2021, 18 Uhr bis 21 Uhr Leitung: Michael Peter (Informatiker)	8	6
Wertschätzende und konstruktive Kommunikation in Selbsthilfegruppen Gewaltfreie Kommunikation (GFK) für Fortgeschrittene verschoben auf: Freitag, 30. Juli 2021 Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)	12	5
Selbsthilfe und Selbstorganisation für alle – Social Justice und Antidiskriminierung verschoben auf: Mittwoch, 2. Juni 2021 - online Leitung: Dr. Susanne Becker (Antidiskriminierungstrainerin)	9	8
Leitung einer Selbsthilfegruppe – was bedeutet das eigentlich? Freitag, 30. April 2021, 14 Uhr bis 18 Uhr - online Leitung: Kristina Jakob (SHZ)	12	10
Überregionale Online-Fortbildung für die Selbsthilfegruppen aus der Region München Thema: Darf es ein bisschen positiver sein? – Leichtigkeit und Selbsthilfe Mittwoch, 30. Juni 2021, 17 Uhr bis 19 Uhr - online Leitung: Ute Köller und Astrid Maier (SHZ)	8	7
Entspannungs-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktive Mittwoch, 14. Juli 2021, 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	6	5
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Selbsthilfe in Zeiten von Corona Donnerstag, 22. Juli 2021, 17 Uhr bis 19 Uhr Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	abgesagt aufgrund geringer Anmeldezahlen	
Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München – interessante Neuerungen Donnerstag, 16. September 2021, 18 Uhr bis 19.30 Uhr Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)	1	1
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Telefongespräche für die Selbsthilfegruppe: Kontaktaufnahme – Beratung – Informationsvermittlung Donnerstag, 23. September 2021, 17 Uhr bis 19 Uhr Leitung: Kristina Jakob (SHZ)	7	6
Förderung seelischer Gesundheit mit Humor Freitag, 24. September 2021, 14 Uhr bis 18 Uhr Leitung: Hans-Martin Bauer (Dipl. Soz.-Päd.)	11	9
Was bedeutet eigentlich Gruppendynamik? Samstag, 2. Oktober 2021, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr Leitung: Klaus Grothe-Bortlik (SHZ)	11	9
Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen verschoben auf: Freitag, 19. November 2021 Leitung: Ulrike Zinsler und Ute Köller (SHZ)	10	6
Gemeinsam draußen sein Samstag, 16. Oktober 2021, 10 Uhr bis 16 Uhr Leitung: Roland Schöfmann und Stephanie Striebel (Dipl. Soz.-Päd.)	10	9
Konflikte als Entwicklungschancen in der Gruppe Freitag, 29. Oktober 2021, 14 Uhr bis 18 Uhr Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)	12	10
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Finanzielle Förderung – Fluch oder Segen? Donnerstag, 18. November 2021, 17 Uhr bis 20 Uhr, Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	abgesagt aufgrund geringer Anmeldezahlen	

Seminare

Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe
Mittwoch, 1. Dezember 2021, 9.30 Uhr bis 13.30 Uhr - online
Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Eva Parashar (SHZ)

Anmeldungen

9

Teilnehmende

8

Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen:
Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis
Mittwoch, 8. Dezember 2021, 17 Uhr bis 20 Uhr - online
Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

11

9

Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen:
Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis
Dienstag, 14. Dezember 2021, 17 Uhr bis 19 Uhr - online
Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

15

13

Energiebrunnen - online
Februar 2021 bis Mai 2021, 18 Termine á 45 min und Abschluss Workshop
Leitung: Roland Schöfmann

233

184

Energiebrunnen - online
September 2021 bis Dezember 2021, 9 Termine á 45 min
Leitung: Roland Schöfmann

