



JAHRES **BERICHT 2022**



Anschrift
 Selbsthilfenzentrum 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

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

Titelbild
 Barbara Baums / mercury-bm.de

Das Selbsthilfenzentrum 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 Krankenkassenverbände in Bayern



EDITORIAL

NUN SCHAUEN WIR MIT NEUEM MUT AUF DAS, WAS KOMMT ...

Wir sind froh, dass die Krisenzeit der Pandemie mit dem Jahr 2022 überwunden zu sein scheint. Seit dem Frühjahr sind in Bezug auf die Gruppentreffen keine Einschränkungen mehr zu verzeichnen. Wir sind froh, dass wir zu einem „Normalbetrieb“ zurückkehren konnten. Das Haus hat sich im Laufe des Jahres merklich gefüllt. Wir sind inzwischen fast zu den früheren Zahlen zurückgekehrt, bzw. je nach Lesart weit darüber:
229 Selbsthilfegruppen und Initiativen waren in den Räumlichkeiten des SHZ, 105 Selbsthilfegruppen und Initiativen trafen sich virtuell oder hybrid über die Plattform BBB.

Dennoch ist nicht alles so wie früher. Die Selbsthilfelandshaft hat sich dauerhaft verändert. Der Zwang zur Digitalisierung hat neue Gruppenformate und überregionale Zusammensetzungen zur Folge, und es werden nun auch neue (digital affine) Zielgruppen erreicht.

Beim Lesen dieses Jahresberichts wird das wahrscheinlich erst auf den zweiten Blick auffallen – und das ist gut so. Schließlich agieren wir nun nicht mehr im Krisenmodus, der die Defizite und Einschränkungen in den Vordergrund stellt. Wir freuen uns vielmehr, dass die Selbsthilfe sich neu aufgestellt hat und vielfältiger, lebendiger, kreativer ist als zuvor.

So beginnen wir unseren Jahresbericht auch mit dieser Freude, die am 9. Juli auf dem Marienplatz zu greifen war, als mit einem Jahr Verspätung der Münchner Selbsthilfetag wie eine Befreiung stattfinden konnte (s. Seite 06)

Ein weiterer Grund zur Freude sind die Neugründungen von Selbsthilfegruppen und Initiativen, die einen bisher nicht annähernd bekannten Umfang erreicht haben und sowohl von einem großen Nachholbedarf als auch von einem Neuanfang künden (s. Seite 10)

Ein Grund zur Bestürzung sind allerdings die dramatischen Ereignisse seit dem 24. Februar, die auch an der Selbsthilfe nicht spurlos vorübergegangen sind (s. Seite 14)

Auf unseren Seiten finden Sie wieder eine bunte Zusammenstellung der erzählenswerten Ereignisse, Maßnahmen und Projekte, die uns im vergangenen Jahr beschäftigt haben. Schauen Sie mal rein und vertiefen Sie sich in die eine oder andere „Geschichte“.

Wenn Sie mehr an den Zahlen und Fakten interessiert sind, empfehlen wir die Lektüre ab Seite 40, wo wir wie üblich alle nennenswerten Statistiken aufgelistet haben.

Wie üblich auch geht der Dank wieder an den Vorstand unseres Trägervereins FöSS e.V., der uns wohlwollend und kompetent begleitet. Es geht nicht minder der Dank an die Landeshauptstadt München mit Sozialreferat und Gesundheitsreferat sowie an die gesetzlichen Krankenkassen für die umfangreiche und unkomplizierte finanzielle Förderung. Der Dank gilt auch den politischen Vertreterinnen und Vertretern dieser Stadt sowie unseren vielfältigen Kooperationspartnern und kollegial verbundenen Einrichtungen. Wir fühlen uns auf vielen Ebenen anerkannt und unterstützt. Das motiviert uns bei



Foto: SHZ

den verschiedenen und oft schwierigen Aufgaben rund um die Selbsthilfe.

Vor allem aber und an erster Stelle steht wie immer der Respekt gegenüber allen Engagierten in den Gruppen und Initiativen, die trotz ihrer gesundheitlichen Einschränkungen oder herausfordernden persönlichen Situationen oft überaus umfangreich und lang anhaltend aktiv sind. Das bestärkt auch uns immer wieder, in unserem Bemühen nicht nachzulassen.

Für das Team des SHZ
Klaus Grothe-Bortlik
Geschäftsführer



Viel Spaß beim Lesen wünscht das Team des SHZ

„Unschätzbar wichtige Arbeit“ Bericht über den Münchner Selbsthilfetag 2022 auf dem Marienplatz	Seite 06
Gruppengründungen 2022: Unterstützung und Verbundenheit in schwierigen Zeiten	Seite 10
Städtisch geförderte Raumbörse beim Kulturzentrum GOROD – Engagement auf allen Ebenen im Schatten des Ukraine-Krieges	Seite 12
Unterstützung von Betroffenen des Ukraine-Krieges	Seite 14
Die Selbsthilfe in der Region München ist sichtbar!	Seite 17
Ressort Gesundheitsselbsthilfe – Digitalisierung im Gesundheitswesen – Freud und Leid	Seite 20
Ein Interview mit Gruppenleiter*innen über ihre digitalen Erfahrungen	Seite 22
Runder Tisch Region München – Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen im SHZ Förderung der Gesundheitsselbsthilfegruppen 2022	Seite 26
Das Jahr im Selbsthilfebeirat	Seite 28
Forschungsprojekt zur Münchner Selbsthilfelandschaft gestartet	Seite 30
Neues Verzeichnis der Selbsthilfegruppen für München und Umgebung	Seite 31
Technische Ausstattung im SHZ – immer auf dem neusten Stand!	Seite 32
Das Selbsthilfezentrum München im neuen Gewand	Seite 33
Ein Rückgrat für Engagement: Begegnungen, Inspirationen und gemeinsames Feiern – Veranstaltungen des SHZ für Engagierte und Interessierte	Seite 34
Anti-Diskriminierung in der Selbsthilfe	Seite 37

Zahlen | Daten | Fakten | Statistiken | Veranstaltungen | Gruppen | Pressestimmen | Team

Basisleistungen des Selbsthilfenzentrums München (SHZ)	Seite 40
Selbsthilfegruppen im SHZ	Seite 42
Selbsthilfeclearingberatung – Beratungsangebot für Ratsuchende und Selbsthilfeinteressierte	Seite 46
Gruppengründungsberatung und –unterstützung	Seite 49
Gruppengründungsberatung und -unterstützung in der Region München	Seite 51
Vereinsgründungsberatungen	Seite 52
Umfrage zum Raumbedarf bei selbstorganisierten Initiativen und Migrantenselbstorganisationen (MSO) in München	Seite 52
Nutzergruppen im Kulturzentrum GOROD	Seite 53
Fördersummen am Runden Tisch Region München	Seite 55
Fortbildungsveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -initiativen im SHZ	Seite 56
Fortbildungen Anmelde- und Teilnehmerzahlen	Seite 56
Auswertung der Fortbildungen für Selbsthilfeaktive	Seite 58
INSEA Selbstmanagementkurse im Selbsthilfenzentrum München	Seite 60
Ausgewählte Aktivitäten	Seite 60
Pressestimmen	Seite 69
Mitarbeiter*innen des SHZ	Seite 82





Bericht über den Münchener Selbsthilfetag 2022 auf dem Marienplatz

Ein Jahr später als eigentlich geplant war es endlich soweit – umso größer war die Freude aller Beteiligten, dass sich die große Vielfalt an Selbsthilfegruppen und Initiativen wieder auf dem Marienplatz zeigen konnte. Rund 60 Infostände aus den Bereichen Gesundheit, Behinderung, Sucht, soziale Themen und Anliegen, Migration und Umwelt stellten ihre Angebote vor und präsentierten sich einer breiten und interessierten Öffentlichkeit.

v.l.n.r.: Begrüßungsworte
2. Bürgermeisterin Katrin
Habenschaden, Klaus
Grothe-Bortlik, Mirjam
Unverdorben-Beil



Foto: Claus Schunk

Bürgermeisterin
Katrin Habenschaden
eröffnet den Münchner
Selbsthilfetag 2022



Foto: Claus Schunk

Eröffnungssound durch
die Latino Rock & Blues
Band ENSEO



Foto: Claus Schunk

In ihrer Eröffnungsrede wies die Zweite Bürgermeisterin Katrin Habenschaden (Bündnis 90/die Grünen) auf die große gesellschaftliche Bedeutung der Selbsthilfe gerade in diesen Zeiten hin: „Die ganze Vielfalt und Breite der Selbsthilfe in München ist bemerkenswert. Das reicht von der Nachbarschaftshilfe bis hin zu den vielen Gruppen und Initiativen, die unschätzbar wichtige Arbeit leisten im Bereich Integration, Angebote für Geflüchtete oder die Selbsthilfe im Gesundheitsbereich. Gerade in Krisen ist die gegenseitige Unterstützung der Menschen eine tragende Säule der Stadtgesellschaft. So gab es in der Corona-Pandemie ein Plus bei den Gruppen-Neugründungen. Besonders Tabuthemen wie häusliche Gewalt in der Partnerschaft oder Mediensucht rückten dabei ins Zentrum. Selbsthilfe zeigt uns wie ein Seismograph, welche gesellschaftlichen Probleme es gibt.“

Mit einem bunten Knall in den Selbsthilfetag 2022!

Nach der engagierten Rede von Katrin Habenschaden und den freudigen Begrüßungsworten von Klaus Grothe-Bortlik und Mirjam Unverdorben-Beil vom SHZ ging es schwungvoll weiter: Mit einem großen Knall und einem bunten Konfetti- regen wurde der siebte Selbsthilfetag auf dem Marienplatz feierlich eröffnet. Ein buntes Bühnenprogramm, welches von vielen interkulturellen Gruppen und Initiativen wie z.B. „Giving Africa a new Face“, „Liceo Hispanoamerican“ und „Afandy international“ mitgestaltet wurde, sorgte für gute Stimmung. Zahlreiche Infostände zu den unterschiedlichsten Themen zogen viele interessierte Besucher*innen an und machten die Vielfalt und Lebendigkeit der Selbsthilfeland- schaft in München einmal mehr sichtbar.

Verleihung „München Dankt“ – Auszeichnung der Landeshauptstadt München

Am Nachmittag verlieh Stadträtin Anne Hübner (Vorsitzende der SPD/Volt-Fraktion) sieben Vertreter*innen von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen die Urkunde „München Dankt“ für besondere Verdienste im Rahmen des Bürgerschaftlichen Engage-

ments mit den Worten "Danke an alle, die sich engagieren – so bleibt München die Weltstadt mit Herz, so wie wir sie kennen." Für ihr herausragendes ehrenamtliches Engagement in der Selbsthilfe ausgezeichnet wurden:

Dina Bouskouchi Hamdani

„Interkulturelles muslimisches Forum für Frauen und Familien e.V. (IMF)“

Sandra Höstermann-Schüttler

und **Patricia Sophie Schüttler**
„Verein Trans-Ident e.V.“

Achim Kuck

„Münchner Psychiatrieerfahrene (MüPe) e.V.“

Kazeem Ojoye

„Nigerian Community Bayern Germany e.V.“

Edeltraud Schmidt

„Aphasiker – Regionalgruppe für die Rehabilitation e.V.“

Sami So Liman Tahir

„Deutsch-Sudanesisches Friedens- und Entwicklungszentrum e.V.“.

Nicht mit dabei:

Katharina Neureiter

„Sozialinitiative Agenda 2010 München“.

Wir danken ganz herzlich allen, die dazu beigetragen haben, dass dieser Tag so wunderbar geworden ist! Die große, bunte Welt der Selbsthilfebewegung konnte sich endlich wieder in ihrer ganzen Vielgestaltigkeit zeigen und dadurch auch ein deutliches Zeichen setzen für die große Bedeutung Bürgerschaftlichen Engagements in und für unsere Stadt.

Stefanie Bessler

Öffentlichkeitsarbeit



Ein Stand von vielen:
Großes Interesse beim Presserundgang mit Bürgermeisterin Katrin Habenschaden (vorne rechts); Sozialreferentin Dorothee Schiwy (3.v.links) und weiteren prominenten Gästen aus Politik und Gesundheitswesen am Stand der Initiative „Aktiv gegen Mediensucht“ mit Ronald Stolz (vorne neben Katrin Habenschaden).



Live Musik mit der Band BlackDia



Wir feiern die Gemeinsamkeiten, wir feiern die Unterschiede: Zu der chilenischen Folkloreguppe PUELCHE gesellten sich nach deren Auftritt spontan Trachtler*innen aus Niederbayern von einer Parallelveranstaltung im Prunkhof nebenan.

v.l.n.r.: Anne Hübner,
Dina Bouskouchi Hamdani, Achim Kuck,
Patricia Sophie Schüttler, Sandra Höstermann-Schüttler,
Sami So Liman Tahir, Edeltraud Schmidt, Kazeem Ojoye
mit Tochter und Klaus Grothe-Borlik (SHZ)



Verleihung der Urkunde „München Dankt“
Am Nachmittag verlieh Stadträtin Anne Hübner (SPD/Volt-Fraktion) sieben Vertreter*innen von Selbsthilfegruppen und -initiativen, die Urkunde „München Dankt“ für besondere Verdienste im Rahmen des bürgerschaftlichen Engagements.

GRUPPENGRÜNDUNGEN 2022

UNTERSTÜTZUNG UND VERBUNDENHEIT IN SCHWIERIGEN ZEITEN

**Anbindung und Informationen auf der einen Seite, Trost und Halt in der Verbindung mit anderen zu suchen:
Wer sich auf den Weg der gemeinschaftlichen Selbsthilfe macht, kann beides finden.
Voraussetzung hierfür ist, dass es eine Person gibt, die den Mut zur Eigeninitiative aufbringt und erste Schritte zum Aufbau einer Gruppe Gleichgesinnter oder Gleichbetroffener in die Hand nimmt. Hierbei unterstützt das Selbsthilfezentrum München (SHZ) im Rahmen der Gruppengründungsberatung und -begleitung.**

Neben klassischen Gesundheitsthemen, migrantischen Unterstützungsinitiativen oder schwierigen psychosozialen Themenfeldern sind die aufgekommenen Gruppengründungsinitiativen im Jahr 2022 augenscheinlich solche, wo eine bestehende Versorgung oder eine Abfederung in der professionellen Landschaft nicht oder nur unzureichend gegeben ist. Insbesondere Angehörigeninitiativen oder Menschen, die von Kontaktabbruch betroffen waren, traten an das SHZ heran und damit zutage. Eine Liste aller Gruppengründungen finden Sie auf Seite 49.

Gruppengründungen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie

Nach wie vor haben sich 2022 viele Personen an das SHZ gewandt, um eine Selbsthilfeinitiative zu gründen, die thematisch unmittelbar oder auch indirekt mit der Corona-Pandemie zusammenhängt. Aus Post-Covid-Betroffenen wurden teils Long-Covid-Betroffene, die die Folgen nach einer Corona-Erkrankung nicht nur auf gesundheitlicher Ebene, sondern auch deren Folgen für den Alltag und das Erwerbsleben auszutragen haben. Gleichwohl sich in München noch keine Selbsthilfegruppe in Präsenz zusammengefunden hat, fanden drei Gründungsberatungen mit Long-Covid-Betroffenen statt und das SHZ unterstützte bei der Vernetzung einzelner Akteure. So wurden Einladungen zu gesundheitspolitischen Veranstaltungen, Weiterleitungen von Studien- und Forschungsprojekten oder Medienanfragen an einzelne Gründungswillige sowie an bestehende teils überregional tätige Online-Selbsthilfegruppen weitergeleitet.

Im Dezember lud SeKo Bayern zu einer Online-Veranstaltung, bei der bestehende Post/Long-Covid-Initiativen den Startschuss für den Aufbau zu einer landesweiten Selbsthilfeorganisation bekundet haben. Zielsetzungen sind das Voranbringen von Fragen hinsichtlich Diagnose, Therapie und beruflicher Rehabilitation und der Ausbau von Versorgungsangeboten sowie weiterer Aufklärungsarbeit aus der Betroffenenperspektive zu leisten.

Aus allen Rastern gefallen und unter hohem Leidensdruck kam auch die Initiative der Geschädigten nach einer Corona-Impfung zustande. Neben allen Unterstützungsleistungen des SHZ, von der Gründungsberatung bis hin zu virtuellen und realen Räumen, war es hier auch die geleistete Öffentlichkeitsarbeit sowie die Vernetzung mit anderen Einrichtungen, wie dem Gesundheitsladen München, die der Initiative Post Vac SHG München zugute kam. Mit der Veröffentlichung einer Pressemitteilung, die von verschiedenen Stellen aufgegriffen wurde (siehe Seite 72), sowie eines Interviews für das Selbsthilfejournal einBlick, unterstützte das SHZ auch bei der öffentlichen Darstellung der Zielsetzung und Anliegen der Initiative. Hier ein Auszug aus den Veröffentlichungen:

völlig alleine da. Es war eine massive Kraftanstrengung physisch und psychisch. Viele haben ihre Arbeit verloren, soziale Kontakte aufgeben müssen, weil ihnen die Kraft dafür schlichtweg fehlt. Wir waren ohne jegliche Unterstützung. Wir mussten uns daher selbst behandeln und untereinander austauschen.“

Höherem Unterstützungsbedarf durch Empowermentprozesse im Rahmen der fachlichen Selbsthilfeunterstützung begegnen

Hoher Leidensdruck, fehlende Anlaufstellen, Wunsch nach Verbesserung der eigenen Situation, Gemeinsamkeiterfahrungen sind oftmals die Ausgangslage für Menschen, die ein Selbsthilfeangebot aufbauen möchten. Die gestiegene Vulnerabilität der Betroffenen nach über zwei Jahren Pandemie und dem dazugekommenen Krieg in der Ukraine war im letzten Jahr auch bei den Personen spürbar, die dennoch nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern sich aktiv aufmachen, um neue Selbsthilfeangebote ins Leben zu rufen. Bei gründungswilligen Personen war oftmals ein längerer Atem und „mehr Spucke“ gefordert. Bei anderen Initiativen, insbesondere solche, die bereits vorher über Social Media oder Messenger-Dienste eine große Betroffenengemeinschaft gebildet hatten, war es vor allen Dingen das Thema der Überforderung, das der Aufgabenverteilung und der Abgrenzung gegenüber der Vereinnahmung von verzweifelten wie von verirrten und verwirrten Menschen. Oftmals bietet das SHZ auch hierfür unter seinem Dach über die Beratungs- und Vermittlungsstelle für Selbsthilfe einen hilfreichen „Filter“.

Um eine verlässliche Unterstützungsbasis zu bilden, festigte das sechsköpfige Gruppengründungsteam des SHZ im Jahr 2022 seine eigenen Handlungsgrundlagen. Neben einem regelmäßigen kollegialen Austausch und der ständigen Reflexion der begleiteten Gründungsprozesse gelang auch die Überarbeitung und

Erweiterung von bestehenden Konzepten (auch mit Blick auf andere Kontaktstellen und Unterstützungseinrichtungen bundesweit). So wurde u.a. damit begonnen, Entwicklungsverläufe von Gruppen und ihre Implikationen von unterschiedlichen Dynamiken in Selbsthilfegruppen näher zu beleuchten (Gruppenphasen: Forming, Storming, Norming, Performing, Re-Forming). Dabei wurde auch das Methodenrepertoire, das Gruppengründer*innen in der Aufbauphase an die Hand gegeben werden kann, erweitert.

Erstmals wurde der Blick auch auf die fragile Phase des „Sammelns“ von Interessierten eines neuen Angebots gerichtet, also die Zeit von der Veröffentlichung des neuen Angebotes und der Kontaktmöglichkeit bis zum ersten Gruppentreffen. Diese Zeit wird oftmals von Gründer*innen als mühsam und enttäuschend erfahren, erfordert es doch Geduld und auch einige Vorüberlegungen, z.B. was die Gestaltung von Erstkontakten angeht.

In 2022 konnte auch wieder in Präsenz das halbtägige Seminar für Gruppengründer*innen zum Thema Basiswissen stattfinden. Es wurde bestens angenommen und bewertet und es zeigte sich auch der hohe Nachholbedarf an Input und Austausch in Präsenz in einer angenehmen und förderlichen Atmosphäre, wie es das SHZ geboten hat.

Ulrike Zinsler
Koordination Gruppengründungen

Für das Gruppengründungsteam:
Juri Chervinski, Kristina Jakob, Ute Köller, Eva Parashar und Ina Plambeck

„Wir distanzieren uns sehr klar und deutlich von jedweden Impfgegner*innen oder politischen Ideologien. Die ersten Treffen waren – im Gegensatz zu den bereits schon fast zwei Jahre laufenden Chats in den Social-Media-Kanälen – jedes Mal eine greifbare, reale und berührende Erfahrung. Menschen zu treffen, die diesen schwierigen Weg so wie man selbst gegangen sind. Ein Gefühl des Ankommens, des Verstandenwerdens, sich nicht ständig erklären oder verteidigen zu müssen. Nicht mehr alleine sein. Als besonders positiv wurde der Austausch untereinander empfunden. Die Unterstützung und Wiederholbarkeit, die Beständigkeit einer Gruppe. Das Intime und die Gewissheit, dass das was gesagt wird, auch in der Gruppe bleibt. Das Nachvollziehbare der persönlichen Geschichte des Gegenübers war und ist eine wertvolle – und für mich persönlich auch eine Art "versöhnliche" – Erfahrung. Man darf nicht vergessen, dass uns fast zwei Jahre lang niemand geglaubt hat. Wir standen nach einem meist unglaublichen Ärztemarathon

STÄDTISCH GEFÖRDERTE RAUMBÖRSE BEIM KULTURZENTRUM GOROD – ENGAGEMENT AUF ALLEN EBENEN IM SCHATTEN DES UKRAINE-KRIEGES

Erst Corona, dann der Krieg in der Ukraine. Für die Beteiligten der städtisch geförderten Raumbörse, allen voran für das Kulturzentrum GOROD/Trägerverein GIK e.V. war das Jahr 2022 alles andere als einfach. Zu Beginn des Jahres hing der Fortbestand des Projekts sogar an einem seidenen Faden. Der Initiativgruppe (IG) und damit dem Kulturzentrum GOROD und dem Netzwerk MORGEND wurden die Räume in der Arnulfstr. 197 zum März 2022 gekündigt. Erneut war das Kulturzentrum GOROD gefordert, neue Möglichkeiten aufzutun. Die Unterstützung der Landeshauptstadt (LH) München wurde zugesichert und neue Objekte in Augenschein genommen. Das SHZ war bei mehreren Gesprächen mit der Hausverwaltung eines potentiellen neuen Mietobjekts dabei, um den für Außenstehende mitunter kompliziert anmutenden Projektverbund der städtisch geförderten Raumbörse zu erklären. Dass sich in den Räumen um die 80 überwiegend migrantische Initiativen treffen sollen, erschien dabei für Vermieter auf dem freien Markt wohl wenig attraktiv. Wurde zunächst noch angestrebt, gemeinsam mit der IG ein geeignetes neues Objekt zu finden, zerschlug sich diese Option bald. Die IG verließ die Räume in der Arnulfstraße und GOROD entschloss sich dazu, für das gesamte Objekt (5 Stockwerke) einen neuen Mietvertrag mit einer Laufzeit von 10 Jahren abzuschließen.

Räume in der Arnulfstraße 197 durch mutige Tatkraft des Kulturzentrums GOROD auch für das Netzwerk MORGEND und die Raumbörse gesichert

Etwa 80 kleine und mittlere Initiativen hängen an dem Projekt Raumbörse. Die überwiegend migrantischen Gruppierungen und Vereine können durch die Anmietung nun ihre muttersprachlichen Angebote, Kreativprojekte, kulturellen, Bildungs- und Integrationsangebote fortführen. Dazu stehen ihnen rund 1000 Quadratmeter im 1. und 3. Stock zur Verfügung. Darunter sind viele Mitgliedsguppen des Netzwerk MORGEND, dessen Büroräume und ein großer Veranstaltungsraum im 2. Stock der Arnulfstraße beheimatet sind. Allerdings war der Aushandlungsprozess des Vertrags zunächst von großen Verunsicherungen begleitet. Die selbstorganisierten Initiativen aus dem sozialen Bereich bangten um ihre angestammten Räume, die – durch die Förderung des Sozialreferats der LH München – über die Raumbörse kostenlos nutzbar sind.

In dieser schwierigen Zeit stand das SHZ in engem Austausch mit denjenigen Initiativen, die auf die Möglichkeiten der Raumbörse angewiesen sind. Rat und Tat bezogen sich nicht nur auf Raumvergabe und -vermittlung, sondern auch auf andere Schwierigkeiten wie die Neuorganisation von Projekten, die durch die Corona-Pandemie gelitten hatten, auf Konflikten innerhalb der Gruppen sowie Reibungen zwischen unterschiedlichen Nutzergruppen.

Fakt ist, dass die Präsenz-Aktivitäten der Stammgruppen im Jahr 2022 noch nicht den Stand vor der Corona-Pandemie erreicht haben. Nur ein Teil der Initiativen konnten ihre (mutter-

sprachlichen) Angebote durchgehend aufrechterhalten. Allerdings konnten andere neu hinzugekommene Gruppierungen freie Räumlichkeiten nutzen. 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 Organisation von Raumbesichtigungen sowie die organisatorische und rechtliche Einführung der Gruppen in die Raumnutzung der Arnulfstraße.

Neue Initiativen werden in die SHZ-Datenbank aufgenommen und erhalten dadurch Zugang zu allen Unterstützungsleistungen des SHZ.

Verlässliche Ansprechpersonen, die sich z.B. für die Raumnutzung verantwortlich zeichnen, sind dabei unablässig. Oftmals „verschwinden“ Gruppierungen auch wieder; umso mehr ist es wichtig, dass das SHZ Verbindlichkeit auch durch eine geregelte Kommunikation sicherstellt.

Nebenbei bemerkt ist festzustellen, dass insgesamt (also nicht nur in der Arnulfstraße) die Neueinträge von Initiativen mit sozialen Themen in 2022 fast ebenso zahlreich wie von Gruppierungen aus dem Gesundheitsbereich waren (jeweils um die 30 Neuerfassungen). Das deutet darauf hin, dass das Angebot der Raumbörse auch zur Stärkung der sozialen Selbsthilfe in München beiträgt.

Im Jahr 2022 wurden verschiedene Besichtigungen organisiert, u.a. für folgende Initiativen:

Uigurisches Forum
Ewe Union Munich e.V.

Wagadu Jikke München

Verein für Menschen aus Westafrika

Afghanistan Motahed e.V.

Nigerian Community
Bayern Germany e.V.

Vertrauenskreis

Initiativgruppe für Frauen

ESAN Association München e.V.

SHG für Menschen aus Nigeria

Theater Apropos

Inklusives Projekt für Menschen mit und ohne seelische Beeinträchtigungen

Vier der Initiativen wurden neu in die Raumbörse aufgenommen und haben im Jahr 2022 in diesem Rahmen Treffen abgehalten.

Eine Liste aller Nutzergruppen der Raumbörse finden Sie auf Seite 53.

Soforthilfe für die Ukraine

Mit dem Beginn des Angriffskriegs auf die Ukraine am 24. Februar 2022 hat GOROD als Kulturzentrum, das seit Jahrzehnten für eine weltanschaulich offene Kultur- und Bildungsarbeit steht, seine Infrastruktur genutzt, um eine humanitäre Soforthilfe für die Betroffenen des Kriegs aufzubauen. Das SHZ übernahm auch hierbei die Kommunikation mit verschiedenen Nutzergruppen und warb um Verständnis für die besondere Lage in der Arnulfstraße und die dringenden Raumbedarfe der Soforthilfe. Einige Gruppierungen, welche die Räume im 1. Stock des

Kulturzentrums nutzten, mussten vorübergehend in den 3. Stock verlegt werden. Andere Gruppierungen pausierten mit ihren Angeboten bis Ostern 2022. Diejenigen, die die großen Tanzsäle im 1. Stock nutzten, wurden auch an andere Münchner Raumgeber vermittelt und kehrten erst Ende des Jahres wieder zurück.

Raumbuchungsprogramm endlich in Betrieb

Ebenso wichtig sind die administrativen Grundlagen für die Raumbelegung. Zwar später als geplant, aber nun fertiggestellt und in Betrieb genommen wurde ein neues Raumbuchungsprogramm, das vom SHZ in Auftrag gegeben wurde. Bei zwei Treffen wurden die Zuständigen bei GOROD (Ilya Galle und Maria Solomia) und vom Netzwerk MORGEN (Peter Hilkes) in das neue Buchungsprogramm eingewiesen. Das SHZ hat alle Gruppierungen in das Programm neu eingebucht. Eine we-

sentliche Verbesserung ergibt sich dadurch, dass Belegpläne tagesaktuell ausgedruckt und an die jeweiligen Räume angebracht werden können. Dies war ein lange an das SHZ herangetragener Wunsch von Nutzergruppen. Eine verbindliche Übersicht über Belegung und noch freie Kapazitäten ist auch online möglich:

www.raum.shz-muc.de

Umfrage zum Thema Raumbedarf

Angesichts des drohenden Verlustes der Räume in der Arnulfstraße und der unklaren Perspektive des gesamten Projekts Raumbörse hat das SHZ zusammen mit dem SurveyLab der Universität Konstanz noch im Dezember 2021 eine Raumbedarfsumfrage bei den Münchner Migrantensebstorganisationen (MSOs) und selbstorganisierten Initiativen aus dem Sozialen Bereich gestartet. Der Rücklauf war mit über 80 Teilnehmenden sehr hoch. Die Ergebnisse untermauern, wie wichtig



v.l.n.r.: Ulrike Zinsler (SHZ), Juri Chervinski
(SHZ), Ilya Galle (GOROD), Maria Solomia (GOROD)



Foto: SHZ

weiterhin die politische Unterstützung des Projekts Raumbörse und die städtische Förderung dessen ist.

Bei der Auswertung wurde der Unterstützungsbedarf für die Gruppierungen bekräftigt, sowie viele Aspekte verdeutlicht, mit denen es die Engagierten in den Initiativen oftmals schwer haben:

- genügend große Räume für MSOs für mehr als 50-100 Personen
- ausreichende Kapazitäten (Räume vor allem am Wochenende)
- eigene Büroräume
- generell Schwierigkeiten bei der Anmietung von eigenen Räumlichkeiten

Weiterhin wurde der Wunsch nach Vernetzungsveranstaltungen und nach Unterstützung beim Vermitteln von geeigneten Räumlichkeiten geäußert.

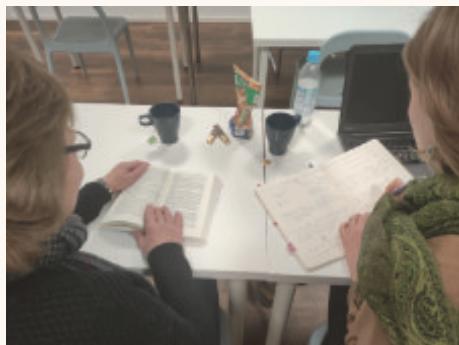
Den Bericht zur Raumbedarfsumfrage finden Sie auf Seite 52.

Infoabend zum Thema Räume für Migrantenorganisationen

Das SHZ hat am 13. Mai 2022 einen Infoabend zum Thema Räume für Migrantenorganisationen veranstaltet, bei dem die Möglichkeiten der Raumbörse dargestellt wurden und auch weitere Raumgeber und Kooperationspartner eingeladen waren. So stellte die Förderstelle Bürgerschaftliches Engagement deren Raumbörse vor, die IG Feuerwache ihre Raummöglichkeiten in der Ganghoferstraße, das Netzwerk MORGEN seine Leistungen und die neue Kooperation mit dem Zwischennutzungsprojekt Shaere in

Neuperlach, wo inzwischen auch durch Vermittlung des SHZ große Initiativen, wie das Deutsch-Sudanesische Friedens- und Entwicklungszentrum e.V., Soli Togo Allemagne e.V., die Nigerian Community Bayern Germany e.V. und Farhang afghanischer Kultur- und Bildungsverein e.V. einziehen konnten und es dank der Förderung durch das Sozialreferat ermöglicht wurde, dass die Vereine dort eigene Räume für Büro und Organisation anmieten konnten.

Um die zwanzig Engagierte aus MSOs waren um die gebündelten Informationen und die Möglichkeit zum Austausch untereinander dankbar, hier eine Rückmeldung:



"Ich möchte trotz psychischer Beeinträchtigung meine Doktorarbeit fertig stellen. Die Entfalterei bietet mir einen flexiblen und geschützten Raum, in dem ich selbstbestimmt arbeiten kann und nichts verstecken muss. Ich treffe hier nette Menschen und das motiviert mich."

(Teilnehmerin)

„Ich will von meiner Seite mein Kompliment geben, die Organisation war super ... Es war ein hilfreicher Informationsabend. Die offene Atmosphäre um Fragen zu stellen, war sehr gut. Wir haben genug Zeit gehabt. Solche Abende braucht man, um aktuelle Informationen zu bekommen.“

Das SHZ hofft, dass im neuen Jahr auch wieder vermehrt Austauschabende und Vernetzungsveranstaltungen mit den Projektpartnern und den vielen Nutzergruppen der Raumbörse stattfinden können.

Ulrike Zinsler

Für das Projekt Raumbörse



„Die Entfalterei ist für mich ein geschützter Raum, in dem ich mich ausprobieren und weiter entwickeln kann. Ich kann selbst entscheiden, woran und wie viel ich arbeite und es hilft mir mich zu motivieren, wenn die anderen im Raum sich auch auf etwas konzentrieren. Die vielfältigen Gruppenaktivitäten (Online/Live Coworking, Gesprächsrunden, Kreativ- und Spieletreff, Tanz & Bewegung), zu denen wir uns verabreden, helfen mir meine Tage selbstbestimmt zu strukturieren und mit den Anforderungen des Alltags leichter zurezukommen. An schlechten Tagen geht es mir nach einem Treffen mit den anderen Entfalterlingen oft deutlich besser und ich bin froh Kontakt zu so vielen wunderbaren Menschen zu haben.“

(Irene - Gruppengründerin)



UNTERSTÜTZUNG VON BETROFFENEN DES UKRAINE-KRIEGES

Schon kurz nach Ausbruch des Krieges war klar, dass die Unterstützung von Menschen aus der Ukraine und Russland sowie von Helfer*innen hinsichtlich der psychischen Gesundheit zu einer großen und wichtigen Herausforderung werden würde. Aus Sicht des SHZ als Selbsthilfeunterstützungs- und Clearingberatungsstelle erschien es in dieser Situation notwendig, nicht nur Selbsthilfeangebote speziell für diese drei Zielgruppe zu unterstützen, sondern auch auf professionelle psychologische Hilfe hinzuweisen, in den Fällen, wo Selbsthilfe an ihre Grenzen kommt.

Außerdem erschien es an verschiedenen Stellen sinnvoll, ehrenamtlich organisiertes Engagement mit professionellen Akteuren ins Gespräch zu bringen. Die Sprach- und Kultur-Kompetenz (russisch und ukrainisch) unseres Kollegen Juri Chervinski war in diesem Fall sehr hilfreich, um Vernetzung und Zusammenarbeit zu unterstützen.

Muttersprachliche Information: ein Flyer – drei Zielgruppen

Das SHZ entwickelte hierfür unter anderem einen dreisprachigen Flyer, der auf alle drei Zielgruppen (Menschen aus der Ukraine, aus Russland und ehrenamtliche Unterstützende) abzielte und auf die Möglichkeiten der Selbsthilfeunterstützung aufmerksam machte. Dieser wurde

über zahlreiche Informationskanäle verbreitet: von der Caritas-Anlaufstelle am Hauptbahnhof über diverse E-Mail-Verteiler, von Kooperationspartnern bis hin zu neu entstandenen Telegramm-Kanälen der Community Geflüchteter.

