



1985-2025

40 JAHRE Selbsthilfezentrum München



### **Geschäftsführung**

Kristina Jakob

### **Vorstand**

Fritz Letsch

Susanne Veit

Prof. Dr. Gabriela Zink

### **Trägerverein des Selbsthilfezentrums München:**

Föss e.V.

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



Landeshauptstadt  
München

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

# 40 JAHRE SELBSTHILFEZENTRUM MÜNCHEN

## AUS DER BEWEGUNG GEWACHSEN – FÜR DEN WANDEL GEMACHT

Vor 40 Jahren legte der Münchner Stadtrat mit der Einrichtung eines Förderfonds für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Projekte im Gesundheits- und Sozialbereich den Grundstein für eine beispiellose Entwicklung. Was damals als mutiger Schritt zur Förderung bürgerschaftlichen Engagements begann, ist heute eine lebendige, vielfältige Selbsthilfelandchaft – fest verankert im sozialen Gefüge unserer Stadt.

Es war ebenso die Geburtsstunde des Selbsthilfezentrums München. Das SHZ war von Anfang an Impulsgeber, Anlaufstelle und Motor dieser Bewegung. Über die Jahre hinweg hat es unzählige Gruppen beraten, vernetzt, begleitet und ermutigt und dabei nie aufgehört, sich selbst weiterzuentwickeln. Neben der alltäglichen Unterstützung von Gruppen und Initiativen hat das SHZ immer wieder neue Themen aufgegriffen, innovative Projekte initiiert und so auch bundesweit Impulse gesetzt.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen eine Übersicht über die Entwicklung des SHZ und der Selbsthilfe in München geben – in groben Zügen, aber mit vielen markanten Momenten. Aus einer sozialen Bewegung heraus ist ein tragfähiges, anerkanntes Unterstützungsnetzwerk gewachsen – offen für neue Themen, neue Gruppen und neue Formen des Miteinanders.

Selbsthilfe ist die gegenseitige Unterstützung von Mensch zu Mensch. Sie ist aber auch Ausdruck von Haltung, Teilhabe und Gestaltungswillen und gerade in unsicheren Zeiten ein wichtiger Beitrag zu einem demokratischen, solidarischen Gemeinwesen.

Unser Jubiläumsmotto „Aus der Bewegung gewachsen – für den Wandel gemacht“ bringt diese Entwicklung auf den Punkt. Selbsthilfe ist nicht statisch. Sie lebt vom Engagement ihrer Akteur\*innen, vom Dialog – und vom Mut, sich immer wieder neu auszurichten.

Wir danken allen, die diese Entwicklung mitgetragen, ermöglicht und begleitet haben und freuen uns auf die Zukunft: verlässlich, offen und beweglich.

Dezember 2025

Für das Team des SHZ, Kristina Jakob, Geschäftsführerin



## DAS AKTUELLE TEAM DES SELBSTHILFEZENTRUMS MÜNCHEN

**In den vergangenen 40 Jahren haben viele Personen das SHZ  
als Mitarbeitende bereichert!**

*Vielen Dank dafür!*



V.l.n.r. Vordere Reihe: Kimete Beha, Alicia Pfeiffer, Mirjam Unverdorben-Beil, Eva Christ, Karolina Capasso / Mittlere Reihe: Ulrike Zinsler, Sebastian Rausch, Ute Köller, Angelika Pfeiffer, Kristina Jakob, Prisca Ludwig / Hintere Reihe: Juri Chervinski, Eva Parashar, Stefanie Bessler, Ingrid Mayerhofer, Florian Ottenschläger, Alaattin Cakirbey.

## WIE ALLES BEGINNT ...

In den Siebziger- und Achtzigerjahren entstehen zahlreiche Initiativen, die selbstbestimmt Themen angehen und umsetzen. Die Ideen der alternativen sozialen Bewegungen (Friedens-, Ökologie-, Frauen- und Gesundheitsbewegung) finden ihren Niederschlag in der Kommunalpolitik. Es folgt die Gründung des Kleinkindertagesstätten-Vereins (KKT), der sich mit den angeschlossenen Eltern-Kind-Initiativen für die Selbsthilfeförderung einsetzt. Darauf folgt die Gründung des Gesundheitsladens München e.V., der die Strukturen des Gesundheitssystems kritisch hinterfragt. Das SHZ geht aus dem Gesundheitsladen hervor und befindet sich in den Anfangsjahren auch unter dessen Trägerschaft.

1984

Erstmals gibt es im Münchner Stadtrat eine Mehrheit von SPD und Grünen. Mit Hilfe des Gesundheitsladens (AK Kommunale Gesundheitspolitik) erstellen ca. 35 Initiativen eine **Konzeption zur Selbsthilfeförderung**, die sie mit Verwaltung und Parteien weiterentwickeln. Hier entsteht auch in Anlehnung an Kontaktstellen in Hamburg und Berlin das **Konzept für ein Selbsthilfezentrum in München**.