104

58

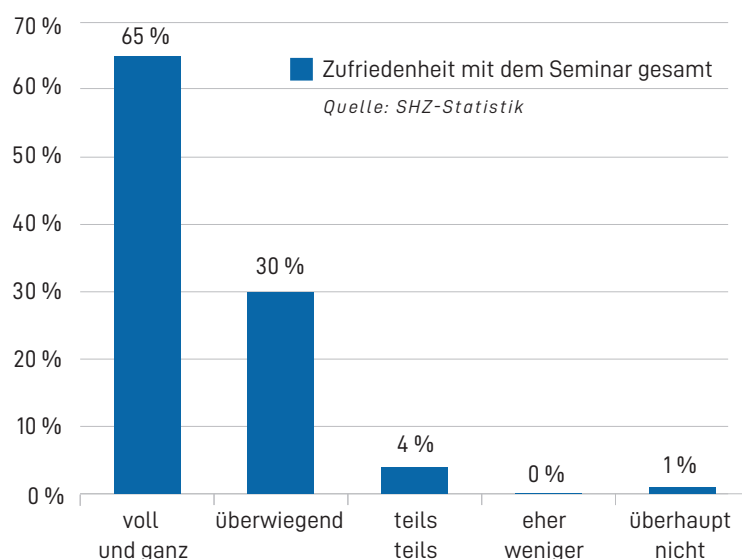
GESAMT

586

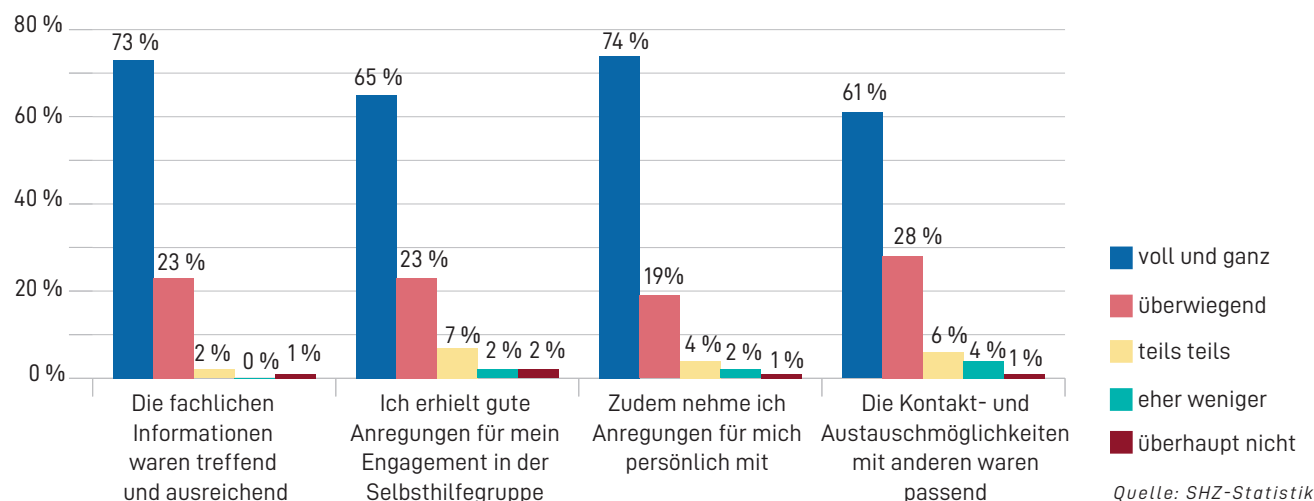
451

Auswertung der Fortbildungen für Selbsthilfeaktive

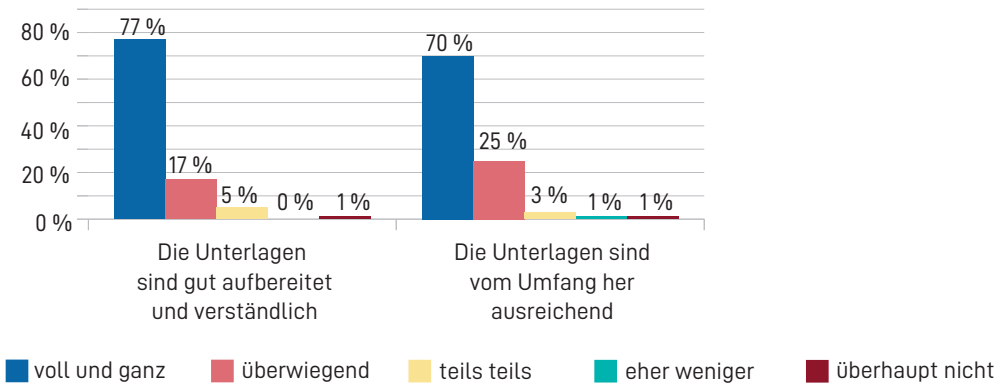
Gesamtbeurteilung der Fortbildung



Inhaltliche Beurteilung der Fortbildung

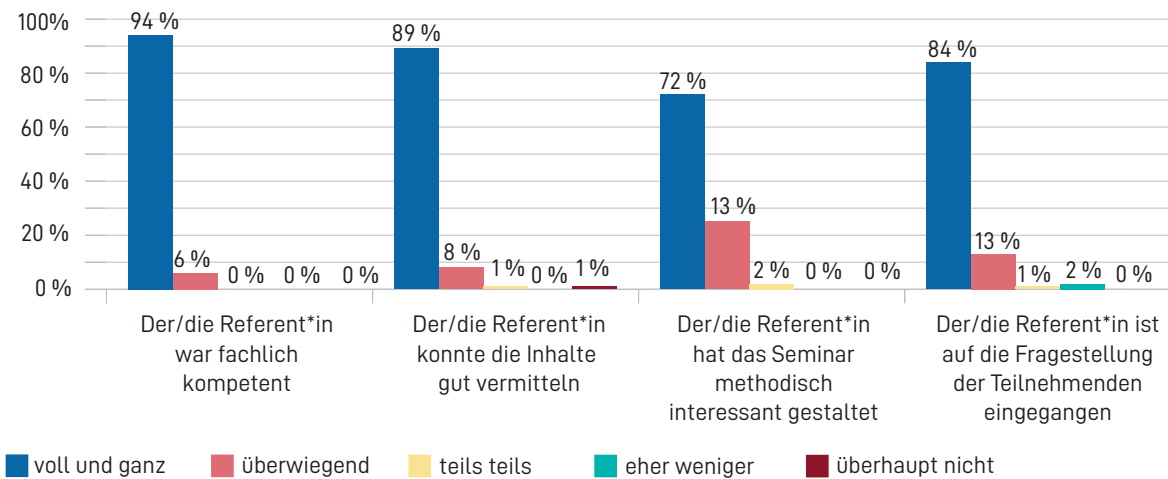


Beurteilung der bereitgestellten Unterlagen



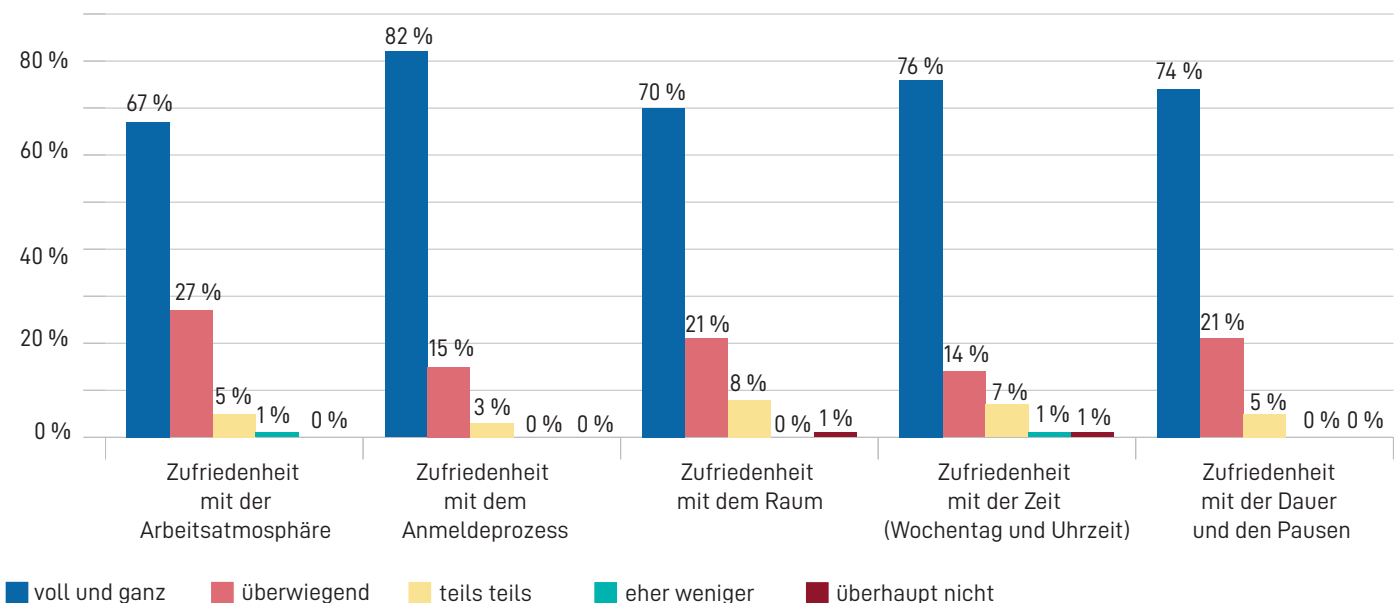
Quelle: SHZ-Statistik

Beurteilung der Referent*innen



Quelle: SHZ-Statistik

Beurteilung der Rahmenbedingungen



Quelle: SHZ-Statistik

INSEA Selbstmanagementkurse

Im Jahr 2021 wurden zwei von drei geplanten INSEA Selbstmanagementkursen für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Modellstandort München durchgeführt. Einer der Kurse fand in Präsenz statt und einer als Onlinevariante.

Die Kurse basieren auf dem wissenschaftlich geprüften Stanford Selbstmanagement Programm, gefördert von der Careum Stiftung in der Schweiz und in Deutschland ermöglicht durch die Barmer und die Robert-Bosch-Stiftung. An jeweils sieben aufeinander folgenden Wochen lernen die Teilnehmenden Wege und Methoden kennen, die sie dabei unterstützen, mit ihrer chronischen Erkrankung selbstbestimmt umzugehen und ein gesundes und aktives Leben zu führen.

Die Kurse werden von der Medizinischen Hochschule Hannover, der nationalen Koordinierungsstelle, zu drei Zeitpunkten evaluiert – vor Kursbeginn, am Kursende und sechs Monate nach Kursende. Die Auswertung zeigt unter anderem, dass die Teilnehmenden nach Abschluss des Programms über eine deutlich verbesserte Lebensqualität und mehr psychisches Wohlbefinden verfügen. Die Erschöpfung und Tendenzen zu sozialer Isolation wurden weniger. Und nicht zuletzt verbesserte sich die Zusammenarbeit mit dem Fachpersonal im Gesundheits- und Sozialwesen.

Ausgewählte Aktivitäten des Selbsthilfeszentrums München

Hier sind alle wichtigen Aktivitäten von Mitarbeiter*innen des Selbsthilfeszentrums München zusammengestellt, bei denen sie als Veranstalter*innen, Mitverantwortliche, Referent*innen oder Teilnehmende mit einem Infostand oder in anderer Weise beteiligt waren. Nicht erfasst werden interne Fortbildungen und Sitzungen sowie Fortbildungen für Selbsthilfeaktive.

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
JANUAR		
13.01.2021	Infoveranstaltung Runder Tisch Region München in Fürstfeldbruck - Online	SHZ
13.01.2021	Vorbereitungsgremium Woche seelische Gesundheit - Online	Münchner Bündnis gegen Depression
14.01.2021	Austauschgespräch: Arbeit mit Geflüchteten - Online	SPD Stadtratsfraktion
18.01.2021	Info Veranstaltung zum Thema Selbsthilfeförderung - Online	SHZ
19.01.2021	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Erding und Unterzeichnung des Kooperationsvertrag mit dem Landrat	SHZ, LRA Erding
19.01.2021	INSEA Austausch der bayerischen Koordinator*innen - Online	SeKo Bayern
20.01.2021	Sitzung Selbsthilfebeirat - Online	SHB
20.01.2021	AK Migration und Gesundheit des Gesundheitsbeirats - Online	GSR
20.01.2021	Infoveranstaltung Runder Tisch Region München in Erding - Online	SHZ
21.01.2021	Arbeitskreis Flüchtlinge und Wohnungslose Laim/Schwanthalerhöhe	REGSAM
21.01.2021	Arbeitssitzung Fachbeirat BE - Online	FöBE

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
21.01.2021	Referententätigkeit: Bayernweite Online-Veranstaltung "Selbsthilfe informiert Psychotherapie"	SeKo Bayern
22.01.2021	Eröffnung Münchner Freiwilligenmesse - Online	FöBE
22.01.2021	Fortbildung Bayerische Patientenvertreter*innen - Online PatientenNetzwerkBayern	PNB
26.01.2021	Fachtag: Vielfalt in der Selbsthilfe - Online	Selbsthilfe-Kontaktstelle Darmstadt Schader-Stiftung
28.01.2021	Projektvorstellungen MORGEN e. V. - Online	MORGEN e. V.
28.01.2021	Infoveranstaltung Runder Tisch Region München - Online	SHZ
FEBRUAR		
03.02.2021	Infoveranstaltung Runder Tisch Region München - Online	SHZ
04. - 05.02.2021	Migrationsgesellschaft gemeinsam leben und gestalten - Online	Evangelische Akademie Bad Boll
05.02.2021	Herzgruppen im Fokus - die virtuelle Fortbildung: Referententätigkeit "Wie können Selbsthilfegruppen für Herzpatienten entstehen?"	Herz-LAG Bayern e.V.
09.02.2021	Treffen der Geschäftsstellen der Bayerischen Runden Tische - Online	SeKo Bayern
17.02.2021	Sitzung Selbsthilfebeirat - Online	SHB
16.02.2021	Patientenseminar Klinikum rechts der Isar	SHZ, Rechts der Isar
16.02.2021	Pressetermin Interviews "Gruppengründungen im Lockdown" mit der Süddeutschen Zeitung	SHZ, Süddeutsche Zeitung
22.02.2021	Arbeitssitzung Forum BE - Online	FöBE
22.02.2021	Sitzung München Sozial - Online	Bündnis München Sozial
23.02.2021	Patientenseminar Klinikum rechts der Isar	SHZ, Rechts der Isar
23.02.2021	Online-Vernetzungstreffen mit Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Fürstentfeldbruck	SHZ, LRA FFB
24.02.2021	Vorstandssitzung Gesundheitsbeirat München - Hybrid	LH München GSR
25.02.2021	Austauschgespräch Arbeit mit Geflüchteten	SPD Stadtratsfraktion
MÄRZ		
03.03.2021	Vorstellung des SHZ bei der DMSG	SHZ, DMSG
04.03.2021	AK Vereine - Online	Direktorium
05.03.2021	Videokonferenz Vorbereitung Bayerischer Tag der Seltenen Erkrankungen 22 - abgesagt	SeKo Bayern
08.03.2021	FAK Regsam Laim/Schwanthalerhöhe: Inklusion, Integration, Teilhabe - Online	REGSAM
08.03.2021	REGSAM-Fachaustausch: Schutz vor Corona und soziale Teilhabe - Online	REGSAM und LAG
10.03.2021	Referententätigkeit: Gründung von Selbsthilfegruppen - Gruppenleiterschulung online	Psychisch belastete Herzpatienten e.V.
10.03.2021	Sitzung Selbsthilfebeirat - Online	SHB
12.03.2021	Austauschtreffen SHZ/FöBE/MORGEN - Online	SHZ
13.03.2021	Virtual Summit der Nigerian Community/Womens Day - Online	Nigerian Community Bayern
16.03.2021	Gesundheitsbeirat AK Gesundheitsförderung und Prävention - Online	LH München GSR