Gegenseitige Bereicherung: ehrenamtliches und professionelles Know-how

Gerade in den ersten Monaten des Krieges führte das SHZ aktiv Kooperations- und Austauschgespräche mit verschiedenen Akteuren sowohl aus der BE-Landschaft als auch aus dem professionellen System, u.a. mit FöBE (Förderstelle Bürgerschaftliches Engagement), der Caritas, mit dem Traumahilfe-

zentrum, den Münchener Freiwilligen, der Selbsthilfegruppe „Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung“ sowie mit der Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung an der Universität Konstanz, an der uns Frau Prof. Dr. Schauer als Expertin für traumatisierte Kriegsgeflüchtete freundlicherweise beratend zur Verfügung stand.

In diesem Rahmen erwiesen sich vor allem frühzeitige Gespräche mit zwei weiteren Akteuren als fruchtbar: mit dem Kulturzentrum GOROD, das schon Anfang März zu einem Dreh- und Angelpunkt der Unterstützung ukrainischer Geflüchteter wurde und mit dem Krisenstab Ukraine im Gesundheitsreferat (GSR). Durch das GSR erfuhr das SHZ, dass in Folge eines Stadtratsbeschlusses im Frühjahr 2022 das Ukraine Mental Health Center unter der Leitung von Refugio (Zentrum für Flucht- und Folteropfer), gegründet werden sollte. Schon sehr kurz darauf, nach zwei eng aufeinanderfolgenden Kooperationsgesprächen mit Refugio und GOROD, gelang ein kleiner, aber wichtiger Brückenschlag: Drei Psychologeninnen, die vorher ehrenamtlich Geflüchtete bei GOROD betreut hatten, wurden bei Refugio angestellt und das UMHC (Ukraine Mental Health Center) konnte damit seine Arbeit aufnehmen.

**Ein gemeinsames Angebot:
Überführung von therapeutischen
in selbstorganisierte Gruppen**

Konkret konnte Refugio den Betroffenen zu dieser Zeit fünf Sitzungen in einer therapeutischen Stabilisierungsgruppe anbieten, die danach vorerst abgeschlossen war. Aus Kooperationsgesprächen mit dem Team des UMHC und dem SHZ entstand daher die Idee, den Teilnehmenden beim Auslaufen dieses Gruppenangebots die Selbsthilfe vorzustellen – mit dem Ziel, einen Übergang vom angeleiteten zum Selbsthilfe-Format anzuregen. Bei der Konzeption dieses Angebots wurde vom SHZ-Team stark auf die Erfahrungswerte aus der Gruppengründungsbegleitung mit geflüchteten Menschen Bezug genommen. Anvisiert war daher eine anfangs intensivere Rahmung als in der Selbsthilfeunterstützung sonst üblich, mit Begleitung, Einladung und Moderation, die sich eher langsam und schrittweise zurückziehen sollte, um eine ganz eigenständige Selbstorganisation der Gruppe als letzt-

SHZ Selbsthilfe Zentrum München

Foto: SHZ

endliches Ziel zu ermöglichen.

Das SHZ stellte in drei dieser Gruppen, die hauptsächlich aus Frauen mit Kindern bestanden, das Prinzip der Selbsthilfe vor und machte das Angebot, dass die Frauen sich in Begleitung des SHZ weiterhin regelmäßig treffen könnten. Nach dieser (muttersprachlichen) Vorstellung der Selbsthilfeidee erklärte die Mehrheit der Frauen großes Interesse an einer Weiterführung der Treffen ihrer Gruppe, mit dem Fokus auf die Stärkung ihrer eigenen Ressourcen. Die Herausforderung für die Gruppengründungsbegleitung war nun, einen geeigneten Ort zu finden, an dem gleichzeitig ein geschützter Gruppenraum für die Frauen und eine muttersprachliche Kinderbetreuung zur Verfügung standen.

Diese Möglichkeit war in der Bildungs- und Kulturstätte Shaere in Neuperlach gegeben: Dort war bereits vielfältiges Engagement von und für Geflüchtete aus der Ukraine entstanden, zum größten Teil angeregt durch die BE-Initiative „Working in Projects“. Dank dieses Engagements und der freundlichen Unterstützung seitens des Shaere konnte das benötigte Raumangebot schnell und unkompliziert organisiert werden. Trotz dieser strukturellen Unterstützung durch das SHZ und einer muttersprachlichen Gründungsbegleitung fruchtete leider keiner der drei Versuche einer „Überführung“ der Gruppen in die Selbstorganisation. Auch nach einer Reflexion gemeinsam mit dem UMHC und einem weiteren Versuch, bei dem mögliche Barrieren für eine selbstorganisierte Weiterführung der Gruppen zum Teil ausgeräumt werden konnten, kam auf diesem Weg bisher keine eigenständige Gruppe zustande. Möglicherweise zeigte sich hier

neben anderen Barrieren (enge Einbindung der Frauen in Integrations- und Sprachkurse, Ortswechsel, Unvertrautheit mit dem Prinzip Selbsthilfe etc.) eine Grenze, an die Selbsthilfe immer dann stößt, wenn Menschen durch eine Lebenssituation schwer und akut belastet sind und damit kaum Ressourcen für Selbstorganisation aufbringen können.

Weitere Aktivitäten und Kooperationen des SHZ

An einen Tisch: selbstorganisierte
berufliche Neuorientierung
und Angebote der Wirtschaft

Die Anwesenheit im Shaere bei diesen Gründungsangeboten nutzte das SHZ gleichzeitig dazu, auch andere Geflüchtete über Selbsthilfe und Selbstorganisation zu informieren. Einige Zeit später kam dadurch tatsächlich eine Gruppe engagierter ukrainischer Frauen auf das SHZ zu. Diese haben sich inzwischen als selbstorganisierte Initiative mit dem Ziel zusammengeschlossen, sich regelmäßig auszutauschen und sich gegenseitig in der beruflichen und persönlichen Neuorientierung zu bestärken.

Eine der wichtigsten Anfragen dieser Gruppe, aber auch von anderen Aktiven aus der ukrainischen Community in München, war die nach Orientierung und Kontakten zu Einrichtungen der Berufs- und Gründungsberatung für Migrant*innen. Nach zwei Kooperationsgesprächen zwischen dem SHZ und dem Referat für Arbeit und Wirtschaft (RAW) ist 2023 nun ein Runder Tisch anvisiert, bei dem sich Vertreter*innen unterschiedlicher Beratungsstellen, des SHZ, von Helferkreisen und erstmals auch aktive Geflüchtete austauschen können, um die Unterstützungsangebote des RAW effizient nutzen und weitertragen zu können.

Weiterentwicklung bestehender Selbsthilfe-Angebote für die psychische Gesundheit an Hochschulen

Parallel beriet das SHZ die studentische Selbsthilfeinitiative „Support Groups for Change“, die sich für die gemeinschaftliche Unterstützung der psychischen Gesundheit von Studierenden engagiert und die das SHZ in ihrer Entstehungsphase in der Pandemie mitbegleitet hatte. Neben der inhaltlichen Beratung

bezüglich der Situation, in der sich viele ukrainische und russische Studierende aufgrund des Krieges fanden und bezüglich möglicher Zugänge zu beiden Communities allgemein unterstützte Juri Chervinski bei der Erstellung und Übersetzung von Flyern und weiteren Info-texten, die speziell für diese Zielgruppen konzipiert wurden.

Ausblick: Kooperationen als Basis für neues selbstorganisiertes Engagement

Die vielfältigen Kooperationen, Aktivitäten und neu entstandenen Projekte machen einmal mehr anschaulich, wie beindruckend flexibel, tatkräftig und

effizient das weit verzweigte Netzwerk des Bürgerschaftlichen Engagements zusammen mit dem professionellen System den außerordentlichen Herausforderungen dieser Situation zu begegnen vermochte.

Auf der Grundlage dieser Erfahrungen wird das SHZ im kommenden Jahr weitere Angebote entwickeln, um der ukrainischen Community in München das Prinzip der gemeinschaftlichen Unterstützung in Form von Selbstorganisation und Selbsthilfe bekannt zu machen und, wenn gewünscht, auch Neugründungen möglichst barrierearm zu unterstützen.

Die neu entstandenen Kooperationskontakte mit dem Team des Mental Health Center von Refugio, dem Team des Kulturzentrums Shaere, Working in Projects und weiteren Akteuren des BE, sowie natürlich mit Engagierten aus der ukrainischen Community werden bei diesem Vorhaben sicherlich weiterhin zu einer fruchtbaren Zusammenarbeit beitragen können.

Ina Plambeck

Ressort Soziale Selbsthilfe

Juri Chervinski

Ressort Selbsthilfeberatung und Gruppenunterstützung

DIE SELBSTHILFE IN DER REGION MÜNCHEN IST SICHTBAR!

2022 zeigte sich die Selbsthilfe in den Landkreisen der Region München – Dachau, Ebersberg, Erding, Freising, Fürstenfeldbruck, Landsberg, München und Starnberg – nach den vielen Einschränkungen der letzten Jahre wieder in all ihrer Vielfalt. Die Selbsthilfegruppen trafen sich immer häufiger und immer verlässlicher wieder in Präsenz. Es tauchten neue Gruppen zu neuen Themen auf. Es fanden gemeinsame Veranstaltungen statt – drinnen, draußen, im Großen und im Kleinen.

Sichtbarkeit war auch ein inhaltlich immer wiederkehrendes Thema – in Einzelgesprächen, auf Austauschabenden, bei Vorträgen, beim „Treffpunkt Selbsthilfe“. Es ging um die Wichtigkeit der Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen. Es wurde thematisiert, wie sehr die seelische Gesundheit darunter leidet, wenn man chronisch krank oder behindert ist. Es kam die Not zur Sprache, wenn man als begleitender oder pflegender Angehöriger an seine eigenen Grenzen kommt.

Es herrschte große Einigkeit darüber, wie viel Mut es braucht, diese häufig unsichtbaren Belastungen sichtbar werden zu lassen. Das trifft auf jede*n Einzelne*n zu, wenn es darum geht, sich zu zeigen in der eigenen Verletzlichkeit, mit Einschränkungen und nicht der „Norm“ entsprechend. Wie gut, dass Selbsthilfe eine Chance bietet, zusammenzustehen, gemeinsam sichtbar zu werden und gemeinsam die Stimme zu erheben.

Gelegenheit dazu gab es in der Region München auf mehreren Ebenen.

Selbsthilfe wurde sichtbar – in der Öffentlichkeit

Selbsthilfegruppen wurden eingeladen, sich gemeinsam mit kommunalen und sozialen Einrichtungen aus den unterschiedlichsten Bereichen mit Infoständen und im Rahmen des begleitenden Vortragsprogramm zu präsentieren. Herausragende



Veranstaltungen waren 2022 der „Tag der Begegnung im öffentlichen Raum“ in Landsberg und die Messe „Ebersberg inklusiv für Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf“ in Ebersberg.

Der „Tag der Begegnung im öffentlichen Raum“ in Landsberg fand bei strahlendem Sonnenschein am 25.06.22 im Rahmen der Inklusionstage 2022 statt. Nach der coronabedingten Absage im letzten Jahr freuten sich alle teilnehmenden Einrichtungen, ihr reichhaltiges Angebot wieder mit Informationsständen präsentieren zu können. Auch das SHZ war mit vor Ort und nutzte den Tag für viele Gespräche und einen Austausch mit den Kooperationspartner*innen.

Am 08.10.22 organisierte das Landratsamt Ebersberg die Messe „Ebersberg inklusiv für Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf“. Gemeinsam mit dem SHZ stellten sich viele örtliche Selbsthilfegruppen vor. Die Vertreter*innen der „Autismus-Akademie Ebersberg“ hielten zudem im Rahmenprogramm einen sehr interessanten und informativen Vortrag zum Thema Autismus.



Selbsthilfe wurde sichtbar – auf Fachtagen

Selbsthilfe wird als Teil der Fachwelt wahrgenommen. Auf Fachtagen wurde die Perspektive der Selbsthilfe sowohl über Infostände als auch über Vorträge und Workshops sichtbar.

Unter dem Motto „zwei. drei. viele. Gemeinsam Neues wagen“ fand am 14.05.22 der 1. Selbsthilfetag mit Schwerpunkt auf seelischen Belastungen und Süchten in Ebersberg statt. Bereits im Einführungsvortrag wurde die Wichtigkeit der Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen zum Thema gemacht. Sichtbar wurden bei einem Podiumsgespräch auch Vertreter*innen von Ebersberger Selbsthilfegruppen. Durch deren Berichte aus erster Hand bekamen die Besucher*innen authentische Einblicke in die Selbsthilfelandshaft. In Workshops zu den Themen Digitalisierung, Angehörigenselbsthilfe und wertschätzende Kommunikation wurden weitere Einblicke in die Arbeit von Selbsthilfegruppen gewährt.

„(K)ein Problem im Kopf“ hieß es am 15.10.22 beim Gesundheitsfachtag in Landsberg, bei dem die Selbsthilfeaktivitäten als große Gruppe vor Ort waren. Landrat Thomas Eichinger begrüßte die Selbsthilfe in seiner Eröffnungsansprache explizit und verwies auf den gemeinsamen Selbsthilfe-Stand. Das Begleitprogramm startete mit einem Vortrag zum Thema „Psychische Gesundheit und psychische Krankheit – was ist das? Ein offen-kritischer Blick aus der Perspektive der Selbsthilfe“. So wurde die Bedeutung der Selbsthilfe gleich auf mehreren Ebenen sichtbar.

Selbsthilfe wurde sichtbar – bei Infoveranstaltungen und Austauschabenden

Gleichzeitig wurde das SHZ immer wieder dazu eingeladen, die Selbsthilfe und die Palette der landkreisinternen Selbsthilfegruppen vor einem ausgewählten (Fach)-Publikum vorzustellen. Wo immer es möglich war, fand dies gemeinsam mit einer Selbsthilfegruppe statt. Denn wer kann Selbsthilfe besser präsentieren als die Selbsthilfeaktivitäten persönlich.

Bei der Vorstellung der Selbsthilfe im Rahmen des „Aktivtreffs“ im Haus der Begegnung am 28.03.22 in Erding berichtete beispielsweise die Gruppengründerin der Erdinger Long-Covid-Selbsthilfe von ihrer Krankheitsgeschichte und ihrem Weg in die Selbsthilfe. Hier zeigte sich wieder einmal sehr eindrücklich, wie aktuell und schnell Selbsthilfe auf neue Bedarfe und noch fehlende professionelle Angebote reagiert.

Messe inklusiv in Ebersberg



Auf Einladung der Inklusionsbeauftragten des Landratsamtes Fürstenfeldbruck konnte das SHZ am 30.06.22 die Besonderheiten der Selbsthilfe und die Leistungen der Selbsthilfeunterstützung in der Region beim Inklusionsforum in Fürstenfeldbruck vorstellen. Im Gegenzug gab es einen Einblick in die engagierte und vielschichtige Arbeit des Inklusionsforums.

Ein besonderes Format des Vernetzens wird im Landkreis Starnberg in Kooperation mit dem Steuerungsverbund Psychische Gesundheit organisiert. Im Rahmen von regelmäßigen Austauschabenden treffen sich die Selbsthilfeaktivisten untereinander und laden die interessierte Öffentlichkeit zum Kennenlernen mit dazu ein. Mal wird ein gemeinsames Anliegen diskutiert, mal wird ein fachlicher Input in die Runde getragen. Immer geht es um ein Voneinanderlernen und die gegenseitige Unterstützung. Themen in 2022 waren unter anderem die Notwendigkeit und Möglichkeiten der Selbstfürsorge, die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen sowie Rollenverständnis und Aufgabenverteilung in der Selbsthilfegruppe.

Selbsthilfe wurde sichtbar – beim „Treffpunkt Selbsthilfe“

Als wichtiger Bestandteil für das Sichtbarwerden der Selbsthilfe in den Landkreisen der Region München hat sich der „Treffpunkt Selbsthilfe“ etabliert. Auch 2022 öffnete er regelmäßig und verlässlich einen Raum für Gespräche, für Beratung, zum Vernetzen und Kennenlernen. Durch das Wegfallen vieler coronabedingter Einschränkungen wurden die Gesprächskreise wieder größer und es ergaben sich viele interessante Begegnungen. Die Teilnehmenden waren überall andere, die Runden überall unterschiedlich, der Austausch und die Vernetzung aber waren überall gleich bereichernd. Es entfaltete sich eine große thematische Bandbreite – von Einblicken in die konkrete Gruppenarbeit über Planungen bezüglich Kooperationen und Öffentlichkeitsarbeit hin zu grundsätzlichen Überlegungen hinsichtlich des Images und der Bedeutung von Selbsthilfe. Es ging um persönliche



Selbstfürsorge in Bildern ausgewählt beim Starnberger Austauschabend
Quelle: Postkarten aus der Bildkartei:
Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten von Krause F. und Storch M., Verlag Hans Huber, Bern

Einzelberatungen und um die Vermittlung in spezifische Gruppen. Die Selbsthilfeaktivisten tauschten sich untereinander aus, gaben Erfahrungen weiter und vernetzten sich. Professionelle Fachkräfte hörten sich die Perspektive der Selbsthilfe an und fragten nach. Interessierte Bürger*innen entdeckten passende Gruppen zu ihrem Thema. 13 Neugründungen von Selbsthilfegruppen gab es dieses Jahr zu den unterschiedlichsten Themen (siehe Seite 51).

Denn auch beim „Treffpunkt Selbsthilfe“ werden neue Bedarfe oder noch fehlende professionelle Unterstützung sichtbar und – so gut es möglich ist – aufgegriffen und durch selbstorganisierte Angebote abgedeckt.

Es bleibt spannend zu sehen, was das neue Jahr zu Tage bringen wird. Denn die Selbsthilfe in der Region wird auch weiterhin sichtbar bleiben – mit dem „Treffpunkt Selbsthilfe“, mit Veranstaltungen und Aktionen und mit Selbsthilfeaktivisten, die Gesicht zeigen und für ihr Thema einstehen.

Ute Köller

Ressortleitung Selbsthilfeunterstützung in der Region München,
Selbsthilfeberatung, Förderberatung
Gesundheitsselbsthilfe

Team Region München: Ute Köller, Juri Chervinski,
nicht auf dem Bild Astrid Maier (bis 30.06.22)



Foto: SHZ

RESSORT GESUNDHEITSSELBTHILFE

DIGITALISIERUNG IM GESUNDHEITSWESEN – FREUD UND LEID

Die Gesundheitsselbsthilfe hat sich in den vergangenen Jahrzehnten zu einer wichtigen Säule im Gesundheitssystem entwickelt. Und ebenso wie das Gesundheitssystem hat auch die Gesundheitsselbsthilfe – nicht zuletzt aufgrund der Corona-Pandemie – eine wesentliche Veränderung durch die Digitalisierung erfahren. Elektronische Patientenakte, E-Rezept und E-Krankschreibung, Telemedizin, Gesundheits-Apps, Monitoring und der vermehrte Einsatz von künstlicher Intelligenz sind nur einige der Entwicklungen in einem zunehmend digital aufgestellten Gesundheitswesen.

Die Selbsthilfe muss sich einerseits auf ein sich veränderndes Gesundheitssystem einstellen. Sie muss bei der Umsetzung der Digitalisierung ihre Betroffenen-Perspektive einbringen, da sie diese Entwicklungen direkt betrifft und sich auf sie auswirkt. Die Selbsthilfe hat den Anspruch, als „Lotse“ für ihre Mitglieder und Betroffenen durch das Hilfesystem zu fungieren. Andererseits aber ist sie auch selbst in ihrer eigenen Struktur und Arbeitsweise direkt von der Digitalisierung betroffen: Der Internetauftritt der Gruppe, die Nutzung von

Sozialen Netzwerken und Messenger-Diensten, das Betreiben von Foren und Blogs und nicht zuletzt die Verlagerung der ureigensten Basis der Selbsthilfe, nämlich des Austauschs von Betroffenen untereinander in Videokonferenzen und digitale bzw. hybride Treffen, bringen große Chancen aber auch Herausforderungen mit sich.

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

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

Neben den vielen Vorteilen existieren aber auch zahlreiche Risiken und Probleme:

Die neuen digitalen Möglichkeiten haben zu einem veränderten Kommunikationsverhalten geführt, das das zwischenmenschliche Miteinander nachhaltig verändert. Schnelle und unkomplizierte virtuelle Treffen bringen ein Zuwachs an Kommunikation, die Intensität von Kontakten und Beziehungen kann aber auch verlorengehen oder emotional verflachen.

In Selbsthilfegruppen geht es oft um sensible Gesundheitsdaten und Vertraulichkeit ist ein hohes Gut, das in der digi-

talen Welt bisher nicht immer ausreichend geschützt ist. Es erfordert ein hohes Maß an Auseinandersetzung mit diesem Thema, um beurteilen zu können, welche Angebote zumindest „relativ“ sicher sind und wo der Datenschutz beachtet wird.

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

Lesen Sie dazu das nachfolgende Interview mit drei Gruppenleiter*innen über ihre Erfahrungen.

Die professionelle Selbsthilfeunterstützung wie die Selbsthilfekontaktstellen haben die Aufgabe, die Selbsthilfe-Aktiven zu beraten und zu informieren, damit die Betroffenen reflektierte und selbstbestimmte Entscheidungen treffen können.

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) stellt allen Selbsthilfegruppen die kostenlose Nutzung eines datenschutzkonformen Servers für ihre virtuellen Gruppentreffen sowie Handreichungen zum Datenschutz, zu Digitalplattformen und zum guten Gelingen von Online-Treffen zur Verfügung.

Als Sprachrohr der Selbsthilfe und der Patientenorganisationen ist das SHZ im Vorstand des Gesundheitsbeirats der Landeshauptstadt München vertreten und hat dort in Positionspapieren die Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz der Bevölkerung, insbesondere von vulnerablen Gruppen durch gezielte Projekte und Angebote angemahnt.

Eines der wenigen Angebote zu diesem Themenfeld ist KundiG „Klug und digital durch das Gesundheitswesen“.

Das Projekt wurde in Kooperation zwischen der Krankenkasse BARMER, der Patientenuniversität der Medizinischen Hochschule Hannover und Akteuren aus der Selbsthilfe (BAG SELBSTHILFE e.V., NAKOS und SeKo Bayern) entwickelt. Es handelt sich um Online-Kurse für Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und alle Interessierten zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz. Themen sind u.a.:

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

Es ist erfreulich und auch stimmig, dass die Selbsthilfe sowohl in die Entwicklung des Kurses eingebunden ist, als auch selbst einen wichtigen Teil des Schulum Inhaltes darstellt.

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

Mirjam Unverdorben-Beil
Ressort Gesundheitsselbsthilfe

EIN INTERVIEW MIT GRUPPENLEITER*INNEN ÜBER IHRE DIGITALEN ERFAHRUNGEN

Von Steinzeiterfahrungen, Bots und den (un)endlichen Möglichkeiten für die Selbsthilfe

Die Digitalisierung transformiert das Gesundheitswesen und bringt neue Formen der Interaktion zwischen Menschen und Maschinen hervor.

Digitale Technologien verändern sowohl das Krankheitserleben als auch die medizinische und pflegerische Praxis. Wie wirken sich diese Veränderungen auf die Selbsthilfe aus?

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

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

Richard Huber: In der Zeit des ersten Lockdowns, als wir uns nicht mehr im SHZ treffen konnten, mussten wir natürlich überlegen, wie es weitergeht. Meine Gruppe wollte sich unbedingt weiter austauschen, also sind wir mit Online-Treffen gestartet. Das lief eigentlich ganz gut. Fast alle, auch ältere Damen und Herren über 80, haben sich von ihren Enkel*innen ein Handy/Tablet schenken bzw. erklären lassen, damit sie an den monatlichen Treffen dabei sein konnten. Allerdings war es anfänglich ein sehr großer Aufwand, alle auf den gleichen Stand zu bringen und zu erklären, was sie denn genau eingeben und anklicken müssen. Damit hat sich unsere Gruppe in den ersten zwei, drei Treffen hauptsächlich beschäftigt. Es waren alle aber unglaublich dankbar, dass sie die Möglichkeit hatten, sich online zu treffen und auszutauschen [...].

Was ich auch sagen muss ist, dass sich die Digitalisierung auf unsere Gruppe bezogen sehr ausgebreitet und deutliche Spuren hinterlassen hat. Ich habe in der Zeit Menschen kennengelernt, die ich sonst nie kennengelernt hätte. Plötzlich waren in unserer Münchner Gruppe Leute aus Brasilien oder Österreich bei unseren Treffen mit dabei und in der Folge hat die Frau aus Brasilien nun eine internationale Gruppe zu unserer Krankheit gegründet, die sich jetzt auch monatlich online trifft [...].

Ilona Mennerich: Bei uns war es so, dass wir uns während der Corona Pandemie gegründet haben. Dadurch ist die Gruppe unglaublich schnell zusammen gewachsen. Es war für uns alle in dieser Zeit so wichtig, dass wir uns austauschen und etwas Neues von den Anderen dazulernen konnten. Wir sind dann auch sehr schnell von den monatlichen zu zweiwöchigen Treffen gewechselt, weil es uns sonst zu wenig war. Wir haben uns aber auch sehr gefreut, wieder in Präsenz zu treffen, weil wir uns größtenteils ja

noch nie gesehen hatten! Wir treffen uns nun einmal monatlich online und einmal in Präsenz. Manche nehmen nur an den Präsenzterminen teil und andere nur an den Online-Terminen.

Helmut Bundschuh: Ich habe sehr ambivalente Erfahrungen gemacht: Bei der einen Gruppe, mit eher älteren Menschen, haben viele nach dem ersten Treffen sofort gesagt: „Das ist nichts für mich. Ich möchte mich nur in Präsenz treffen.“ Und andere hatten erstmal gar nicht die technischen Voraussetzungen. Wir haben versucht, Tablets zu organisieren, doch konnten viele nicht damit umgehen und hatten auch gar nicht erst den Willen oder die Energie, das zu erlernen. [...]

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

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

Richard Huber: Es gab einerseits diejenigen, die bisher keinerlei digitale Erfahrungen gesammelt hatten. Da war bei den ersten Online-Gruppentreffen anfänglich technischer Support durch z.B. die Enkelkinder, die daneben saßen und genau erklärten, welche Taste jetzt gedrückt werden muss, unerlässlich. [...] Andererseits gab es die, die zwar einen Computer zu Hause stehen hatten, sonst aber keinerlei technische Ausstattung, wie ein Mikrofon oder eine Kamera. Da bestand die erste Hürde darin, sie zu überzeugen, sich eine Webcam zuzulegen, um überhaupt an den Treffen teilnehmen zu können. Als zweiten Schritt hat dann die telefonische Beratung, parallel zu dem was sie am Computer gemacht haben, stattgefunden. Das lief in etwa so ab: „Schau mal da rechts unten

bei Dir, was siehst Du da?“ usw. Meine Erfahrung war, dass es etwas Zeit, Geduld und Einfühlungsvermögen gebraucht hat, es dann aber meistens ganz gut gelaufen ist und viele auch sehr stolz waren, dass sie es nun allein hinkriegen!

Ilona Mennerich: Bei uns gab es eher kleinere technische Probleme, wie schlechte Mikrofone, die dann durch Nebengeräusche die Treffen ziemlich gestört haben. Da lag dann eher das Problem darin,

Richard Huber

SHG Gruppe Polycythaemia/
Polycythaemia Vera (PV),
essentielle Thrombocythaemia (ET)
und andere MPN-Erkrankungen

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

www.sites.google.com/site/pvselbsthilfe/

möglichst freundlich zu vermitteln, dass es angebracht wäre, sich ein neues Mikro zuzulegen, ohne der anderen zu nahe zu treten oder sie zu vergraulen.

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

Juri Chervinski: Willkommen im Jahr 2022.

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

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

SHZ: Also können wir festhalten, dass es in unserem System noch einige strukturelle Gründe gibt, die einer Teilhabe an einer umfassenden Digitalisierung für Alle im Wege stehen. Zum Beispiel wie die eben angesprochenen technischen Möglichkeiten aber auch die finanziellen, die, wenn sie jemanden so nicht zur Verfügung stehen, ausschließen. Wie hat sich die inhaltliche/methodische Arbeit in den Gruppen bei den digitalen Treffen verändert? Sind Sie inhaltlich anders vorgegangen als Sie das gemacht hätten, wenn Sie zusammen in einem Raum hier im SHZ gewesen wären? Und wie hat sich das auf die Gruppendynamik ausgewirkt?

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

Richard Huber: In meiner Funktion als Gruppenleiter habe ich versucht, meinen Moderationsstil von Präsenz auf Online zu übertragen. Was mir aufgefallen ist, dass online deutlich mehr Disziplin erforderlich ist. Da können nicht alle durcheinanderreden. Anfänglich musste ich immer darauf hinweisen, dass jede*r sein Mikrofon stumm stellt wegen der Nebengeräusche usw., aber das hat dann von Mal zu Mal besser funktioniert. Gerade bei größeren Gruppen ab ca. 14/15 Personen, fand ich die digitalen Treffen deutlich disziplinierter und einfacher zu moderieren als in Präsenz. Aber dafür auch nicht so persönlich. Vor Ort haben die Einzelnen deutlich mehr Kontakt zueinander. [...]

Helmut Bundschuh: Ich dagegen habe die Erfahrung gemacht, dass die Gespräche intensiver sind als in Präsenz. Den Abstand durch die Bildschirme, der eben als distanzschaffend beschrieben wurde, schafft bei uns eher Nähe. Einige können sich daheim vor ihrem PC besser öffnen als im Gruppenraum im SHZ. Manche wollen sich der Öffentlichkeit nicht preisgeben. Allerdings ist bei uns mit den Online-Treffen der Altersdurchschnitt radikal runtergegangen. Davor

Ilona Mennerich
SHG ASS-Kosmonautinnen
Selbsthilfegruppe für Frauen*
im Autismusspektrum

Für Autistinnen* (Asperger, High Functioning Autism, Broader Autism Phenotype usw.) oder Frauen* mit ähnlichen Formen des Andersseins. Wir treffen uns zum Austausch und um Gemeinschaft zu erleben.

Manche Menschen genießen die Gesellschaft anderer, besonders wenn es gewisse Strukturen gibt. Deshalb beginnen wir mit einer Vorstellungsrunde und einem Blitzlicht, vertiefen danach Themen, Anliegen und Fragen der Einzelnen und/oder widmen uns einem Thema, das Frauen* im Autismusspektrum betrifft.

Treffen immer
am 1. und 3. Sonntag im Monat
abwechselnd online und in Präsenz.

waren wir im Schnitt bei über 65 Jahren, jetzt sind wir bei 45/48 Jahren...[...]

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

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

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

Richard Huber: Ich übermittle mittlerweile alle Rezepte und Rechnungen über die App meiner Krankenkasse und empfinde das als wirklich praktische Erleichterung: „Klick, klick, klick, und weg damit.“ Andererseits merke ich, dass die Digitalisierung in einigen Bereichen unseres Gesundheitssystems noch nicht wirklich fortgeschritten ist. Ein Beispiel: Ich war neulich in der Radiologie zum CT und

habe die Untersuchungsergebnisse und Bilder digital über einen Zugangscode per Link bekommen. Als ich die Ergebnisse an eine meiner Arztpraxen weiterleiten wollte, hieß es dort: „Wir dürfen keine E-Mails empfangen, sondern nur Faxe.“ Wie können die weiterbehandelnden Ärzte dann meine Ergebnisse/Bilder einsehen, wenn Sie meine E-Mail mit dem Link, den ich von der Radiologie bekommen habe, nicht empfangen dürfen? Kurzfristig fühle ich mich in diesen Momenten in die Steinzeit zurückgesetzt! Da stimmt noch manches nicht so ganz. [...]

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

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

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

Helmut Bundschuh

SHG Herz ohne Stress und weitere Gruppen

Ich leite Selbsthilfegruppen für psychisch belastete Herzpatienten und unterstütze bayern- und bundesweit die Gründung solcher Gruppen. Sie sind das Basiswerk unserer sektorenübergreifenden, tertiären Prävention in der Psychokardiologie.

Wir haben begonnen, die Ergebnisse der Gruppenarbeiten zu dokumentieren, um die Bedarfe der Patientinnen genau zu analysieren. Gemeinsam mit Mitgliedern der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie und der Fakultät für Selbsthilfeforschung in Freiburg arbeiten wir an einem Patientenleitfaden, mit anderen Fachausschüssen an einer Patientenschulung, die in Selbsthilfegruppen angewendet werden kann und mit der TU München an einem Konzept, um Herzpatienten noch in Reha-Zentren für Selbsthilfe-Tätigkeit zu sensibilisieren.

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

Technik ist, und ich dadurch eine viel bessere und für mich nützlichere Antwort bekommen würde. In diesen beiden Extremen zeigt sich für mich die Bandbreite der Digitalisierung und wofür sie genutzt werden kann oder auch nicht.

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

Richard Huber: Gerade in Bezug auf seltene Erkrankung ist es absolut genial, was aufgrund der Digitalisierung alles möglich ist. Bei meiner Erkrankung wird weltweit viel geforscht mit immer neuen Ergebnissen und Informationen. Da gibt es bundes-, europa- und weltweit Veranstaltungen von Spezialisten, die über Neuerungen und Forschungsergebnisse berichten. Ich kann jederzeit schnell auf die Videos zugreifen oder sogar an digitalen Kongressen und Veranstaltungen teilnehmen, die vorher für mich unerreichbar waren. [...]

Ilona Mennerich: Das sehe ich genauso.

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

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

Das Interview führte
Stefanie Bessler, SHZ

Hinweis der Redaktion: Aus Platzgründen wird im Jahresbericht eine gekürzte Version des Interviews abgedruckt. Das Interview in voller Länge können Sie in der einBlick Ausgabe 04/22 lesen.

RUNDER TISCH REGION MÜNCHEN

GESCHÄFTSSTELLE DER REGIONALEN FÖRDERGEMEINSCHAFT DER KRANKENKASSEN IM SHZ

Förderung der Gesundheitsselbsthilfegruppen 2022

Sitzungen des Runden Tisches wieder live und in Farbe!

Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen leisten mit Ihrem Engagement einen wesentlichen und nachhaltigen Beitrag im Gesundheitswesen. Die gesetzlichen Krankenkassen fördern die Gruppen nach § 20h SGB V. Die Fördergelder decken einen wichtigen Teil der Kosten der Selbsthilfearbeit ab, wie z.B. die Raummiere für Gruppentreffen, Referentenvorträge, Fahrtkosten oder Fortbildungen. Die Förderung der Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich 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), BKs, IKK classic, SVLFG und Knappschaft. Außerdem nimmt zur Abstimmung der verschiedenen Fördertöpfen das Gesund-

heitsreferat 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.

Vier Mitarbeiterinnen bieten im SHZ individuelle Beratung zur Antragsstellung. Sie bereiten in Absprache mit den Gruppen die Unterlagen für die Vergabesitzung des Runden Tisches vor, bei der die Kassen über die Bewilligung der Gelder entscheiden. Das SHZ ist dabei



Teilnehmende
des Runden Tisches
Region München
bei der Herbstsitzung

Foto: SHZ

Das Team der Geschäftsstelle des Runden Tisches Region München
v.l.n.r.: Stefanie Bessler, Mirjam Unverdorben-Beil,
Ute Köller, nicht auf dem Bild Astrid Maier (bis 30.06.22)



Foto: SHZ

lediglich koordinierend und beratend tätig und hat kein Stimmrecht. Nach der Vergabesitzung 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 Selbsthilfegruppen der Region München fand nach den letzten Jahren nun erstmals wieder in Präsenz statt. Am 4. Mai trafen sich 12 Mitglieder des Runden Tisches München im SHZ und nach rund vier Stunden konzentrierten Arbeitens konnte die Vergabesitzung erfolgreich abgeschlossen werden. 387 Selbsthilfegruppen aus den Bereichen Behinderung, Sucht, chronische und psychische Erkrankungen wurden finanziell mit rund 963.804 € unterstützt. Auch das Förderjahr 2022 stand beim Runden Tisch Region München noch im Zeichen der Corona-Pandemie. Im Vergleich zum Vorjahr haben wieder etwas weniger Gruppen Anträge auf Förderung gestellt (387 statt 406), allerdings ist die Fördersumme

insgesamt wieder etwas gestiegen (von 925.157 € auf 963.804 €). Dadurch erhöhte sich auch die durchschnittliche Fördersumme pro Gruppe, sie beträgt nun 2.490 € (im letzten Jahr waren es 2.289 €). An der Förderung waren 25 gesetzliche Krankenkassen und deren Verbände beteiligt.