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
17.03.2021	Austausch bundesweit - Digitale Selbsthilfegruppentreffen über Videokonferenzanwendungen - Online	Nakos
24.03.2021	Prüfung der Verwendungsnachweise und des Geschäftskontos des Runden Tisches München	SHZ
24.03.2021	Sitzung Selbsthilfebeirat - Online	SHB
25.03.2021	Arbeitssitzung Fachbeirat BE - Online	FöBE
25.03.2021	Bündnispartnertreffen Münchner Initiative Nachhaltigkeit - MIN	MIN
25.03.2021	Treffen mit Stadtratsfraktion Die Grünen/Rosa Liste - Online	SHZ
APRIL		
08.04.2021	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Ebersberg	SHZ, Gesundheitsregion Plus Ebersberg
09.04.2021	Austauschtreffen FöBE/SHZ/MORGEN/Haus des Stiftens - Online	FöBE
14.04.2021	Online-Fachgespräch "Ein Netz, das trägt: Pflege allein zu Haus?"	Grüne im Bayerischen Landtag
14.04.2021	Sitzung Selbsthilfebeirat - Online	SHB
19.04.2021	Vorstellung der Selbsthilfe beim Online-Aktivtreff für Senioren der Stadt Erding	SHZ, Seniorenbeauftragte der Stadt Erding
19.04.2021	Update Training INSEA - Online	MHH
20.04.2021	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Dachau	SHZ, Gesundheitsregion Plus Dachau
21.04.2021	Kooperationsgespräch mit den Ansprechpersonen des Hillebrandhofs in Ismaning	SHZ, Hillebrandhof
21.04.2021	Austausch bundesweit - Digitale Selbsthilfegruppentreffen über Videokonferenzanwendungen - Online	Nakos
22.04.2021	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Landsberg	SHZ, Gesundheitsregion Plus Landsberg
24.04.2021	2. Münchner Vereinetag	Direktorium, LBE, FöBE
24.04.2021	Praxiskonferenz Forschungsverbund „For Democracy“ der Hochschule München	HM
27.04.2021	Migrationshintergrund abschaffen? - Podiumsdiskussion Online	Bündnis 90/Die Grünen
27.04.2021	Antragsbegutachtung der Selbsthilfevertreter*innen des Runden Tisches Region München	SHZ
28.04.2021	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Starnberg	SHZ, LRA Starnberg
28.04.2021	Sitzung Selbsthilfebeirat - Online	SHB
29.04.2021	Austauschtreffen Engagement von Menschen mit geringen Deutschkenntnissen	Freiwilligenzentrum München Mitte
MAI		
04.05.2021	Vergabesitzung Runder Tisch Region München - Online	SHZ
07.05.2021	Vorbereitungstreffen Tag der Selbsthilfe in FFB - Online	SHZ, LRA FFB
12.05.2021	AK Junge SH - Online	SeKo Bayern
12.05.2021	Sitzung Selbsthilfebeirat - Online	SHB
17.05.2021	Arbeitssitzung Forum BE - Online	FöBE
18.05.2021	Arbeitsgruppe Behinderung und Migration - Online	Sozialreferat

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
19.05.2021	Austausch bundesweit - Digitale Selbsthilfegruppentreffen über Videokonferenzanwendungen - Online	Nakos
26.05.2021	Austausch mit KISS Potsdam zu Online-Gruppen - Online	SHZ, KISS Potsdam
JUNI		
08.06.2021	INSEA Technik Check - Online	SHZ
08.06.2021	INSEA Update Training Online	Medizinische Hochschule Hannover
11.06.2021	Virtueller Selbsthilfefachtag „ÜBER DIE GEFAHR SICH NICHT ZU TREFFEN – Anpassungen der Sucht(selbst)hilfe an die Besonderheiten der Pandemie“	SeKo Bayern
11.06.2021	1. Austauschabend Partizipation „Vortrag? Workshop? Seminar? Beraten Sie uns – wir gestalten gemeinsam!“	SHZ
11.06.2021	Online-Tag der Selbsthilfe mit Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Fürstfeldbruck	SHZ, LRA FFB
14.06.2021	FAK REGSAM Laim/Schwanthalerhöhe: Inklusion, Integration, Teilhabe	REGSAM
15.06.2021	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 1 - Online	SHZ
16.06.2021	Sitzung Selbsthilfebeirat - Online	SHB
17.06.2021	Arbeitssitzung Fachbeirat BE - Online	FöBE
19.06.2021	Teilnahme am "Tag der Begegnung im öffentlichen Raum" in Landsberg - coronabedingt abgesagt	SHZ, LRA Landsberg
19.06.2021	Referententätigkeit: Workshop für Geflüchtete zum Thema Selbsthilfe und Selbstorganisation	Projekt SamBa Caritas Dachau
22.06.2021	Referententätigkeit: Surfing Sofa zum Thema Bürgerschaftliches Engament - Online	Netzwerk Willkommen in München Caritas
22.06.2021	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 2 - Online	SHZ
22.06.2021	Jahrestagung DAG-SHG - Online	DAG-SHG
23.06.2021	Inhouse-Beratung Selbsthilfeunterstützung Familienzentrum Trudering	SHZ, FZT
23.06.2021	Austauschgespräch MORGEN/SHZ/FöBE - Online	SHZ
24.06.2021	Referententätigkeit an der Heilpraktiker-Schule Joseph-Angerer	JAS, SHZ
24.06.2021	AK Digitale Selbsthilfe - Online	SeKo Bayern
24.06.2021	Treffen Netzwerk Gesundheitsberatung München	SHZ und Gesundheitsladen
29.06.2021	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 3 - Online	SHZ
30.06.2021	Sitzung Selbsthilfebeirat - Online	SHB
JULI		
01.07.2021	Ehrenamtskongress - Online	Bay. Staatsministerium für Familie und Soziales
03.07.2021	Münchner Selbsthilfetag Marienplatz - coronabedingt abgesagt	SHZ
06.07.2021	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 4 - Online	SHZ
07.07.2021	Vorstandssitzung Gesundheitsbeirat München - Hybrid	LH München GSR
09.07.2021	Fachtag: Der Weg zur Teilhabe - Online	REGSAM
12.07.2021	Projekttreffen Digitale Gesundheitskompetenz	SeKo Bayern

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
13.07.2021	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 5 - Online	SHZ
13.07.2021	Treffen der Geschäftsstellen der Bayerischen Runden Tische - Hybrid	SeKo Bayern
14.07.2021	Fachbeirat BE bei BM Verena Dietl - Online	Fachbeirat BE
14.07.2021	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Erding	SHZ, LRA Erding
15.07.2021	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Landsberg	SHZ, Gesundheitsregion Plus Landsberg
19.07.2021	Arbeitssitzung Forum BE - Online	FöBE
20.07.2021	AK Vereine - Online	Direktorium
20.07.2021	Bündnispartnertreffen Münchner Initiative Nachhaltigkeit - MIN	MIN
20.07.2021	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 6 - Online	SHZ
21.07.2021	Sitzung Selbsthilfebeirat - Online	SHB
21.07.2021	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Petershausen (Landkreis Dachau)	SHZ, Gesundheitsregion Plus Dachau
23.07.2021	"Treffpunkt Selbsthilfe" in der Gautinger Insel (Landkreis Starnberg)	SHZ, Gautinger Insel
23.07.2021	2. Austauschabend Partizipation „Vortrag? Workshop? Seminar? Beraten Sie uns – wir gestalten gemeinsam!“	SHZ
23.07.2021	Jubiläum 41 Jahre Gesundheitsladen	Gesundheitsladen
27.07.2021	Projekttreffen Digitale Gesundheitskompetenz	SeKo Bayern
AUGUST		
10.08.2021	Treffen mit Stadtratsfraktion DIE LINKE	SHZ
25.08.2021	Patientenseminar am Klinikum Harlaching	SHZ, Klinikum Harlaching
SEPTEMBER		
03.09.2021	Verleihung Urkunde München dankt	SHZ
13. - 14.09.2021	Länderrat der Selbsthilfe auf Bundesebene	NAKOS
15.09.2021	Inhouse-Beratung Selbsthilfeunterstützung bei LETRA e.V.	SHZ, LETRA e.V.
15.09.2021	Online-Seminar für Pharmazeuten im Praktikum	Bayerische Landesapothekerkammer BLAK
18.09.2021	Grüßworte bei Einweihung des Bushalts 58	BI "Mehr Platz zum Leben"
20.09.2021	Arbeitssitzung Forum BE - Online	FöBE
20.09.2021	Projekttreffen Digitale Gesundheitskompetenz	SeKo Bayern
21.09.2021	Arbeitsgruppe Behinderung und Migration - Online	Sozialreferat
22.09.2021	Vorstandssitzung Gesundheitsbeirat München Hybrid	LH München GSR
23.09.2021	Netzwerktreffen Willkommen in München - Online	Caritas
25.09.2021	Gruppeninventur im ASZ Westpark – abgesagt	SeKo Bayern
28.09.2021	Koordinierungstreffen PatientenNetzwerkBayern Online	PatientenNetzwerkBayern PNB
29.09.2021	Sitzung Selbsthilfebeirat - Online	SHB
29.09.21	Referententätigkeit: Fortbildung Entspannungstag für bayerische Selbsthilfe-Aktive	SeKo Bayern

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
30.09.21	Arbeitssitzung Fachbeirat BE - Online	FöBE
OKTOBER		
01.10.2021	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 1-6 (vom 01.10. - 5.11.2021) - Online - abgesagt	SHZ
04.10.2021	WS zu Online-Konferenzen bei den Digitalen Wochen REGSAM	REGSAM
04.10.2021	FAK Regsam Laim/Schwanthalerhöhe: Inklusion, Integration, Teilhabe	REGSAM
04.10.2021	Gesundheitsbeirat AK Gesundheitsförderung und Prävention - Online	LH München GSR
05.10.2021	Patientenseminar am Klinikum Rechts der Isar	RDI, SHZ
05.10.2021	Austauschgespräch: Arbeit mit Geflüchteten - Online	SPD Stadtratsfraktion
05.10.2021	Austauschtreffen der bayerischen Selbsthilfevertreter*innen - Hybrid	SeKo Bayern
06.10.2021	Teilnahme an Podiumsdiskussion Gesundheitskonferenz - Online	Gesundheitsbeirat
06.10.2021	Teilnahme an Workshop "Selbsthilfe informiert" - Online	SeKo Bayern
06.10.2021	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 1	SHZ
06.10.2021	Teilnahme an Gesundheitskonferenz - Online	Gesundheitsbeirat
07.10.2021	Austauschabend "Selbsthilfe im Landkreis Starnberg"	SHZ, Steuerungsverbund Psychische Gesundheit Starnberg
07.10.2021	Teilnahme an Fachtag "Verschwörungsmythen"	StMAS
07.10.2021	AK Krankenkassen Landesebene - abgesagt	SeKo Bayern
07.10.2021	Eröffnungsfeier Woche seelische Gesundheit - Hybrid	Münchner Bündnis gegen Depression
08.10.2021	3. Austauschabend Partizipation "Räume für Migrantenorganisationen in München"	SHZ
11.10.2021	WS zu Online-Konferenzen bei den Digitalen Wochen REGSAM	REGSAM
11.10.2021	Informationsnachmittag "Selbsthilfe und Selbstorganisation im dritten Lebensabschnitt"	SHZ, ASZ Lehel
11.10.2021	Austausch Gruppeninventur mit SeKo Bayern e. V. - Online	SeKo Bayern
13.10.2021	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 2	SHZ
13.10.2021	Veranstaltung "Begegnung in Zeiten der Distanz" Coronabedingt - abgesagt	SHZ, MASH
14.10.2021	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Landsberg	SHZ, Gesundheitsregion Plus Landsberg
07. - 15.10.2021	Virtueller Infostand bei der Woche seelische Gesundheit	Münchner Bündnis gegen Depression
17.10.2021	Infoveranstaltung zur Förderung bayerischer Gesundheitsgruppen	SeKo Bayern, ZBFS
20.10.2021	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Freising	SHZ, Gesundheitsregion Plus Freising
20.10.2021	Sitzung Selbsthilfebeirat - Hybrid	SHB
20.10.2021	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 3	SHZ
21.10.2021	Herbstsitzung Runder Tisch Region München	SHZ
22.10.2021	Fachtag: Community Organizing. Ein Thema für die soziale Arbeit	FOCO e. V.
23.10.2021	Krebsinformationstag - Online	lebensmut e.V., LMU
27.10.2021	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Ebersberg	SHZ, Gesundheitsregion Plus Ebersberg

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
27.10.2021	INSEA Selbstmanagemenkurs Kursteil 4	SHZ
29.10.2021	IQ Fachtag: Fairänderung durch Digitalisierung? - Online	IQ Fachstelle IKA
29.10.2021	Lesung "Schrei in die Welt"	SHZ, MKJZ
NOVEMBER		
10.11.2021	Vorstellung der Selbsthilfe bei der VHS Freising/Neufahrn - abgesagt	SHZ
10.11.2021	Referentin: Vernetzungstreffen für Angehörige von Menschen, die an Verschwörungstheorien glauben - Online	SHZ
10.11.2021	INSEA Selbstmanagemenkurs Kursteil 5	SHZ
10.11.2021	Vorstandssitzung Gesundheitsbeirat München - Hybrid	LH München GSR
11.11.2021	Landesausschuss Ärzte-Krankenkassen Teilnahme als Patientenvertretung	KVB
12.11.2021	Fachtag: Lokale Unterstützungsketten für junge Geflüchtete (LoKu) - Online	Hochschule München
16.11.2021	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Erding	SHZ, LRA Erding
17.11.2021	Sitzung Selbsthilfebeirat - Online	SHB
17.11.2021	INSEA Selbstmanagemenkurs Kursteil 6	SHZ
18.11.2021	Arbeitskreis Flüchtlinge und Wohnungslose Laim/Schwanthalerhöhe - Online	REGSAM
23.11.2021	Patientenseminar am Klinikum Rechts der Isar	RDI, SHZ
23.11.2021	Treffen des Netzwerks "Die Seltene" - coronabedingt abgesagt	SHZ
24.11.2021	Fachbeirat BE bei Stadtratsfraktion Die Grünen/Rosa Liste - Online	Fachbeirat BE
24.11.2021	INSEA Selbstmanagemenkurs Kursteil 7 - coronabedingt abgesagt	SHZ
25.11.2021	Treffen Netzwerk Gesundheitsberatung München - Online	SHZ und Gesundheitsladen
25.11.2021	Fachtag Junge SH - abgesagt	SeKo Bayern
30.11.2021	Arbeitsgruppe Behinderung und Migration - Online	Sozialreferat
30.11.2021	Themen-Team Datenbank - Online	SHZ
DEZEMBER		
01.12.2021	Mitgliederversammlung FöSS e.V.	FöSS e.V.
1.12.2021	Vorstellung des SHZ bei der PSAG - Online	PSAG
03.12.2021	Vorstellung der Selbsthilfe im Rahmen des Inklusionstages in Fürstenfeldbruck - abgesagt	LRA
06.12.2021	Referententätigkeit an der Berufsfachschule für Pflege im Klinikum Freising	SHZ und Klinikum Freising
07.12.2021	Teilnahme am Online-Gesundheitsforum der GesundheitsregionPlus in Freising	Gesundheitsregion Plus Freising
07.12.2021	INSEA Austausch der nationalen Koordinator*innen - Online	MHH
07.12.2021	Treffen mit Stadtratsfraktion CSU - Online	SHZ
07.12.2021	Wahl des Selbsthilfebeirats - Stimmenauszählung	SHB
07.12.2021	Vergabesitzung Selbsthilfekontaktstellen Bayern - Online	Krankenkassen
08.12.2021	Weihnachtliches Online-Vernetzungstreffen mit den Selbsthilfegruppen aus Landsberg	SHZ, AOK, Gesundheitsregion Plus Landsberg, SHG

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
08.12.2021	Infoveranstaltung Runder Tisch Region München - Online	SHZ
14.12.2021	INSEA Austausch der bayerischen Koordinator*innen - Online	SeKo Bayern
14.12.2021	Infoveranstaltung Runder Tisch Region München - Online	SHZ
15.12.2021	Sitzung Selbsthilfebeirat - Online	SHB
15.12.2021	Überregionales Online-Speed-Dating der Selbsthilfegruppen der Region München	SHZ
15.12.2021	Information des Selbsthilfebeirats über die Förderung Runder Tisch - Online	SHZ
16.12.2021	Wahl des Selbsthilfebeirats - Nachzählung	SHB
16.12.2021	Koordinierungstreffen PatientenNetzwerkBayern - Online	PatientenNetzwerkBayern PNB
17.12.2021	Teilnahme am Online-Austausch "Junge Selbsthilfe im ländlichen Raum"	AK Junge Selbsthilfe
20.12.2021	Vernetzungstreffen mit SeKo Bayern e. V. - Online	SeKo Bayern

Abkürzungen:

AOK: Allgemeine Ortskrankenkasse

ASZ: Alten- und Servicezentrum

BE: Bürgerschaftliches Engagement

DAG-SHG: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

FOCO e. V.: Forum Community Organizing e.V.

FöBE: Förderstelle Bürgerschaftliches Engagement

FöSS e.V.: Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation

GR+: Gesundheitsregionplus

GSR: Gesundheitsreferat

GL: Gesundheitsladen München e.V.

IKA: Interkulturelle Akademie

KISS: Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe

KVB: Kassenärztliche Vereinigung Bayern

LBE: Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement

LHM: Landeshauptstadt München

LRA: Landratsamt

MASH: Münchner Angstselbsthilfe

MHH: Medizinische Hochschule Hannover

NAKOS: Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

PNB: Patientennetzwerks Bayern

PSAG: Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft München Süd

RDI: Klinikum Rechts der Isar

REGSAM: Regionales Netzwerk für Soziale Arbeit in München

SeKo Bayern: Selbsthilfekoordination Bayern

SeKo Bayern e.V.: Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

SH: Selbsthilfe

SHB: Selbsthilfebeirat

SHG: Selbsthilfegruppen

SHZ: Selbsthilfezentrum München

SR: Sozialreferat

„Das Ehrenamt macht die Krise erträglicher“

Bei der Freiwilligenmesse werden Helfer diesmal online gesucht

Die Katscholdung fiel dem Vorbereitungs- team alles andere als leicht. Schon frühzeitig hat vergangenes Jahr hat die Förderstelle für bürgerschaftliches Engagement (FÖ- be) die Freiwilligenmesse, die traditionell an einem Sonntag im Januar im Gästehof stattfindet, als digitales Angebot konzipiert. „Besondere Zeiten erfordern besondere Taten“, sagt Getlinde Wouters, die sich zusammen mit ihrem Team von Corona nicht freisetzen ließ: Die 15. Münchner Freiwilligenmesse startet ab diesem Freitag, 22. Januar, online und läuft bis zum 31. Januar mit Livestreams, Filmen und Texten viele Anregungen für ehrenamtliches Engagement in 80 Organisationen aus den unterschiedlichsten Arbeitsfeldern.

„Zusammenhalten und zusammenwirken“ lautet das Motto der digitalen Messe. Auch die Phase des Lockdowns könnte eine Zeit sein, in der man sich vornehme, etwas für andere zu tun, sagte Wouters. „Wir kommen nur durch solche schwierige Zeiten, wenn wir mehr denn je aufeinander zugehen und uns füreinander einsetzen. Das Ehrenamt macht die Krise erträglicher und menschlicher.“ Mehr als 50 der 80 Organisationen bieten Online-Begegnungen im Rahmen der Messe. 20 Videos geben

101 Stunden abgeschlossen hat, „Es gab besonderen Applaus.“ Mit freiwilligen Sängern und Musikern finden von Juni bis Dezember mehr als 20 Hofkonzerte statt. Das Projekt soll fortgesetzt werden, sobald es die Pandemie-Situation zulässt, erklärt Projektleiterin Nicole Kerzner. „In Coronazeiten geht mehr als man denkt.“ So habe man auch digitale Nachhilfe anbieten können.

Seit ein Jahren engagiert sich die pensionierte Grundschullehrerin Maria Schreiber im Nachbarschaftstreff Blumenau. Dort entstanden die Blü Singer. „Wir singen Pop- und Jazzlieder im Chor“, sagt sie. Mit Abstand und natürlich draußen organisierte Maria Schreiber auch eine Misitaktion am 3. Oktober zu „Deutschland singt“ vor dem Nachbarschaftstreff. „Es war ein kühler Abend, aber das Singen hat mich erwärmt.“ Die Strukturen der knapp 50 Münchner Nachbarschaftstreffs hätten in Krisenzeiten recht gut getragen, sagt Alexandra Ruzicka, Geschäftsführerin des Trägers Quartier M, der zwölf der Treffs betreibt. „Wir haben Telefonketten gebildet, die Menschen sind füreinander eingekauft gegangen, Helfer haben Kuchen gebacken oder sind spazieren gegangen.“ Und über Zoom hat man sich digital zum Kaffeepausch und zum Stricken getroffen.