Die bedarfsorientierte Förderung wurde auch 2022 wieder an die aktuellen Gegebenheiten angepasst. In die Liste der förderfähigen Posten wurde Folgendes neu aufgenommen: Themenbezogene Online-Kurse für Selbsthilfegruppenteilnehmende sowie ein Zuschuss für Mikrofone, um Podcast-Interviews durchzuführen. Außerdem wurde den gestiegenen Energiekosten Rechnung getragen und die Kilometerpauschale bei Fahrtkosten erhöht. Auch bei Gruppenunternehmungen sind die Kosten für einen Bus gestiegen, hier wurde der Zuschuss ebenfalls angepasst.

In der Herbstsitzung des Runden Tisches Region München im Oktober wurde das abgelaufene Förderjahr reflektiert und die Weichen für die Förderung 2023 gestellt. Es ist sehr erfreulich, dass die beteiligten Krankenkassen die durch die Pandemie eingeführten Sonderregelungen der letzten Jahre zum größten Teil auch 2023 weiterführen werden. Dazu

gehört beispielsweise die Förderung alternativer Austauschmöglichkeiten wie Online-Plattformen, Raumausstattung für Hybridsitzungen wie Webcam, Mikro und Lautsprecher und eine zweite Gruppenunternehmung zum Erfahrungsaustausch.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei den Vertreter*innen der Krankenkassen des Runden Tisches Region München, die bei ihren Förderentscheidungen immer in hohem Maße auf die Bedarfe und Wünsche der Selbsthilfe eingehen. Ein großes Dankeschön geht auch an die ehrenamtlichen Selbsthilfevertreter*innen, die bei den Sitzungen die Belange der Gruppen vertreten und die Selbsthilfearbeit aus ihrer eigenen Erfahrung heraus für die Krankenkassen lebendig werden lassen.

Mirjam Unverdorben-Beil

Für die Geschäftsstelle des Runden Tisches Region München

DAS JAHR IM SELBSTHILFEBEIRAT

**Am 22. Februar 2022 wurde der
neugewählte 22. Selbsthilfebeirat
vom Stadtrat bestätigt**

Die Wahl des neuen Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München hatte – wie bereits berichtet – ja schon im Dezember 2021 stattgefunden. Die Ergebnisse der Wahl und die aktuelle Zusammensetzung des 22. Selbsthilfebeirats finden Sie auf der Internetseite des Beirats:

<https://www.selbsthilfebeirat-muenchen.de/aktuelles>.

Gemeinsamer Workshop zur Selbsthilfeförderung von Selbsthilfebeirat, Sozialreferat und Selbsthilfenzentrum München (SHZ)

Am 11. Mai 2022 fand im SHZ ein gemeinsamer Workshop zur aktuellen Auslegung der Selbsthilfeförderrichtlinien statt. Beteiligt war das gesamte Team des Sozialreferats (Abteilung Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement), das mit der Bearbeitung von Anträgen zur Selbsthilfeförderung befasst ist und das sich aus sechs Mitarbeiter*innen zusammensetzt, sowie fünf Vertreter*innen aus dem Selbsthilfebeirat und drei Mitarbeiter*innen des SHZ. Vier Stunden lang haben sich alle Beteiligten Zeit genommen, um einmal jenseits der Beiratssitzungen und einzelner Förderanträge knifflige Fragen zur Auslegung der Selbsthilfeförderrichtlinien miteinander zu diskutieren. Zielsetzung war es, zu einer möglichst gemeinsamen Einschätzung der Förderfähigkeit von Anträgen zu kommen, die bei der Selbsthilfeförderung der Landeshauptstadt München eingereicht werden. Die Förderrichtlinien stammen in ihren Grundzügen noch aus den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts. Seitdem hat sich viel verändert in der Förderlandschaft in München und auch im Bereich der Selbsthilfe. Betrachtet man alleine die vergangenen zehn Jahre, so hat sich das Fördervolumen von damals noch 280.000 Euro auf heute 850.000 Euro mehr als verdreifacht. Auch die Anzahl der geförderten Gruppen hat sich mehr als verdoppelt und liegt derzeit bei rund 100 Gruppen. Die durchschnittlichen Fördersummen haben sich entsprechend erhöht.

Die Grenzen zwischen Selbsthilfe und anderen Formen des Bürgerschaftlichen Engagements sind oft fließend

Da die Richtlinien für die Förderung sozialer Selbsthilfegruppen – die Gruppen der Gesundheitsselbsthilfe werden von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert – relativ weich formuliert sind, ergibt sich für die Verwaltung und den Selbsthilfebeirat, der alle Neuanträge zu begutachten hat, immer wieder die Herausforderung, den Bereich der Selbsthilfe gegenüber anderen Formen des Bürgerschaftlichen Engagements (BE) abzugrenzen. Dies ist nicht immer einfach, da die Übergänge fließend sind. Erschwert wird die Situation dadurch, dass es bis heute in München keinen eigenständigen Fördertopf zur Unterstützung von Initiativen oder Projekten des BE gibt. Deshalb versuchen viele soziale Initiativen in der Selbsthilfeförderung „unterzukommen“. Da das Feld des BE aber noch erheblich größer ist als die Selbsthilfe – hier gehen wir für die Stadt München aktuell von rund 1.300 Selbsthilfeinitiativen aus, die etwa 700 verschiedene Themen abdecken – gibt es die Befürchtung, dass die Selbsthilfeförderung sehr schnell mit Anträgen von Initiativen aus anderen Formen des BE überlastet sein könnte.

Kennzeichnend für Initiativen der Selbsthilfe ist, dass die beteiligten Personen sich aus einer eigenen Betroffenheit von einem Problem oder Thema zusammenschließen, um sich gegenseitig zu unterstützen oder für ihre gemeinsame Sache etwas zu erreichen. Was aber bedeutet eigene Betroffenheit im Bereich der sozialen Selbsthilfe? Bei Gesundheitsselbsthilfegruppen ist dies relativ klar umrissen. Hier schließen sich meist Menschen zusammen, die von einer bestimmten Erkrankung oder Einschränkung entweder direkt oder indirekt als Angehörige betroffen sind. Bei sozialen Themen ist diese Betroffenheit viel schwieriger zu fassen.

Wenn wir von Selbsthilfeinitiativen Alleinerziehender, von Langzeitarbeitslosen

oder unterstützungsbedürftigen Senioren sprechen, ist eigene Betroffenheit auch im sozialen Bereich noch gut zu umreißen. Aber wie ist zu entscheiden, wenn sich jemand für Geflüchtete engagiert oder sich um bessere Bildungschancen von Kindern und Jugendlichen mit Migrationserfahrung bemüht? Kann er/sie/* dann auch als betroffen gelten, auch wenn er/sie/* selbst keinen Migrationshintergrund hat? Wie sieht es mit der Betroffenheit aus, wenn sich eine Initiative für bezahlbare Mieten oder nachhaltige Aktivitäten im Stadtteil einsetzt? Aus den wenigen Beispielen wird deutlich, wie schwierig hier die Abgrenzung im Einzelfall sein kann.

Diskutiert wurde auch, ob das Konzept der Anschubfinanzierung, das eine zeitliche Befristung der Selbsthilfeförderung impliziert, diese wurde in den vergangenen Jahren allerdings von drei auf acht Jahre angepasst, noch sinnvoll ist, oder ob die Förderung entfristet werden sollte, wie dies im Bereich der Gesundheitsselbsthilfe immer schon der Fall war. Für die Befristung wurde bisher ins Feld geführt, dass damit zwangsläufig ein Wechsel bei den geförderten Initiativen einher geht. Dagegen spricht, dass nach Ablauf der Förderfrist auch die Förderung jäh abbricht und nicht wenige Initiativen dann ihre oft jahrelang erfolgreich durchgeführten Aktivitäten beenden müssen, wenn sie keine neue Förderquelle auftun. Hier sind kreative Lösungen gefragt, an denen gemeinsam mit dem Sozialreferat gearbeitet werden soll.

Wer sich für die Förderrichtlinien zur sozialen Selbsthilfe in München interessiert, findet diese u.a. auf der Interseite des SHZ, das auch gerne zu dieser Förderung berät!

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

v.l.n.r.: Gabriele Rinser, Norbert Gerstlacher, Winfried Rauscheder,
Verena Dietl, Nurnissam Ismailova



Foto: SHZ

Besuch der Dritten Bürgermeisterin Verena Dietl im Selbsthilfebeirat

In der Sitzung am 1. Juni besuchte die Dritte Bürgermeisterin der Landeshauptstadt München, Verena Dietl, den Selbsthilfebeirat. Sie machte deutlich, dass ihr das Bürgerschaftliche Engagement in München sehr am Herzen liege. Bevor sie im Jahr 2020 Bürgermeisterin geworden sei, sei sie bereits zwölf Jahre Mitglied des Stadtrats gewesen und kenne daher einige der Beirät*innen aus dieser Zeit. Die Zeit ihres Amtsantritts sei wegen der kurz vorher eingetretenen Pandemie definitiv kein einfacher Einstieg gewesen. Als Sozialbürgermeisterin sei ihr von Anfang an daran gelegen gewesen, trotz der schwierigen Situation die sozialen Dienste aufrechtzuerhalten.

Wichtige Rolle der Selbsthilfe gerade in Krisenzeiten

In dieser so besonderen Zeit habe sich gezeigt, welch wichtige Rolle das Bürgerschaftliche Engagement und damit auch die Selbsthilfe in Krisensituationen spielen. Dieser Eindruck wurde auch von den Mitgliedern des Selbsthilfebeirats geteilt. Sie verwiesen darauf, dass in der Phase der Pandemie sich besonders deutlich gezeigt habe, wie wichtig die Treffen der Selbsthilfegruppen für die Betroffenen seien, insbesondere im Bereich der

Suchterkrankungen oder der psychosozialen Belastungen. Gleichzeitig sei es aber für die Selbsthilfegruppen wegen der jeweils geltenden Corona-Hygiene-regelungen auch sehr schwierig gewesen, ihre Treffen aufrechtzuerhalten. Zeitweise durften sich die Gruppen gar nicht treffen und es mussten alternative Formen des Austauschs gefunden werden, z.B. über digitale Medien.

Positive Entwicklung der Selbsthilfeförderung in München

Die Beiräte bedankten sich bei Frau Dietl sehr, dass die Stadt nach vielen Jahren der Unterbesetzung nun bei der Stelle für Bürgerschaftliches Engagement im Sozialreferat angemessene personelle Voraussetzungen für eine zügige Bearbeitung der gestiegenen Zahl der Förderanträge geschaffen hat.

Nach einem regen Austausch bedankte sich auch Frau Dietl bei den Beirät*innen für ihren Einsatz und ihre Einschätzungen und nahm das Lob, die Anregungen und Vorschläge gerne mit. In ihrem Schluss-Statement wies sie nochmals ausdrücklich auf die erfreulichen Entwicklungen im Bereich der Selbsthilfeförderung hin, die im Vergleich zu anderen Städten durchaus solide und gut dasteht.

Zahlen zur Selbsthilfeförderung im Jahr 2022

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

Beantragt wurde eine Fördersumme von 1,437 Mio Euro. Abzüglich der nicht förderfähigen Antragspositionen ergab sich eine ausgezahlte Fördersumme von 934.000 Euro. Die ausgezahlte Summe liegt damit 84.000 Euro über der Gesamthöhe des Selbsthilfebudgets. Dies wird dadurch möglich, dass Mittel, die nicht ausgeschöpft wurden – was durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie in den vergangenen drei Jahren häufiger der Fall war – wieder an das Sozialreferat zurückfließen. Somit konnten 2022 also die Förderanträge aller Gruppen bedient werden, obwohl die beantragten Mittel deutlich über dem jährlichen Budget für die Selbsthilfeförderung der Landeshauptstadt München lagen.

Erich Eisenstecken

Ressortleitung Soziale Selbsthilfe
Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats

FORSCHUNGSPROJEKT ZUR MÜNCHNER SELBSTHILFELANDSCHAFT GESTARTET

Bereits seit mehreren Jahren plant das SHZ die Durchführung eines Forschungsprojekts zur Selbsthilfe in München. Die Münchner Selbsthilfelandshaft zeichnet sich, im Vergleich zu der anderer deutscher Großstädte und zum Bundesgebiet insgesamt, durch eine besonders breite Selbsthilfelandshaft im Bereich der Initiativen mit sozialen Themen aus, während ansonsten Selbsthilfeinitiativen mit Gesundheitsthemen das Feld bestimmen.

Das ist wohl auch der Grund dafür, warum es in Deutschland bisher keine größere empirische Studie zur Selbsthilfe gibt, die auch das Feld der sozialen Selbsthilfeinitiativen differenzierter untersucht. Genau das soll mit dem Projekt zur Befragung der Münchner Selbsthilfeinitiativen nun geschehen.

In Zusammenarbeit mit dem Münchner Forschungsinstitut SIM Sozialplanung und dem SurveyLab der Universität Konstanz sollen alle Selbsthilfeinitiativen in München und Umgebung, die in der SHZ Datenbank erfasst sind, im Rahmen einer Online-Befragung kontaktiert werden.

Im Dezember 2022 haben die Vorbereitungen zu der Untersuchung begonnen. Neben einer Sichtung des aktuellen Forschungsstandes zur Selbsthilfe in Deutschland wurden explorative Interviews mit verschiedenen Gruppen und Initiativen durchgeführt, die es erleichtern sollen, passende Befragungsinstrumente für die Online-Befragung zu entwickeln. Auch knifflige methodische Fragen sind zu lösen, weil sich die Befragung einerseits an Gruppenleitungen richtet, die etwas über die Zusam-

mensetzung der Gruppen insgesamt aussagen sollen, und andererseits einzelne Selbsthilfeengagierte in den Gruppen befragt werden.

In der Online-Befragung, die im Juni/Juli 2023 durchgeführt wird, soll ermittelt werden, wer sich in den Selbsthilfeinitiativen engagiert (Alter/Geschlecht/Bildung), was die Motive für das Engagement sind und wie die Wirkungen des Engagements in der Selbsthilfe erlebt werden. Auch die Zufriedenheit und die Bedarfe im Hinblick auf die Selbsthilfeunterstützung sollen ermittelt werden, um die Angebote der Selbsthilfeunterstützung besser an die Bedürfnisse der Gruppen und Initiativen anpassen zu können. Die Ergebnisse sollen bis Ende November 2023 vorliegen und im Dezember im Rahmen eines Fachtages vorgestellt werden.

Erich Eisenstecken
Ressortleitung Soziale Selbsthilfe

NEUES VERZEICHNIS DER SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR MÜNCHEN UND UMGEBUNG

Im Juni 2022 brachte das SHZ das neue Selbsthilfeverzeichnis in Printform heraus. Es listet Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen aus München und Umgebung nach alphabethisch geordneten Themenbereichen auf. In dem Verzeichnis finden sich nicht nur Selbsthilfegruppen, die sich mit Gesundheitsthemen befassen, sondern auch zahlreiche selbstorganisierte Initiativen, die soziale Themen bearbeiten, wie z. B. Familie und Partnerschaft, Quartier und Nachbarschaft, Migration, Flucht und Asyl, Wohnen, Umwelt und Kultur.

In dem Verzeichnis sind die Gruppen und Initiativen nur mit ihrem jeweiligen Namen aufgelistet (ggf. einem Zusatz, falls sich ihr Thema nicht aus dem Namen erschließt). Auf die Angabe der Kontakt- daten wird im Verzeichnis aus Gründen des Datenschutzes ganz bewusst verzichtet. Kontakt zu den einzelnen Gruppen erhält man über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des SHZ, wo auch ein kurzes Clearinggespräch stattfindet, welche Erwartungen mit dem Besuch einer Selbsthilfegruppe verbunden werden und welche Gruppe jeweils in Frage kommt. Der Zugang zu den einzelnen Gruppen ist auch sehr unterschiedlich geregelt, je nachdem wie die Gruppen das wünschen. Auch darüber informiert die Beratungs- und Vermittlungsstelle. Dem Erscheinen des Verzeichnisses geht ein aufwendiger Prozess der Datenak-

tualisierung voraus. Alle Gruppen und Initiativen, die in der Datenbank des SHZ erfasst sind, das sind insgesamt rund 1.300 (mit dem Umland rund 1.600), werden über unterschiedliche Kommunikationswege kontaktiert und zu einer Überprüfung und Aktualisierung ihrer Daten aufgefordert. Erfasst werden nicht nur die Kontaktdaten von zwei Ansprechpartner*innen je Gruppe, sondern auch die Aktivitäten der Gruppe, sowie Ort und Zeit der Treffen. Nach einer Rundmail und ggf. einer postalischen Kontaktaufnahme bleibt manchmal nur noch der persönliche telefonische Kontakt, bis alle Gruppen erreicht sind. Das kann sich schon mal über Monate hinziehen.

Die Qualität der Beratungs- und Vermittlungsleistungen des SHZ steht und fällt allerdings mit der Aktualität der Daten, was den hohen Aufwand rechtfertigt. Die Aktualität der Daten sicherzustellen ist auch deshalb eine echte Herausforderung, weil der Selbsthilfebereich eine hohe Dynamik aufweist. Laufend entstehen neue Gruppen und andere lösen sich wieder auf. Besonders auffallend war diese Dynamik während der zwei vergangenen Jahre der Corona-Pandemie. Nicht wenige Gruppen zerbrachen in dieser Zeit, andere mussten ihre Aktivitäten vorübergehend einstellen oder auf andere Formen des Austauschs oder der digitalen Kommunikation ausweichen.

Es entstanden aber auch neue Gruppen zu aktuellen Themen wie häusliche Gewalt, Angehörige von Verschwörungsanhänger*innen, Long-Covid oder Impfgeschädigte. Nach wie vor gilt, dass das Selbsthilfeverzeichnis keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben kann, da es für Selbsthilfegruppen keinerlei Verpflichtung gibt, sich irgendwo zentral erfassen

zu lassen. Es widerspiegelt also den jeweiligen Stand der Recherche und des über mehr als drei Jahrzehnte entstandenen Netzwerks des SHZ.

Bei jeder Neuauflage, die ca. alle drei Jahre erfolgt, wird immer diskutiert, ob es noch zeitgemäß ist, dieses Verzeichnis als Printmedium herauszubringen, zumal über die Internetseite des SHZ (www.shz-muenchen.de/gruppeninitiativen/suchedatenbank) eine Suche in einem tagesaktuellen digitalen Selbsthilfeverzeichnis möglich ist.

Die Erfahrungen aus der Praxis haben aber immer wieder gezeigt, dass das Printmedium einen sehr niederschwelligen Gesamtüberblick über die thematische Vielfalt der Selbsthilfelandshaft in München gibt. Insbesondere bei Informationsveranstaltungen, Messen usw. ist das Verzeichnis daher eine der am stärksten nachgefragten Publikationen des SHZ. Deshalb werden wir auch in Zukunft den Aufwand nicht scheuen, dieses Medium in Printform herauszubringen. Das Selbsthilfeverzeichnis kann von unseren Kooperationspartnern auf Wunsch auch postalisch im SHZ angefordert werden (info@shz-muenchen.de).

Erich Eisenstecken
Ressortleitung Soziale Selbsthilfe

TECHNISCHE AUSSTATTUNG IM SHZ IMMER AUF DEM NEUSTEN STAND!

Das SHZ ist ein offenes Haus.

Das heißtt, unter der Woche zwischen 9:00-22:30 ist das SHZ in der Westendstr. 68 für jede*n zugänglich. Die Organisation der Gruppentreffen und der Raumnutzung ist dadurch sehr unkompliziert möglich.

Mit allen Gruppen wird zwar ein Nutzungsvertrag abgeschlossen und es gibt feste Ansprechpartner*innen, die in die Hausordnung etc. eingewiesen sind, aber es ist nicht nötig, dass eine oder zwei Personen fest für die Öffnung der Räume verantwortlich sind. Dies erleichtert den Gruppenalltag erheblich und fördert die möglichst breite Verteilung von Zuständigkeiten in der Gruppe.

An unserem zweiten Standort in der Westendstr. 151 und an den Wochenden ist ein solches offenes Konzept leider nicht möglich. Hier gibt es immer mehrere Personen, die eine feste Schließkarte erhalten, um in die Räumlichkeiten zu gelangen. Seit einigen Jahren wurde deutlich, dass unsere Schließanlage, die dieses System stützt, erneuert werden musste. 2022 war es nun soweit. Die Anlage an beiden Standorten wurde ausgetauscht und modernisiert. Das Schließsystem ist nun wieder auf dem neuesten Stand und einige technische Abläufe im Hintergrund sind vereinfacht und verbessert.

So hat sich die (Um-)Programmierung der Schließkarten vereinfacht und die Schließzeiten der Karten wurde den Bedürfnissen der Nutzergruppen angepasst. Diese Neuerung hatte zur Folge, dass alle Gruppierungen, die für die Nutzung der Räumlichkeiten eine oder mehrere Schließkarten benötigen, neu ausgestattet werden mussten. Um dies zu bewerkstelligen, mussten sehr zahlreiche persönliche Termine stattfinden.

Diese Termine wurden aber auch dazu genutzt, neue Ansprechpartner*innen innerhalb der Gruppen vorzustellen, neue Nutzungszeiten zu vereinbaren, oder einfach mal wieder mit uns in Kontakt zu treten und sich auszutauschen. Wir danken allen Aktiven für ihre Mitarbeit!

Auch die Online-Ausstattung der Gruppenräume erhielt ein Update: In einem letzten Zug der Modernisierung wurden alle Gruppenräume mit Laptops, Webcams, Stativen und Raummikrofonen ausgestattet; zudem wurden bebilderte Anleitungen zur Nutzung der Technik für jeden Raum erstellt und deren Aufbewahrung einheitlicher und einfacher gestaltet. Da sämtliche Schließzylinder erneuert wurden, konnten auch die Aufbewahrungsschränke für die neuen Medien mit unserem Schließkartensystem bestückt werden. Die Nutzung der Technik im 2. OG ist auf diese Weise nun auch sehr unkompliziert möglich.

Wie die positiven Rückmeldungen der Aktiven bisher zeigen, wäre damit ein kleiner Meilenstein geschafft und wir wähnen uns, u.a. als Ergebnis der Pandemiejahre, für die Herausforderungen einer digitaleren Zukunft bestens gewappnet.

Juri Chervinski und Kristina Jakob
Ressort Beratung und SH-Unterstützung

Angelika Pfeiffer
Verwaltung und Hausmanagement

DAS SELBSTHILFEZENTRUM MÜNCHEN IM NEUEN GEWAND

**Vielen von Ihnen ist es sicher schon aufgefallen:
Wir haben uns etwas verändert.**

Wie bereits im Laufe des Jahres angekündigt, haben wir uns auf den Weg gemacht, unser Erscheinungsbild zu modernisieren und uns für die Zukunft gestalterisch neu aufzustellen. Auch dieser Jahresbericht erscheint nun zum ersten Mal in seinem neuen Gewand und präsentiert sich Ihnen mit frischem Wind.



Ziel der Neugestaltung war der Wunsch einer klareren Formensprache, einer besseren Lesbarkeit und einem eindeutig wiedererkennbaren Logo. Ebenso sollte die Website moderner und benutzerfreundlicher und mit einem responsiven Design ausgestattet werden, welches die unterschiedlichen Anforderungen der verschiedenen Endgeräte wie Smartphone, Tablet, Desktop, PC etc. berücksichtigt. Wenn Sie diesen Jahresbericht in den Händen halten, wird auch unsere Website mit großer Wahrscheinlichkeit ans Netz gegangen sein.

Alles in allem war es ein anstrengender, manchmal auch etwas zäher Prozess, aber dabei auch sehr lehrreich und spannend, in den das gesamte Team involviert war und aus dem wir bereichert, inspiriert und auch ein bisschen stolz herausgehen.

Wir hoffen, Sie begleiten uns wohlwollend auf diesem Weg, der noch nicht abgeschlossen ist. Erst nach und nach werden alle Printmedien neu aufgelegt und die Website war ja bis vor kurzem auch noch die alte. Bisher sind das Selbsthilfeverzeichnis, der Fortbildungsflyer und einzelne Materialien für die Außendarstellung im „neuen Look“ erschienen. Auch der Selbsthilfetag, der am 9. Juli 2022 auf dem Marienplatz stattgefunden hat, stand im Zeichen unseres neuen Designs.

Dass wir nun mit unseren neuen Farben so derart betroffen im Trend liegen, war nicht abzusehen. Unser Entscheidungsprozess hat lange vor dem unseligen 24. Februar 2022 stattgefunden. Aber wer mag, kann dies nun auch als Zeichen der Solidarität nehmen, dagegen würden wir uns nicht wehren.

Wir sind davon überzeugt, dass unser „neuer Look“, die oben genannten Anforderungen erfüllt und den erwähnten frischen Wind in unsere Außendarstellung bringen wird. Ob sie auch jedermann und jederfrau gleich uneingeschränkt gefallen wird, sei dahingestellt. Veränderungen sind auch immer gewöhnungsbedürftig und manches erreicht uns erst auf den zweiten Blick. Wir im SHZ sind jedenfalls sehr angetan und freuen uns – und sind natürlich auch auf Ihre Rückmeldungen und Ihr Feedback dazu gespannt.

Klaus Grothe-Bortlik
Geschäftsführer

Stefanie Bessler
Öffentlichkeitsarbeit

EIN RÜCKGRAT FÜR ENGAGEMENT: BEGEGNUNGEN, INSPIRATIONEN UND GEMEINSAMES FEIERN

Veranstaltungen des SHZ für Engagierte und Interessierte

In diesem Jahr standen Austausch und Begegnungen bei den Engagierten ganz oben auf der Agenda. Nach der langen Zeit der Kontaktbeschränkungen hatten viele Ehrenamtliche in Selbsthilfegruppen und Initiativen das starke Bedürfnis, sich tatsächlich zu begegnen, schöne wie schwere Erfahrungen auszutauschen und wieder miteinander im Gespräch zu sein. Das SHZ begegnete diesem Bedarf und den individuellen Zugangswegen der Engagierten mit unterschiedlichen Formaten und Anlässen: Nicht nur beim Selbsthilfetag auf dem Marienplatz (siehe Artikel auf Seite 6), wo für die Engagierten ja vor allem die Präsentation des eigenen Engagements gegenüber der Öffentlichkeit im Mittelpunkt stand, waren Zusammenkommen und die Freude an Vernetzung möglich.

Fortbildungen im SHZ: neue Themen, Referierende und andere Engagierte kennenlernen

Wie in jedem Jahr konnten sich Interessierte aus München und aus der Region aus dem kostenfreien Fortbildungsprogramm des SHZ ein geeignetes Angebot heraussuchen und in einer halb- oder ganztägigen Veranstaltung unser Haus, externe Referierende oder SHZ-Mitarbeiter*innen kennenlernen und sich in ein für sie relevantes Thema vertiefen.

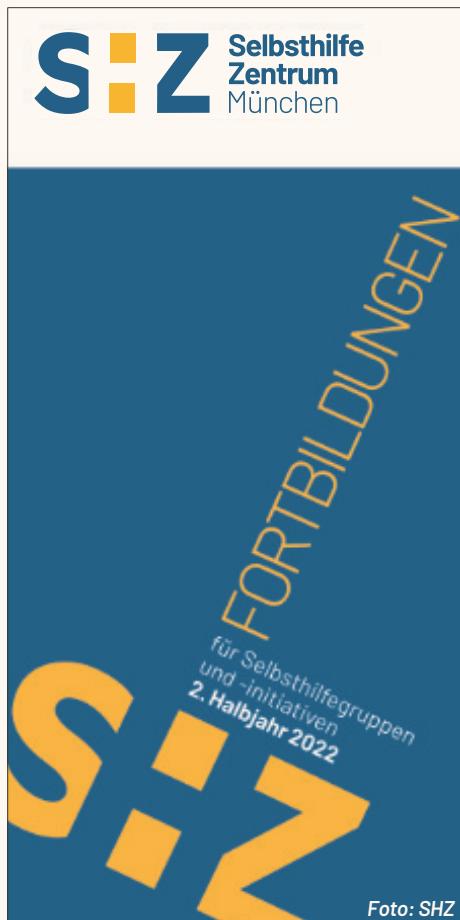


Foto: SHZ

Darin enthalten war wieder eine breite Palette an Themen zur Gruppenarbeit, wie das „Basiswissen für Aktive und Einsteiger“ oder die Austauschabende für Gruppenleitungen: Hier konnten Neulinge in der Selbsthilfe Grundlagen schnuppern und Gleichgesinnte kennenlernen. Bei diesen teilweise auch inhaltlich offenen Austauschabenden mit dem Titel „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ brachten erfahrene Gruppenleitungen die Kernfragen und Herausforderungen aus ihrem Gruppenalltag mit, um sie gemeinsam mit dem

SHZ und den anderen Engagierten zu beleuchten und zu diskutieren. Praktisches gab es zu erfahren bei den Infoabenden zur „Finanziellen Förderung“ von Selbsthilfegruppen im gesundheitlichen wie sozialen Bereich, bei einer Einführung in die „Kooperation mit professionellen Fachkräften“, Wissenswertes zur „Moderation“ – auch angesichts von „irritierenden Aussagen in der Gruppe“ – zur „Leitung“ einer Gruppe oder zu „Online-Konferenzen“ und zur „Erstellung einer ansprechenden Webseite“.

Das Angebot ermöglichte aber auch das gemeinsame Kennenlernen und Erleben von Inhalten, die für viele ehrenamtlich Engagierte in Gruppen in diesem Jahr hilfreich oder inspirierend sein konnten: Hierzu gehörte das Auftanken von Kraft und positiver Orientierung im regelmäßigen Online-Angebot „Mein Energiebrunnen“, die „Gewaltfreie Kommunikation“, „Entspannung für Frauen“, „Gemeinsam draußen sein“, „Antidiskriminierung in der Selbsthilfe“ und „Empowerment für Menschen mit Rassismuserfahrung“ (siehe dazu auch Artikel auf Seite 37) sowie die „Selbstheilungskräfte des Körpers“ und „Humor zur Förderung von seelischer Gesundheit“. Das Kursangebot „INSEA“ richtete sich an Menschen, die als Gruppe an mehreren Terminen Wissenswertes zum Selbstmanagement von chronischen Erkrankungen im Alltag erfahren und erproben wollten.

Den vielfältigen Rückmeldungen aus den einzelnen Fortbildungen ist zu entnehmen, dass diese Formate im SHZ für die Engagierten nicht nur ein Anlass sind, sich Wissen anzueignen oder Bekanntes aufzufrischen. Sie sind auch immer ein

Sam Rasta



Foto: SHZ

Anlass, sich mit anderen Engagierten in einem angenehmen Rahmen zu treffen, sich einmal anders zu begegnen und die Seminarzeit sowie gemeinsame Pausen mit Imbiss auch als Auszeit oder zum Kennenlernen zu nutzen.

Kunst- und Kulturtage im Westend: solidarisch, friedlich und interkulturell feiern

Am Samstag, den 6. August 2022, zum Abschluss der Kunst- und Kulturtage, veranstaltete das Selbsthilfenzentrum (SHZ), das Multikulturelle Jugendzentrum (MKJZ) und die Initiative Aryana einen entspannten Nachmittag mit Musik – nicht nur für die unmittelbare Nachbarschaft.

Bereits zum achten Mal fanden die Kun-



Einladung Kunst- und Kulturtage

und Kulturtage Westend statt, dieses Mal unter dem Motto: „Westend hat ein Gesicht – Westend lebt Frieden“. Zur Abschlussveranstaltung auf dem Vorplatz des Multikulturellen Jugendzentrums in der Westendstraße 66 a begrüßte der Leiter des MKJZ, Ismail Sahin, die Migrationsbeauftragte des Bezirksausschuss 8 Schwanthalerhöhe Frau Christina Chatziparasidou (SPD).

In ihren Grußworten betonte sie die Bedeutung von kulturellen nachbarschaftlichen Veranstaltungen, wie sie im Rahmen der Kunst- und Kulturtage im Westend stattfinden – ein Rahmen, in dem Begegnung von Angesicht zu Angesicht stattfinden kann, und der so zum friedlichen Miteinander beiträgt. Eva Parashar vom Selbsthilfenzentrum München (SHZ) erinnerte an die mittlerweile gute Tradition der gemeinsamen Veranstaltungen mit dem MKJZ und eröffnete den musikalischen Teil des Nachmittags.

Veranstalter: v.l.n.r.:

Ismail Sahin, Nasima Ebrahimi, Eva Parashar



Foto: SHZ

Bei freiem Imbiss und kühlen Getränken war für die Besucher*innen internationales Programm geboten. Der Münchner Nachwuchsmusiker Sam Rasta legte viel Elan und Energie in seine Reggae-, Hip-Hop- und Folk-Rock-Darbietungen. Mit seinem virtuosen Gitarrenspiel und ausdruckstarken Interpretationen konnte er gleich zu Beginn die Anwesenden begeistern. (youtoube: sam rasta)

Die zweiköpfige Band Team One Corner – bestehend aus MacTyd und Markoxx aus Gambia – bot eine energiegeladene Performance. Mit Hip Hop und Dancehall-Musik erzählten sie authentisch aus dem Leben und von den Dingen, die sie und uns alle beschäftigen. Sie lobten „ihren DJ“, Sakis Charamis vom Multikulturellen Jugendzentrum, der sich an dem Nachmittag um Sound und Technik kümmerte. (<https://www.shazam.com/de/artist/team-one-corner/1526352820>)

Nasima Ebrahimi von der afghanischen Initiative Aryana betonte die Wichtigkeit dieser Veranstaltung. „Die Kunst- und Kulturtage Westend sind eine gute Möglichkeit, um Menschen und Organisationen ein Gesicht zu geben.“ Angesichts der erschreckenden Lage in Afghanistan möchte sie hier Gesicht zeigen, umso mehr, als dies für Mädchen und Frauen unter den Taliban in Afghanistan derzeit kaum möglich sei.

Die Veranstalter betonten einstimmig, wie wichtig es sei, gemeinsam im Viertel zu feiern. Diese und andere solidarische Aktionen und nachhaltige Projekte, wie die Initiative „Westend teilt“ vor dem



Foto: SHZ

MKJZ, tragen dazu bei, dass Menschen aus unterschiedlichen Kulturen in diesen sehr schwierigen Zeiten weiterhin friedlich im Viertel zusammenleben. Öffentliche Feste und Veranstaltungen im Stadtteil, auf denen selbstorganisierte Initiativen und kreative Akteure mit ihren Anliegen öffentlich auftreten und auch das Selbsthilfenzentrum als unterstützende Stelle von Selbstorganisation direkt wahrnehmbar ist, sind offene und niedrigschwellige Gelegenheitsräume. Sie dienen oft als erste Anknüpfungspunkte zum Kennenlernen und „Reinschnuppern“ für interessierte Bürger*innen, aber auch zur Vernetzung oder Bekräftigung gemeinsamer Anliegen unter Engagierten und Fachkräften.

Selbsthilfe-Stammtisch: Engagement reflektieren, gemeinsam Lachen und Essen

Nach fast zweijähriger Pause war es am 22. November wieder möglich, im SHZ einen Stammtisch für Engagierte in Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen auszurichten. Bei einem griechisch-arabischen Imbiss kamen überwiegend Gruppenleitungen zusammen, die sich mit ihrer Initiative für unterschiedlichste Themen engagieren: für den Alltag mit seltenen oder chronischen Erkrankungen, für gemeinsames Wohnen im Alter, für den Spracherwerb von mi- grierten und geflüchteten Menschen, für einen heilsamen Umgang mit psychischen Erkrankungen und Herausfor- derungen – aber auch für mehr Lebens- freude untereinander und Liebe für die Mitmenschen.

Einladung zum Stammtisch

Thema war diesmal das neue Leitbild im Selbsthilfenzentrum und ein entsprechender Aushang für einen sensibleren Umgang mit Vielfalt und Diskriminierung im Haus. Diesen hatten die Mitarbeitenden des SHZ im Rahmen des sogenannten „IQE-Prozesses“ (IQE steht für „Interkulturelle Qualitätsentwicklung“) erarbeitet. Viele der Gruppenleitungen berichteten, dass auch sie für ihre Gruppen Leitlinien entwickelt hätten, auf die ihre Gruppe im Konfliktfall zurückgreifen könnte. Themen wie gegenseitiger Respekt oder eine wertschätzende Gesprächskultur, die Diskriminierungen vorbeugt und diese klar ausschließt, seien hier für die gemeinsame Gruppenkultur verankert. Im Anschluss gab es eine lebendige Diskussion über aktuelle Fragen aus der Gruppenarbeit, in der sich die Engagierten mit erfolgreichen Tipps und Erfahrungswissen aus dem Alltag ihrer Gruppenarbeit austauschen und gegenseitig

Diskussion beim Stammtisch im Selbsthilfenzentrum



Foto: SHZ

ergänzen konnten. Einige der Fragen lauteten: „Wie gebe ich als Gruppenleitung Jobs ab und bekomme Vertretung?“, „Wie komme ich zu intensiveren Kooperationen mit Kliniken und zu wirksamerer Öffentlichkeitsarbeit?“, „Wie stärke ich meine Gruppenmitglieder mithilfe von Patientenvertreter*innen für ein selbstbewusstes Arztgespräch, wenn die Diagnose bagatellisiert wird?“

Trotz der Verschiedenheit der Anliegen und Fragestellungen der Gruppen und der Ernsthaftigkeit der Themen war der Abend geprägt von humorvoller Selbstreflexion, Augenzwinkern, miteinander Lachen und der Freude am geselligen Zusammensein – es wurde deutlich, dass alle die gemeinsame Erfahrung einte, zu wissen, was es im Einzelnen bedeutet, eine Gruppe zu leiten und deren Anliegen gegenüber Außenstehenden überzeugend zu vertreten.

Die Stammtische im SHZ dienen natürlich vor allem diesen Begegnungen untereinander, die das eigene Engagement bestärken können, Mut machen und vielleicht neue, nicht vermutete Synergien zwischen Engagierten ermöglichen. Sie bieten aber immer auch einen entspannten und gemütlichen Rahmen, in dem sowohl Nachfragen an die anwesenden SHZ-Mitarbeitenden unkompliziert möglich sind, als auch – neben Speis und Trank – relevante Themen aus der Selbsthilfeszene auf den Tisch kommen.

Ina Plambeck

Ressort Soziale Selbsthilfe

Ulrike Zinsler

Ressort Selbsthilfeunterstützung

ANTI-DISKRIMINIERUNG IN DER SELBSTHILFE

Zum zweiten Mal hat das SHZ eine Fortbildung zum Thema Anti-Diskriminierung in der Selbsthilfe organisiert. Die ganztägige Fortbildung richtete sich an alle, die in Selbsthilfegruppen oder selbstorganisierten Initiativen aktiv sind.

Das SHZ bemüht sich darum, das Thema Anti-Diskriminierung auf allen Ebenen der Selbsthilfe voranzubringen und – neben den SHZ Mitarbeiter*innen – auch für die Selbsthilfe-Aktiven Sensibilisierungsangebote für das Thema anzubieten. Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen sind in gewisser Weise ein Mikrokosmos unserer Gesellschaft – auch dort können Vorurteile und diskriminierende Denkmuster großen Schaden anrichten. Deshalb ist es unverzichtbar, sich kontinuierlich mit der Thematik auseinander zu setzen und daran zu arbeiten, verinnerlichte Vorurteile zu erkennen und diesen aktiv durch Selbstreflexion entgegenzuwirken.

Voraussetzung für eine Selbstreflexion ist allerdings die Kenntnis der gesellschaftlich wirksamen Mechanismen von Ein- und Ausschlüssen in Verbindung mit dem Vorhandensein oder Nichtvorhandensein bestimmter konstruierter Privilegien wie z.B. Geschlecht, Alter, Hautfarbe, Bildung usw., die durch diese Fortbildung vermittelt wurden. Dazu gehört das Erkennen eigener Privilegien und Sozialisierung sowie die Übernahme von Verantwortung für eigene Worte, Formulierungen und Handlungen. Anschließend bekamen die Teilnehmer*innen in der Fortbildung Anregungen dafür, wie sie die Arbeit in der Selbsthilfegruppe diskriminierungssensibler gestalten könnten.

Darüber hinaus hat das SHZ auch einen Empowerment Workshop für Menschen, die von Rassismus negativ betroffen sind, organisiert. Der Workshop war an alle PoC¹ in und um München gerichtet – unabhängig, ob die Personen in der Selbsthilfe aktiv waren oder nicht.

Im Rahmen dieses Workshops wurden Handlungsmöglichkeiten und Strategien besprochen, mit Rassismus in unterschiedlichen Bereichen umzugehen, sowie eigene Erfahrungen ausgetauscht. Außerdem diskutierten die Teilnehmenden darüber, wie man Rassismus als Struktur entgegenwirken, sich gegenseitig stärken und voneinander lernen kann.

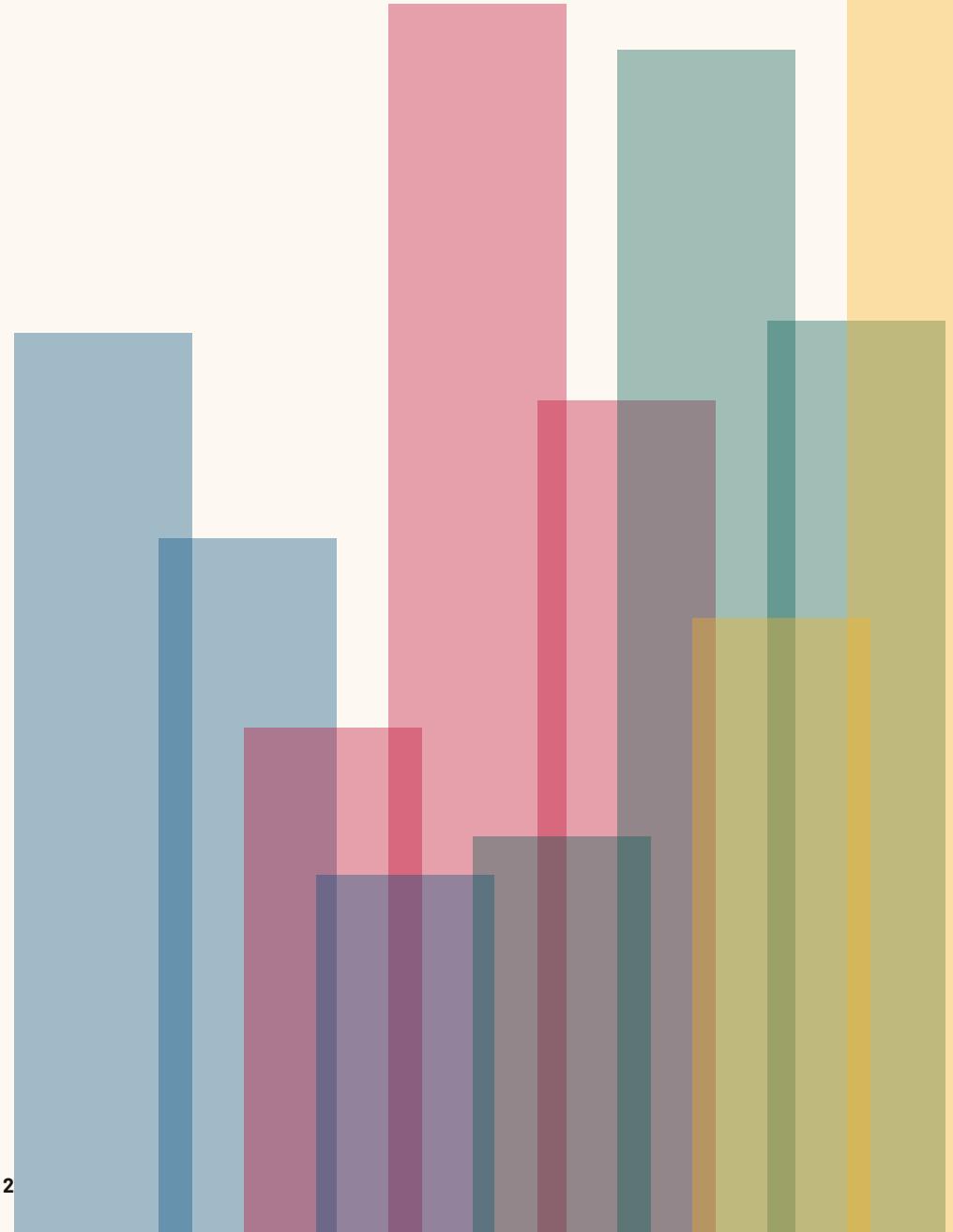
Mit dem Angebot eines Empowerment-Workshops für PoC¹ sollte gewährleistet werden, dass die Ressourcen für die Anti-Diskriminierungsarbeit im SHZ nicht ausschließlich für Aufklärung bereitgestellt werden, sondern im gleichen Maße auch den Menschen zugutekommen, die mit den Folgen von Diskriminierung – in diesem Falle Rassismus – kämpfen. Überdies war damit auch eine Einladung verbunden, die Leistungen des SHZ im Hinblick auf die Gründung einer Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierten Initiative zu nutzen und das SHZ als diskriminierungssensible Unterstützungsstelle wahrnehmen zu können.

Eva Parashar
Ressort Soziale Selbsthilfe

¹ People of Color (PoC) ist eine Selbstbezeichnung von Menschen mit Rassismuserfahrung, die nicht als weiß, deutsch und westlich wahrgenommen werden und sich selbst nicht so definieren. Quelle: <https://glossar.neuemedienmacher.de/glossar/people-of-color-poc/>



ZAHLEN DATEN FAKten STATISTIKEN VERANSTALTUNGEN GRUPPEN PRESSESTIMMEN TEAM



Basisleistungen des Selbsthilfezentrums München (SHZ)

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 einzelner SH-Aktiver bzw. der gesamten Gruppe. Im Jahr 2022 erreichten die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfeunterstützung und Beratung insgesamt 1.257 Anfragen zu unterschiedlichsten Anliegen. Häufig findet hier auch der Erstkontakt mit Selbsthilfe-Aktiven statt. Neue Gruppierungen werden in die Datenbank aufgenommen und erhalten auf diesem Wege Zugang zu allen Unterstützungs- und Vernetzungsangeboten des SHZ. Darüber hinaus wird hier häufig auch direkt zu weiteren Angeboten des SHZ, wie zum Beispiel der Förderberatung oder den Fortbildungen, weitervermittelt. Des Weiteren berät der Arbeitsbereich natürlich auch zu allen Fragen rund um die Organisation der Gruppentreffen. Das Angebot ist flexibel und der Rahmen und Umfang der Beratung orientiert sich am Bedarf der Gruppe bzw. des/der Anfragenden.

Hier eine kleine Themen-Auswahl:

- Öffentlichkeitsarbeit – Wie finden wir neue Mitglieder?
- Gruppenregeln – Welche Regeln brauchen wir? Wie finden wir zu den passenden Regeln?
- Ablauf eines Gruppentreffens – Wie organisieren wir das Treffen, damit alle zu Wort kommen und die unterschiedlichen Anliegen bedient werden?
- Integration von neuen Gruppenmitgliedern – Wie organisiert die Gruppe die Integration neuer Mitglieder?
- Konflikte – Wir brauchen Unterstützung bei der Bearbeitung eines Konflikts?

Das Team der Gruppenbetreuung

v.l.n.r.: Kristina Jakob, Juri Chervinski, Ulrike Zinsler



Foto: SHZ

Raumangebot:

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

Es steht folgendes Angebot zur Verfügung:

- vier kleinere Gruppenräume (23-27 qm), Westendstr. 68
- zwei barrierearme Gruppenräume (35 qm und 30 qm), Westendstr. 151
- einen großen Gruppenraum (48 qm mit Induktionsanlage), Westendstr. 68
- einen Veranstaltungsräum (55 qm, barrierefrei und mit Induktionsanlage), Westendstr. 68
- ein Gruppenbüro (barrierefrei) mit PC, Telefon, Fax und Kopierer, Westendstr. 68
- Teeküchen, Westendstr. 68 + 151
- Schließfächer, Westendstr. 68 + 151
- Postfächer, Westendstr. 68
- Kopiergerät, Westendstr. 68

Medienausstattung (auch für die Durchführung von Hybridsitzungen):

- Veranstaltungsraum: fest installierte Leinwand, Beamer und Lautsprecher sowie Laptop, Webcam mit Stativ, Raummikrofon und weiteres Zubehör
- Gruppenraum 6: fest installierte Leinwand, Beamer und Lautsprecher sowie Laptop, Webcam mit Stativ, Raummikrofon und weiteres Zubehör
- Gruppenraum 1-4: Laptop, Webcam mit Stativ, Raummikrofon und weiteres Zubehör
- Gruppenraum A1+A2: Laptop, Beamer, Lautsprecher, Webcam mit Stativ, Raummikrofon und weiteres Zubehör
- WLAN-Nutzung in allen Räumlichkeiten

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 gut angenommen, und die Teilnahme von Personen mit Gehbehinderungen oder Senior*innen wird erleichtert.

Wir freuen uns sehr, dass über das Jahr 2022 wieder viele der in der Pandemie „verlorenen“ Gruppen ins SHZ zurückgekehrt und auch einige neue Gruppen und Initiativen hinzugekommen sind. Das Angebot von kostenlosen, barrierearmen und vor allem flexibel zur Verfügung stehenden Räumen erweist sich immer wieder als Schlüsselfaktor, um für die Gruppen als Unterstützungs einrichtung attraktiv zu sein.

Die Auslastung der Räumlichkeiten kommt, vor allem in den Abendstunden und am Wochenende, auch im Jahr 2022 wieder an ihre Grenzen. Insgesamt nutzen 226 Gruppierungen das Raumangebot des SHZ.

Virtuelle Gruppenräume:

Das SHZ stellt seit 2021 virtuelle Gruppenräume auf der datenschutzkonformen Plattform BigBlueButton für regelmäßige Gruppentreffen und organisatorische Besprechungen zur Verfügung. Darüber hinaus wurden die virtuellen Räumlichkeiten auch für größere überregionale Austauschtreffen, Seminare oder Vortragsabende genutzt. 2022 nutzten 105 Gruppierungen dieses Angebot.

Neben den rein virtuellen Treffen finden auch regelmäßig Hybridsitzungen im SHZ statt, was dank der ergänzten technischen Ausstattung mittlerweile in jedem Gruppenraum gut möglich ist. Die für jeden Raum erstellten bebilderten Anleitungen ermöglichen dabei eine eigenständige Nutzung durch die Aktiven. Lediglich vor der ersten Nutzung und bei komplexeren Nutzungsszenarien werden die jeweils verantwortlichen Personen aus den Gruppen durch SHZ-Kolleg*innen technisch eingeführt bzw. unterstützt.

Insgesamt lässt sich eine stetige Zunahme der Nutzung gerade des Hybridformats feststellen.

Gemeinschaftliche Büronutzung:

Im Jahr 2022 nutzten insgesamt 19 Gruppierungen das sogenannte Gruppenbüro. Das Büro kann stundenweise belegt werden und die Selbsthilfekräfte erledigen hier Verwaltungsaufgaben, die sie ggf. wegen mangelnder räumlicher oder technischer Ausstattung nicht zu Hause erledigen können, bieten telefonische und mitunter auch persönliche Beratungszeiten für Betroffene an. Das Angebot des Gruppenbüros erhält immer mehr Zuspruch, die Nutzergruppen sind sehr aktiv und auch deren Sprechzeiten werden von Anfragenden sehr intensiv genutzt. Dies bedeutet für die Gruppenbetreuung eine intensivere Betreuung dieser Gruppen. Zum einen benötigen die Gruppen oft technische Unterstützung bei der Nutzung des Computers; zum anderen ergeben sich aber auch viele kleine und große Beratungsanliegen bzgl. des eigenen Engagements. Die Aktiven möchten ihre Beratungsgespräche reflektieren, brauchen Formulierungshilfe für Briefe oder brauchen einfach Zusprache, da sie hier nicht mehr gemeinschaftliche Selbsthilfe, sondern eher Solo-Selbsthilfe leisten. Die räumliche Nähe (das Gruppenbüro ist direkt neben den Büroräumen der Gruppenbetreuung) ermöglicht diese enge Anbindung, ist aber auch sehr zeitintensiv.

Nutzung des Gruppenbüros:

2021: 16 Gruppen
2022: 19 Gruppen

Foto: SHZ



Foto: SHZ



Westendstraße 68:
Gruppenraum

Foto: SHZ



Gruppenbüro

Foto: SHZ



Vortragssaum

Selbsthilfegruppen im Selbsthilfezentrum München (SHZ)

2021 trafen sich:

- 183 Selbsthilfegruppen (SHG) und Initiativen in den Räumlichkeiten des SHZ
- 95 Selbsthilfegruppen (SHG) und Initiativen virtuell oder hybrid über die Plattform BBB

2022 trafen sich:

- 229 Selbsthilfegruppen (SHG) und Initiativen in den Räumlichkeiten des SHZ
- 105 Selbsthilfegruppen (SHG) und Initiativen virtuell oder hybrid über die Plattform BBB

Anzahl	Gruppe / Institution / Firma	Anzahl	Gruppe / Institution / Firma
1	Absolute Beginners - Männer ohne Partnerin	25	Anonyme Insolvenzler
2	ADHS Erwachsene Fortgeschrittene	26	Anonyme Sexsüchtige - AS München 2
3	ADHS Erwachsene und Newcomer	27	Anonyme Sexsüchtige - AS München 3
4	ADHS Familiengruppe	28	Anonyme Sexsüchtige - AS München früh dienstags
5	Adipositas - SHG Dicke Freunde München	29	Anonyme SHG - Alcoholics Anonymous Englisch LGBTQ+Meeting
6	Afeimai Union - Initiative zur Unterstützung von Menschen aus Nigeria	30	Anonyme SHG - Al-Anon EKA Familiengruppen - für Angehörige und Freunde von alkoholkranken Menschen
7	Afghanistan Motahed e.V.	31	Anonyme SHG - Al-Anon Familiengruppen - für Angehörige und Freunde von alkoholkranken Menschen
8	AGUS e.V. - Angehörige um Suizid	32	Anonyme SHG - Al-Anon Gruppe Vormittags - für Angehörige und Freunde von alkoholkranken Menschen
9	Akademisches Institut für Schöpfung universeller Wissenschaften	33	Anonyme SHG - Arts Anonymous
10	Aktiv durch Schach und kl. Philosophie - SHG für Langzeitarbeitslose und andere Interessierte	34	Anonyme SHG - Clutterer Anonymous
11	Aktive Übungsgruppe soziale Phobie (Sozialangst)	35	Anonyme SHG - Co-Dependents Anonymous - CoDA - Samstagsgruppe
12	Allergie SHG München	36	Anonyme SHG - Co-Dependents Anonymous - CoDa Freitagsgruppe
13	Alltagshelden	37	Anonyme SHG - Co-Dependents Anonymous - CoDa Freitagsgruppe W68
14	Alopecia Areata - SHG München	38	Anonyme SHG - Gamblers Anonymous - GA Anonyme Spieler SHGen in München
15	Amhara Union e.V. SHG für Menschen aus Äthiopien	39	Anonyme SHG - Narcotics Anonymous - NA persisch
16	Analyse von Wissenschaft und Technologie - russischsprachig	40	Anonyme SHG - Narcotics Anonymous - NA russisch
17	Angehörige von jungen psychisch kranken Menschen (16-21 Jahre)	41	Anonyme SHG - S-ANON - Angehörige von Sexsüchtigen
18	Angehörige von Trans*menschen	42	Anonyme Sexsüchtige - AS München Schrittearbeit
19	Ängste und Depressionen - SHG "Talfahrt bergauf"	43	Arbeiterkind.de gGmbH
20	Anonyme Alkoholiker - AA englisch Donnerstag	44	Arte Oriental
21	Anonyme Alkoholiker - AA englisch Mittwochs	45	aspies.de - Selbsthilfeforum
22	Anonyme Alkoholiker - AA polnisch Do Czynu		
23	Anonyme Arbeitssüchtige - AAS		
24	Anonyme Esssüchtige in Genesung - SHG - Food Addicts in Recovery Anonymous		

Anzahl	Gruppe / Institution / Firma	Anzahl	Gruppe / Institution / Firma
46	Äthiopische Trauerselbsthilfe München e.V. (Iddir)	74	Die Polarbären - SHG (für manisch-depressive Menschen, bipolar)
47	Aussteiger- und Angehörigen-Selbsthilfeinitiative OCG, kla TV, Verschwörungstheorien	75	Die Wohnsolistinnen
48	Autismus Selbsthilfegruppe - Erwachsene Autisten Südbayern	76	Eltern aktiv gegen Mediensucht Selbsthilfegruppe für Angehörige, Eltern, Partner und Freunde bei Mediensucht
49	Autismus Sputnik-München Russischsprachige Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen	77	Eltern, deren Kinder den Kontakt abgebrochen haben
50	Autorengruppe IBIS	78	Elterngruppe München Mitte der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V.
51	Bewegte Gefühle - Frauengruppe	79	Emotionale Gesundheit
52	BFRB (Body focused repetitive behaviours) Selbsthilfe München	80	Emotionale Gesundheit II
53	Bipolar München 1 - SHG	81	Emotionale Selbstfürsorge
54	Bipolar München 2 - SHG	82	Endometriose - SHG für Frauen spanisch
55	Bipolar Online / hybrid	83	Endometriose - SHG München
56	Bluthochdruck - Hypertonie - SHG - München	84	Englisch Workshop
57	Borderline Angehörige - SHG	85	Entspannungstechniken nach E. Tolle - Gesprächskreis
58	Brettspiele treff der Kosmonauten	86	EPIZENTRUM - Selbsthilfegruppe für Epilepsiebetroffene München
59	Bürgerliche Initiative zur Pflege der Gedenkstätte Herbertshausen	87	Erektile Dysfunktion (Impotenz) - SHG
60	Burn-Out-SHG	88	Eritreische Frauen Union München e.V.
61	Burnout / Depression München und Gilching - SHG	89	Erwachsene Adoptierte - SHG
62	Cannabis als Medizin Selbsthilfegruppe (in Zusammenarbeit mit dem ACM)	90	Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern oder Erzieher - EKS
63	CBASP - Depression SHG	91	ESAN Association München e.V. - SHG für Menschen aus Nigeria
64	Centro Cultural de Peru e.V. Fachtisch - Fachkreis für Frauen	92	Ethiopian Community Munich
65	Chronic Fatigue Syndrom - CFS - SHG	93	Ettaler Missbrauchs- und Misshandlungsoptfer - SHG
66	Chronisch krank und JA! zum Leben	94	FASD - SHG - Fetal Alcohol Spectrum Disorder
67	Chronische Rückenschmerzen - SHG	95	Femmes Dynamiques Camerounaises
68	COVerse - Nebenwirkungen nach Corona-Impfungen - SHG	96	Flow - Die junge Sprechgruppe München
69	Depression und Bipolar 3 - SHG	97	Frauen, die sich Sorgen machen (um andere) - SHG
70	Deutsch-japanischer Verein kultursensible Pflege (DeJaK-Tomonokai e.V.) - Gruppe München	98	Frauenselbsthilfe nach Krebs - Landesverband Baden Württemberg e.V. - Gruppe München
71	Deutsch-Sudanesisches Friedens- und Entwicklungszentrum e.V.	99	GAST Selbsthilfegruppe (gegen Angst, Stress und Trauer)
72	Die ASS-Kosmonautinnen - Frauengruppe	100	Gemeinsam leben gemeinsam lernen GLL München e.V.
73	Die Harlachinger - Depressions SHG		

Anzahl	Gruppe / Institution / Firma	Anzahl	Gruppe / Institution / Firma
101	Gemeinsam Schreiben - SHG	129	Kaufsucht Selbsthilfegruppe München
102	Gemeinschaft zur Selbsthilfe - GzSH - KPB	130	Knitlovers and craft
103	Gesprächsgruppe für Frauen, die sexuelle bzw. sexualisierte Gewalt erlebt haben	131	Kommunikation - SHG
104	Grenz-Erfahren(e) - Selbsthilfegruppe	132	Kongolesische Liga für die Verteidigung der Menschenrechte e.V.
105	Grupo Mulheres do Brasil Munique	133	Kongolesischer Verein in Bayern - Co.co.ba.
106	Gruppe für Menschen mit Dissoziativer Identitätsstörung in München	134	Kreative Schreibwerkstatt - eine Selbsthilfeinitiative des Münchner Bündnis gegen Depression
107	Happy Thinking People Manisch-Depressive SHG (bipolar)	135	Kreativgruppe
108	Heiligenfelder SHG München	136	Krebs - SHG München
109	Herausforderung älter werden - zusammen gehts leichter - Supportgruppe	137	Kulturvereinigung der Tamilen München e.V. - Vorstand
110	Herzkrank ohne Ängste und Sorgen	138	Kurdische Frauengruppe - Nergiz (Narzisse) e.V.
111	Herznah - Angehörige von Herzpatienten	139	Landesverband Bayern der Schwerhörigen und Ertaubten e.V.
112	Hier und Heute - Selbsthilfegruppe zu Prokrastination "Aufschieberitis"	140	LETS Tauschnetz München
113	Hilfe durch Selbsthilfe e.V. - HDS	141	Liceo - Hispanoamerica Deutschkurs für Erwachsene
114	Hilfe für Menschen aus Eritrea	142	Lichen Sclerosus - SHG München
115	Hilfe für Opfer von Narzissten - München	143	LipLymph-Selbsthilfe München
116	Himalayan Pariwar e.V.	144	Logg dich aus - Selbsthilfegruppe für Betroffene, Gefährdete und Interessierte bei einer Internetbezogenen Nutzungsstörung - Mediensucht
117	HSP - SHG München (Hochsensibilität)	145	Love talk - SHG
118	Ich esse mich frei - Potentiale und Ressourcen des Übergewichts erkennen und nutzen	146	Männer machen radikale Therapie - MRT SHG
119	IGBO Union München e.V. - Ostsudanesische Volksgruppe	147	Männer machen radikale Therapie - MRT SHG 2
120	Indigenous People of Biafra (IPoMB) Munich e.V.	148	MCS (Mehrfache Chemikalien Unverträglichkeit) und deren Folgeerkrankungen - Gesprächsgruppe
121	Indigenous people of Biafra (IPoB) e.V. - Ortsverband München	149	Medienkompetenz
122	Initiative kongolesischer Deutscher - IKD e.V.	150	Menschen mit Hirnverletzungen/ Schädelhirntrauma - Einzelperson
123	IPOB München Zone 1	151	Messies - Gruppe II
124	JA'Gora - Im Schnittpunkt der Mensch e.V. Projekt "Expedition Dialog und Stille"	152	Messies - Gruppe III (Fortgeschrittenengruppe)
125	JES München, Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene	153	MFSH e.V. Morbus Fabry - SHG München - im Aufbau
126	Jung und clean	154	Mha-puJA-Comittee Nepal
127	Junge Erwachsene - Ängste, Zwänge, Depressionen	155	Mietmit e.V.
128	Kalkidan e.V. - Äthiopischer Verein	156	MigräneLiga e.V. Deutschland - Regionalgruppe München

Anzahl	Gruppe / Institution / Firma	Anzahl	Gruppe / Institution / Firma
157	Morbus Menière Selbsthilfegruppe	187	Sarkoidose-Netzwerk e.V. - Regionalgruppe München
158	Morbus-Osler-Selbsthilfe e.V. - Regionalgruppe München	188	Schlafapnoe - SHG
159	Multiple Sklerose - Angehörigengruppe	189	Schlaflosigkeit - SHG
160	Münchner Club russischsprachiger Wissenschaftler	190	Seelische Gesundheit - Fertigkeitentraining - SHG
161	Münchner Erfinderclub - Pionier e.V.	191	Selbsthilfe häusliche Gewalt
162	Münchner Initiative Nachhaltigkeit - MIN	192	SelbstHILFEGRUPPE für Angehörige, die durch Corona einen geliebten Menschen verloren haben
163	Münchner Psychiatrie - Erfahrene - MüPE e.V.	193	Selbsthilfegruppe der Bürger Waoundes
164	Münchner Zentrum für Hochsensibilität e.V. - HSP	194	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Coronaleugnern, Coronaverharmlosern, Verschwörungsüberzeugten
165	Nahtoderfahrung München e.V. - Kleingruppe 1	195	Selbsthilfegruppe für Betroffene von Mediensucht - Internetsucht/Onlinesucht - Computerspielsucht
166	Nahtoderfahrung München e.V. - Kleingruppe 2	196	Selbsthilfegruppe für CI-Träger und hörgeschädigte Menschen - MuCIs
167	Narzisstischer Missbrauch durch die Mutter - SHG	197	SHG Zukunftsängste
168	Nichtraucher - SHG	198	Sklerodermie Selbsthilfe e.V. - Regionalgruppe München
169	Nichtrauchergruppe	199	Skoliose - SHG München
170	Nigerian Community Bayern Germany e.V.	200	Smigo BDSM - SHG
171	No Mobbing - SHG	201	Soli-Togo-Allemagne e.V.
172	Omas - SHG	202	Solidarni e.V. deutsch-polnischer Verein
173	Osteoporose SHG München Süd	203	Somalische Maanta e.V.
174	Patienten psychosomatischer Klinik Dießen, MfM / MFJE	204	Sommergruppe
175	Phoenix e.V. - RG München	205	Soziale Ängstlichkeit - SHG (Sozialangst)
176	Polnischsprachige 12-Schritte - Gruppe für Verhaltenssüchtige	206	Soziale Phobie - SHG (Sozialangst)
177	Polycythämie/Polycythaemia Vera (PV), essentielle Thrombocythämie (ET) und andere MPN-Erkrankungen - SHG	207	Soziale Phobie/Soziale Isolation - SHG (Sozialangst)
178	Prostatakrebs Rezidiv - Selbsthilfegruppe München 45 der bayerischen Krebsgesellschaft	208	Sozialinitiative Agenda 2010 - SIA München
179	Psychiatrieerfahrene Frauen - SHG	209	Ständige Kontaktgruppe Josephsburg - ApK - Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker e.V. München
180	Psychisch belastete Herzpatienten e.V.	210	Studentischer Kulturtreff der Iraner in München e.V. (Patogh)
181	Psychische Gewalt - SHG für Betroffene	211	Südsomalischer Verein für Familie und Jugendhilfe in Bayern e.V.
182	Psychopharmaka absetzen? - SHG	212	Syringomyelie Hilfe München
183	Quat Fata e. V.	213	Taub trotz CI - Selbsthilfetreff mit Gebärdensprache
184	Reizdarmsyndrom (RDS) - SHG	214	Tjopliy Dom bei Anja
185	Sahara - KPB		
186	Salusianer SHG München		

Anzahl	Gruppe / Institution / Firma	Anzahl	Gruppe / Institution / Firma
215	TransMann e.V. Regionalgruppe München - SHG	223	Verein für Elektrosensible und Mobilfunkgeschädigte e.V. - VEM
216	Treff für Menschen mit Zwängen	224	Vereinigung Akustikus Neurinom - VAN e.V. - Regionalgruppe München
217	Überlebter plötzlicher Herzstillstand und Trauma Folgeschäden	225	We rise together - english speaking support group
218	Ullrich-Turner-Syndrom - Frauengruppe	226	Wenn die Elternliebe fehlte
219	Umweltinitiative	227	Zero! - SHG
220	UnA - Frauenselbsthilfegruppe	228	Zöliakie - SHG München und Südbayern
221	Väteraufbruch für Kinder e.V. - Kreisgruppe München	229	Zwänge - SHG
222	Vegane Rohkost - SHG		

Ulrike Zinsler, Juri Chervinski, Kristina Jakob
Gruppenbetreuung

Selbsthilfeclearingberatung – Beratungsangebot für Ratsuchende und Selbsthilfeinteressierte

Die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums München ist vier Tage die Woche zu festen Sprechzeiten zu erreichen. 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.

Menschen, die auf der Suche nach Austausch mit anderen Betroffenen oder einfach Beratung und Unterstützung sind, sind in der Beratungsstelle richtig. Der Schwerpunkt liegt hier vor allem in der Vermittlung in Selbsthilfegruppen und -initiativen, kann aber auch die Vermittlung in professionelle Dienstleistungen einschließen. Oft geht der Vermittlung ein ausführliches Clearinggespräch voraus, um die häufig sehr komplexen Anliegen und Problemstellungen zu sortieren und zu priorisieren. Dem folgen, wenn nötig, einige Informationen über die Selbsthilfe oder die jeweiligen Beratungseinrichtungen.

Durch die Beratung sollen die Menschen ein realistisches Bild erhalten, was Selbsthilfe ist und was eine solche Gruppe leisten kann. Darüber hinaus möchten wir auch vermitteln, dass je nach Gruppe die Teilnahme auch bestimmter Kompetenzen bedarf. Zum Beispiel ist es wichtig, in der Lage zu sein, einem anderen Menschen zuzuhören und sich für ihn zu interessieren. Dies soll selbstverständlich niemanden ausschließen, sondern gilt auch als Schutz, sowohl für den/die Anfrager*in als auch für die bestehenden Gruppierungen.



Foto: SHZ



Das Beratungsteam des SHZ:
v.l.n.r.: Ulrike Zinsler,
Kristina Jakob, Ute Köller,
Juri Chervinski, Eva Parashar

Foto: SHZ

Die Beratungsstelle hat sich an ihrem Standort in der Westendstr. 115 nun gut etabliert. Der freundliche und offene Beratungsraum wird sehr gut angenommen und bietet eine angenehme Atmosphäre. Immer mehr Ratsuchende nehmen unser Angebot, ohne vorherigen Termin zu einer persönlichen Beratung zu kommen, an und der Raum bietet den passenden Rahmen dafür.

Die Beratung wird von einem fünfköpfigen Beratungsteam angeboten. Damit den Anfragenden ein hohes Maß an Beratungserfahrung und Wissen bzgl. der vielfältigen Unterstützungs möglichkeiten im Selbsthilfe- und professionellen Unterstützungsbereich zur Verfügung steht, tauscht sich das Team regelmäßig aus, führt kollegiale Beratungen durch und bildet sich weiter. Im Jahr 2022 beschäftigte sich das Beratungsteam in einer Inhouse Fortbildung

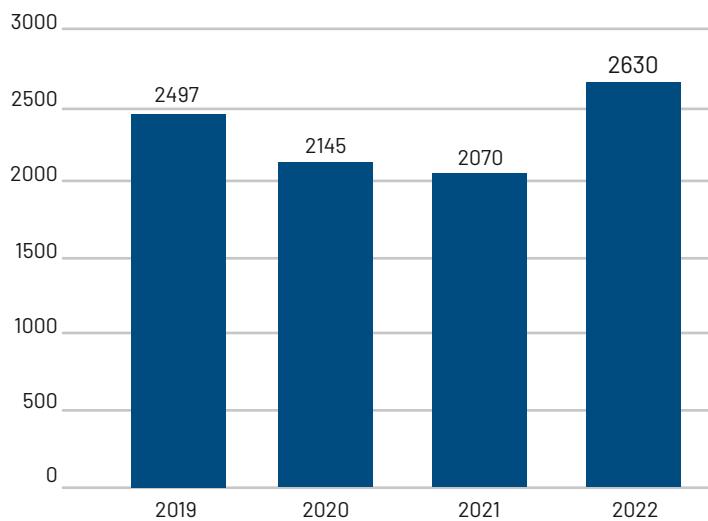
mit dem Thema „Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen“ und erhielten hilfreiche Anregungen für die konkrete Beratungsarbeit.