Bürgermeisterin Verena Diel (SPD) wird die Messe am Freitag, 22. Januar, um 18 Uhr eröffnen. SZ-Adventskalender-Geschäftsführerin Anita Niedermeyer das Hilfswerk der SZ-Leser vorstellen. Am Samstag (14 Uhr) sprechen Freiwillige im Live-Stream über ihre Erfahrungen, am Sonntag (14 Uhr) gibt es ein Lachtraining mit Cornelia Leisch über Zoom. Um 16 Uhr werden verschiedene Engagementmöglichkeiten präsentiert, um 18 Uhr tritt Roland Heftler auf, der eigens ein Lied für die Messe geschrieben hat. Unter der Woche, von Montag bis Freitag, gibt es jeweils um 18 Uhr in Online-Gesprächen die Möglichkeit, einzelne Organisationen zu befragen.

Am zweiten Wochenende ist ein Kulturprogramm mit Poetry Slam und Musik vorgesehen. Zum Ausklang spielt dann am Sonntag, 31. Januar, 15 Uhr, die Unterhäger Hofmusik. **SVEN LOEWEN**

Über Zoom traf man sich digital zum Kaffeepausch und zum Stricken

Einblick in die Möglichkeiten sich zu engagieren. Auch dem verstärkten Interesse an kurzfristigen Einsätzen von Menschen, die gerade in Kurzarbeit oder arbeitslos sind, wird dabei Rechnung getragen. Der letzten Bürgerbefragung zufolge ist knapp jeder zweite Erwachsene in München freiwillig engagiert. Die wichtigste Gruppe sind dabei die 30- bis 49-Jährigen, gefolgt von den 14- bis 29-Jährigen. Gerade jetzt zeige sich, dass „viele Studenten echt was tun wollen, sie haben die Schnauze voll von Online“, erklärte Wouters.

„Für Menschen, denen es nicht so gut geht“, hat sich die Studentin Sophie Zimmermann, 24, im vergangenen Sommer engagiert. Über die Münchner Freiwilligenagentur „Heute ein Engel“ der Stiftung „Gute Tat“ meldete sie sich zu einem Hofkonzert an. Beim Auftritt vor einem Altenheim in Untergiesing im Juli spielte sie zusammen mit ihrer Schwester Irish Folk – die Schwester mit der Gitarre, die selbst mit der Querflöte. „Wir haben eine Stunde lang gesungen und gespielt“, erzählt Sophie Zimmermann. „Die Hofkonzerte

Alle Informationen zum täglichen Programm bietet die Online-Messe unter www.muenchner-freiwilligen-messe.de vom 22. bis zum 31. Januar. Die gedruckte Broschüre zur Freiwilligenmesse, in der die Organisationen kurz beschreiben, für welche Aufgaben Freiwillige gesucht werden und an wen sich Interessierte wenden können, ist bei Frau, Ringelstraße 3a, 80337 München, Telefon 089 590671, zu beziehen.

VON SIMON OABELBRADNER

Als ich begann, das Leben von Meinem Gerstlacher abzuheften, ist es fast schon ironisch, dass ich mit dem Kopf, der mich in den vergangenen Jahren so sehr begleitet hat, im Oktober, als er auf dem Oktoberfest die deutsche Mass' kopt und die Freunde sagen, „Was soll's denn noch?“, und er sagt: „Ich bin ein Chai einer Weltweiser, als mich nicht-rassige mit White trash ist, wenn Gerstlacher gewohnt werden. Durch Unpässen beginnt ich den Alkohol nicht nur, er bekommt ihn, bis er ihn schließlich los vermischt. Es ist im Jahr 2012, und Gerstlacher bringt 40 bis er alles verliert: seine Firma, sein Einkommen, seine Ehe, seinen Lebenslauf. „Ich wollte mich einfach wegzucken mit dem Alkohol“, sagt er. „Denn hier vier Flaschen Wein trinkt er da 160 Tag, um, Ende habe nicht mal das gemacht.“ „Sollte der Vogel mal ergegangen sein, und das ganze Leben nicht sein, habe ich eigentlich, ich wollte so viel trinken, bis ich nicht mehr aufwache.“

Es war ein Tag, wie jeder andere, er fühlt es nicht für ihn, die schädlich Gerstlacher Leben nicht. Wie jeder Morgen wacht er auf, wie immer, doch plötzlich ist da diese Stimme in ihm, die er den nächsten Tag nicht mehr hört. „Es entscheidet heute, ob du leben wirst oder sterben“, sagt sie. Nach am gleichen Tag nach er sich Hilfe. Er verliert seinen Arbeitsplatz bei einer Selbsthilfegruppe. Neben Unterstützung entscheidet sich zu lösen.

20 Jahre später, Gerstlacher ist „Jochen“. Der Alkohol begleitet ihn zwar noch immer, aber anders. Denn mittlerweile arbeitet er für den Verein, der seine damalige Selbsthilfegruppe organisiert hat: das Blaue Kreuz München. Angefangen hat er als Ehrenamtlicher, hat sich dann schließlich zum Gruppenleiter, und schließlich im Koordinationsrat an der Heilwiesstraße in Schwabing. „Oben das Blaue Kreuz hätte ich das nicht geschafft“, sagt der 60-Jährige über die Überwindung seiner Sucht.

Das Blaue Kreuz München ist ein gemeinnütziger Verein, der Unterstützung für suchtkranke und suchtkranke Menschen bietet und dabei Selbsthilfegruppen organisiert. Die Anfänge des Vereins in München gehen auf das Jahr 1993 zurück, als fünf ethische Gesundheitsarbeiter den „Evangelischen Blau-Kreuz-Verein“ gründeten. Seit Anfangs noch überarbeiteten im Fokus, leisteten Ehrenamtliche bereits früh „Trinkrettingsarbeit“ in der Stadt. Für den Jahresbericht im Jahr 2018 sind bereits 1167 Hausbesuche verzeichnet. Heute ist der Verein eine wichtige Stütze für Alkoholiker in der Region. Das Blaue Kreuz organisiert 84 Gruppen in ganz München, der Verein betreut dabei mehr als 800 Menschen pro Woche.

Ehrenamtliche leisten bereits weit mehr als 100 Jahren „Trinkrettingsarbeit“

Wie wichtig die Arbeit des Vereins ist, zeigt die Statistik der fünf Jahre-Selbsthilfe- und Abstinenzverbände aus dem Jahr 2017: Demnach gibt es 87 Prozent weniger Rückfälle, wenn Suchtkranke nach einer stationären Behandlung in eine Selbsthilfegruppe gehen. Darüber hinaus geben Selbsthilfegruppen den Betroffenen Struktur. Und was bei der Bekämpfung der Sucht besonders wichtig ist: die bieten ihnen ein neues soziales Umfeld, ohne Alkohol. „Als dem Mann, so ich schätze, war, sind locker 80 Prozent aller sozialen Kontakte weggebrochen“, sagt Gerstlacher.

über. Denn was früher, tranken viele Alkoholiker nicht nur allein, sondern in Gesellschaft. Für Betroffene, die der Sucht ihren Kopf ansetzen, ist ihr fehlendes soziales Umfeld besonders schmerzhaft. Die Selbsthilfegruppen sind für viele Menschen ein zentraler Lebensort geworden – kein Wunder also, dass viele bereits sehr lange im Verein aktiv sind, wenn die Gruppenleiter sogar nur 20 Jahre.

Fant alle Gruppenleiter von Blaue Kreuz haben selber Erfahrungen mit einer gefährlichen Genesung. Sie sind dabei sehr offen, sagt Gerstlacher. „Für mich war das ein entscheidender Punkt in der Bekämpfung meiner Sucht. Bei meinem ersten Termin hat sich der Gruppenleiter vorgestellt, er war selbst betroffen. Er hat mir nur drei, vier Worte über die Sucht und die Folgen gesagt, das ist mich so was von aufgeworren gefühlt habe.“ Für Gerstlacher beginnt damals ein hartes Ringen, doch mit Hilfe und Unterstützung von ihm. Bis die März im 20 Jahre her, dass er den letzten Tropfen Alkohol getrunken hat.

Nach von knapp einem Jahr konnte sich Gerstlacher nicht vorstellen, dass er bald nicht nur die Folgen von Alkohol, sondern auch die Folgen einer Virus bekämpfen muss. „Hans Corona beeinträchtigt die Arbeit im Verein sehr und gefährdet so die Gesundheit der Betroffenen. Seit dem ersten Lockdown dürfen Selbsthilfegruppen nicht mehr als fünf Personen stattfinden. Für den Verein bedeutet die Einschränkung konkret, dass sie nur noch die Hälfte der 800 Betroffenen in den Gruppen unterstützen können. „Wir haben nach wie vor noch der fünf-Personen-Regel zu kämpfen, das ist praktisch nicht, weil es nach Dringlichkeitsterminen ausgeben müssen, das ist manchmal sehr schwierig“, sagt Gerstlacher, der für die Koordinationsrat der Gruppen verantwortlich ist. Er beschäftigt sich

Allein mit der Sucht

Im Lockdown sind alkoholkrank Menschen besonders gefährdet. Norbert Gerstlacher vom Blauen Kreuz München kämpft für Ausnahmeregelungen bei den Treffen der Selbsthilfegruppen



„Der Alkohol ist ein Virus“, sagt Norbert Gerstlacher. Er arbeitet für das Blaue Kreuz München und koordiniert Selbsthilfegruppen für Alkoholiker. www.bkz-muenchen.de



Abhängig und isoliert

Obwohl Studien im die des Zerstreuungs für Seelische Gesundheit (D) Menschen einen erhöhten Alkoholkonsum feststellen, verschärft die Sucht-Krise Menschen weniger Anreize während des zweiten Lockdowns. Damit wiederholt sich ein Phänomen, das schon im ersten Lockdown zu beobachten war, sagt Christoph-Peter Teich, Leiter der Sucht-Hotline München. Experten vermuten, dass die rückläufige Nachfrage der Suchtkranke vor allem mit der Isolation zusammenhänge. So gebe es im Lockdown weniger Alkoholkonsum zum Missbrauch von Suchtmitteln.