Im Jahr 2022 erreichten uns insgesamt 2.630 Anfragen. Damit sind die Beratungen im Vergleich zum Vorjahr (2021: 2.070) deutlich gestiegen. Es freut uns sehr, dass wir damit sogar eine Steigerung der Beratungsanfragen im Vergleich zu vorpandemischen Zeiten (2019: 2.497) verzeichnen können. Unsere immer weiter ausgebauten Öffentlichkeitsarbeit und die vielen Kooperationen mit professionellen Einrichtungen zeigen hier sicherlich ihre Wirkung.

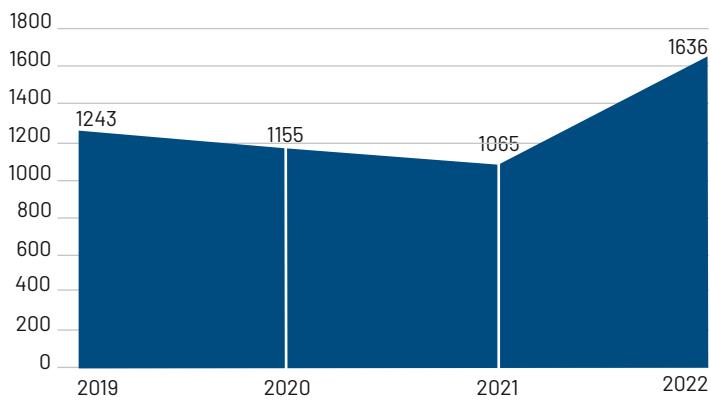
Sehr deutlich wird im Jahresvergleich auch, dass die Nutzung unserer Website als auch die Anfragen per Mail in den letzten Jahren immer weiter

angestiegen sind. Viele Anfragende nutzen hierfür die Gruppendatenbank auf unserer Homepage, um nach Stichwörtern die passenden Gruppierungen zu finden und unabhängig von Sprechzeiten etc. die Kontaktdata abzufragen. Die Datenbank umfasst über 1.000 Gruppen und Initiativen, mit einer Kurzbeschreibung des Selbstverständnisses der Gruppe und, falls vorhanden, deren Website (61% haben eine eigene Website). Neben vielen Einzelanfragen für eine spezifische Gruppierung (ca. 64 % der Anfragen) erreichen uns aber auch vermehrt E-Mail-Anfragen (ca. 34 % der Anfragen) an die wir zwei oder mehr mögliche Gruppierungen weitergeben. Die Kontaktvermittlung per E-Mail wird so auch immer mehr zur komplexen Beratungsleistung.

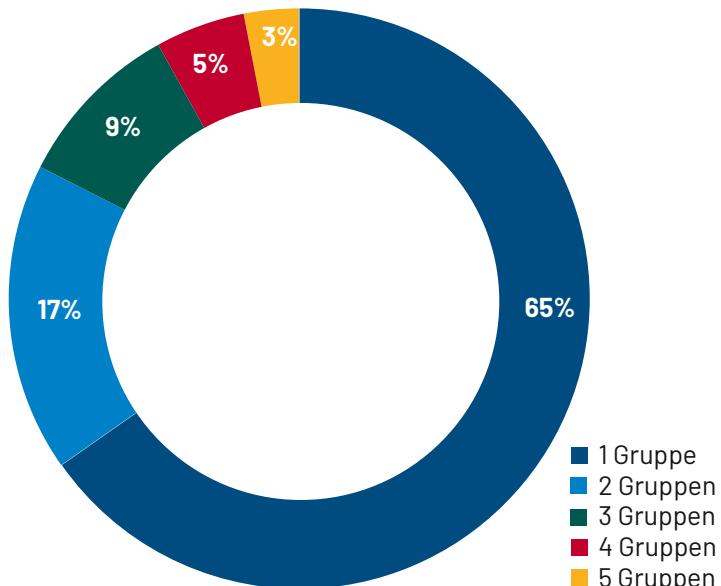
Anfragen im Jahresvergleich



Entwicklung der Mailberatung



Gruppenverweis pro Mailanfrage



Quelle der Daten: SHZ-Beratungsstatistik

Internetverweise

Jahr	Besuche Internetseite gesamt	Gruppen in der Internet-Datenbank	Gruppen mit Internetseiten
2017	26.061	1.079	62 %
2018	27.612	1.085	59 %
2019	33.147	1.091	61 %
2020	31.649	1.073	56 %
2021	37.689	1.065	61 %
2022	40.335	1.078	61 %

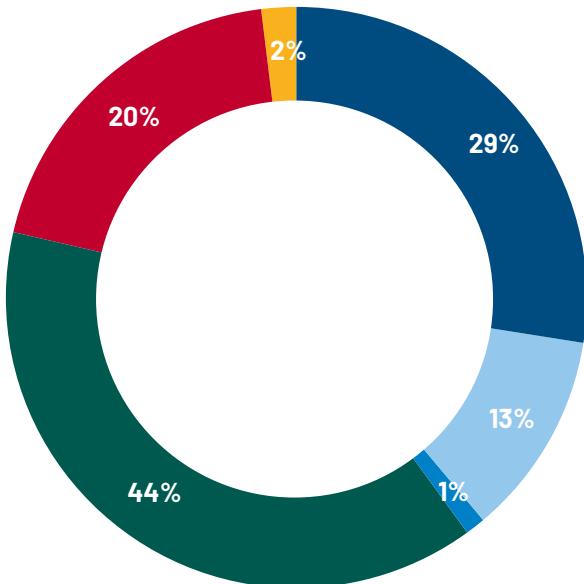
Das Themenspektrum der Anfragen in der Beratungsstelle ist so vielfältig wie das der Selbsthilfe und innerhalb einer Beratung werden häufig mehrere Themen angesprochen. Um dem Rechenschaft zu tragen, bedarf es einer umfassenden Kenntnis der Selbsthilfeszene, aber auch der Hilfe- und Unterstützungsangebote im professionellen Bereich. Diese Vielschichtigkeit der Beratungen wird durch die Möglichkeit,

mehrere Themen pro Beratung in der Statistik zu erfassen, abgebildet.

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 eher kleinen Gruppierungen verfügen zudem nicht über eigene Websites und sind auf die Vermittlung des SHZ angewiesen.

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.

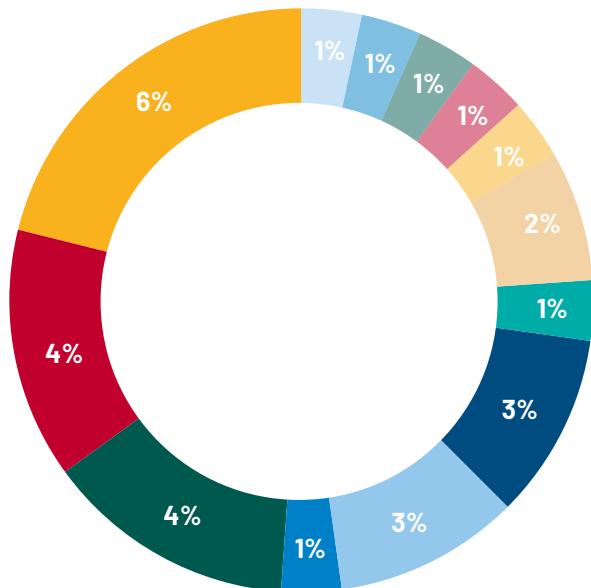
Beratungsinhalte 2022



- Somatische Erkrankung
- Psychische Erkrankung
- Behinderung

- Sucht
- Soziale Themen
- SHZ-Leistungen

Aufschlüsselung der sozialen Themen



- Tod, Trauer
- Lebenskrisen
- Senioren
- Gewalt und Missbrauch
- Familie/Elternsein
- Migration
- Trennung/Scheidung/Partnerschaft
- Freizeit/Einsamkeit/Kommunikation
- Arbeit
- Wohnen
- Pflege
- Kultur/Bildung
- Spiritualität/Sekten

Prozentzahlen sind gerundet,
Quelle der Daten: SHZ-Beratungsstatistik

Gruppengründungsberatung und -unterstützung

2022 fanden zu 59 unterschiedlichen Themen über 100 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	Abschied vom Kinderwunsch*	entstanden
2	Achtsam Stark Selbstwertschätzung - Runder Tisch für Selbsterfahrung und Selbsttherapie	im Aufbau (Weiterführung aus 2021)
3	ADHS Frauengruppe	nicht entstanden
4	"Afeimai Union" - Initiative zur Unterstützung von Menschen aus Nigeria	entstanden
5	Al-anon polnisch	im Aufbau (Weiterführung aus 2021)
6	ALS-Hilfe-Bayern e.V. – Angehörigengruppe*	entstanden
7	Angehörige von Coronaleugnern, Coronaverharmlosern, Verschwörungsüberzeugten	entstanden (Weiterführung aus 2021)
8	Angehörige von jungen psychisch kranken Menschen (16-21) - SHG	entstanden
9	Angehörige von Zwangserkrankten*(beim APK)	im Aufbau (Weiterführung aus 2021)
10	Anorexie/Bulimie/Binge-Eating - Gesprächsgruppe Essstörungen	im Aufbau
11	Arts Anonymous - Meeting	Aufbau ruht
12	Ärzte mit traumatischen Erlebnissen	Aufbau ruht
13	Aussteiger- und Angehörigen-Selbsthilfeinitiative OCG, kla TV, Verschwörungstheorien	im Aufbau
14	Autonomie und Selbstbestimmung	im Aufbau (Weiterführung aus 2021)
15	Betroffene von Messie-Nachbarn	nicht entstanden
16	Bipolar	nicht entstanden
17	Depression/Burnout	im Aufbau
18	Dysphagie/mechanische Schluckstörungen	im Aufbau
19	Dissoziative Störungen	im Aufbau
20	Emotionale Selbstfürsorge	entstanden
21	Eltern, deren Kinder den Kontakt abgebrochen haben	entstanden
22	Endometriose - SHG für Frauen spanisch	entstanden
23	Frauen, die sich Sorgen machen (um andere)	im Aufbau
24	Frauen, die Opfer von Fehldiagnosen sind (organische Krankheiten)	nicht entstanden
25	Gelebte Menschlichkeit im Geiste Erich Fromms	im Aufbau (Weiterführung von 2021)
26	Gemeinsam Stark - SHG für Angehörige von Inhaftierten	Aufbau ruht (Weiterführung von 2021)

Anzahl	Neugründung von Selbsthilfegruppe/Thema	Bisheriges Beratungsergebnis
27	Gemeinsam Schreiben	im Aufbau
28	Geschädigte der Vojta-Therapie	im Aufbau (Weiterführung von 2021)
29	Grenz-Erfahrene (Trauma/Burnout)	entstanden
30	Gruppe zur Unterstützung von Jugendlichen aus Togo/Benin/Ghana	im Aufbau
31	Häusliche Gewalt – in Kooperation mit der Frauenhilfe München*	entstanden (Weiterführung von 2021)
32	Häusliche Gewalt in der Partnerschaft im Familienzentrum Trudering*	nicht entstanden (Weiterführung von 2021)
33	Hier brummt's (Ohrgeräusche)	nicht entstanden (Weiterführung von 2021)
34	Histaminunverträglichkeit	entstanden
35	Interessengemeinschaft Tropenreisende, Malaria und Co	im Aufbau (Weiterführung von 2021)
36	Jung und clean	im Aufbau (Weiterführung von 2021)
37	Justizopfer – justizieller Missbrauch	im Aufbau (Weiterführung von 2021)
38	Komplexe PTBS Treffen München - online	entstanden (Weiterführung von 2021)
39	Komplexe PTBS II - online	im Aufbau
40	LeLima – muslimische lesbische Frauen bei LETRA*	Aufbau ruht (Weiterführung von 2021)
41	Long Covid – SHG München	Im Aufbau
42	MCS und deren Folgeerkrankungen – Gesprächsgruppe in Gründung	im Aufbau (Weiterführung von 2021)
43	Menschen, die abnehmen möchten	nicht entstanden
44	Migräne durch Profusion	im Aufbau
45	MigräneLiga e.V. Deutschland - Regionalgruppe München*	entstanden
46	Menschen, deren Mutter sie gehasst hat	im Aufbau
47	Morbus Fabry MFSH e.V. - Regionalgruppe München*	entstanden
48	Narzissmus – Betroffene (Angehörige)	nicht entstanden (Weiterführung von 2021)
49	Neue Lebenswege	Aufbau ruht (Weiterführung von 2021)
50	Post Vac SHG München	entstanden
51	Post-Covid Chor München	im Aufbau
52	Schlaflosigkeit	entstanden
53	Stop Stalking	entstanden als online-Gruppe (Weiterführung von 2021)
54	Support Groups for Change - online Selbsthilfe für Studierende	mehrere Online-Gruppen entstanden (Weiterführung von 2021)
55	Team zur Unterstützung beim Erreichen von Zielen	nicht entstanden (Weiterführung von 2021)
56	Ukrainisch- und russischsprachige Frauengruppe "DAR"	entstanden
57	UnA - Frauenselbsthilfegruppe nach Abtreibung	im Aufbau (Weiterführung von 2021)

Anzahl	Neugründung von Selbsthilfegruppe/Thema	Bisheriges Beratungsergebnis
58	Vergebung – Unfallverursacher*innen	Aufbau ruht
59	Zukunftsängste	Aufbau ruht (Weiterführung aus 2021)

*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 2022 13 neue Selbsthilfegruppen nach einer Gruppengründungsberatung neu gegründet.

Durch die vermehrten Aktivitäten in der Region kamen auch bereits bestehende Gruppen auf das SHZ zu, um sich in der Datenbank des SHZ listen zu lassen.

Anzahl	Neugründung von Selbsthilfegruppen	Landkreis
1	Depressionen Dachau	Dachau
2	„Leuchtkraft“ – Selbsthilfegruppe bei Angst-, Panikstörung und Depressionen	Ebersberg
3	Schwarmgespräche – Treff für Menschen mit psychischen Belastungen	Ebersberg
4	Willkommen Mitgefühl und Liebe – Selbsthilfegruppe zur Entwicklung und Entfaltung von Mitgefühl und Liebe für sich selbst	Ebersberg
5	Long-Covid-Selbsthilfegruppe	Erding
6	Selbsthilfegruppe Janus – für Menschen mit bipolarer Störung und deren Angehörige	Freising
7	Bärenstark – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Erschöpfungssyndrom	Freising
8	Amor Fati – Initiative für seelische Gesundheit	Landsberg
9	Elternkreis behinderter Kinder im Raum Landsberg	Landsberg
10	Was unter die Haut geht – Selbsthilfegruppe maligner Hautkrebs	Landsberg
11	Selbsthilfegruppe Krise rund um die Geburt	Landsberg
12	Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen	Landsberg
13	Angehörigengruppe Demenzerkrankter Kaufering	Landsberg

Anzahl	Neuaufnahme von bestehenden Selbsthilfegruppen in die Datenbank des SHZ	Landkreis
1	Mamma-Café	Erding
2	Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und aus dysfunktionalen Familien	Landsberg
3	MS Südost Unterhaching	München

Vereinsgründungsberatungen 2022

Nach zwei „mageren Corona-Jahren“ ging es 2022 wieder etwas aufwärts, könnte man salopp formulieren.

Das Angebot des Selbsthilfenzentrums München (SHZ) der Beratung, Unterstützung und Begleitung bei Vereinsgründungen und Fragen zur Gemeinnützigkeit wurde von fünf Vereinen genutzt (im Vorjahr drei, davor jeweils sieben bis zehn Gruppierungen jährlich).

Von diesen kamen zwei aus dem migrantischen Umfeld und zwei aus dem gesundheitsbezogenen. Eine afrikanische Initiative wurde schon im zweiten Jahr sehr umfangreich und intensiv begleitet. Es kann nach sehr langwierigen Prozessen nun als großer Erfolg gewertet werden, dass die Eintragung beim Registergericht endlich Ende Dezember gelungen ist.

Umfrage zum Raumbedarf bei selbstorganisierten Initiativen und Migrantenselbstorganisationen (MSO) in München

Vom 21. Dezember 2021 bis zum 24. Januar 2022 war eine in Zusammenarbeit mit dem SurveyLab der Universität Konstanz konzipierte Umfrage unter selbstorganisierten Initiativen und MSOs online geschaltet, zu der 432 Ansprechpartner*innen per E-Mail vom SHZ eingeladen wurden. Einbezogen waren in diese Erhebung nur Gruppen und Initiativen aus dem Bereich der sozialen Selbsthilfe (also Migrantengruppen und Initiativen mit anderen sozialen Themen), weil viele Fragen sich auf Raumnutzungen beziehen, die nur für diese Zielgruppe relevant sind. 94 Initiativen haben sich an der Online-Befragung beteiligt. Das entspricht einer Beteiligungsquote von 21,7 Prozent.

Nachfolgend möchten wir einige zentrale Ergebnisse der Erhebung vorstellen.

Treffen in Präsenz

Die Gruppen wurden befragt, welche Räume sie im Moment nutzen und ob dies ihrem Bedarf entspricht. 66 Gruppen geben an, sich in der anhaltenden Pandemiesituation im Winter 2021/2022 (soweit es die Bestimmungen jeweils zulassen) in Präsenz zu treffen (das entspricht 70 Prozent der befragten Gruppen). 27 Gruppen (41 Prozent der sich in Präsenz treffenden Gruppen) nutzen das Raumangebot des SHZ. 10 Gruppen nutzen das Raumangebot über die „städtisch geförderte Raumbörse Arnulfstraße 197“, ein Kooperationsprojekt zwischen Sozialreferat, Selbsthilfenzentrum und dem Kulturzentrum GOROD, das es Selbsthilfeinitiativen ermöglicht, Räume des Kulturzentrums durch Vermittlung des SHZ nutzen, wobei die Kosten vom Sozialreferat getragen werden.

Darüber hinaus werden folgende Raumnutzungen angegeben: 13 Gruppen nutzen Räumlichkeiten anderer Einrichtungen, 10 Gruppen treffen sich in privaten Räumen (Wohnung/Firma/Betrieb), weitere 10 Gruppen in Gaststätten/Cafés, 9 Gruppen in eigenen angemieteten Räumen. Bei dieser Frage waren Mehrfachantworten möglich.

Genutzte Räumlichkeiten und Bedarfe

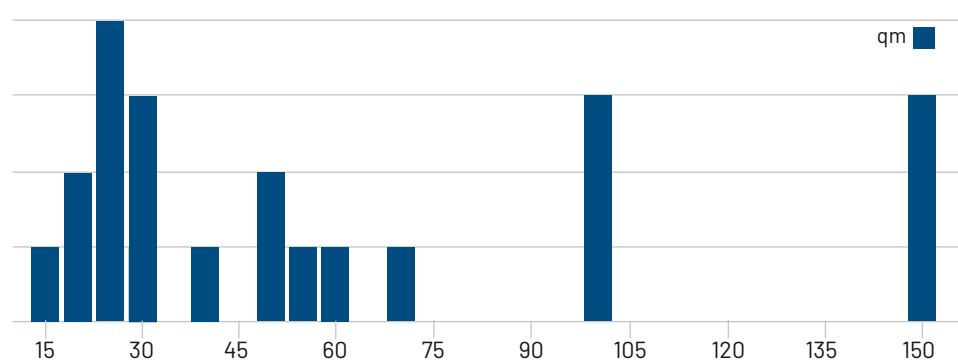
Etwa ein Drittel (35 Prozent) der befragten Initiativen geben an, dass die genutzten Räume nicht ausreichend seien. Markant sind die Unterschiede zwischen MSO und anderen Initiativen mit sozialen Themen. Bei den MSO liegt der Anteil derer, die angeben, die Räume seien nicht bedarfsgerecht, bei 63 Prozent, bei den anderen Initiativen bei 11 Prozent. Anders gesagt: Fast zwei Drittel der MSO berichten über Raumknappheit. Diejenigen Gruppen, die einen zusätzlichen Raumbedarf geltend machen, geben überwiegend an, ein oder zwei zusätzliche Räume zu benötigen. Allerdings finden sich einige Gruppen, die drei, vier oder fünf zusätzliche Räume benötigen. Insgesamt beläuft

sich der angegebene Bedarf der Gruppen auf 48 Räume. Hinsichtlich der Größe des Raumbedarfs waren Angaben zum Bedarf in Quadratmetern insgesamt erbeten. Für die Initiativen verteilen sich die Antworten wie sie in der Grafik dargestellt werden. Der Wertebereich liegt zwischen 15 und 150 Quadratmetern. Insgesamt werden 1170 zusätzliche Quadratmeter als wünschenswert erachtet (bei 21 Gruppen). Davon fallen 985 Quadratmeter auf MSOs und 185 Quadratmeter auf die anderen Initiativen.

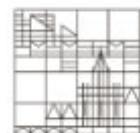
Zeiten der Raumnutzung

Vier von fünf Gruppen geben an, dass die Zeiten, in denen sie Räume nutzen, für ihre Zwecke passend sind. Auch hier zeigt sich ein extremer Unterschied zwischen den MSO und den anderen Initiativen: nur drei Prozent der sonstigen Initiativen, aber 41 Prozent der MSO sind mit den Zeiten der Raumnutzung unzufrieden.

Größe der zusätzlich benötigten Räume insgesamt



Universität
Konstanz



surveyLAB

Bedarf an Büronutzung

56 Prozent der befragten Initiativen haben keinen Bedarf, Räume für Bürozwecke zu nutzen. Von den restlichen 44 Prozent hat eine Minderheit von etwa einem Viertel bereits einen Büropunkt. Bezogen auf alle Initiativen geben etwas über ein Drittel an, nicht bediente Bedarfe zur Büronutzung zu haben. Grafik 2 zeigt an, dass davon etwa die Hälfte auch mit Plätzen in Gemeinschaftsbüros bzw. mit einem Co-Working Space auskommen würde. Bei den MSO ist der Bürobedarf insgesamt deutlich höher.

Eigene Anmietung von Räumen

Die teilnehmenden Initiativen wurden gefragt, ob sie Versuche unternommen haben, eigene Räume anzumieten. 43 Prozent der Organisationen geben an, solche eigenen Anmietungen versucht zu haben, wobei die überwiegende Mehrheit davon (77 Prozent) allerdings von Schwierigkeiten berichtet. Erwartungsgemäß fällt dieser Anteil bei den MSO nochmal höher aus (85

Prozent). Ganz überwiegend werden finanzielle Aspekte für die auftauchenden Schwierigkeiten genannt.

Gewünschte Unterstützungsangebote zur Raumanmietung

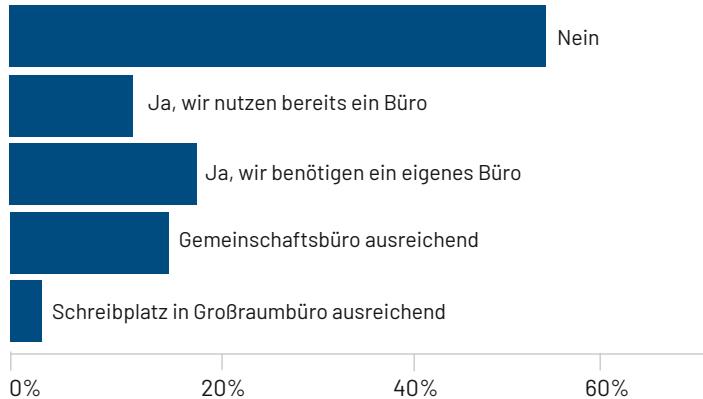
Am Ende des Fragebogens wurden die aktuell gewünschten Unterstützungsangebote bei der Raumanmietung ermittelt. 62 Prozent der Gruppen wünschen sich Formate des Austauschs mit Münchner Einrichtungen, die Räume an Initiativen vergeben,

57 Prozent Tipps zur Anmietung von Räumen von Netzwerken, die Ehrenamtliche bei der Raumsuche unterstützen (z.B. FöBE, MORGEn e.V.), jeweils 47 Prozent einen Austausch mit anderen Gruppen, die bereits gute Räume gefunden haben, sowie einen Informationsabend im SHZ zum Thema „Räume finden und anmieten“.

Ulrike Zinsler

Gruppengründungen, Gruppenunterstützung, Raumvergabe

Benötigen Sie für Ihre Arbeit Büroräume?



Nutzergruppen im Kulturzentrum GOROD im Rahmen des Projekts Raumbörse 2022

Die hier aufgeführten Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen aus dem sozialen Bereich sind Stammmgruppen in den Räumen des Kulturzentrums GOROD, Arnulfstraße 197,

im Rahmen des Projekts Raumbörse. Pandemiebedingt konnten 2022 nicht alle angegebenen Angebote durchgehend stattfinden.

Anzahl Gruppenname

1	AA Anonyme Alkoholiker - russischsprachig
2	Afro Deutsches Akademiker Netzwerk e.V. (ADAN)
3	Anonyme Sexsüchtige - AS München 3 (bis Mai 2022)
4	Anush - Armenische Initiative - Organisationstreff
5	Armenisch - muttersprachl. Angebot (4 bis 5 Jahre)
6	Armenisch - muttersprachl. Angebot (6 bis 9 Jahre)
7	Armenisch - muttersprachl. Angebot (9 bis 14 Jahre)
8	Armenisch - muttersprachl. Angebot (ab 15 Jahre)
9	Armenisch - Singen in der Muttersprache (3 bis 9 Jahre)
10	Armenisch Theater ab 14 Jahre
11	Armenisch Theater für alle
12	Armenische Geschichte
13	Armenischer Tanz (nur für Jungs)

Anzahl Gruppenname

14	Armenischer Tanz (gemischte Gruppe)
15	Armenischer Tanz für groß und klein
16	Armenisch - Rezitationsgruppe
17	Art Discovery - Entspannung durch szenisches Theaterspiel
18	Arte Oriental
19	CAB e.V. - Angolanischer Verein (Vereinssitzungen)
20	CAB e.V. - muttersprachl. Angebot
21	Casa do Brasil e.V.
22	Centro Cultural de Perú
23	Chor Melodie - Sing- und Musik-SH-Seniorengruppe russisch/ukrainisch
24	Dahira Touba - Senegalesische Initiative
25	Deutsch-Sudanesisches Friedens- und Entwicklungszentrum e.V. (bis März 2022)

Anzahl	Gruppenname	Anzahl	Gruppenname
26	Diskussionskreis Philosophie für russischsprachige Erwachsene	53	NA – Narcotics Anonymous – persischsprachig
27	Entfalterei - Co-Working-Space für psychisch Belastete	54	Psycho 3000 – russischsprachige Unterstützungsgruppe
28	Entfalterei - Kreativtreff	55	Resistencia Democrática – Demokratische Brasilianer
29	Eritreische Union e.V. (Organisationstreff)	56	Sensible und begabte Lebenskünstlerinnen
30	Erwerbslosen-Theater der Sozialinitiative Agenda 2010 München	57	SiM – Slowakisch in München Zvoncek – muttersprachl. Angebot I
31	Ewe Union Munich e.V. (Westafrikan. Community)	58	SiM – Slowakisch in München Zvoncek – muttersprachl. Angebot II
32	Farhang – afghanische Initiative (Anfänger)	59	Skakovski Gruppe - Psycho-soziale Entspannung durch szenisches Theaterspiel
33	Farhang – afghanische Initiative (Fortgeschrittene)	60	Skakovski Gruppe SHG II
34	Farhang – muttersprachl. Angebot (ab 6 Jahre)	61	SOULI e.V. 9863 – griechisch-epirotischer Verein in München
35	Freunde der Mongolei e.V. – muttersprachl. Angebot mongolisch (4 bis 6 Jahre)	62	Slowakisch Deutscher Kulturklub e.V. München: Spielgruppe Babys
36	Freunde der Mongolei e.V. – muttersprachl. Angebot mongolisch (7 bis 9 Jahre)	63	Slowakisch – muttersprachl. Angebot Kleinkinder
37	Freunde der Mongolei e.V. – muttersprachl. Angebot mongolisch (für Jugendliche und Erwachsene)	64	Slowakisch – muttersprachl. Angebot (4 bis 5 Jahre)
38	Georgischer Verein in Deutschland e.V. – Georgisch Unterricht I	65	Slowakisch – muttersprachl. Angebot (5 bis 6 Jahre)
39	Georgisch – muttersprachl. Angebot II	66	Slowakisch – muttersprachl. Angebot (7 bis 8 Jahre)
40	Griechischer Kulturverein Makedonier München e.V. – Vorstand	67	Slowakisch – muttersprachl. Angebot (9 bis 10 Jahre)
41	Himalayan Pariwar e.V. – Vorstandstreffen	68	Slowakisch – muttersprachl. Angebot (10 bis 15 Jahre)
42	Himalayan Pariwar e.V. – Tanz(Kinder und Jugendliche)	69	Spedhe – kurdische Musikgruppe
43	Himalayan Pariwar e.V. – Elterntreff	70	Tibetische Eltern-Kind-Selbsthilfegruppe München – muttersprachl. Angebot (Kleinkinder)
44	Himalayan Pariwar e.V. – muttersprachl. Angebot nepalesisch (6 bis 8 Jahre)	71	Tibetisch – muttersprachl. Angebot (6 bis 8 Jahre)
45	Himalayan Pariwar e.V. – muttersprachl. Angebot nepalesisch (9 bis 13 Jahre)	72	Tibetisch – muttersprachl. Angebot (9 bis 14 Jahre)
46	Kultureller und humanitärer deutsch-albanischer Verein Gjergj Kastrioti Skenderbeu: muttersprachl. Angebot	73	Tigrinia – muttersprachl. Angebot der Eritreischen Union München e.V. (7 bis 10 Jahre)
47	Kultureller und humanitärer deutsch-albanischer Verein: Tanzprojekt für Kinder	74	Tigrinia – muttersprachl. Angebot (11 bis 15 Jahre)
48	Kulturvereinigung der Tamilen	75	Tigrinia – muttersprachl. Angebot (16 bis 19 Jahre)
49	La Grace - kongolesische Initiative	76	Uigurisches Forum – muttersprachl. Angebot
50	LAZARKA e.V. – Bulgarischer Verein	77	Uigurisches Forum – Tanzen für Kinder
51	Malgruppe/Kreativgruppe für Menschen mit psychischen Problemen	78	Vertrauenskreis - Initiativgruppe für Frauen (russischsprachig)
52	Mha-puJA-Comittee Nepal	79	Wagadu Jikke München (Sprachkreis Soninké/Westafrika)

Fördersummen am Runden Tisch Region München

Siehe dazu den Artikel „Runder Tisch Region München – Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaften der Krankenkassen im Selbsthilfenzentrum München“ auf Seite 26.

Entwicklung der Förderung der Krankenkassen für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen nach § 20h SGB V im Jahresvergleich. Gesamtübersicht (Stand 2022)

	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Anzahl der geförderten Gruppen	356	367	378	393	400	409	404	387
Durchschnittliche Fördersumme pro Gruppe	1.250,83 €	1.464,46 €	1.725,29 €	2.058,74 €	2.195,54 €	2.402,37 €	2.289,99 €	2.490,45 €
Beschlossene Summe	445.295,75 €	537.455,41 €	652.158,20 €	809.086,65 €	878.216,71 €	982.569,29 €	925.157,14 €	963.804,52 €
Rückforderungen Vorjahr	61.081,36 €	74.975,67 €	103.749,99 €	139.583,35 €	174.005,60 €	188.204,30 €	482.340,44 €	386.485,01 €
Bezirk	13.495,00 €	14.735,38 €	17.550,00 €	15.874,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Auszuzahlende Summe KK (Beschlossene Summe – (RF+Bezirk))	370.719,39 €	447.744,36 €	530.858,21 €	653.629,30 €	704.211,11 €	794.364,99 €	442.816,70 €	577.319,51 €
Kontogebühren					129 € ausgewichen	106,74 € ausgewichen	281,03 € ausgewichen	349,11 € ausgewichen
Summe Krankenkassen (individuelle Förderung)	308.814,05 €	449.696,23 €	447.679,62 €	480.361,14 €	500.688,07 €	286.313,81 €	292.116,95 €	289.523,79 €
Gemeinschaftstopf	58.654,95 €		79.438,10 €	159.426,49 €	195.704,06 €	500.637,12 €	156.258,77 €	291.913,61 €
Restgelder Vorjahr		zurückgezahlt	zurückgezahlt	zurückgezahlt	zurückgezahlt	zurückgezahlt	zurückgezahlt	zurückgezahlt
Rückzahlungen Vorjahr	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 €	46.223,94 €
Summe Einnahmen (Summe indiv.Förderung+ Gemeinschaftstopf+ Restgelder +Rückzahlungen+ ggf. Zinsen)	374.888,77 €	458.910,41 €	532.972,87 €	657.119,39 €	711.430,34 €	801.897,20 €	504.095,03 €	627.661,34 €
Restgeld Konto (Summe Einnahmen-Auszuhilfende Summe (- ggf. Kontogeb.))					3.490,09 €	7.219,23 €	7.532,21 €	61.278,33 €
					2091,80 € + 236,31 € = 2.328,11 €			50.341,83 €

Fortbildungsveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -initiativen im Selbsthilfezentrum München

Auch im Jahr 2022 entwickelte das Selbsthilfenzentrum München wieder ein vielfältiges Fortbildungsprogramm für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -initiativen, welches erfreulicherweise nun fast ausschließlich in Präsenz stattfinden konnte.

Die Fortbildung „Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe“, die nicht nur für Selbsthilfeaktive sondern auch für Fachkräfte aus sozialen oder gesundheitsbezogenen Einrichtungen konzipiert ist, konnte auch in diesem Jahr wieder angeboten werden und erfreute sich einer regen Teilnahme.

Von geplanten 24 Fortbildungen konnten 18 stattfinden, davon drei als Onlineveranstaltung, was nicht mehr vorrangig den Kontaktbeschränkungen der Pandemie geschuldet, sondern hauptsächlich auf die Konzeption der Veranstaltungen zurückzuführen war. Im Vergleich dazu wurden 2021 von 22 Fortbildungen noch 12 als Onlineveranstaltung realisiert.

Das Onlineangebot „Mein Energiebrunnen“, welches im Jahr 2021 ins Leben gerufen worden war, konnte auch in diesem Jahr an insgesamt 16 Terminen für jeweils 45 Minuten stattfinden. Überhaupt wurden Angebote zur positiven Orientierung und zum Kraft schöpfen, wie „Gemeinsam draußen sein“ und „Förderung seelischer Gesundheit mit Humor“, sehr gut angenommen, ebenso die Fortbildung „Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen“.

Insgesamt haben 281 Personen an den Seminaren teilgenommen, davon 134 Personen an den geplanten Fortbildungen und 147 Personen am Energiebrunnen (im Vergleich zu 2021: insgesamt 209 Teilnehmende).

Ein detaillierter Überblick zu den Fortbildungsthemen, Referent*innen sowie Anmelde- und Teilnahmezahlen 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. 2022 wurden 12 Fortbildungen mit insgesamt 81 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 der fachlichen Kompetenz der Referent*innen herauslesen. Nicht erhoben wurden die Austauschabende „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ sowie die Informationsveranstaltungen, da sie einen anderen Veranstaltungskarakter aufweisen.

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

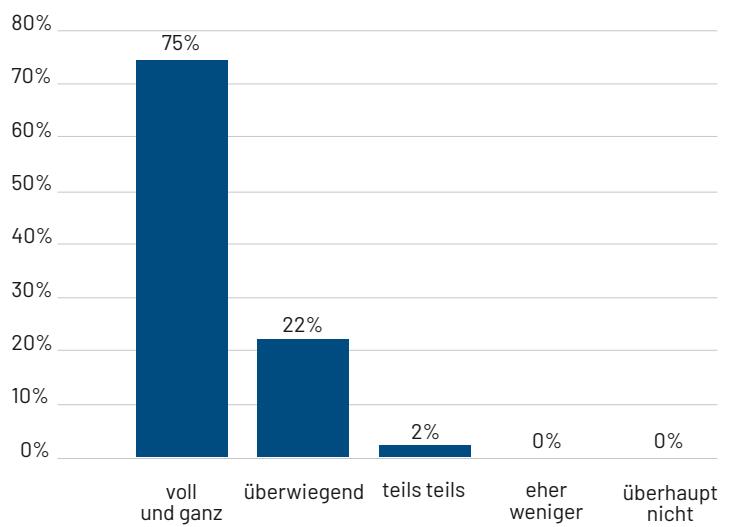
Seminar nach Datum	Anmeldungen	Warteliste	Teilnehmende	Bemerkungen
„Dein Energie-Brunnen“ – Positive Orientierung finden und neue Kraft schöpfen Januar 2022 bis Juli 2022, 14 Termine und im November und Dezember 2022 insgesamt zwei Termine jeweils á 45 min – Online Leitung: Roland Schöfmann (Heilpraktiker, TRE-Provider)	220		147	
Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München Mittwoch, 12. Januar 2022, 18 Uhr bis 19.30 Uhr Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)	4		3	
Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsbeleg Infoveranstaltung Dachau: Dienstag, 18. Januar 2022, 17 Uhr bis 20 Uhr, Begegnungszentrum Behinderte und Freunde Stadt und Landkreis Dachau, Konrad-Adenauer-Str. 15, 85221 Dachau Leitung: Astrid Maier (SHZ)				abgesagt
Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsbeleg Infoveranstaltung Erding: Donnerstag, 20. Januar 2022, 17 Uhr bis 20 Uhr, im Bildungszentrum für Gesundheitsberufe am Klinikum Erding, Bajuwarenstraße 5, 85435 Erding Leitung: Ute Köller (SHZ)				abgesagt

Seminar nach Datum	Anmeldungen	Warteliste	Teilnehmende	Bemerkungen
Online-Konferenzen für die Selbsthilfearbeit entdecken Donnerstag, 27. Januar 2022, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr, Online, Leitung: Juri Chervinski (SHZ)	9		8	
Wertschätzendes und förderliches Miteinander-Sprechen in Selbsthilfegruppen Gewaltfreie Kommunikation (GFK) für Fortgeschrittene Freitag, 18. Februar 2022, 10 Uhr bis 17 Uhr, Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)				abgesagt aufgrund geringer Anmeldezahlen
Schnell und einfach eine Webseite für die Gruppe erstellen? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (Seminar in zwei Teilen) Samstag, 19. März 2022, 10 Uhr bis 17 Uhr und Dienstag, 5. April 2022, 18 Uhr bis 21 Uhr Leitung: Michael Peter (Informatiker)	9	3	8	
Unverständliches Weltbild oder Diskriminierung? Umgang mit herausfordernden Aussagen in der Gruppe Workshop für ehrenamtliche Gruppenleitungen und Moderierende Freitag, 25. März 2022, 16.30 Uhr bis 20.30 Uhr - verschoben auf den 29. April Leitung: Eva Parashar und Ina Plambeck (SHZ)	14		5	
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Angehörige in der Selbsthilfe Donnerstag, 31. März 2022, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr Leitung: Kristina Jakob				abgesagt
Gemeinsam draußen sein Samstag, 04. Juni 2022, 10 Uhr bis 16 Uhr, Leitung: Roland Schöfmann und Stephanie Striebel (Dipl. Soz.-Päd.)	15		13	
Entspannungs-Nachmittag für Frauen Mittwoch, 29. Juni 2022, 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	11		4	
Die Selbstheilungskräfte des Körpers entdecken und nutzen Freitag, 22. Juli 2022, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr Leitung: Roland Schöfmann (Heilpraktiker, TRE-Provider)	8		8	
Förderung seelischer Gesundheit mit Humor Freitag, 26. August 2022, 14 Uhr bis 18 Uhr Leitung: Hans-Martin Bauer (Dipl. Soz.-Päd.)	14		12	
Antidiskriminierung in der Selbsthilfe Samstag, 3. September 2022, 10 Uhr bis 16 Uhr Leitung: Sarah Keller (Sozialanthropologin M.A.) und Sonja Schäfer (Sozialpädagogin M.A.)	8		4	
Empowerment-Training für Menschen mit Rassismuserfahrung Samstag, 17. September 2022, 9 Uhr bis 17 Uhr, Leitung: Diana-Sandrine Kunis (Leiterin des Social Justice Instituts München)	8		6	
Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat Mittwoch, 28. September 2022, 18 Uhr bis 19.30 Uhr Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)	4		3	
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Donnerstag, 29. September 2022, 17 Uhr bis 19 Uhr, Leitung: Kristina Jakob (SHZ)	8		7	

Seminar nach Datum	Anmeldungen	Warteliste	Teilnehmende	Bemerkungen
Moderation in der Selbsthilfegruppe Samstag, 15. Oktober 2022, 9 Uhr bis 15.30 Uhr Leitung: Susanne Hembt (Dipl. Soz.-Päd. (FH), Systemische Beraterin (SG))	14		11	
Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen Freitag, 21. Oktober 2022, 13 Uhr bis 18 Uhr Leitung: Ulrike Zinsler und Ute Köller (SHZ)	11		11	
Wie viel Leitung braucht eine Selbsthilfegruppe? Freitag, 28. Oktober 2022, 14 Uhr bis 18 Uhr Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)				abgesagt wegen Krankheit
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Dienstag, 8. November 2022, 18 Uhr bis 20 Uhr Leitung: Kristina Jakob (SHZ)				abgesagt aufgrund geringer Anmeldezahlen
Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe Montag, 21. November 2022, 9.30 Uhr bis 13.30 Uhr, Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Eva Parashar (SHZ)	12		10	
Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen Mittwoch, 7. Dezember 2022, 17.30 Uhr bis 20 Uhr Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	13		11	
Infoveranstaltung zur Förderung durch die Krankenkassen ONLINE Donnerstag, 15. Dezember 2022, 17 Uhr bis 19 Uhr Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	12		10	
SUMME	394		281	

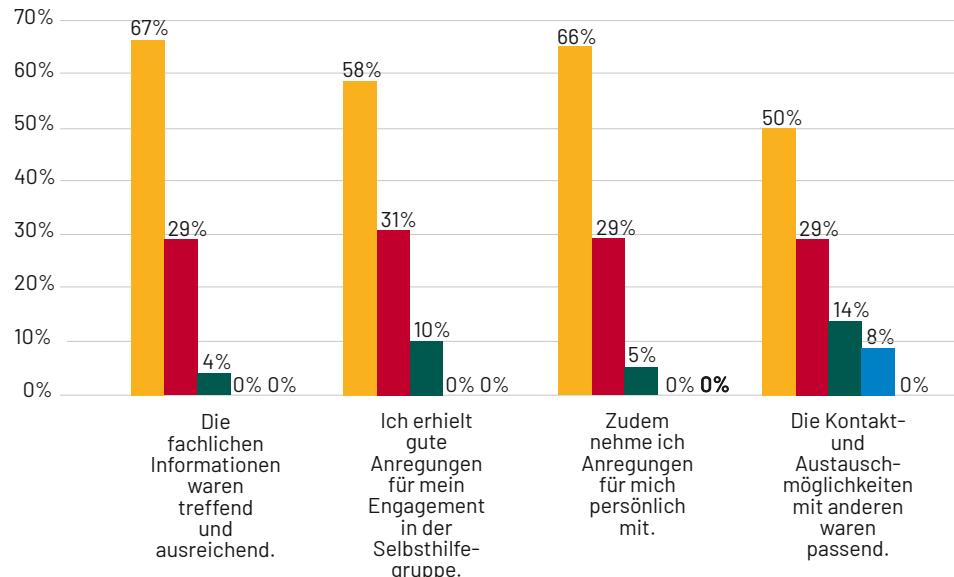
Auswertung der Fortbildungen für Selbsthilfeaktive

Gesamtbeurteilung der Fortbildung

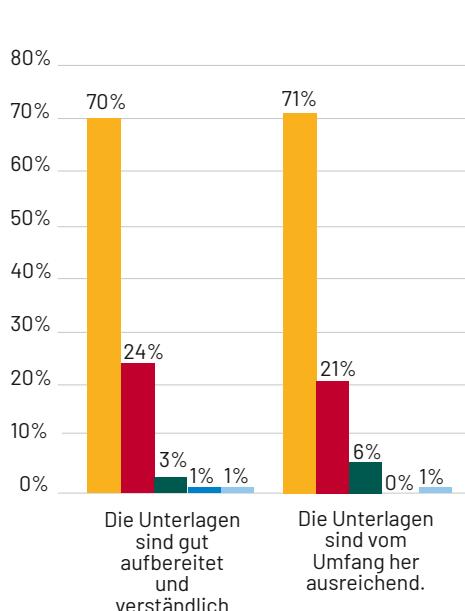


■ Zufriedenheit mit dem Seminar gesamt

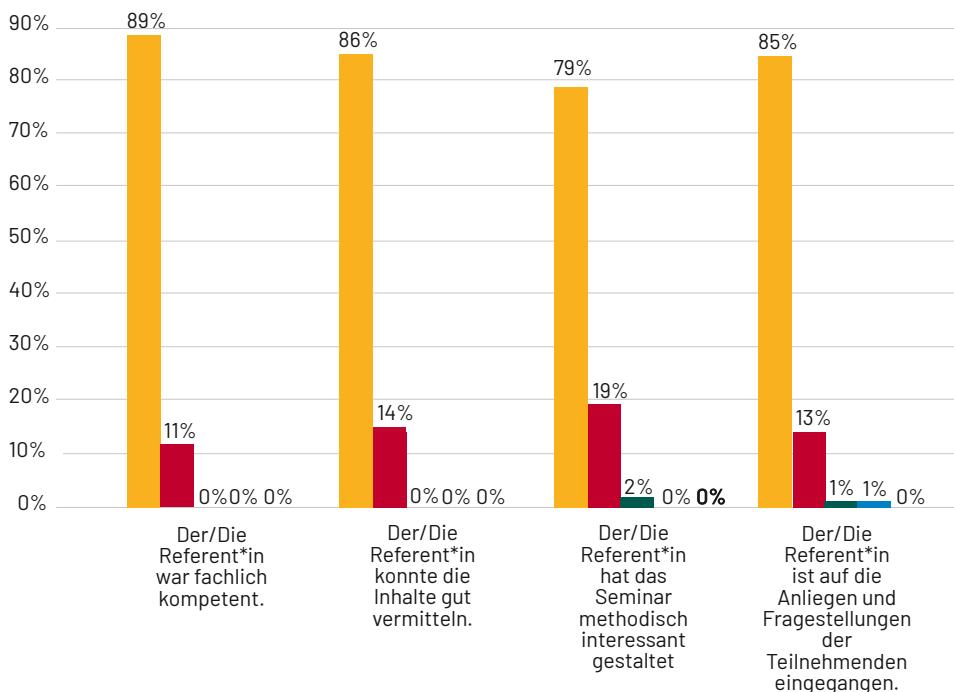
Inhaltliche Beurteilung der Fortbildung



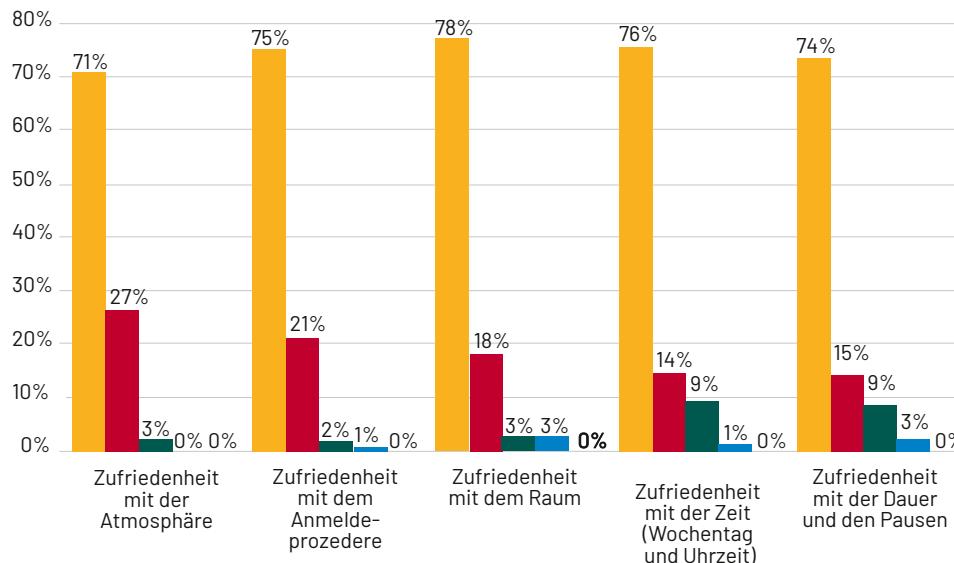
Beurteilung der bereitgestellten Unterlagen



Beurteilung der Referent*innen



Beurteilung der Rahmenbedingungen



█ voll und ganz
█ überwiegend
█ teils teils
█ eher weniger
█ überhaupt nicht

Quelle: SHZ-Statistik

INSEA Selbstmanagementkurse im Selbsthilfenzentrum München

„Gesund und aktiv leben für Menschen mit chronischen Erkrankungen und für deren Angehörige und Freunde“

INSEA Selbstmanagementkurse sind eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt die Teilnehmenden, ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern und ihren Alltag gut zu organisieren.



Kursthemen

- Individuell mit Schmerzen umgehen
- Nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung
- Vorbereitung auf Arztbesuche
- Entspannungsübungen
- Ausgewogene, gesunde und genussvolle Ernährung
- Bewegungsprogramm
- Sich selbst motivieren
- Wege und Ideen, um den Alltag kreativ zu gestalten
- Das Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit stärken
- Mit Medikamenten leben
- Mit Familie, Freunden und Fachpersonen kommunizieren
- Ziele setzen und Handlungspläne erstellen
- Brücke zur Selbsthilfe

Im Jahr 2022 wurden zwei Kurse 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, evaluiert. 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.

Mirjam Unverdorben-Beil
Ressortleitung Gesundheitsselbsthilfe

Ausgewählte Aktivitäten des Selbsthilfenzentrums München

Hier sind alle wichtigen Aktivitäten von Mitarbeiter*innen des Selbsthilfenzentrums München zusammengestellt, bei denen sie als Veranstaltende, Mitverantwortliche, Referent*innen

oder Teilnehmende mit einem Info-stand oder in anderer Weise beteiligt waren. Nicht erfasst werden interne Fortbildungen und Sitzungen sowie Fortbildungen für Selbsthilfekutive.

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
JANUAR		
06.01.2022	Austauschtreffen mit Netzwerk Engagementförderung (NEF) - online	NEF
10.01.2022	MFM Workshop via zoom "Wie präsentiere ich am digitalen Messestand?"	FöBE
11.01.2022	Informationsgespräch Arbeit mit Geflüchteten; SPD Stradtratsfraktion	SPD
12.01.2022	Informationsveranstaltung zur Förderung der Sozialen Selbsthilfe im SHZ	SHZ
12.01.2022	Online-Vernetzungstreffen mit Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Ebersberg	SHZ
17.01.2022	Partizipationsworkshop mit Migrantenorganisationen im SHZ	SHZ
18.01.2022	Arbeitstreffen Vereine-AG	FöBE, Direktorium der LHM
18.01.2022	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Dachau	SHZ, GR+ Dachau
19.01.2022	Sitzung Selbsthilfebeirat	SHB
20.01.2022	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	FöBE

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
23.01.2022	Münchner FreiwilligenMesse - Online	FöBE
25.01.2022	Arbeitstreffen Bündnis München Sozial	Bündnis München Sozial
25.01.2022	Kooperationsgespräch mit MAGs	MAGs und SHZ
25.01.2022	Patientenseminar Klinikum rechts der Isar, Psychosomatik	SHZ, Klinikum rechts der Isar
26.01.2022	AK Migration und Gesundheit - Online	GSR
26.01.2022	Gesundheitsbeirat Mitgliederversammlung	GSR
28.01.2022	PatientenNetzwerkBayern PNB Jahresfortbildung - Online	Koordinierungsstelle im Gesundheitsladen
FEBRUAR		
01.02.2022	Kooperationsgespräch mit Peter Hilkes, House of Resources München	SHZ, HoR
02.02.2022	Sitzung Selbsthilfebeirat	SHB
07.02.2022	Kooperationsgespräch mit CCC Comprehensive Cancer Center - Online	SHZ, CCC
08.02.2022	Kooperationsgespräch mit IBPro	IBPro, SHZ
08.02.2022	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Erding	SHZ, GR+ Erding
08.02.2022	Treffen der Geschäftsstellen der bayerischen Runden Tische - Online	SeKo Bayern
09.02.2022	Internationaler Austausch Selbsthilfeunterstützung Südtirol/Osttirol/Nordtirol/Bayern/Schweiz	Kontaktstellen
10.02.2022	Austausch mit SPD/VOLT-Fraktion	SPD/VOLT-Fraktion
10.02.2022	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Landsberg	SHZ, GR+ Landsberg
15.02.2022	Sitzung des BA 8	BA 8
16.02.2022	Sitzung Selbsthilfebeirat	SHB
18.02.2022	Kooperationsgespräch mit NAKOS Berlin - Online, Thema: Vertretung DAG im NEF	NAKOS
21.02.2022	Arbeitstreffen Forum BE	FöBE
22.02.2022	NEF Online-Konferenz: Gesellschaft mitgestalten. Einrichtungen der Engagementförderung im Wandel	NEF
23.02.2022	Austauschtreffen mit Netzwerk Engagementförderung (NEF) zum Thema Lobbyregister - Online	NEF
23.02.2022	Teilnahme an der Sitzung der PSAG - Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft des Gesundheitsbeirates der LHM	Gesundheitsbeirat der LHM
MÄRZ		
01.03.2022	Verschwörungserzählungen als Herausforderung in der Selbsthilfe	Paritätischer
04.03.2022	Austauschtreffen mit Netzwerk Engagementförderung (NEF) - Online	NEF
09.03.2022	Austauschtreffen mit Netzwerk Engagementförderung (NEF) - Online	NEF
09.03.2022	Sitzung Selbsthilfebeirat	SHB
14.03.2022	Austauschtreffen mit Netzwerk Engagementförderung (NEF) - Online	NEF

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
16.03.2022	Münchener Initiative Nachhaltigkeit MIN Bündnispartnertreffen - Online	MIN
21.03.2022	Fachtreffen Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG-SHG e.V.) - Online	DAG-SHG e.V.
21.03.2022	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	FöBE
23.03.2022	Sitzung Selbsthilfebeirat	SHB
25.03.2022	REGSAM FAK Inklusion, Integration, Teilhabe im SHZ	REGSAM
28.03.2022	Vorstellung der Selbsthilfe beim Aktivtreff für Senioren der Stadt Erding	SHZ, Seniorenbeauftragte der Stadt Erding
29.03.2022	AG Migration und Behinderung	SR
30.03.2022	Arbeitskreis "Soziale Aspekte" im Hillebrandhof Ismaning	Hillebrandhof Ismaning
31.03.2022	AG Migration und Gesundheit	GSR
APRIL		
04.04.2022	Arbeitstreffen LBE e.V.	LBE
04.04.2022	Arbeitstreffen Vereine-AG	FöBE, Direktorium der LHM
04.04.2022	Belegprüfung der Krankenkassen Runder Tisch Region München	SHZ
06.04.2022	Sitzung Selbsthilfebeirat	SHB
07.04.2022	AG Flüchtlinge und Wohnungslose Laim/Schwanthalerhöhe	REGSAM
07.04.2022	Inhouseberatung bei Wildwasser e.V.	Wildwasser e.V.
07.04.2022	Austauschabend "Selbsthilfe im Landkreis Starnberg"	SHZ, LRA, Steuerungsverband Psych. Gesundheit
12.04.2022	Pop-up-Store im Forum Schwanthalerhöhe	WirHelfen.org
13.04.2022	Vorstellung der Selbsthilfe für Student*innen der Hochschule Kempten im SHZ	SHZ
19.04.2022	Patientenseminar Klinikum rechts der Isar, Psychosomatik	SHZ, Klinikum rechts der Isar
20.04.2022	Sitzung Selbsthilfebeirat	SHB
25.04.2022	REGSAM-FAK Inklusion, Integration, Teilhabe	REGSAM
27.04.2022	Austauschtreffen Netzwerk Engagementförderung (NEF) - Online	NEF
27.04.2022	Inhouse-Fortbildung bei Condros	SHZ
27.04.2022	Sitzung Selbsthilfebeirat	SHB
27.04.2022	Kooperationsgespräch mit Gesundheitsläden	SHZ
27.04.2022	Antragsbegutachtung der Selbsthilfevertreter am Runden Tisch	SHZ
MAI		
04.05.2022	Vergabesitzung Runder Tisch Region München Förderung der Krankenkassen	SHZ
05.05.2022	Vorstellung Selbsthilfe im Team psychsoziale Beratungsstelle der LMU	LMU
10.05.2022	Mitgliederversammlung SeKo Bayern e.V. - Online	SeKo Bayern e.V.

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
11.05.2022	Workshop Selbsthilfebeirat/Sozialreferat/SHZ zur Förderung der Sozialen Selbsthilfe in München	SHZ
12.05.2022	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Landsberg	SHZ, GR+ Landsberg
13.05.2022	Infoabend Räume für Migrantenorganisationen mit FöBE, MORGEN, IG, Familienzentrum Trudering, Shaere	SHZ
14.05.2022	Fachtag "zwei, drei, viele - gemeinsam Neues wagen" in Ebersberg	SHZ, GR+ Ebersberg
16.05.2022	Arbeitstreffen Forum BE	FöBE
17.05.2022	Arbeitstreffen Vereine-AG	FöBE, Direktorium der LHM
17.05.2022	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	FöBE
17.05.2022	AK Selbsthilfefreundlichkeit Kontaktstellen Bayern - Online	SeKo Bayern
18.05.2022	Sitzung Selbsthilfebeirat	SHB
18.05.2022	Arbeitstreffen Bündnis München Sozial	Bündnis München Sozial
21.05.2022	Infostand bei der Aktionswoche Alkohol auf dem Marienplatz	GSR
24.05.2022	UAK Konzept Stadtteilgesundheitsförderung	GSR
24.05.2022	Netzwerktreffen im Pflegestützpunkt Dachau	Pflegestützpunkt Dachau
25.05.2022	Teilnahme an der Sitzung der PSAG - Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft des Gesundheitsbeirates der LHM	Gesundheitsbeirat der LHM
30.05.2022	Arbeitstreffen Vereine-AG	FöBE, Direktorium der LHM
31.05.2022	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Erding	SHZ, GR+ Erding
JUNI		
01.06.2022	Sitzung Selbsthilfebeirat	SHB
01.06.2022	AGSE Sitzung	SeKo Bayern
01.06.2022	Vorstandssitzung Gesundheitsbeirat - Online	GSR
02.06.2022	Vorstellung der Selbsthilfe für Student*innen Seminar der Hochschule München im SHZ	SHZ
02.06.2022	Infobörse Frauen aus aller Welt	Münchener Frauenforum
03.06.2022	Pressekonferenz KULT Westend	KULT Westend
13.06.-15.06.22	Jahrestagung der DAG-SHG e.V., inkl. Workshop des SHZ	DAG-SHG e.V.
14.06.2022	Kooperationsgespräch mit dem Münchener Flüchtlingsrat	SHZ
14.06.2022	Patientenseminar Klinikum rechts der Isar, Psychosomatik	SHZ, Klinikum rechts der Isar
15.06.2022	Sitzung Selbsthilfebeirat	SHB
20.06.2022	UAK Konzept Stadtteilgesundheitsförderung	GSR
22.06.2022	Turnusgespäch mit SR	SR, SHZ
22.06.2022	Infoveranstaltung Selbsthilfetag - Online	SHZ

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
23.06.2022	Netzwerk Gesundheitsberatung Treffen bei Donna Mobile	SHZ, GL
24.06.2022	Praxiskonferenz des Bayerischen Forschungsverbundes "For Democracy"	Bay. Forschungsverbund For Democracy
25.06.2022	"Tag der Begegnung im öffentlichen Raum" in Landsberg	GR+ Landsberg, Koordination Inklusion
27.06.2022	1. Kooperationsgespräch mit Mental Health Center Ukraine zur Überführung therapeutischer Gruppen in selbstorganisierte Gruppen	Refugio, SHZ
28.06.2022	PatientenNetzwerkBayern PNB Koordinierungssitzung	Koordinierungsstelle im GL
28.06.2022	Pressekonferenz zum Selbsthilfetag	SHZ
29.06.2022	AG Migration und Gesundheit	GSR
29.06.2022	AK Versorgung	GSR
29.06.2022	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Ebersberg	SHZ, GR+ Ebersberg
30.06.2022	Vorstellung der Selbsthilfe beim Inklusionsforum des Landkreises Fürstenfeldbruck	SHZ, Inklusionsbeauftragte d. Lkr. Fürstenfeldbruck
30.06.2022	Austauschtreffen mit Netzwerk Engamentförderung (NEF) des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engament (BBE)	NEF
30.06.2022	Besuch des Sportbeirats	Fachbeirat BE
JULI		
01.07.2022	Internationaler Austausch Selbsthilfeunterstützung Südtirol/Osttirol/Nordtirol/München/Schweiz	SHZ
02.07.2022	Besuch von Studierenden der Hochschule München im SHZ	SHZ
05.07.2022	REGSAM Jubiläum	REGSAM
05.07.2022	INSEA Austausch der Modellstandorte Bayern - Online	SeKo Bayern
06.07.2022	Patientenvortrag am Klinikum Harlaching	SHZ, Psychosomatik Klinikum Harlaching
07.07.2022	FuW REGSAM/Laim Schwanthalerhöhe	REGSAM
09.07.2022	Münchner Selbsthilfetag auf dem Marienplatz	SHZ, LHM
13.07.2022	Arbeitstreffen Vereine-AG	FöBE, Direktorium der LHM
14.07.2022	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	FöBE
14.07.2022	Jahrestreffen Selbsthilfe und Krankenkassen auf Landesebene in der LAGS	Krankenkassen Landesebene
18.07.2022	Arbeitstreffen Forum BE	FöBE
19.07.2022	Treffen der Geschäftsstellen der bayerischen Runden Tische im SHZ	SeKo Bayern
20.07.2022	Teilnahme am Fachaustauschtreffen der QBA und Vorstellung der SH	QBA
20.07.2022	Sitzung Selbsthilfebeirat	SHB
20.07.2022	Arbeitskreis "Soziale Aspekte" im Hillebrandhof Ismaning	Hillebrandhof Ismaning

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
27.07.2022	Workshop mit SeKo Bayern zum Thema Social Media in der Selbsthilfeunterstützung	SeKo Bayern
28.07.2022	Jubiläum 20 Jahre SeKo Bayern e.V. - Infostand des SHZ	SeKo Bayern e.V.
30.07.2022	Bayerischer Selbsthilfekongress	SeKo Bayern e.V.
AUGUST		
06.08.2022	Abschluss der KULT Westend	KULT Westend
09.08.2022	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Freising	SHZ, GR+ Freising
10.08.2022	Kooperationsgespräch mit Shaere-Projekt	SHZ, Shaere
16.08.2022	Austauschtreffen Netzwerk Engamentförderung NEF - Online	NEF
18.08.2022	Social Media-Workshop II zur Aktionswoche Selbsthilfe	Paritätischer Wohlfahrtsverband
24.08.2022	Austauschtreffen Netzwerk Engamentförderung NEF - Online	NEF
30.08.2022	Referat zum Thema "Kooperationen von Selbsthilfeorganisationen" bei der Online-Konferenz "Networking und Kooperationen in der Selbsthilfe"	Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.
30.08.2022	Vorbereitungstreffen mit VIA Bayern bzgl. Projekt "Zusammen in München"	VIA Bayern
SEPTEMBER		
08.09.2022	Fachgespräch: Herausforderung Verschwörungsglauben - Was kann Selbsthilfe bieten? - Online	Der Paritätische
14.09.2022	Patientenvortrag kbo Haar	SHZ, sozialpsychiatrisches Übergangswohnheim kbo Haar
14.09.2022	Online-Seminar für Pharmazeuten im Praktikum	BLAK
16.09.2022	Jubiläum Münchener Angst Selbsthilfe MASH	MASH
19.-20.9.2022	Länderrat	NAKOS
20.09.2022	AG Behinderung und Migration	SR
20.09.2022	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Dachau	SHZ, GR+ Dachau
21.09.2022	Sitzung Selbsthilfebeirat	SHB
21.09.2022	Arbeitstreffen Vereine-AG	FöBE, Direktorium der LHM
21.09.2022	Vorstandssitzung Gesundheitsbeirat - Online	GSR
27.09.2022	Projekt Zusammen in München (ZIM) im EineWeltHaus	VIA Bayern/Stelle für interkulturelle Arbeit
27.09.2022	Fachveranstaltung SoPoDi	SoPoDi
27.09.2022	Projekt Zusammen in München (ZIM) im EineWeltHaus	Via Bayern/Stelle für interkulturelle Arbeit
28.09.2022	Informationsveranstaltung zur Förderung der Sozialen Selbsthilfe im SHZ	SHZ, SR
28.09.2022	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	FöBE
29.09.2022	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Landsberg	SHZ, GR+ Landsberg

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
OKTOBER		
04.10.2022	Austauschtreffen Netzwerk Engamentförderung NEF - Online	NEF
05.10.2022	Vorstellung der Selbsthilfe bei Auszubildenden der Berufsfachschule für Pflege Freising	SHZ, Pflegefachschule Freising
05.10.2022	Teilnahme an der Sitzung der PSAG - Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft des Gesundheitsbeirates der LHM	Gesundheitsbeirat der LHM
05.10.2022	INSEA Selbstmanagemenkurs Kursteil 1 - Präsenz	SHZ
06.10.2022	PatientenNetzwerkBayern PNB Koordinierungssitzung - Online	Koordinierungsstelle im Gesundheitsladen
08.10.2022	Messe "Ebersberg inklusiv" in Ebersberg	SHZ, GR+ Freising
10.10.2022	Gesundheitstag im ASZ Obergiesing	ASZ Obergiesing
11.10.2022	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Fürstenfeldbruck	SHZ, LRA Fürstenfeldbruck
12.10.2022	Gesundheitskonferenz des Gesundheitsbeirates der LHM - Online	GSR
12.10.2022	INSEA Selbstmanagemenkurs Kursteil 2 - Präsenz	SHZ
13.10.2022	Sozialempfang der LHM	LHM
13.10.2022	Runder Tisch Region München Herbstsitzung	SHZ
14.10.2022	AG Bericht des Fachbeirats BE - Online	FöBE
16.10.2022	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Erding	SHZ, GR+ Erding
18.10.2022	Fachtag "(K)ein Problem im Kopf" in Landsberg	GR+ Landsberg, Koordination Inklusion
19.10.2022	Sitzung Selbsthilfebeirat	SHB
19.10.2022	Interview für Studie "Sichtbar" Erforschung Lebenslagen psychisch kranker Menschen	GSR
19.10.2022	INSEA Selbstmanagemenkurs Kursteil 3 - Präsenz	SHZ
20.10.2022	Vorstellung der Selbsthilfe für das Team der Asylsozialberatung der GU am Moosfeld	SHZ
20.10.2022	INSEA Standorttreffen - Online	Medizinische Hochschule Hannover
22.10.2022	Krebsinfotag - virtueller Infostand des SHZ	Lebensmut e.V., LMU
25.10.2022	Workshop II mit Selbsthilfebeirat und Sozialreferat/Abteilung GE/BE zur Förderung der sozialen Selbsthilfe in München	SHZ
25.10.2022	Kooperationsgespräch Institut für Versorgungsforschung Klinikum Rechts der Isar	Klinikum Rechts der Isar
26.10.2022	Treffen der bayerischen Selbsthilfevertreter der Regionalen Runden Tische - Online	SeKo Bayern
26.10.2022	INSEA Selbstmanagemenkurs Kursteil 4 - Präsenz	SHZ
28.10.2022	Kooperationsgespräch mit der Suchtbeauftragten einer Kaufmännischen Berufsschule	SHZ
28.10.2022	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 1 - Online	SHZ

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
NOVEMBER		
04.11.2022	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 2 - Online	SHZ
09.11.2022	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 5 - Präsenz	SHZ
09.11.2022	Austauschtreffen MORGEN/FöBE/SHZ	SHZ
11.11.2022	Treffen des Fachbeirat BE mit BM Dietl - Online	FöBE
11.11.2022	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 3 - Online	SHZ
14.11.2022	Arbeitstreffen Forum BE	FöBE
16.11.2022	Sitzung Selbsthilfebeirat	SHB
16.11.2022	Fachtag "Gesundheit vor Ort" Gesundheitsförderung im Quartier - Online	GSR
16.11.2022	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 6 - Präsenz	SHZ
17.11.2022	Vorbereitungstreffen zur Münchner FreiwilligenMesse	FöBE
18.11.2022	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Ebersberg	SHZ, GR+ Ebersberg
18.11.2022	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 4 - Online	SHZ
18.11.2022	Kooperationsgespräch mit Tagesklinik Westend	SHZ, Tagesklinik Westend
18.11.2022	Jubiläum 50 Jahre LAG Selbsthilfe	LAGS
21.11.2022	AG Bericht des Fachbeirats BE- Online	FöBE
22.11.2022	2. Kooperationsgespräch mit Mental Health Center Ukraine zur Überführung therapeutischer Gruppen in selbstorganisierte Gruppen	REFUGIO, SHZ
22.11.2022	Mitgliederversammlung SeKo Bayern e.V. - Online	SeKo Bayern e.V.
23.11.2022	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 7 - Präsenz	SHZ
24.11.2022	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	FöBE
25.11.2022	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 5 - Online	SHZ
28.11.2022	Fachgruppe - Definition und Qualitätsmarkmale für digitale Selbsthilfegruppen	NAKOS Berlin
28.11.2022	Interview für E-Learning-Programm für AOK - Online	AOK Bayern
29.11.2022	AK Prävention und Gesundheitsförderung des Gesundheitsbeirats - Online	GSR
30.11.2022	Mitgliederversammlung des FöSS e.V.	FöSS e.V.
30.11.2022	Austauschabend "Selbsthilfe im Landkreis Starnberg"	SHZ, LRA, Steuerungsverbund Psych. Gesundheit
DEZEMBER		
01.12.2022	Netzwerk Gesundheitsberatung Treffen bei Malteser Medizin	SHZ, GL
02.12.2022	Besuch der SPD/VOLT-Fraktion	SHZ, SPD/VOLT-Fraktion
02.12.2022	UAK Konzept Stadtteilgesundheitsförderung	GSR
02.12.2022	INSEA Selbstmanagementkurs Kursteil 6 - Online	SHZ
05.12.2022	Teilnahme am Gesundheitsforum der Gesundheitsregionplus in Freising- Online	GR+ Freising

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
06.12.2022	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Erding	SHZ, GR+ Erding
07.12.2022	Teilnahme an der Sitzung der PSAG - Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft des Gesundheitsbeirates der LHM	Gesundheitsbeirat der LHM
07.12.2022	Infoveranstaltung Runder Tisch Region München im SHZ	SHZ
07.12.2022	AK Versorgung	GSR
12.12.2022	REGSAM FAK Inklusion, Integration, Teilhabe Laim/Schwanthalerhöhe	REGSAM
12.12.2022	Austauschgespräch mit SeKo Bayern zum Projekt Gruppeninventur	SeKo Bayern
12.12.2022	Teilnahme an der Veranstaltung Long/Post-COVID mit Vortrag und Infos zur Gründung einer bayernweiten Selbsthilfeorganisation - Online	SeKo Bayern
13.12.2022	Vergabesitzung für die Kontaktstellen der Krankenkassen auf Landesebene	Krankenkassen Landesebene
15.12.2022	Infoveranstaltung Runder Tisch Region München - Online	SHZ
15.12.2022	Teilnahme am Jahresabschluss MORGEn e.V.	MORGEn e.V.
21.12.2022	Sitzung Selbsthilfebeirat	SHB
21.12.2022	Übergabe der Urkunde München dankt an SH-Aktive	SHZ

Abkürzungen:

AK: Arbeitskreis	NAKOS: Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
AOK: Allgemeine Ortskrankenkasse	NEF: Netzwerk Engagementförderung
ASZ: Alten- und Servicezentrum	PNB: Patientennetzwerk Bayern
AGSE: Arbeitsgemeinschaft der selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen	PSAG: Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft München Süd
BA: Bezirksausschuss	QBA: Quartiersbezogene Bewohnerarbeit
BE: Bürgerschaftliches Engagement	REGSAM: Regionales Netzwerk für Soziale Arbeit in München
BLAK: Bayerische Landesapothekerkammer	SeKo Bayern: Selbsthilfekoordination Bayern
CCC: Comprehensive Cancer Center	SeKo Bayern e.V.: Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.
DAG-SHG: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.	SH: Selbsthilfe
FÖBE: Förderstelle Bürgerschaftliches Engagement	SHB: Selbsthilfebeirat
FöSS e.V.: Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.	SHG: Selbsthilfegruppen
GR+: Gesundheitsregionplus e.V.	SHZ: Selbsthilfenzentrum München
GSR: Gesundheitsreferat	SoPoDi: Sozialpolitischer Diskurs
GL: Gesundheitsladen München e.V.	SR: Sozialreferat
GU: Gemeinschaftsunterkünfte	UAK: Unterarbeitskreis
HoR: House of Resources	VHS: Volkshochschule
KULT Westend: Kunst- und Kulturtage Westend	VIA: Verband für Interkulturelle Arbeit e.V.
LAGS: Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Bayern e.V.	ZIM: Zusammen in München
LBE: Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement	
LHM: Landeshauptstadt München	
LRA: Landratsamt	
MAGs: München Aktiv für Gesundheit e.V.	
MASH: Münchner Angstselbsthilfe	
MIN: Münchner Initiative Nachhaltigkeit	
MFM: Münchner Freiwilligen Messe	

PRESSE STIMMEN

Alle hier abgebildeten Artikel, die in Zeitungen, Magazinen und im Internet erschienen sind, sowie die Fernseh- und Radiobeiträge finden Sie auf unserer Internetseite in vollem Umfang:

www.shz-muenchen.de/presseseite/pressestimmen/2022/

Münchener Merkur, 26. Januar 2022

IN KÜRZE

Selbsthilfe für Partner von Corona-Leugnern

Es ist eine Zerreißprobe für die Familie. Immer mehr Betroffene melden sich derzeit beim Münchener Selbsthilfenzentrum, weil ihr Partner oder ihre Partnerin Corona leugnet oder verharmlost. Wie man damit umgehen kann? Eine neue Selbsthilfegruppe will sich darüber austauschen. Treffen sind jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat von 17 bis 19 Uhr beim Selbsthilfenzentrum. Infos und Anmeldung unter 089/53 29 56.