Dein Sport, Essen und soziale Kontakte sind nun eingeschränkt möglich. „Wir konnten diese Entwicklung zunächst nicht verstehen. Offensichtlich ist es aber so, dass Abhängige im Suchtmittel einen Helfer in der Isolation sehen, den sie jetzt nicht aufgeben wollen“, sagt Teich. Durch die Lockerungen der Pandemie-Einschränkungen erwartet man in der Sucht-Krise München jedoch einen deutlichen Anstieg der Nachfrage. Betroffene können sich über die 24-Stunden-Hotline telefonisch unter der Nummer 28 28 27 oder per Mail an kontakt@suchthilfe.info Hilfe suchen. www.bkz-muenchen.de

von Ausnahmeregelungen für Selbsthilfegruppen, doch bisher waren Erfolge nicht zu verzeichnen, dass nur der Betroffenen durch die Isolation rückgängig werden. Auch Selbsthilferegelungen sind ein Hindernis für eine von Beginn der Organisation der Gruppe. Selbsthilferegelungen sind nicht immer genehmigt worden, obwohl, weil es keine Orte mehr gibt, in denen die Sitzungen stattfinden könnten.

Der Verein kann dies Anpassen nicht helfen, sondern muss aber die Maßnahmen zu Plätzen in den Selbsthilfegruppen. „Der Bedarf ist immens“, sagt Gerstlacher. Er verwirklicht das nicht: „Mein Problem, wo weiter weiter rauskönnen Alkoholiker kommen haben, sind durch Corona noch gefährlicher.“ Das bestätigt eine Studie, die der Alkoholismus und -sucht während des Shutdowns im März 2020 untersuchen hat. Laut dem Bericht ist die Sucht-Gesundheit in München im letzten von alkoholischen Getränken während der ersten Wochen im letzten Frühjahr gestiegen, 27 Prozent geben an, mehr Alkohol als vorher zu konsumieren. Und ein Drittel psychischer Kräfte und Clats.

Am 8. März öffnet sich langsam das Land. Gerstlacher schlägt eine Hybrid-Form des Lockdowns für die Betroffenen vor. Doch wieder kein Erfolg. Er empfiehlt es als Skizze, dass Selbsthilferegelungen anderen Vereinen ermöglicht werden. Er fordert, dass die besondere Situation der Suchtkranken anerkannt wird, bürokratische Hürden abgebaut und Sitzungen wieder stattfinden können. Nicht wenige Stadtteile-Vereine hätten bereits Angebote und ihre Arbeit komplett ausgesetzt, beklagt er und will sich nun mit anderen Vereinen der Stadt zusammenschließen und so den Druck auf die Politik erhöhen. „Ich würde die Pöbe nicht mehr haben“, und gehen in diese Operation für München Gerstlacher, weder damals noch heute.

Hilfe und Halt für Hinterbliebene

Netzwerk soll Angehörigen von Corona-Toten Beistand leisten

München/Weiden - „Corona hat mir meinen Mann genommen. Er war Arzt, lehrte im Kreis Passau eine Klinik und wurde 59 Jahre alt“, sagt Anita Schedel. Nach seinem Tod am 14. April 2020 dachte sie darüber nach, was es ihr jetzt wohl mitgeben würde. Und Anita Schedel ist sich sicher, er würde sagen: „Was du nicht ändern kannst, nimm hin – und mach das Beste draus.“ Dieser Botschaft folgend, stand die Witwe von Hannes Schedel am Dienstag in Weiden Landesbischof Heinrich Bedford-Strohm zur Seite, der aus München in die Oberpfalz gereist war, um dort den Startschuss zum Aufbau eines bayerischen Selbsthilfegruppen-Netzwerkes zu geben. Es soll Menschen helfen, die um ihre an Corona verstorbenen Angehörigen trauern.

Zum Austausch braucht es Vernetzung

Die Wahl des Veranstaltungsortes kommt nicht von ungefähr, hatte die Corona-Pandemie doch die Landkreise Tirschenreuth, Neustadt an der Waldnaab sowie auch die Stadt Weiden zu Hot-Spots werden lassen. „Es ist mir ein besonders Anliegen, gerade hier den Startschuss zu geben“, sagte Bedford-Strohm. Die Begrüßung mit den Angehörigen von verstorbenen Covid-19-Patienten habe ihn in seiner Überzeugung gestärkt: „Die Kraft liegt im Austausch, und Heilung liegt in der Begegnung mit Menschen.“

Zum Austausch braucht es Vernetzung. In diesem Fall kooperiert die Landeskirche deshalb künftig mit der Selbsthilfekontaktstelle Bayern (Seko), die das Ziel von Hilfe, Selbsthilfe und Selbstorganisation im Suizid- und Gesundheitsbereich zu stärken. Es kommen hierbei starke Partner zusammen: Kirche und Diakonie können durch ihre Logistik – dazu zählen etwa auch zur Verfügung stehende Räume – Menschen helfen, „sich zu treffen, auszutauschen und so einander zu finden“, wie es Thomas Groth, Dekan im Dekanatsbezirk Weiden, ausdrückt. Die Seko wiederum hat reichlich Erfahrung im Aufbau von Selbsthilfegruppen. „Und es gibt viele in Bayern, die sich engagieren. Wir kennen circa 11.000 Gruppen – es etwa 1200 Thesen“, betont Klaus Groth-Bortlik, der Geschäftsführer des Selbsthilfeszentrums München und Vorstand des Vereines Selbsthilfekontaktstellen Bayern.

„In Weiden funktioniert die Zusammenarbeit von Kirche und Seko bereits beispielhaft“, erklärt Bedford-Strohm. „Meilen Sie sich bei uns“, appellierte wiederum Samira Krieger an trauernde Angehörige in ihrer Region. Krieger leitet unter dem Dach der Diakonie Weiden die Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz. Ein erstes Treffen ist für den 4. August geplant. Anita Schedel will sich in München beim Aufbau einer Selbsthilfegruppe engagieren. Dort habe sie „die meiste Zeit“ ihres Lebens verbracht. „Ich möchte Menschen, die Angehörige, Freunde oder Weggefährten verloren haben, ein Gesicht geben“, sagte sie.

Die Würzburger Jura-Studentin Antonia Palmer hat diesen Schritt bereits hinter sich. Nach dem Tod ihres Vaters am 30. Januar 2021 hat sie die bundesweit erste digitale Selbsthilfegruppe gegründet, in der sich Hinterbliebene von Covid-19-Patienten gegenseitig beistehen. Etwas bei so quälenden Fragen wie: „Warum wir? Woher kam er das Virus? Wie ich möglicherweise selbst die Überträgerin?“ Landesbischof Bedford-Strohm fasste nach der Veranstaltung zusammen: „Ich bin überrascht über diese positive Energie, die da aus dem Leid entspringt ist.“

Für Heinrich Bedford-Strohm, Landesbischof der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern, liegt „die Kraft im Austausch und Heilung liegt in der Begegnung mit Menschen!“



Frauen wehren sich gegen Gewalt

Schwanthalerhöhe - In Kooperation mit dem Selbsthilfzentrum (SHZ) hat sich zum Jahreswechsel die erste Münchner Selbsthilfegruppe für Frauen zum Thema sexualisierte Gewalt gegründet. Das Angebot richtet sich an all jene, die sich als Frau identifizieren und sexualisierte Gewalt erlebt haben. Durch den Austausch im geschützten Raum können sich Betroffene gemeinsam unterstützen. Trotz der Pandemie konnten bereits erste Treffen stattfinden. Der Kontakt zur Selbsthilfegruppe ist möglich per E-Mail an gemeinsamreden@gmx.de. Die Kontakt- und Vermittlungsstelle für Selbsthilfe ist jeweils montags und donnerstags von 14 bis 18 Uhr sowie dienstags und mittwochs von 10 bis 13 Uhr erreichbar unter der Telefonnummer 53 59 56 11 oder info@shz-muenchen.de sowie über die Website www.shz-muenchen.de. **MIRB**

Süddeutsche Zeitung
26. März 2021

Süddeutsche Zeitung
28. Juli 2021

Süddeutsche Zeitung
9. April 2021

„Für manche spitzt sich die Situation gerade extrem zu“

Ein weiterer Frage der Pandemie ist ein SHZ-Mitglied, sagt die Vorsitzende. In der SHZ-Mitgliedschaft können Betroffene sich Unterstützung leisten. SHZ-München

Klaus Groth-Bortlik

Geschäftsführer
Selbsthilfzentrum München

„Liegt immer auf dem Küchentisch“

Mir geht es jedenfalls so, dass die Anzeigenblätter aus dem Briefkasten direkt auf den Küchentisch wandern - und nicht im Zeitungsständer „zwischenlagert“ werden. So lässt sich zwischendurch immer wieder mal ein Blick auf die verschiedenen aktuellen Nachrichten aus der Nachbarschaft werfen: Lokalreport, der uns alle „hautnah“ interessiert und Beziehungen vor Ort schafft. Daher sind wir auch immer froh, wenn die Wochenanzeiger über unsere Arbeit oder die Selbsthilfegruppen berichten. Dann wissen wir, dass das auch gelesen wird und wir viele Menschen erreichen, die sich sonst gar nicht für die Selbsthilfe interessieren hätten.

Westendanzeiger
12. Mai 2021

„Eine gute Sache“

„München dankt“
Engagierten in der
Selbsthilfe

Westend „Sich zu engagieren ist immer eine gute Sache und halt wach“, sagt Wiltrud Segger. Nicht ohne ein Schmunzeln, schließlich leidet sie unter Narkolepsie, kann also ihre Müdigkeitsanfälle und damit das Wächtersleben nicht gut steuern. Zusammen mit Peter Bechtöftig, mit dem sie die Regionalgruppe München des Narkolepsie-Netzwerks Südbayern leitet, wurde sie mit der Auszeichnung „München dankt“ im Selbsthilfezentrum (SHZ) München geehrt. Weitere fünf engagierte Ehrenamtliche, die sich mithilfe des SHZ München in Gruppenorganisationen und gegenseitig unterstützen, wurden jüngst mit dieser Ehrung bedacht. Eine feierliche Übergabe der Urkunden, mit denen sich die Stadt München bei langjährigen Ehrenamtlichen bedankt, hätte eigentlich auf dem Münchner Selbsthilfetag am Marienplatz erfolgen sollen. Wegen der Corona-Beschränkungen



Respekt!