Münchener Ärztliche Anzeigen, 28. Januar 2022



Wir stellen vor

Leben mit Usher-Syndrom e.V. RG München und Umgebung

Kontakt zur Gruppe: muenchen@leben-mit-usher.de
→ <https://leben-mit-usher.de/>

Schwerpunkte: Wir sind eine Selbsthilfegruppe für vom Usher-Syndrom Betroffene sowie ihre Angehörigen und Interessierte. Bei den regelmäßigen geselligen Treffen ist neben einem Info- und Erfahrungsaustausch einfach nur „Ratschen“ angesagt, um den Alltag zu vergessen. Die Mitglieder der RG werden über Veranstaltungsangebote, Neues und Änderungen z.B. im Sozialrecht und Hilfsmitteln informiert und bei Fragen unterstützt.

Treffen: In den geraden Monaten am 2. Samstag im Monat ab 11 Uhr Zum Blaustern, Wackersbergerstr. 65, 81371 München. Zusätzlich finden in den Sommermonaten Spontantreffen statt. Siehe Homepage: → <https://leben-mit-usher.de/regionalgruppen/muenchen/>

Kontakt für Ärzt/innen und Interessierte: Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfenzentrums München (SHZ): t. 089 532956-11, info@shz-muenchen.de, Westendstr. 68, 80339 München.

In und um München gibt es rund 1.300 weitere Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen und sozialen Themen. Das SHZ berät Fachpersonal wie Ärzt/innen zu allen Fragen über Selbsthilfe und vermittelt Interessierte in die Gruppen. Eine Übersicht über alle Selbsthilfegruppen und weitere Informationen finden Sie unter: → www.shz-muenchen.de

VON ANDREA SCHLÄDER

Ich habe das Bestattungsinstitut gebucht, ich legt's mir meinen Mann nicht einfach ins Bett", weiß Anja Schädel, die mit ihrem Sohn, auch sie ohne Unterschriften, auf einer Leichentruhe im Krematorium aufgestellt. Die Leichen sind in einem einzigen Leichensack verpackt. Die Angehörigen dürfen keinen Blick mehr auf ihre Verstorbenen werfen. Das ginge auch anders, finden Fachleute.

Die Universitätssieben weilt zwischendurch in vielen Angehörigen, die mit ihnen vorne sitzen. Am Anfang schreibt im April 2020 bei der österreichischen Todesberichterstattung in den Corona-Zeiten Krematoriumsmeister Gerhard Schmid aus der Seite von Brandenburger Landesmedienanstalt Frank Walter Steinmeier öffentlich über ihre Erfahrungen gesprochen hat, und viele Rüttelnschleben auf sie zugesprungen. „Das fehlende Abschiednehmen ist bei allen Thema“, sagt die Frau, die in Passau und München lebt.

„Du ist das Fahren in öffentlichen Verkehrsmitteln gefährlicher.“

Es gab großen Gesprächsbedarf. Denfalls hat die österreichische Todesberichterstattung mit Unterstützung des Sozialministeriums Menschenrechtsgruppe ins Leben gerufen, um Angehörige, die durch eine Covid-19-Infection gestorben waren, verschonen zu können und sich nicht von ihren Habseligkeiten trennen zu müssen.

Als „Durchgräber schlechte Saison“ hat es Diakon Rupert Scheidl vorgelegt gegenüber der Katholischen Nachrichtenagentur berichtet, dass einen Corona-Patienten in Bayern die Angehörigen nahe seien die Tot, solange er lebe. „Schuld er seinem letzten Atemzug getan hat, nicht mehr“, kennt manore der Moralphilosoph, der an der Universität Regensburg den Studiengang „Pfarramtliche Wissenschaft“ mit initiiert hat. Paragone 7 der Bayerischen Bestattungsgesetzgebung hat fest, dass es sich bei verstorbene Covid-Patienten um eine „infektionsbelastende Leiche“ handelt, für die die Gleiches gern wie bei Cholera, Typhus, offener Tuberkulose oder H5N1-Grippe gesetzteinfektionsschutzmaßnahmen getroffen werden. „Eine infektionsbelastende Leiche oder auf anderes ebenso geprägte Weise einschätzbar ist und eindrücklich.“ Der Sarg müsse deutlich aus dem Vermerk „infektiv“ gekennzeichnet und darf nicht nachgeöffnet werden. „Die Corona-Toten werden nicht mehr mit eigener Kleidung bekleidet“ erläutert eine Speziesin des Gesundheitsministeriums. „Sie werden in einer sogenannten Leichenbluse gegeben, der dann wieder verschlossen und von außen definiert wird. Bevor die Verurteilten in den Sarg gelegt.“ Und dann ab auf den Friedhof oder ins Krematorium. Eine Öffnung des Sargs hat einen letzten Blick der Angehörigen ist dagegen nicht mehr möglich.

Digitale Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München
Jegliche Veröffentlichung exklusiv über www.sz-content.de

Tod ohne Abschied

Wer in Bayern an einer Covid-19-Infection stirbt, wird nackt in einen Leichensack verpackt. Die Angehörigen dürfen keinen Blick mehr auf ihre Verstorbenen werfen. Das ginge auch anders, finden Fachleute



Bestattung ist weltweit Landesache. Ankommen sind alle Bestattungen sehr unterschiedlich. Nach dem Vorgehen bei Robert Koch Institute zu orientieren. Das wiederum kommt in seinen Empfehlungen im Umgang mit einer Covid-19-infizierten Verstorbenen zu dem Schluss: „Eine berührungslose Abschiednahme am offenen Sarg ist mit entsprechendem Abstand möglich.“ Um darauf Basis oder das bayrische Gesundheitsministerium berief im Januar 2021 hingewiesen, dass der Gründer und Geschäftsführer des Münchner Bestattungsinstitutmens „Auts“, Elmar Rauch, Angehörige könnte er nichts. „Für uns als Betreuer mit entsprechenden Schutzmaßnahmen wäre es ein Abschied machbar, ob wir uns gegenüber dem Raum für die Angehörigen befinden oder ob das Patienten in öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist.“ Diese beiden erneutende optischen Kontakt wurde die Möglichkeit, sich in einem Trauerpraktikus zu begleiten, für manche Familien massiv genutzt. Manchen wurde es schwerer, „wenn was unangenehmes war, nachdem einen Abschiedstext zu schreiben und ihn in den offenen Sarg zu legen.“

Rauch kennt die Beispiele kaum, in jungen Jahren im Altersheim getötet, und die Kinder durften den Tod oder die Mutter wegen der Corona-Bestimmungen bis zu Wochen nicht mehr sehen und erhalten dann nur die Information, dass sie tot sind, und noch dazu, ohne sie sie nicht mehr, nur noch die Habseligkeiten auf dem

Coron-Tot werden als infektiös behandelt. Was eine Bestattung, bei der man Verstorben nicht mehr sehen kann, mit Blasphemien macht, schafft durchaus Schrecken, was bei der Trauerfeier mit dem Begräbnisgästen.

FOTO: ROLF VERNER/REUTER, DPA/THOMAS KIENZLE, AFP



Briefhof, da können sie das emotional nicht abschließen, dass ein Elternteil nicht mehr lebt.“ Die Nachfrage zu abschließen, sie kostet im Verlust aufzuholen, das andere die emotionale Bedeutung.“ Seit 20 Jahren macht Müller-Cyan die Erfahrung, dass Menschen erst dann, wenn sie sich von ihren Verstorbenen verabschieden, auch häufig das erste Mal tun: „Das ist was ganz Zentrales.“ Weltweit finde in allen Kadavus eine Verbesserung des Leichnam statt, das ist nichts genau Christliches, sondern Ausdruckswissen eines ganz neuen menschlichen Bedürfnisses“. Gerade weil damals eine starke Bedeutung in Krematoriumsraum und Pflegehäusern vielleicht nicht möglich sei, „ist es wichtig, dass es eine Art von Raum und Würde zu gewährleisten.“

Kosten sicher ist auch Anja Schädel nicht, ob sie, wenn sie dann möglich gewesen wären, wirklich einen letzten Blick auf darf: „Mein Sohn werden wollen.“ Ich glaub' aber schon, einfach nochmal zu sehen, dass er in Frieden und Ruhe gegangen ist. Nicht die ganzen Themen mit der Bestattung, den technischen Überwachungen.“

In dem ersten Monatstreffen der Selbsthilfegruppe an der Westendstraße 68 (www.szh24.de) hat jede Teilnehmerin – es sind hauptsächlich Frauen – das Geschichtserzählt. Anja Schädel spricht von einem erleichternden Gefühl, mit Menschen zusammenzukommen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und sich nicht mehr erklären mussten. „Ich hab' mich immer so ein bisschen gefühlt, weil ich nicht wusste, was ich erwartet hätte, und dann die zweite Leichenbox, du hast keine sozialen Kontakte“ – erschrocken hört man, dass sie sich zur selben Zeit wie ihr Mann mit dem Virus angesteckt hatte und bevor lange Covid-19 lebte. „Unverkennbar“ ist für die Witwe noch immer, dass Maxx Schedel nicht mehr an ihrer Seite ist. „Für mich ist der Briefhof auch wie vor der unerklärliche Ort. Unfassbar, dass er da begraben ist. Ich hab' ihn nie mit gesehen.“

Alle hier abgebildeten Artikel, die in Zeitungen, Magazinen und im Internet erschienen sind, sowie die Fernseh- und Radiobeiträge finden Sie auf unserer Internetseite in vollem Umfang:
www.shz-muenchen.de/presseseite/pressestimmen/2022/

Münchener Merkur, 20. Februar 2022

30 MÜNCHEN

Telefon (089) 53 06-420
lokales@merkur.de

Münchener Merkur Nr.

„Willst Du diesen Menschen verlieren?“

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Corona-Leugnern startet – und will Dialog fördern

Wie gefährlich ist Corona? Welchen Nutzen hat eine Impfung? Wozu eigentlich all die Maßnahmen? Diese Fragen bestimmten die Beziehung der Münchnerin Karla B. (Name geändert) mit ihrem Mann seit Beginn der Pandemie. Sie selbst hatte Angst vor einer Corona-Infektion, er dagegen vor möglichen Langzeitwirkungen der Impfung. Die zwei trennten sich – haben sich aber nach vielen Gesprächen wieder zusammengekauft. B. hat nun in München eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Corona-Skeptikern, Impfgegnern und Verschwörungstheoretikern gegründet, die sich an diesem Donnerstag (3. Februar) zum ersten Mal trifft. Im Gespräch erzählt die 59-Jährige, die anonym bleiben möchte, was sie anderen Betroffenen rät.

Sie haben eine der ersten Selbsthilfe-Gruppen für Angehörige von Corona-Skeptikern, Impfgegnern und Verschwörungstheoretikern gegründet. Wie ist die Resonanz?

Die Resonanz ist groß. Ich hatte viele Medienanfragen, die ich aber erst mal alle abgeblockt habe. Ich möchte bei diesem sensiblen Thema nicht mit meinem echten Namen und mit Foto in der Zeitung erscheinen. Mir war klar, dass ich da in ein Wespennest steche. Es war für mich unfassbar, dass bisher noch niemand im Raum München eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Corona-Verharmlosern gegründet hat, denn die Nachfrage beim Selbsthilfezentrum München ist enorm. Es wollte nur keiner eine eigene Gruppe gründen. Also habe ich das gemacht.

Was war der Grund für Sie, die Gruppe zu gründen?
Mein Partner hatte Angst vor der Impfung, ich hatte Angst vor Corona. Mein Partner glaubt nicht an die Gefahren von Corona und er steht



Corona ist seit zwei Jahren allgegenwärtig und entzweit auch Familien. In einer neuen Selbsthilfegruppe tauschen sich Angehörige von Corona-Leugnern aus, wie sie wieder in respektvollen Dialog mit ihren Partnern treten können.

FOTO: SPA

auch nicht, dass Maskenträger etwas bringt. Als Corona vor zwei Jahren aufkam, hat er auch nicht mir zuliebe eine Maske aufgesetzt. Ich hatte schon Sorgen, mich anzustecken. Wenn der eigene Partner nicht in Fürsorge geht für einen, dann ist das eine bittere Pille. Unsere Beziehung hat sich dann irgendwann nur noch um Corona gedreht. Wir haben uns seit Beginn der Corona-Pandemie mehrmals getrennt, aber nach 22 Ehejahren war das natürlich kein einfacher Schritt. Wir sind letztlich immer wieder zusammengekommen. Wir haben gemerkt: Wir sind nicht allein. Paare wie uns gibt es zuhauf.

Und nun?
Ich habe meinem Mann vorgeworfen, dass er immer rarli-

kaler wird und habe dabei gar nicht gemerkt, dass auch ich mich radikalisiert habe in meinen Ansichten und meinen Mann unbedingt von seiner Meinung abbringen wollte. Ich war besessen davon, ihn zu überzeugen, dass er falsch liegt. Das bringt nichts. Diesen missionarischen Eifer hat mein Mann mir gegenüber zum Glück nicht. Wir haben uns dann zusammen gesetzt und sind ins Gespräch gekommen. Heute können wir die Argumente des anderen hören, ohne sie gleich in die Tonne zu treten. Das heißt aber nicht, dass ich die Seiten gewechselt habe und etwa die Impfung infrage stelle.

Und das klappt?
Bisher ja. Wir konzentrieren uns auf das, was gut ist in uns-

lich verlieren? Diese Frage muss man für sich beantworten und zu Ende denken. Wie würde dein Leben ohne diesen Menschen aussehen? Soll er weiterhin in deinem Leben bleiben, kommt du nicht drumherum, ihm gegenüber Respekt zu zeigen und dich mit ihm auseinanderzusetzen.

Nicht alle Impfbefürworter und nicht alle Impfgegner sind aber so tolerant wie Sie beide. Viele wollen die jeweils andere Seite nur von den eigenen Ansichten überzeugen, einige rutschen dabei sogar in die Kriminalität ab, wenn sie zum Beispiel Impfnachweise fälschen oder zu den Reichsbürgern überlaufen...

Da haben wir als Paar einfach Glück. Irgendwann hat ein empathischer Dialog, wie ich es nenne, auch keinen Sinn mehr. Ich habe von einer Frau gehört, deren Partner angeblich gedroht hat, sie umzubringen, wenn sie sich impfen lässt. Wenn das so stimmt – da kann man eigentlich nur empfehlen, dass sie sich trennen. Dieser Hass und diese Abwertung den anderen gegenüber macht mir jedenfalls Angst. Wenn man die Kommentarspalten in den Zeitungen liest, da wird es mir ganz anders. Beide Seiten schenken sich nichts. Allein deshalb braucht es mehr Dialog.

Sie klingen sehr verständnisvoll, wie geht es Ihnen Ihr Partner auf Sie zu?

Er versucht nicht, mich von meinen Ansichten abzubringen. Er trägt mir zuliebe inzwischen auch eine Maske. Er hat sich auch gefreut, als die Impfungen gekommen sind, weil dadurch natürlich meine Angst vor Corona weniger geworden ist und ich mich besser geschützt gefühlt habe. Er hat sich auch rührend um mich gekümmert nach meinen Impfungen. Denn wie gesagt: Er hat ja Angst vor

den seiner Meinung nach nicht ausreichend erforschten Corona-Impfungen und möglichen Langzeitfolgen – und war daher natürlich besorgt um mich.

Hat er denn gar keine Angst vor einer Corona-Infektion?

Nein. Er glaubt, er sei fit und gesund und würde im Fall der Fälle keinen schweren Verlauf haben. Ich sehe das etwas anders: Er ist 62, ich bin 59. Wir gehören zwar nicht zur Hochrisiko-Gruppe, aber wir könnten wegen unseres Alters schon mit einem schwereren Verlauf rechnen. Natürlich hatte ich anfangs Angst um meinen Mann. Aber das habe ich abgelegt, sonst würde ich mich nur kaputt machen. Jetzt mit der Omikron-Variante verlaufen Corona-Infektionen zum Glück milder. Aber wer weiß, was noch kommt.

Was sagt Ihr Mann eigentlich zu Ihrer Selbsthilfe-Gruppe, fühlt er sich bloßgestellt?

Nein, gar nicht.

Warum nicht?

Ganz einfach: weil er sieht, dass es mir gut tut, mit anderen darüber zu sprechen und ich zum Dialog mit den betroffenen Angehörigen rate.

Wenn Corona Sie nicht auseinanderbringt, dann bringt Sie wohl nichts auseinander, oder?

Das haben wir uns auch schon gedacht. Ich sehe so was grundsätzlich positiv. Solche Stolpersteine im Leben lassen uns innehalten und nachdenken, was wirklich wichtig ist. Die US-Autorin Susan Sontag hat es mal schön auf den Punkt gebracht: „Ich halte nichts davon, andere zu verurteilen. Schließlich ist es so viel einfacher, sich selbst zu ändern.“

Das Gespräch führt Christiane Ried (epd)

Energieraubende Corona-Debatten

Neue Selbsthilfegruppe für Angehörige von Verschwörungsüberzeugten

MÜNCHEN · Immer häufiger treffen in der Beratungsstelle des Selbsthilfenzentrums München Anfragen von Menschen ein, deren Angehörige oder Freunde Corona leugnen, verharmlosen oder an Verschwörungstheorien glauben. Sie suchen nach Hilfe und Unterstützung. Nun hat sich eine Betroffene entschlossen, eine Selbsthilfegruppe zu diesen Themen zu gründen. Die Motivation zur Gründung einer Selbsthilfegruppe beschreibt sie wie folgt: „Seit März 2020 beherrscht Corona die Welt und unsere Gemüter. Glück, wer in einer Partnerschaft oder Familie lebt, in der die gleiche Ansicht darübereinigt ist und man sich

somit gegenseitig stützen kann. Falls die Partner oder Familie im Hinblick auf Corona völlig verschiedene Ansichten haben, entsteht – neben den „normalen“ Coronasorgen – zusätzlich großes Leid: im Alltag endlose, energieraubende Diskussionen ohne dauerhaft aussöhnenden Ausgang.“ Das führt zu einer Ohnmacht, die in Entfremdung, Abwertung, Wut und im schlimmsten Fall auf Trennung hinausläuft.“

Die Gründerin betont, dass es bei der Selbsthilfegruppe um Angehörige von Coronaleugnern oder -verharmlosern bzw. Verschwörungsüberzeugten geht – diese Menschen sehen hinter allem einen Plan und hängen ebenfalls diver-

sen Verschwörungsmythen an. Es gehe also nicht um Menschen, die „nur“ Angst vor den Nebenwirkungen der Impfung haben.

Stütze durch Austausch

Die unendlichen und zermürbenden Diskussionen über Corona-Themen dominieren zusehends den Alltag der Betroffenen mit ihrem Partner und führen erstmal zu einer Trennung. Nach einer Phase der Selbstreflexion und langer, intensiver Gespräche sind sie nun wieder ein Paar und versuchen trotz der extrem unterschiedlichen Meinungen, den Beziehungsalltag gemeinsam zu leben. Dass so et-

was nicht immer funktionieren kann und auch nicht muss, ist ihr sehr bewusst. Dennoch ist ihre These heute die des empathischen Dialogs auf beiden Seiten und des Aufeinanderzugehens. Mit der Gründung der Selbsthilfegruppe möchte die Gruppengründerin zum gegenseitigen Austausch von Menschen in ähnlichen Situationen aufrufen: „Da es ansonsten keine Hilfe diesbezüglich gibt, müssen wir uns selbst helfen. Ich glaube fest an die kraftspendende Wirkung des Austausches von Gleichbetroffenen und wir werden feststellen, dass wir nicht alleine sind, und uns gegenseitig neue Perspektiven eröffnen“.

Jeden dritten Donnerstag

Die Gruppe trifft sich jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat von 17 bis 19 Uhr in Räumen des Selbsthilfenzentrums (Westendstr. 68). Informationen und Anmeldung zur Selbsthilfegruppe erhalten Interessierte in der Beratungs- und Vermittlungsstelle, Westendstr. 115, Tel. 089/53295611 oder per Mail an info@shz-muenchen.de. Die Beratungszeiten sind Montag und Donnerstag von 14 bis 18 Uhr sowie Dienstag und Mittwoch von 10 bis 13 Uhr. Weitere Infos zu den Angeboten des Selbsthilfenzentrums gibt es unter www.shz-muenchen.de im Internet. eis

Haidhauser Nachrichten No 3 2022



Wie umgehen mit Corona-Schwurbeln

Angehörige von Menschen, die Corona leugnen, verharmlosen oder gar an Verschwörungstheorien glauben, wissen oft nicht, wie sie damit umgehen sollen. Nun wurde eine Selbsthilfegruppe gegründet, in der man sich darüber austauschen kann.

„Seit März 2020 beherrscht Corona die Welt und unsere Gemüter. Glück hat, wer in einer Partnerschaft oder einer Familie lebt, in der die gleiche Ansicht darübereinigt ist und man sich somit gegenseitig stützen kann. Falls die Partner bzw. die Familie aber völlig verschiedene Ansichten haben, entstehen – neben den „normalen“ Coronasorgen – im Alltag endlose, energieraubende Diskussionen ohne dauerhaft aussöhnenden Ausgang. Das führt zu Entfremdung, Abwertung, Wut und im schlimmsten Fall

zu Trennung.“ So die Gründerin der Selbsthilfegruppe. „Da es ansonsten keine Hilfe diesbezüglich gibt, müssen wir uns selbst helfen. Ich glaube fest an die kraftspendende Wirkung des Austausches von Gleichbetroffenen; wir werden feststellen, dass wir nicht alleine sind, und uns gegenseitig neue Perspektiven eröffnen.“

Die Gruppe trifft sich jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat von 17 bis 19 Uhr in den Räumen des Selbsthilfenzentrums München, Westendstr. 68. Kosten entstehen keine.

Die genauen Gruppenbeschreibungen finden Sie auf der Website des Selbsthilfenzentrums: shz-muenchen.de/gruppeninitiativen/suchedatenbank; dort das Stichwort „Corona“ eingeben. Oder Sie rufen dessen Beratungsstelle unter (089) 53 29 56 11 an.

Übrigens: Selbsthilfegruppen gibt

es für eine Vielzahl von Krankheiten, Störungen oder Problemen, auch für Angehörige von Betroffenen. Die Teilnahme ist immer kostenlos. Das Selbsthilfenzentrum München berät und unterstützt Menschen, die eine passende Gruppe für sich suchen oder eine neue gründen wollen. Es lohnt sich, die Website [https://shz-muenchen.de/](http://shz-muenchen.de/) zu besuchen.

rwin



Alle hier abgebildeten Artikel, die in Zeitungen, Magazinen und im Internet erschienen sind, sowie die Fernseh- und Radiobeiträge finden Sie auf unserer Internetseite in vollem Umfang:

www.shz-muenchen.de/presseseite/pressestimmen/2022/

Neue Südtiroler Tageszeitung, 22. März 2022

befindet sich hier: Home > Gesellschaft > Die Brückenbauer

Die Brückenbauer

erstellt: 22. März 2022, 12:02 In: Gesellschaft | Kommentare: 0



Voneinander lernen, Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig unterstützen:
Diesen Grundprinzipien der Selbsthilfe folgend trafen sich die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstellen aus Osttirol, München, Südtirol sowie vom Dachverband Selbsthilfe Tirol zu einem länderübergreifenden Erfahrungsaustausch.

Probleme und Krankheiten machen vor Länder- und Sprachgrenzen nicht halt.

So gibt es selbstverständlich auch viele Menschen, die sich dies- und jenseits der italienisch-österreichischen-deutschen Grenzen an die jeweiligen Selbsthilfe-Kontaktstellen wenden. In Südtirol sind 180 Selbsthilfegruppen aktiv, 110 sind es in Nordtirol, 60 in Osttirol und 1.600 im Großraum München. „Die Themen sind vielfältig und die Selbsthilfe ist damit ein Seismograph für die Anliegen und Nöte der Menschen vor Ort. Gesellschaftliche Probleme kristallisieren sich hier frühzeitig heraus“, sagt Lisa Habel vom Dachverband Selbsthilfe Tirol.

„Die Themen, die der gesellschaftliche Wandel mit sich bringt“, so Erich Eisenstecken vom Selbsthilfezentrum München, „treffen zwar überall auf unterschiedliche Bedingungen. Die damit verbundenen Herausforderungen – wachsende soziale Ungleichheit, demographischer Wandel, ökologische Krise, Digitalisierung, Migration und zuletzt die akute Krise der Pandemie – sind durchaus universell, so dass es Sinn macht, sich gemeinsam über Lösungsansätze und Konsequenzen für die Selbsthilfeunterstützung auszutauschen. Besonders wertvoll ist der Austausch zwischen Kolleg/innen unter dem Aspekt der Qualitätssicherung in den Kontaktstellen.“

Die Mitarbeiterinnen aller Kontaktstellen sind zurzeit auch damit beschäftigt, die Auswirkungen der Corona-Pandemie für die Tätigkeit der Selbsthilfegruppen zu analysieren, um künftig die richtigen Maßnahmen zu ergreifen. Eine wichtige Fragestellung, die bei dem länderübergreifenden Treffen diskutiert wurde, ist, welche Bedürfnisse diese Krise in der Gesellschaft hervorbringen wird, etwa Long-Covid und zunehmende Angstphänomene, und wie die Selbsthilfe darauf reagieren kann.

Allen gemeinsam ist auf jeden Fall die Erkenntnis, dass die Online-Treffen vieler Selbsthilfe-Gruppen in den vergangenen zwei Jahren zumindest ein Minimum an Austausch ermöglicht haben. Viele Gruppen zwischen Salzburg und München haben auf Online-Treffen umgestellt. Entsprechend groß war in den Kontaktstellen der Bedarf an Beratung und Unterstützung bei der Umstellung auf die virtuelle Kommunikation.

Überraschenderweise haben die Gruppentreffen im virtuellen Raum auch erheblichen Zuspruch gefunden. „Selbsthilfe lebt aber sehr stark von der persönlichen Begegnung, da neben konkreten Erfahrungen im Umgang mit der eigenen Lebenssituation, vor allem die Pflege der persönlichen Beziehungen, das Erleben der Gruppe sowie der emotionale Austausch im Vordergrund stehen. Daher sind Treffen in Präsenz für die Betroffenen so wichtig, um gemeinsam mit anderen, Wege zu finden, die eigenen gesundheitlichen, sozialen oder psychischen Probleme zu lösen“, so Günther Sommia von der Südtiroler Dienststelle für Selbsthilfegruppen im Dachverband für Soziales und Gesundheit.

Alle Kontaktstellen stimmen überein, dass im laufenden Jahr die Online-Welt jedenfalls ein Thema bleiben wird. Dabei könnten auch hybride Formen mit einer Mischung aus persönlicher und virtueller Präsenz zunehmen. Das kann vorteilhaft sein, wenn jemand zum Beispiel sehr abgelegen wohnt.

Es liegt also nahe, Brücken zueinander zu bauen, voneinander zu lernen, Ressourcen zu optimieren und den Facheustausch zu pflegen. Die Treffen werden daher künftig regelmäßig stattfinden und auch mit den Kolleg/innen im Trentino sind Gespräche geplant.

Selbsthilfetag

Münchens Selbsthilfegruppen stellen sich vor

1. Juli 2022, 18:08 Uhr | Lesezeit: 2 min

Im Selbsthilfezentrum zeigt sich oft schneller als irgendwo sonst, wohin sich die Gesellschaft entwickelt - und mit welchen Verletzungen das für einzelne verbunden sein kann. Nun sind die 60 Gruppen endlich wieder öffentlich wahrnehmbar.

Von Andrea Schlaier

An der Westendstraße 68 wohnen die stillen Seismografen der Stadt. An kaum einer anderen Stelle treten gesellschaftliche Entwicklungen so gebündelt zu Tage wie im Selbsthilfezentrum München (SHZ) mit Sitz im Westend: Angehörige von Verschwörungstheoretikern formieren sich hier zur Gruppe „Hinterbliebene von an Corona Verstorbenen, uigurische Kulturschaffende oder Menschen, die an oft seltenen oder immer häufiger auftretenden Krankheiten beziehungsweise Abhängigkeiten leiden, seien es Fatigue-Syndrom oder Medien-Sucht. Am Samstag, 9. Juli, werden viele von ihnen laut und sichtbar: Auf dem Marienplatz präsentieren sich 60 dieser Initiativen zwischen 10:30 und 16:30 Uhr beim Münchner Selbsthilfetag.

Endlich, sagt der Geschäftsführer des Zentrums, Klaus Grothe-Bortlik, bei der Vorstellung des Programms im eigenen Haus, werde man wieder öffentlich und zentral wahrnehmbar. Pandemiebedingt kann der Selbsthilfetag nun erst wieder nach dreijähriger Zwangspause stattfinden. Im Zentrum selbst, wo sich regelmäßig 260 Gruppen treffen, fiel im März 2020 von einem Tag auf den andern die Tür ins Schloss. Und blieb sehr lange zu. Erst seit zwei Monaten sind die Beschränkungen wieder aufgehoben. „Wir haben auch viele ältere Leute in den Gruppen, für die war das eine Überforderung, Kontakte zu halten“, erzählt Grothe-Bortlik. Kreise lösten sich auf. Aber es bildeten sich auch neue. Nicht nur, weil Corona auf vielgestaltige Weise ein neues Thema setzte.

Vergangenes Jahr zählten die Helfer mehr als 2000 Beratungen und Vermittlungen

„Wir sind hier die Kontaktstelle für Menschen, die ein Anliegen haben“, sagt Mirjam Unverdorben-Bell, Projektleiterin des Selbsthilfetages. Beratung gebe man nicht nur inhaltlich, sondern auch was die Gründung einer Gruppe angehe, Öffentlichkeitsarbeit oder finanzielle Förderung (www.shz-muenchen.de). Vergangenes Jahr zählten die Helfer mehr als 2000 Beratungen und Vermittlungen im gesamten Themen-Portfolio, in dem neben Gesundheit, Umwelt, Migration vor allem auch psychische Erkrankungen und Lebenskrisen einen zentralen Platz ausmachen und mit 41 Prozent 2021 am stärksten nachgefragt waren.

Die freiwilligen Zusammenschlüsse, die selbstorganisiert agieren, das betont Unverdorben-Bell, seien aber ausschließlich „eine Ergänzung professioneller und medizinischer Hilfe“. Ersetzen könne man die nicht. Zuschüsse gibt es für die Arbeit des SHZ sowohl von den Krankenkassen als auch der Landeshauptstadt. Schirmherrin des Selbsthilfetages ist diesmal Bürgermeisterin Katrin Habenschaden (Grüne).

Auch Gestaltungslust und Kunst taugen bestens, Menschen in Krisensituationen Halt und Inhalt zu geben. Yusir Alshorofey und Luma Afandy erzählen bei der Vorstellung des Programms davon. In ihrer Gruppe „Kreativ und selbstbewusst“ treffen sich seit 2014 vor allem Frauen, die aus der ganzen Welt nach München gekommen sind. Mit Handarbeit und Gesang haben sie sich „aus dem Alltag, aus Krankheit, Depression und Einsamkeit“ befreit. Afandy, die in Bagdad an der Akademie Kunst studiert hat, spricht von „Handarbeit als Ruhe für die Seele“.

Neben ihr sitzt Aghiad Alsagher. Er hat in Damaskus, Regensburg und München Violine studiert. Mit Mohamad Hammami an der Percussion wird er am Ende der Pressekonferenz eine berühmte ägyptische Volkswise spielen. „Naous“ heißt der Chor der beiden, „mit dem wir zeigen wollen, dass wir eine reiche arabische Kultur haben“. Die Mitglieder kommen aus ganz unterschiedlichen arabischen Ländern. Selbstbewusste Kunst der sich selbst Helfenden wird am 9. Juli auf dem Marienplatz ebenfalls reichlich zu sehen und zu hören sein (www.muenchener-selbsthilfetag.de).