Mit der Auszeichnung „München dankt“ zollt die Stadt München jenen Respekt, die sich im Ehrenamt verdient machen. Bild: str

„Immer ein offenes Ohr“

Unter strenger Einhaltung der sogenannten 3-G-Regeln (getrennt, getestet, gemaskt) und im kleinsten Kreis dürfen sich Gruppengründer, Leiter und Organisatoren aus der Selbsthilfe über Blamä, Gutscheinfahrt, Urkunde und Applaus freuen. „Das Selbst-



Sieben Gruppengründer und Leiter burften sich jüngst über die Auszeichnung „München dankt“ freuen, die im Selbsthilfezentrum München (Westendstraße 68) von Fritz Labach (4. von links), Vorsitzender des Trägervereins FÖSS e.V., überreicht wurde. Bild: rtd

hilfezentrum hat immer ein offenes Ohr. Sie zeigen inneren Gehalt, haben Rat und helfen bei Förderanträgen und vielem mehr“, sagt Wiltrud Segger im Namen vieler, die sich durch das SHZ gestärkt und unterstützt wissen. Das SHZ München gibt es seit inzwischen 36 Jahren. Vor über vierzig Jahren wurde zunächst der Gesundheitsladen als Lebens gerufen, der sich vorrangig um Rat und Hilfe zu Gesundheitsleistungen kümmerte. Daraus erwuchs das SHZ, das Basis für vielfältige Gruppenbildungen geworden ist. Neben der Selbsthilfe zu Gesundheitsthemen finden längst auch andere Inter-

sensgemeinschaften wie etwa Kulturinitiativen hier die nötige Hilfestellung, um sich zu formieren, aber auch Räume, um sich zu treffen. So etwa auch die Armenische Initiative Anusch 2001 gegründet und bis heute von Anusch Chakhalyan geleitet, setzt sich die Gruppe für armenisch-deutsche Begegnung ein. Mit Volkstanz, Theater und Sprachunterricht wird die armenische Tradition und Kultur gepflegt und vermittelt. Die Initiative wurde nun nicht nur geehrt, sondern Tanzvorführungen von und mit Anusch Chakhalyan bildeten auch den festlichen Rahmen zur Verlei-

hung der Urkunden „München dankt“.

„Ich freue mich sehr“

„München dankt“ ging zudem an Maria Reeb, Leiterin der Seleniderna Liga e.V. - Regionalgruppe München. „Ich freue mich wirklich sehr“, sagte die über Achtzigjährige, die sich seit 2001 in der Selbsthilfegruppe engagiert. Über die Auszeichnung dankten sich außerdem Roland Stolz und Jürgen Konietzko vom Sarkoidose-Netzwerk freuen. Bei der auch als Morbus Boeck bekannten Krankheit handelt es sich um eine entzündliche Erkrankung, die

schwer zu diagnostizieren ist, was die Selbsthilfe für Betroffene eines Sarkoidose/Granulomatose (SGL) in München Treff für Sarkoidose-Patienten (SGL) von Maria Reeb ausgezeichnet. Seit 2007 setzt sie sich in der Regionalgruppe der Deutschen Sarkoidose-Vereinigung e.V. ein.

Selbsthilfe wird gefördert

Dass im SHZ „München dankt“ als Auszeichnung für Ehrenamt vergeben wird, freut auch Leiter Klaus Gerthaus besonders: „Durch die Verleihung der Urkunden der Stadt bekommt die Selbsthilfe mehr Gewicht“, sagt er. „Ich freue mich sehr, dass die Selbsthilfe im bürokratischen Engagement angekommen ist.“ Ermöglicht wird das Zentrum durch die Landeshauptstadt München als großen Zuschussgeber sowie durch die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern. Träger des SHZ ist der Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation FÖSS e.V., dessen Vorsitzender Fritz Labach die Auszeichnung „München dankt“ überreichte. **80**

Gestärkt aus der Krise kommen

Die Woche für Seelische Gesundheit will Hilfestellungen für psychische Notlagen geben

„Eine Krise – das klingt dramatisch. Nach Ausnahmestruktur, nach Angst. Aber auch nach Chance“, findet Peter Brieger. „Eine Krise kann jedem von uns passieren. Und sie ist lösbar“, sagt der Psychiater und Psychotherapeut. Er ist Vorsitzender des Münchner Bündnisses gegen Depression und will den Menschen Wege aufzeigen, aus ihren Krisen gestärkt rauszugehen.

Mit der Corona-Pandemie ist die Krise ins Leben jedes einzelnen eingedrungen. Zahlreiche Studien haben den Anstieg psychischer Erkrankungen nach den Lock-downs belegt. Darüber lamentieren will Brieger aber nicht. Es geht ihm darum, nach Lösungen zu suchen. Und möglichst viele Menschen darüber zu informieren. Dafür gibt es die Münchner Woche für Seelische Gesundheit, die dieses Jahr zum achten Mal von seinem Bündnis ausgerichtet wird. Vom 7. bis 15. Oktober finden in der Stadt insgesamt 185 Veranstaltungen statt, digital und in Präsenz. Das Thema: „Alles Krise, oder was?“

„Nein“, findet gleich Peter Falkai, ebenfalls Psychiater und Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am LMU-Klinikum, der bei der Eröffnung spricht. „Es heißt ja auch seelische Gesundheit“, sagt er, mit Betonung auf Gesundheit. Corona habe so manche Krise verstärkt oder überhaupt erst ausgelöst, aber: „Wir müssen uns weiter bewegen, auch wieder glücklich werden“, so Falkai. Bei der Veran-

staltungswache soll es also nicht nur um das Negative gehen, sondern auch darum, wie es besser werden kann.

Die Woche für Seelische Gesundheit richtet sich explizit an die breite Münchner Bevölkerung, betont Brieger. Nach der Eröffnung gibt es jeden Tag die Möglichkeit, sich über verschiedene Aspekte psychischer Erkrankungen und Hilfsangebote zu informieren. Neben einem Symposium für Hausärzte, wie die psychiatrische Proble-



„Eine Krise kann jedem von uns passieren“, sagt Psychiater Peter Brieger, der die Woche organisiert. Foto: ANGELIKA BARDEHL

me beim Patienten besser erkennen können, gibt es am 9. Oktober ein „Symposium für alle“ mit sechs Referentinnen und Referenten, die engagiert über verschiedene Aspekte der psychischen Krisen berichten wollen. Daneben gibt es eine virtuelle Messehalle mit 65 Ausstellern – alles Münchner Organisationen, die ihre verschiedenen Themen und Anlaufstellen vorstellen. Ob das Frauentherapiezentrum PTZ für Frauen in Krisensituationen oder der Club29 e.V. für Menschen mit Suchterkrankungen – jede Organisation hat einen persönlichen Kontakt und eine Liste von eigenen kleinen Veranstaltungen im Rahmen der Messe.

Wer Hilfe sucht, kann sie bekommen. Die Angebote sind zahlreich. Das Hilfsnetz sei mit niedergelassenen Therapeuten, Kliniken, Ambulanzen und Beratungsstellen tatsächlich sehr groß, sagt Brieger. Dennoch gebe es auch Defizite, etwa die „Unübersichtlichkeit des Systems“. Viele, die in einer psychischen Krise steckten, wüssten trotz oder gerade wegen der vielen Angebote gar nicht mehr, wohin sie sich wenden müssen. Brieger hofft, dass nicht zuletzt so eine Veranstaltung wie die Woche für Seelische Gesundheit für mehr Aufklärung sorgt. **EKATERINA KEL**

Achte Münchner Woche für Seelische Gesundheit, Donnerstag, 7. bis Freitag, 15. Oktober. Weitere Infos unter: www.woche-seelische-gesundheit.de

Freitag, 29. Oktober, 18.30 bis 21 Uhr, Multikulturelles Jugendzentrum (Westendstr. 66a)

Diese Geschichte geht unter die Haut

Lesung und Gesprächsrunde zu Yasmin Jakubs Autobiografie „Schrei in die Welt“

Westend - „Wir dürfen die afghanischen Mädchen und Frauen nicht im Stich lassen. Sie haben ein Recht auf Bildung und Freiheit“, sagt Yasmin Jakub. Die Afghanin weiß, wovon sie spricht. Sie hat in ihrer Kindheit und Jugend etliche Ungerechtigkeiten erfahren. In ihrem Buch „Schrei in die Welt“ erzählt sie, wie sie mit 17 Geschwistern in einem kleinen afghanischen Dorf aufwuchs. Mit acht Jahren wurde sie mit einem 20 Jahre älteren Mann verlobt, mit zwölf Jahren für umgerechnet 40.000 Euro an den Ehemann übergeben. Ein hoher Kaufpreis, denn Yasmin war hübsch und gebildet – sie hatte das Privileg, eine Schule zu besuchen und kämpfte später dafür, studieren zu können. Dies gab ihr auch die Kraft, die Zwangsehe, die Drohungen, die Gewalt und die Angst vor den Taliban auszuhalten.

Sie schafft es, 1982 mit ihrem Mann von Afghanistan über Indien nach Deutschland zu

fliehen. Seitdem lebt und arbeitet sie in München und engagiert sich ehrenamtlich in der von ihr gegründeten Initiative „Aryana“ für afghanische Frauen sowie für gefährdete Frauen und Kinder. Ihr dringendes Anliegen ist es, Frauen und Mädchen hier in Deutschland Mut zu machen. Aber ebenso setzt sie sich für Mädchen und Frauen in Afghanistan ein, deren Lage in der aktuellen Situation immer bedrückender und bedrohlicher wird. „Nach der Machtübernahme der islamistischen Taliban werden den Mädchen und Frauen immer mehr Rechte genommen, z.B. eine höhere Schule zu besuchen. Dagegen müssen wir alle uns wehren, denn Bildung ist die Hoffnung auf Veränderung und Freiheit.“

Lesung mit Musik

Im Rahmen der Kunst- und Kulturtag Westend liest die Schauspielerin Caroline Wege aus dieser ergreifen-

den Autobiografie in drei Teilen: Kindheit – Verlobung – Studium und Entschluss zur Flucht. Der ebenfalls aus Afghanistan kommende Musiker Fahin wird zwischen den Teilen mit Gesang und Keyboard Raum zum Durchatmen verschaffen. Die Autorin wird in einem Gespräch mit dem Selbsthilfezentrum München über ihre persönlichen Hintergründe, die Entstehungsgeschichte zu diesem Buch und die Kraft, die das Engagement in einer Initiative bietet, berichten.

Die Lesung findet am Freitag, 29. Oktober, von 18.30 bis 21 Uhr im Multikulturellen Jugendzentrum (MKJZ) in der Westendstraße 66a statt. Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der 3G-Regelung statt. Die Möglichkeit eines Schnelltests unter Aufsicht vor Ort ist gegeben. Bei Bedarf wird vorab um eine Anmeldung per Mail an angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de oder unter Tel.: (089) 5329562 gebeten.

eis

Westendanzeiger
27. Oktober 2021

„Ohne Augen, ohne Stimme“

Yasmin Jakub im MKJZ



Gelungene Veranstaltung: Yasmin Jakub berichtete im Rahmen der Kunst- und Kulturtag „Westend zeigt Gesicht“ eindrucksvoll von ihrer rauen Vergangenheit in Afghanistan.

Bild: Selbsthilfezentrum München

Westend - Das Interesse war groß an der Lesung von Yasmin Jakub aus ihrem Buch „Schrei in die Welt“ am Abend des 29. Oktober im Saal des Multikulturellen Jugendzentrums in der Westendstraße. Die Kooperationsveranstaltung des Selbsthilfezentrums München (SHZ) und des Multikulturellen Jugendzentrums Westend (MKJZ) fand im Rahmen der Kunst- und Kulturtag „Westend zeigt Gesicht“ statt. Schauspielerin Carolin Wege las aus drei Kapiteln der eindringlichen und bewegenden Biografie, in der man sofort in die raue Lebenswelt dieser Frau, die mit 17 Geschwistern in einem kleinen Dorf in der Nähe von Kabul aufgewachsen ist, miteingeworfen wurde. Man erfuhr aus ihrer von Unterdrückung und von Arbeit geprägten Kindheit, die, als sie zwölf Jahre alt war, mit dem Verkauf an einen über ca. 20 Jahre älteren Mann endete. Von ihrer Zwangsehe, der Gewalt, der Angst vor den Taliban und der daraus hervorgehenden Flucht nach Deutschland.

„Bildung ist ihre einzige Hoffnung“

Im an die Lesung anschließenden Gespräch erschien Frau Jakub dann selbst auf der Bühne und man begriff sofort, um was für eine starke, unbeugsame und mutige

Frau es sich handelt. „In Afghanistan sind die Frauen ohne Augen, ohne Stimme, verschleiert und verstummt.“ Durch die aktuelle Situation und Machtübernahme der Taliban verschlimmerte sich ihre Lage täglich; den Mädchen und Frauen werden immer mehr Rechte genommen, z.B. eine höhere Schule zu besuchen. „Bildung ist ihre einzige Hoffnung auf Veränderung und Freiheit. Deswegen müssen wir hier für ihre Rechte und ihre Freiheit kämpfen, wir müssen ihre Stimme sein!“, appellierte Jakub an das Publikum.

Im weiteren Gespräch erzählte sie, wie wichtig es für sie sei, sich hier in Deutschland für afghanische Frauen und Kinder einzusetzen, was sie mit ihrer Initiative Aryana auch stetig tut. „Deutschland hat mir so viel geschenkt, durch meine ehrenamtliche Arbeit will ich etwas zurückgeben, das Selbsthilfezentrum hat mich dabei immer sehr unterstützt.“ Als Kind und junge Frau wurde ihr lange die Stimme verboten, und so endete der Abend sehr persönlich und eindrucksvoll mit einem Lied über Liebe und Freiheit, welches sie extra für diesen Anlass geschrieben hatte. Der Text sei ihr in der U-Bahn eingefallen, zwischen Münchner Freiheit und Haras.“

Westendanzeiger
17. November 2021

Den ein•blick, das Münchner Selbsthilfejournal, das vier Mal jährlich vom SHZ herausgegeben wird, finden Sie hier: www.shz-muenchen.de/materialien/einblick-muenchner-selbsthilfejournal



Mitarbeiter*innen des SHZ

Mitarbeiter*innen und Arbeitsfelder

	Telefon	E-Mail
Klaus Grothe-Bortlik Geschäftsführung, Projektmanagement, Vereinsberatung	53 29 56 - 15	klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de
Mirjam Unverdorben-Beil Ressort Gesundheitsselbsthilfe, Stv. Geschäftsführung, Förderberatung §20h, Kooperationen, Geschäftsstelle Runder Tisch München	53 29 56 - 17	mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de
Erich Eisenstecken Ressort Soziale Selbsthilfe, Stv. Geschäftsführung, Geschäftsstelle Selbsthilfebeirat, Förderberatung Soziale Selbsthilfe	53 29 56 - 16	erich.eisenstecken@shz-muenchen.de
Kristina Jakob Ressort Beratung und Selbsthilfeunterstützung, Raumvergabe, Gruppengründungen	53 29 56 - 12	kristina.jakob@shz.muenchen.de
Ulrike Zinsler Ressort Gruppengründungen, Selbsthilfeberatung, Raumvergabe, Gruppenunterstützung	53 29 56 - 21	ulrike.zinsler@shz-muenchen.de
Ute Köller Förderberatung §20h, Selbsthilfeberatung, Koordination Selbsthilfeunterstützung in der Region München, Gruppengründungen	53 29 56 - 25	ute.koeller@shz-muenchen.de
Astrid Maier Selbsthilfeberatung, Förderberatung §20h, INSEA-Kurse, Fortbildungsprogramm	53 29 56 - 18	astrid.maier@shz-muenchen.de
Ina Plambeck Soziale Selbsthilfe, Kooperationen, Gruppengründungen, Diversitybeauftragte	53 29 56 - 22	ina.plambeck@shz-muenchen.de
Eva Parashar Soziale Selbsthilfe, Förderberatung soziale Selbsthilfe, Selbsthilfeberatung, Gruppengründungen, Website (bis Sept.)	53 29 56 - 26	eva.parashar@shz-muenchen.de
Juri Chervinski Gruppenunterstützung, Raumvergabe, Selbsthilfeunterstützung in der Region, Gruppengründungen, Kooperationen Gesundheitsselbsthilfe	53 29 56 - 28	juri.chervinski@shz-muenchen.de
Stefanie Bessler (seit Sept. 2021) Öffentlichkeitsarbeit, Kooperationen Gesundheitsselbsthilfe, Förderberatung §20h	53 29 56 - 20	stefanie.bessler@shz-muenchen.de
Stephanie Striebel (bis Juni 2021) Kooperationen Gesundheitsselbsthilfe, Förderberatung §20h, Genderbeauftragte, Öffentlichkeitsarbeit	53 29 56 - 20	stephanie.striebe1@shz-muenchen.de
Ingrid Mayerhofer Zentrale, Verwaltung, Buchhaltung, Selbsthilfebeirat	53 29 56 - 0 53 29 56 - 19	ingrid.mayerhofer@shz-muenchen.de
Angelika Pfeiffer Zentrale, Verwaltung, Hausmanagement, Datenschutzbeauftragte	53 29 56 - 0 53 29 56 - 29	angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de
Alaattin Cakirbey Hausmeister		
Kimete Beha Reinigungskraft		

WIR SIND FÜR SIE DA!

Unter diesem Titel erschien Anfang des Jahres ein kleiner Film, den das Selbsthilfzentrum München (SHZ) aus aktuellem Anlass erstellt hatte.

Um den Jahreswechsel 2020/21 herum brachte der zweite Lockdown das gesellschaftliche Leben im Wesentlichen zum Erliegen. Nicht ganz so hart wie im Frühjahr nach Ausbruch der Pandemie, aber fast ebenso einschneidend, wurden Veranstaltungen heruntergefahren und persönliche Kontakte eingeschränkt.

Es durften sich nur noch sehr wenige Selbsthilfegruppen treffen: „Die Durchführung als Präsenztreffen soll nur dann in der Gruppe erfolgen, wenn hierdurch ein gesundheitlicher oder körperlicher Erfolg zu erwarten ist, der umgekehrt bei der individuellen Betreuung ausbliebe, und die Durchführung medizinisch sinnvoll und notwendig ist“ (Auszug aus den Bestimmungen zu Treffen von Selbsthilfegruppen des Bayer. Gesundheitsministeriums v. 8. Dezember 2020).

Veranstaltungen waren nicht erlaubt – und damit fiel erstmals der Neujahrsempfang des SHZ aus, der immer Ende Januar seinen festen Platz im Kalender gehabt hatte und zur ungezwungenen, heiteren und mit jeweils etwa 80 Gästen gut besuchten Begegnungsmöglichkeit für alle Engagierten geworden war.

Um dennoch den Kontakt zu den vielen vertrauten Menschen zu halten, kam das Team des SHZ auf die Idee, einen kleinen Film zu drehen, um eben diese Botschaft zu vermitteln: „Wir sind für Sie da“. Auch in Zeiten des Lockdowns arbeitet das Team weiter und kümmert sich um die Belange der Selbsthilfegruppen und -initiativen. Anfragen zu Beratung und Unterstützung, zu Gruppengründungen und Konfliktsituationen usw. waren ja nach wie vor möglich.

So entstand ein kleines Kompendium der aktuellen Tätigkeiten im SHZ, zu dem alle Mitarbeitenden ihren persönlichen Teil beitrugen. Eine bunte Zusammenstellung – wie die Selbsthilfe eben so ist.

Link zum Film: <https://vimeo.com/519563767>



*Das Team des Selbsthilfzentrums München (SHZ):
v.l.o.: Erich Eisenstecken, Eva Parashar, Stephanie Striebel,
Mirjam Unverdorben-Beil, Ina Plambeck, Ute Köller, Angelika Pfeiffer,
Juri Chervinski, Alaattin Cakirbey;
v.l.u.: Ulrike Zinsler, Ingrid Mayerhofer, Kristina Jakob,
Klaus Grothe-Bortlik, Astrid Maier, Kimete Beha,
nicht im Bild: Stefanie Bessler
Foto: SHZ*



Selbsthilfezentrum München

Westendstr. 68

80339 München

Tel.: 089/53 29 56 - 0

Fax: 089/53 29 56 - 49

info@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de

Gefördert von der



Landeshauptstadt
München

Gefördert von der

Förderungsgemeinschaft
der gesetzlichen Krankenkassenverbände
in Bayern