Die stillen Seismografen

260 Gruppen präsentieren sich beim Münchener Selbsthilfetag

An der Westendstraße 68 wohnen die stillen Seismografen der Stadt. An kaum einer anderen Stelle treten gesellschaftliche Entwicklungen so gebündelt zu Tage wie im Selbsthilfezentrum München (SHZ) mit Sitz im Westend: Angehörige von Verschwörungstheoretikern formieren sich hier zur Gruppe „Hinterbliebene von an Corona Verstorbenen, uigurische Kulturschaffende oder Menschen, die an oft seltenen oder immer häufiger auftretenden Krankheiten beziehungsweise Abhängigkeiten leiden, seien es Fatigue-Syndrom oder Medien-Sucht. Am Samstag, 9. Juli, werden viele von ihnen laut und sichtbar: Auf dem Marienplatz präsentieren sich 60 dieser Initiativen zwischen 10:30 und 16:30 Uhr beim Münchner Selbsthilfetag.“

Endlich, sagt der Geschäftsführer des Zentrums, Klaus Grothe-Bortlik, bei der Vorstellung des Programms im eigenen Haus, werde man wieder öffentlich und zentral wahrnehmbar. Pandemiebedingt kann der Selbsthilfetag nun erst wieder nach dreijähriger Zwangspause stattfinden. Im Zentrum selbst, wo sich regelmäßig 260 Gruppen treffen, fiel im März 2020 von einem Tag auf den andern die Tür ins Schloss. Und blieb sehr lange zu. Erst seit zwei Monaten sind die Beschränkungen wieder aufgehoben. „Wir haben auch viele ältere Leute in den Gruppen, für die war das eine Überforderung, Kontakte zu halten“, erzählt Grothe-Bortlik. Kreise lösten sich auf. Aber es bildeten sich auch neue. Nicht nur, weil Corona auf vielgestaltige Weise ein neues Thema setzte.

„Wir sind hier die Kontaktstelle für Menschen, die ein Anliegen haben“, sagt Mirjam Unverdorben-Bell, Projektleiterin des Selbsthilfetages. Beratung gebe man nicht nur inhaltlich, sondern auch was die Gründung einer Gruppe angehe, Öffentlichkeitsarbeit oder finanzielle Förderung (www.shz-muenchen.de). Vergangenes Jahr zählten die Helfer mehr als

2000 Beratungen und Vermittlungen im gesamten Themen-Portfolio, in dem neben Gesundheit, Umwelt, Migration vor allem auch psychische Erkrankungen und Lebenskrisen einen zentralen Platz ausmachen und mit 41 Prozent 2021 am stärksten nachgefragt waren.

Die freiwilligen Zusammenschlüsse, die selbstorganisiert agieren, das betont Unverdorben-Bell, seien aber ausschließlich „eine Ergänzung professioneller und medizinischer Hilfe“. Ersetzen könne man die nicht. Zuschüsse gibt es für die Arbeit des SHZ sowohl von den Krankenkassen als auch der Landeshauptstadt. Schirmherrin des Selbsthilfetages ist diesmal Bürgermeisterin Katrin Habenschaden (Grüne).

Auch Gestaltungslust und Kunst taugen bestens, Menschen in Krisensituationen Halt und Inhalt zu geben. Yusir Alshorofey und Luma Afandy erzählen bei der Vorstellung des Programms davon. In ihrer Gruppe „Kreativ und selbstbewusst“ treffen sich seit 2014 vor allem Frauen, die aus der ganzen Welt nach München gekommen sind. Mit Handarbeit und Gesang haben sie sich „aus dem Alltag, aus Krankheit, Depression und Einsamkeit“ befreit. Afandy, die in Bagdad an der Akademie Kunst studiert hat, spricht von „Handarbeit als Ruhe für die Seele“.

Neben ihr sitzt Aghiad Alsagher. Er hat in Damaskus, Regensburg und München Violine studiert. Mit Mohamad Hammami an der Percussion wird er am Ende der Pressekonferenz eine berühmte ägyptische Volkswise spielen. „Naous“ heißt der Chor der beiden, „mit dem wir zeigen wollen, dass wir eine reiche arabische Kultur haben“. Die Mitglieder kommen aus ganz unterschiedlichen arabischen Ländern. Selbstbewusste Kunst der sich selbst Helfenden wird am 9. Juli auf dem Marienplatz ebenfalls reichlich zu sehen und zu hören sein (www.muenchener-selbsthilfetag.de). ANDREA SCHLAIER



Viele Initiativen, zuletzt wenig Öffentlichkeit: Beim Selbsthilfetag können sich einige der 260 Gruppen endlich wieder präsentieren. Foto: RUMINA FILMI

Alle hier abgebildeten Artikel, die in Zeitungen, Magazinen und im Internet erschienen sind, sowie die Fernseh- und Radiobeiträge finden Sie auf unserer Internetseite in vollem Umfang:
www.shz-muenchen.de/presseseite/pressestimmen/2022/

Westendanzeiger Online, 4. Juli

Montag, 04.07.2022, 15:43 Uhr · 16

Hilfe zur Selbsthilfe

Selbsthilfetag am Samstag, 9. Juli



So bunt ist die Selbsthilfe: Am Samstag, 9. Juli bietet der Selbsthilfetag vor dem Rathaus am Marienplatz Gelegenheit das Spektrum der Münchner Selbsthilfe kennenzulernen. (Foto: Mark Kainz / SHZ)

Über 1.300 Selbsthilfegruppen hat das Selbsthilfezentrum (SHZ) München in seiner Datenbank erfasst, von einer weit aus größeren Zahl an real existierenden Gruppen geht das Zentrum indes aus. Das Spektrum der Selbsthilfe reicht dabei über die klassischen Gesundheits- und Suchthemen längst hinaus. Zunehmend beschäftigen sich selbst gegründete und organisierte Gruppen mit Themen wie Migration, kulturelle Zugehörigkeit, psychosoziale Probleme, Behinderung oder Umwelt.

Wie weit das Feld der Selbsthilfe ist und für wen eine Selbsthilfegruppe interessant, hilfreich oder unterstützend sein könnte, dazu gibt es am Selbsthilfetag Einblick. Am Samstag, 9. Juli, bietet der Selbsthilfetag am Marienplatz die Gelegenheit die Vielfalt des bürgerschaftlichen Engagements in der Selbsthilfe kennenzulernen und sich direkt vor Ort informieren und beraten zu lassen. An rund 60 Infoständen werden u.a. Betroffene vertreten sein, die für Gespräche und Auskünfte zur Selbsthilfe zur Verfügung stehen.

Der Münchner Selbsthilfetag steht unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter und wird vom Selbsthilfenzentrum (SHZ) gemeinsam mit der Landeshauptstadt München veranstaltet. Interessierte sind zwischen 10:30 und 16:30 Uhr vor Ort willkommen. Eröffnet wird der Aktionstag durch die 2. Bürgermeisterin Katrin Habenschaden. Zudem finden den ganzen Tag verschiedene Darbietungen und Musikeinlagen von Münchner Selbsthilfegruppen- und Initiativen statt. Am Nachmittag wird Stadträtin Anne Hübner die Auszeichnung „München dankt“ (Auszeichnung der Stadt München für bürgerschaftliches Engagement) an Personen aus der Selbsthilfe verleihen.

Westendanzeiger, 6. Juli 2022

Selbsthilfetag am Samstag, 9. Juli

MÜNCHEN - Über 1.300 Selbsthilfegruppen hat das Selbsthilfenzentrum (SHZ) München erfasst, von einer größeren Zahl an existierenden Gruppen geht das Zentrum indes aus. Das Spektrum der Selbsthilfe reicht dabei über die klassischen Gesundheits- und Suchthemen längst hinaus. Zunehmend beschäftigen sich selbst gegründete Gruppen mit Themen wie Migration, kulturelle Zugehörigkeit, psychosoziale Probleme, Behinderung oder Umwelt.

Wie weit das Feld der Selbsthilfe ist und für wen eine Selbsthilfegruppe interessant, hilfreich oder unterstützend sein könnte, dazu gibt es am Selbsthilfetag Einblick. Am Samstag, 9. Juli, bietet der Selbsthilfetag am Marienplatz die Gelegenheit die Vielfalt des bürgerschaftlichen Engagements in der Selbsthilfe kennenzulernen und sich direkt vor Ort informieren und beraten zu lassen. An rund 60 Infoständen werden u.a. Betroffene vertreten sein, die für Gespräche und Auskünfte zur Selbsthilfe zur Verfügung stehen.

Der Selbsthilfetag steht unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter und wird vom Selbsthilfenzentrum (SHZ) gemeinsam mit der Landeshauptstadt München veranstaltet. Interessierte sind zwischen 10:30 und 16:30 Uhr vor Ort willkommen. Eröffnet wird der Aktionstag durch die 2. Bürgermeisterin Katrin Habenschaden. Zudem finden den ganzen Tag verschiedene Darbietungen und Musikeinlagen von Münchner Selbsthilfegruppen- und Initiativen statt. Am Nachmittag wird Stadträtin Anne Hübner die Auszeichnung „München dankt“ (Auszeichnung der Stadt München für bürgerschaftliches Engagement) an Personen aus der Selbsthilfe verleihen.

Donnerstag, 14.07.2022, 08:39 Uhr

„Unschätzbar wichtige Arbeit“

Die Selbsthilfe präsentierte sich am Marienplatz



[Hier klicken für weitere Bilder](#)

Der Selbsthilfetag am Marienplatz gab Einblick in die Vielfalt der Selbsthilfe in München. Organisiert wurde der Tag vom Selbsthilfenzentrum (SHZ) München in Zusammenarbeit mit der Landeshauptstadt München. Im Bild: Klaus Grothe-Bortlik (Leiter des SHZ) mit Sozialreferentin Dorothee Schiwy. (Foto: Beatrix Köber)

Mitten am Marienplatz bot der Selbsthilfetag die Gelegenheit sich über Themen rund um die Selbsthilfe zu informieren. Vom Schwerpunktthema Gesundheit bis hin zu den Themenfeldern Sucht, Migration, psychosoziale Probleme, Umwelt, Behinderung und vieles mehr gab es an rund 60 Ständen Infos, Beratung sowie die Möglichkeit mit Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Musiker verschiedener Selbsthilfegruppen und -Initiative sorgten für buntes Rahmenprogramm. Der Selbsthilfetag ist eine Veranstaltung des Selbsthilfenzentrums (SHZ) München in Zusammenarbeit mit der Landeshauptstadt München. Oberbürgermeister Dieter Reiter hat dafür die Schirmherrschaft übernommen. An diesem Tag präsentierten sich Vertreter der Selbsthilfe sowie verschiedene Selbsthilfegruppen und geben Einblick in die Vielfalt und Wirkungskraft der Selbsthilfe. „Die ganze Vielfalt und Breite der Selbsthilfe in München ist bemerkenswert“, erklärte Katrin Habenschaden (Grüne), zweite Bürgermeisterin bei ihrer Eröffnungsansprache. „Das reicht von der Nachbarschaftshilfe bis hin zu den vielen Gruppen und Initiativen, die unschätzbar wichtige Arbeit leisten im Bereich Integration, Angebote für Geflüchtete oder die Selbsthilfe im Gesundheitsbereich.“

Füße der Selbsthilfe

„Gerade in Krisen ist die gegenseitige Unterstützung der Menschen eine tragende Säule der Stadtgesellschaft“, betonte Bürgermeisterin Katrin Habenschaden (Grüne) bei der Eröffnung des Selbsthilfetages. Während der Coronapandemie habe die Zahl der Gruppenneugründungen zugenommen. „Besonders Tabuthemen wie häusliche Gewalt in der Partnerschaft oder Mediensucht rückten dabei ins Zentrum“, so Habenschaden. Selbsthilfe zeige wie ein Seismograph, welche gesellschaftlichen Probleme es gibt.

Nach pandemiebedingter Pause konnte der Selbsthilfetag wieder mit großer Bühne und auf prominentem Terrain, mitten im Münchner Zentrum stattfinden, was vielen Menschen die Möglichkeit bot, sich unverbindlich zu informieren oder mit Betroffenen zu sprechen. An den Ständen, an denen sich einzelne Selbsthilfegruppen vorstellten, wurde die Fülle der Selbsthilfe in München erkennbar. Neben Sucht-Gruppen, wie dem „Blauen Kreuz München“ oder „Aktiv gegen Mediensucht“ richtete Initiative wie das „Sarkoidose-Netzwerk“ oder die Adipositas-Selbsthilfegruppe ihr Augenmerk auf Gesundheitsthemen. Längst finden aber auch andere Interessengemeinschaften wie etwa Kulturinitiativen beim SHZ die nötige Hilfestellung, um sich zu formieren und zu organisieren. Darunter etwa das „Interkulturelle muslimische Forum für Frauen und Familien“ oder die „Nigerian Community Bayern Germany“.

„München dankt“

In der Selbsthilfe organisieren sich Gruppen, die gemeinsam, meist schwierige Lebenssituationen zu meistern suchen. Beim SHZ, mit Sitz in der Westendstraße 68, gibt es dafür Unterstützung und Hilfe etwa bei der Neugründung. 15 Mitarbeiter kümmern sich um die verschiedenen Belange der Selbsthilfe, die Gruppen selbst sind ehrenamtlich organisiert. Dieses ehrenamtliche Engagement honoriert die Stadt München mit der Auszeichnung „München dankt“ für langjährigen Einsatz. Acht Vertreter bzw. Gründer von Selbsthilfegruppen erhielten diesmal diese Ehrung, verliehen an sieben von ihnen am Selbsthilfetag durch Stadträtin Anne Hübner (SPD).

Seit 37 Jahren

Seit 37 Jahren gehört die Selbsthilfe zu München. Vor über vierzig Jahren wurde zunächst der Gesundheitsladen ins Leben gerufen, der v.a. zu Gesundheitsthemen beriet. Daraus erwuchs das SHZ, das zahlreiche Gruppen bei ihrer Gründung unter die Arme greift. Träger ist der Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation FoSS e.V., zudem bezuschussen die Landeshauptstadt München sowie die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern.

URL: Diesen Artikel erreichen Sie schnell und unkompliziert über die URL <http://short.waz-up.de/5920695>

Alle hier abgebildeten Artikel, die in Zeitungen, Magazinen und im Internet erschienen sind, sowie die Fernseh- und Radiobeiträge finden Sie auf unserer Internetseite in vollem Umfang:
www.shz-muenchen.de/presseseite/pressestimmen/2022/

Münchener Wochenblatt, 16. Juli 2022

**Münchener
Wochen
Anzeiger**
muenchenweit.de

Münchener Wochenblatt

Das Samstagsblatt Ihres

28/2022

West · Moosacher Straße 56–58 · Telefon 089 / 54 65 55 · Vert. 089 / 54 65 55-1 38 · Jahrgang 22 · 16.07.2022

■ Märchenfieber
Christine Eixenberger bei Aktion Sonnenschein Seite 8

■ „Less me, more we“
München feiert den Christopher Street Day Seite 2

„Unschätzbar wichtig“

Die Selbsthilfe präsentierte sich am Marienplatz

MÜNCHEN - Mitten am Marienplatz bot der Selbsthilfetag die Gelegenheit, sich über Themen rund um die Selbsthilfe zu informieren. Vom Schwerpunktthema Gesundheit bis zu den Themen Sucht, Migration, psychosoziale Probleme, Umwelt, Behinderung und mehr gab es an rund 60 Ständen Infos, Beratung sowie die Möglichkeit, mit Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Der Selbsthilfetag ist eine Veranstaltung des Selbsthilfezentrums (SHZ) München mit der Landeshauptstadt. OB Dieter Reiter hat die Schirmherrschaft übernommen.

Fortsetzung auf Seite 8



Sozialreferentin Dorothee Schiwy (links) informierte sich über die Selbsthilfegruppen, hier bei Margot Müller (Mitte) und Barbara Brummer von der Adipositas-Selbsthilfe. FOTO: k6

„Unschätzbar wichtig“

Fortsetzung von der Titelseite

An diesem Tag präsentierten sich Vertreter der Selbsthilfe sowie verschiedene Selbsthilfegruppen und geben Einblick in die Vielfalt und Wirkungskraft der Selbsthilfe.

Fülle der Selbsthilfe

„Die ganze Vielfalt und Breite der Selbsthilfe in München ist bemerkenswert“, erklärte Katrin Habenschaden (Grüne), zweite Bürgermeisterin bei ihrer Eröffnungsansprache. „Das reicht von der Nachbarschaftshilfe bis hin zu den vielen Gruppen und Initiativen, die unschätzbar wichtige Arbeit leisten im Bereich Integration,

Angebote für Geflüchtete oder die Selbsthilfe im Gesundheitsbereich.“

„Gerade in Krisen ist die gegenseitige Unterstützung der Menschen eine tragende Säule der Stadtgesellschaft“, betonte Bürgermeisterin Katrin Habenschaden (Grüne) bei der Eröffnung des Selbsthilfetages. Während der Coronapandemie habe die Zahl der Gruppenneugründungen zugenommen. „Besonders Tabuthemen wie häusliche Gewalt in der Partnerschaft oder Mediensucht rückten dabei ins Zentrum“, so Habenschaden. Selbsthilfe zeige wie ein Seismograph, welche gesellschaftlichen Probleme es gibt. Nach pandemiebedingter Pause konnte der Selbsthilfetag

wieder mit großer Bühne und auf prominentem Terrain, mitten im Münchner Zentrum stattfinden, was vielen Menschen die Möglichkeit bot, sich unverbindlich zu informieren oder mit Betroffenen zu sprechen. An den Ständen, an denen sich einzelne Selbsthilfegruppen vorstellten, wurde die Fülle der Selbsthilfe in München erkennbar. Neben Sucht-Gruppen, wie dem „Blauen Kreuz München“ oder „Aktiv gegen Mediensucht“ richten Initiative wie das „Sarkoidose-Netzwerk“ oder die Adipositas-Selbsthilfegruppe ihr Augenmerk auf Gesundheitsthemen. Längst finden aber auch andere Interessengemeinschaften wie etwa Kulturinitiativen beim SHZ die

nötige Hilfestellung, um sich zu formieren und zu organisieren. Darunter etwa das „Interkulturelle muslimische Forum für Frauen und Familien“ oder die „Nigerian Community Bayern Germany“.

In der Selbsthilfe organisieren sich Gruppen, die gemeinsam, meist schwierige Lebenssituationen zu meistern suchen. Beim SHZ in der Westendstraße 68 gibt es dafür Unterstützung und Hilfe etwa bei der Neugründung. 15 Mitarbeiter kümmern sich um die verschiedenen Belange der Selbsthilfe, die Gruppen selbst sind ehrenamtlich organisiert. Dieses Engagement honoriert die Stadt München mit der Auszeichnung „München dankt“ für langjährigen Einsatz. Acht

Vertreter bzw. Gründer von Selbsthilfegruppen erhielten diesmal diese Ehrung, verliehen an sieben von ihnen am Selbsthilfetag durch Stadträtin Anne Hübner.

Seit 37 Jahren gehört die Selbsthilfe zu München. Vor über vierzig Jahren wurde zunächst der Gesundheitsladen ins Leben gerufen, der v.a. zu Gesundheitsthemen beriet. Daraus erwuchs das SHZ, das Gruppen bei ihrer Gründung unter die Arme greift. Träger ist der Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation FöSS e.V., zudem beschlossen die Landeshauptstadt sowie die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern,

k6

BR, 25. August 2022

25.08.2022, 23:04 Uhr

 > Impf-Nebenwirkungen: Neue Selbsthilfegruppe in München

Impf-Nebenwirkungen: Neue Selbsthilfegruppe in München

Nebenwirkungen der Corona-Impfung vergehen in der Regel relativ schnell. Dauern sie aber doch länger an, so haben Betrogene meist kaum Möglichkeiten sich darüber auszutauschen. Um das zu ändern, wurde in München nun eine Selbsthilfegruppe gegründet.

Von  BR24 Redaktion

Kopfschmerz, leichtes Fieber oder Schmerzen rund um die Einstichstelle - das sind wohl die häufigsten Nebenwirkungen nach der Corona-Impfung. Meistens gehen diese Symptome aber rasch wieder vorbei. In einigen Fällen leiden Menschen aber nach einer Impfung gegen Covid-19 an schweren Nebenwirkungen. Für Betrogene hat sich am Selbsthilfenzentrum München (SHZ) nun eine neue Selbsthilfegruppe gegründet.

[Corona: Aktuelle Zahlen zur Impfung in Bayern und Deutschland](#)

Betrogene sollen sich vernetzen und Informationen bündeln

Wie das Zentrum mitteilte, wurde die Gruppe von einer Frau ins Leben gerufen, die selbst nach zwei Corona-Impfungen 2021 starke Symptome bekommen hatte, die bis heute anhalten und die den Symptomen der Long-Covid-Erkrankung ähneln. Ziel seien eine Vernetzung und das Bündeln von Informationen für die Betroffenen, um ihnen eine Zukunftsperspektive zu eröffnen, sagt Ulrike Zinsler vom SHZ, die die Gruppengründung begleitet.

"Einmal mehr zeigt sich, dass Selbsthilfe dort reagiert, wo durch die Neuheit der Problemlage das professionelle (Gesundheits-)Systemso gut wie keine Anlaufstellen bietet", so Zinsler. Ihre Kollegin Stefanie Bessler fügt hinzu: "Uns ist es wichtig zu betonen, dass jede Impfung unter Umständen Nebenwirkungen haben kann und die Corona-Impfung da keine Ausnahme darstellt".

[Zum Artikel: Bayernweit bisher 16 Corona-Impfschäden anerkannt](#)

Keine politische Ausrichtung der Gruppe

Laut Mitteilung distanziert sich die Gruppe von politischen und ideologischen Ausrichtungen. Sie will eine authentische und verantwortungsbewusste Anlaufstelle für Betrogene sein. Das SHZ biete für die Initiative die nötige Infrastruktur und begleite beim Aufbau der Gruppentreffen.

Um die Gründerin und die Gruppe vor potenziell politisch motivierten Beiträten zu schützen, organisiere das SHZ die Anmeldung und stehe in gutem Kontakt. "Wir hoffen natürlich, dass sich bald eine Vernetzung der Hausärzte einstellen wird, sozusagen ein Pool, aus dem alle profitieren werden", heißt es in der Meldung.

[#Faktenfuchs: Warum die Daten zu Impfnebenwirkungen irritieren](#)

Bisher nur eine Anlaufstelle in Deutschland

Covid-Impfungen gelten als relativ sicher und arm an Nebenwirkungen. Bei manchen Menschen treten jedoch nach der ersten, zweiten oder der dritten Impfung schwere Nebenwirkungen auf. Diese können sich in Form von Schmerzen oder Zuckungen in den Nerven und Muskeln, Taubheitsgefühlen, Durchblutungsstörungen, Herz-Kreislauftypen, Kopfschmerzen, schwerer Müdigkeit (Fatigue) und auf andere Art und Weise zeigen. Bisher sei dieses "Post Vaccine Syndrom" noch kaum erforscht, so die Mitteilung weiter. In Deutschland gebe es dazu nur eine bekannte Anlaufstelle, die Ambulanz an der Uniklinik in Marburg.

Sonntagsblatt, 26. August 2022

Sonntagsblatt
www.sonntagsblatt.de

Aktuell | Det

Home

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Impf-Nebenwirkungen

Von  26.August 2022

Wählen

München (dpa). Für Menschen, die nach einer Impfung gegen Covid-19 schweren Nebenwirkungen leiden, hat sich am Selbsthilfenzentrum München (SHZ) eine neue Selbsthilfegruppe gegründet. Wiederum am Domkirchturm, wurde Gruppe von einer Frau ins Leben gerufen, die selbst nach zwei Corona-Impfungen 2021 starke Symptome bekommen hatte, die bis heute anhalten und die den Symptomen der Long-Covid-Erkrankung ähneln.

Laut Mitteilung distanziert sich die Gruppe von politischen und ideologischen Ausrichtungen. Sie will eine authentische und verantwortungsbewusste Anlaufstelle für Betrogene sein. Das SHZ biete für die Initiative die nötige Infrastruktur und begleite beim Aufbau der Gruppentreffen. "Einmal mehr zeigt sich, dass Selbsthilfe dort reagiert, wo durch die Neuheit der Problemlage das professionelle (Gesundheits-)Systemso gut wie keine Anlaufstellen bietet", sagt Ulrike Zinsler vom SHZ, die Gruppengründung begleitet. Zeitweise eine Vernetzung und das Bündeln von Informationen für die Betroffenen, um ihnen eine Zukunftsperspektive zu öffnen.

"Uns ist es wichtig zu betonen, dass jede Impfung unter Umständen Nebenwirkungen haben kann und die Corona-Impfung da keine Ausnahme darstellt", sagt Stefanie Bessler vom SHZ. Anfang des vergangenen Pressetermins, um die Gruppe und die Gründerin vor potenziell politisch motivierten Beiträten zu schützen, organisierte das SHZ die Anmeldung und stehe in gutem Kontakt. "Wir hoffen natürlich, dass sich bald eine Vernetzung der Hausärzte einstellen wird, sozusagen ein Pool, aus dem alle profitieren werden", sagt Zinsler.

Covid-Impfungen gelten absoluter sicher und arm an Nebenwirkungen. Bei manchen Menschen treten jedoch nach der ersten, zweiten oder der dritten Impfung schwere Nebenwirkungen auf. Diese kommen in Form von Schmerzen oder Zuckungen in den Nerven und Muskeln, Taubheitsgefühlen, Durchblutungsstörungen, Herz-Kreislauftypen, Kopfschmerzen, schwerer Müdigkeit (Fatigue) und auf andere Art und Weise zeigen. Bisher sei dieses "Post Vaccine Syndrom" noch kaum erforscht, so die Mitteilung weiter. In Deutschland gebe es dazu nur eine bekannte Anlaufstelle, die Ambulanz an der Uniklinik in Marburg.

Alle hier abgebildeten Artikel, die in Zeitungen, Magazinen und im Internet erschienen sind, sowie die Fernseh- und Radiobeiträge finden Sie auf unserer Internetseite in vollem Umfang:

www.shz-muenchen.de/presseseite/pressestimmen/2022/

Münchener Merkur, 31. August 2022

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Impfnebenwirkungen

Neue Gruppe will authentische und verantwortungsbewusste Anlaufstelle für Betroffene sein

Für Menschen, die nach einer Impfung gegen Covid-19 an schweren Nebenwirkungen leiden, hat sich am Selbsthilfekenztrum München (SHZ) eine neue Selbsthilfegruppe gegründet. Wie das Zentrum am Donnerstag mitteilte, wurde die Gruppe von einer Frau ins Leben gerufen, die selbst nach zwei Corona-Impfungen 2021 starke Symptome bekommen hatte, die bis heute anhalten und die den Symptomen der Long-Covid-Erkrankung ähneln.

Laut Mitteilung distanziert sich die Gruppe von politischen und ideologischen Ausrichtungen. Sie wolle eine authentische und verantwortungsbewusste Anlaufstelle für Betroffene sein. Das SHZ biete für die Initiative die nötige Infrastruktur und begleite beim Aufbau der Gruppentreffen. „Einnal mehr zeigt sich, dass Selbsthilfe dort reagiert, wo durch die Neuheit der Problemlage das professionelle Gesundheits-System so gut wie keine Anlaufstellen bie-

tet“, sagte Ulrike Zinsler vom SHZ, die die Gruppengründung begleitet. Ziel seien eine Vernetzung und das Bündeln von Informationen für die Betroffenen, um ihnen eine Zukunftsperspektive zu eröffnen.

„Uns ist es wichtig zu betonen, dass jede Impfung unter Umständen Nebenwirkungen haben kann und die Corona-Impfung da keine Ausnahme darstellt“, sagt Stefanie Bessler vom SHZ auf Anfrage des Evangelischen Pres-

sedienstes (epd). Um die Gründerin und die Gruppe vor potenziell politisch motivierten Beiträten zu schützen, organisiere das SHZ die Anmeldung und stehe in jedem Kontakt. „Wir hoffen natürlich, dass sich bald eine Vernetzung der Hausärzte einstellen wird, sozusagen ein Pool, aus dem alle profitieren werden“, so die Mel-

Covid-Impfungen gelten als relativ sicher und arm an Nebenwirkungen. Bei manchen

Menschen treten jedoch nach der ersten, zweiten oder der dritten Impfung schwere Nebenwirkungen auf. Diese können sich in Form von Schmerzen oder Zuckungen in den Nerven und Muskeln, Taubheitsgefühlen, Durchblutungsstörungen, Herz-Kreislaufschwierigkeiten, Kopfschmerzen, schwerer Müdigkeit (Fatigue) und auf andere Art und Weise zeigen. Bisher sei dieses „Post Vaccine Syndrom“ noch kaum erforscht, so die Mitteilung weiter. In

Deutschland gebe es dazu nur eine bekannte Anlaufstelle, die Ambulanz an der Uniklinik im Marburg.

Münchener Ärztliche Anzeigen, 23. September 2022

Münchener Ärztliche Anzeigen, 10. Oktober

SHZ Selbsthilfekenztrum München

Wir stellen vor

Eltern aktiv gegen Mediensucht – Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde bei Medien- und Computerspielsucht

Kontakt zur Gruppe: → www.aktiv-gegen-mediensucht.de
✉ eltern-aktiv-gegen-mediensucht@agemv.de
📞 157 50 99 24 94

Schwerpunkte: Die Internetnutzungsstörung ist ein stetig wachsendes Problem. Seit Anfang 2022 ist die Medien- und Computerspielsucht offiziell im ICD11 der WHO als Krankheit anerkannt. Betroffene die Möglichkeit zu geben, sich gegenseitig zu helfen und zu unterstützen ist ein Anliegen des Vereins „Aktiv gegen Mediensucht e.V.“. Die Selbsthilfegruppe unterstützt dabei, das Gefühl der Hilflosigkeit zu überwinden – durch das Wissen, mit der problematischen Situation nicht alleine zu sein. Es ist ihr Ziel, ein medienfreundliches Leben innerhalb der Familie zu erlernen oder einen suchtkranken Menschen an seiner Seite zu akzeptieren, ohne in eine Co-Abhängigkeit zu verfallen. Aktiv gegen Mediensucht e.V. ist auch eine Schnittstelle zu anderen Hilfsmöglichkeiten.

Treffen: Die neue Selbsthilfegruppe für Angehörige trifft sich jeden ersten Samstag im Monat von 14.00 Uhr – 16.00 Uhr in den Räumen des SHZ - Westendstraße 68 in 80339 München – Die aktuellen Termine und viele weitere helfende Informationen finden Sie unter: → www.aktiv-gegen-mediensucht.de

Kontakt für Ärzt/innen und Interessierte: Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfekenztrums München (SHZ): ☎ 089 532956-11, ✉ info@shz-muenchen.de, Westendstr. 68, 80339 München.

In München und Umgebung gibt es rund 1.300 weitere Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen und sozialen Themen. Das SHZ berät Fachpersonal, wie z.B. Arzt*innen zu allen Fragen über die Selbsthilfe und vermittelt Interessierte in bestehende Selbsthilfegruppen. Eine Übersicht über alle angebotenen Gruppen und weitere Informationen finden Sie unter: → www.shz-muenchen.de

SHZ Selbsthilfekenztrum München

Wir stellen vor

Sputnik e.V. – Russischsprachige Familien mit Kindern mit Zerebralparese und Epilepsie

Kontakt zur Gruppe: ✉ muenchen@die-sputniks.de oder ☎ 015906147151 (Deutsch, Russisch)

Schwerpunkte: Wir sind ein Teil von „Die Sputniks e.V.“, der ersten und einzigen russischsprachigen Selbsthilfegruppe, die deutschlandweit Eltern mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen und/oder chronischen Erkrankungen vereinigt. Unsere lokale Münchner Gruppe „Zerebralparese Sputnik-München“ befasst sich mit den Familien, deren Kinder unter Zerebralparese und Epilepsie leiden. Wir helfen uns gegenseitig mit Rat und Tat in allen medizinischen und bürokratischen Fragen und unternehmen in unserer Freizeit vieles gemeinsam, auch mit unseren Kids. Wir tauschen uns sehr intensiv virtuell in unserem Forum aus, da wir wegen unserer pflegeintensiven Kinder unter permanenter Zeitnot leiden und sie auf die aktuellen Probleme unserer Mitglieder unmittelbar reagieren können. Außerdem unterstützen wir betroffene Familien aus der Ukraine bei ihrer Integration in die deutsche Selbsthilfe. Wir freuen uns auf eine Kooperation mit verschiedenen Institutionen.

Treffen: Unsere Treffen finden ein bis zwei Mal monatlich statt. Aufgrund möglicher coronabedingter Beschränkungen, fragen Sie bitte die Termine per Email vorher ab!

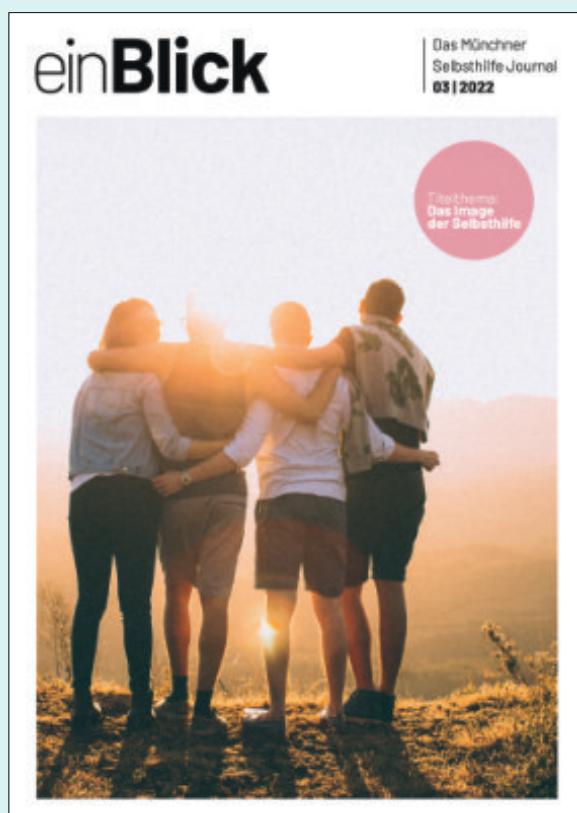
Kontakt für Ärzt/innen und Interessierte: Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfekenztrums München (SHZ): ☎ 089 532956-11, ✉ info@shz-muenchen.de, Westendstr. 68, 80339 München.

In München und Umgebung gibt es rund 1.300 weitere Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen und sozialen Themen. Das SHZ berät Fachpersonal, wie z.B. Arzt*innen zu allen Fragen über die Selbsthilfe und vermittelt Interessierte in bestehende Selbsthilfegruppen. Eine Übersicht über alle angebotenen Gruppen und weitere Informationen finden Sie unter: → www.shz-muenchen.de

einBlick

Den einBlick, das Münchener 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 Geschäftsleitung, 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 (bis 30. Juni 2022) 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	53 29 56 - 26	eva.parashar@shz-muenchen.de
Juri Chervinski Gruppenunterstützung, Raumvergabe, Selbsthilfeunterstützung in der Region, Gruppen- gründungen, Kooperationen Gesundheitsselbsthilfe	53 29 56 - 28	juri.chervinski@shz-muenchen.de
Stefanie Bessler Öffentlichkeitsarbeit, Kooperationen Gesundheits- selbsthilfe, Förderberatung §20h	53 29 56 - 20	stefanie.bessler@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		

DAS TEAM DES SELBSTHILFEZENTRUMS MÜNCHEN (SHZ)



Foto: SHZ

v.l.n.r.: Ina Plambeck, Kimete Beha, Juri Chervinski, Angelika Pfeiffer,
Ingrid Mayerhofer, Stefanie Bessler, Ulrike Zinsler, Eva Parashar,
Erich Eisenstecken, Klaus Grothe-Bortlik, Ute Köller, Mirjam Unverdorben-Beil,
Kristina Jakob, Florian Ottenschläger, Alaattin Cakirbey



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

**Fördergemeinschaft der Krankenkassenverbände
in Bayern**