Der Stadtrat beschließt gegen die Stimmen von CSU und FDP als eine der ersten Kommunen in der BRD die Einrichtung eines Fonds zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Projekten im Gesundheits- und Sozialbereich. Das ist die **Geburtsstunde der Münchner Selbsthilfeförderung**. Insbesondere dem zuständigen Sozialreferat ist es wichtig, die «Innovationen» der Initiativen für die Stadtgesellschaft nutzbar zu machen. Entstanden waren zuvor Eltern-Kind-Initiativen, Gesundheitsselbsthilfegruppen und unterschiedliche Initiativen im Sozialbereich. Die Selbsthilfeförderung ermöglicht auch Gruppen ohne Vereinsstatus oder Zugehörigkeit zu einem Wohlfahrtsverband eine finanzielle Unterstützung. Zahlreiche Nachbarschaftshilfen, die zumeist bei einzelnen Pfarreien angegliedert sind, stellen Anträge und bilden damit einen Schwerpunkt bei der beginnenden Förderung. Das ist neu und gewöhnungsbedürftig und erzeugt zunächst Widerstand bei den Wohlfahrtsverbänden, insbesondere dem Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Das Konzept der Selbsthilfeförderung steht auf drei Säulen:

- Die **finanzielle Förderung**
- Die Beteiligungsstruktur **Selbsthilfebeirat**
- Die **Beratungsstelle** für Initiativen (das heutige SHZ)

Die Modellphase ist für vorerst drei Jahre genehmigt.

- 01.03.1985 Einrichtung einer Arbeitsgruppe im Sozialreferat
- 21.03.1985 Der 1. Selbsthilfebeirat wird gewählt
- 02.05.1985 Die ersten Selbsthilferichtlinien werden im Stadtrat verabschiedet
- 09.07.1985 Die ersten Anträge liegen zur Beschlussfassung vor
- Juli 1985 Der Stadtrat beschließt die Einrichtung eines Selbsthilfezentrums in vorläufiger Trägerschaft des Gesundheitsladens München e.V.

01.09.1985 **Eröffnung des Selbsthilfezentrums München** in der **Auenstraße 31** mit zwei vollen Stellen. 30 Selbsthilfegruppen finden dort ihr «Zuhause». Die Leistungen des SHZ sind: Beratung, Begleitung und Unterstützung der Gruppen, Vermittlung in Selbsthilfe, Starthilfe beim Aufbau neuer Initiativen und Lobbyarbeit für Selbsthilfegruppen und -organisationen. Dem Sozialreferat ist es wichtig, dass das SHZ auch über Personal verfügt, das in der Lage ist, wissenschaftlich fundierte Begleitforschung und Modellprojekte für die Stadtgesellschaft zu erarbeiten.

Auch die demokratische Förderpraxis ist innovativ - **ein Selbsthilfebeirat**, der vom Stadtrat legitimiert die Anträge begutachtet und Empfehlungen an Stadtrat und Verwaltung abgibt (an die sich meistens auch gehalten wird).

Er besteht aus

- Vier von den Initiativen gewählten Vertreter\*innen, die nicht vom Stadtrat bestätigt werden müssen.
- Vier Vertreter\*innen aus dem Bereich der sozialen und gesundheitlichen Dienste sowie Ausbildungseinrichtungen, die im Einvernehmen zwischen der Stadt München und den Gruppen und Projekten vom Stadtrat bestellt werden.
- Einem Experten «im Einvernehmen», d.h. hier müssen sich Initiativen und Verwaltung auf eine Person einigen, die der Stadtrat dann bestätigt.
- Mitarbeiter\*innen des SHZ und der Verwaltung mit nur beratender Funktion – abstimmungsberechtigt sind die neun Beiräte.

Es finden zweimonatlich **Gesamtinitiativentreffen** zur Diskussion gemeinsamer Inhalte und Interessensvertretung statt. Hieraus werden auch die Vertreter\*innen für den Beirat gewählt, die Struktur eines Trägervereins wird konzipiert und eine Neufassung der Selbsthilfeförderung ab 1988 entwickelt. Die Treffen wurden später aufgelöst.

17.12.1985 **Gründung des «Trägervereins Selbsthilfezentrum e.V.»**, der 1991 umbenannt wird in **«Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation» FÖSS e.V.** Zentrales Organ ist damals nicht der Vorstand, sondern ein sogenannter Zentrumsrat / später Vereinsrat, dem neben dem fünfköpfigen Vereinsvorstand die Mitarbeiter\*innen des SHZ und (potenziell) Delegierte aller Vereinsmitglieder angehören.



1986

**Der Trägerverein übernimmt das SHZ**, ab März 1986 drei Vollzeitstellen.

500 Selbsthilfegruppen in München.

Erstmals

- Publikation eines **Initiativenführers** «Selbsthilfe und Eigeninitiative – Münchner Gruppen stellen sich vor».
- **Münchner Selbsthilfetag** – 1986 fand er dreitägig statt, dann jährlich einen Tag
- **Selbsthilfeinformationen** alle zwei Monate für Gruppen.



1987

**Hearing zur kommunalen Gesundheitspolitik in München:** Vertreter\*innen von Selbsthilfegruppen/-initiativen und der Stadt äußern sich zu Fragen der Umgestaltung der kommunalen Verwaltung im Gesundheitsbereich. Der Stadtrat spricht sich für die Einrichtung eines **Gesundheitsreferates** aus.

Der Stadtrat beschließt nach dreijähriger Erprobungsphase die Fortführung der Selbsthilfeförderung. 154 geförderte Initiativen.

Seit Mai regelmäßige Treffen der Selbsthilfekontaktstellen in Bayern.

1988

Das SHZ erstellt sechsmal im Jahr die **Zeitschrift «Selbsthilfe und Eigeninitiative»** für Gruppen, Fachkräfte und interessierte Bürger\*innen, 1992 «Umbrüche» genannt. 800 Selbsthilfegruppen in München.

Nach der Modellphase der **Selbsthilfeförderung wesentliche Neuerungen.**

- Wohlfahrtsverbände haben erreicht, dass nur noch sie für die Begutachtung der ihnen angeschlossenen Gruppen zuständig sind, nicht der Selbsthilfebeirat (ab November 1990 wurde diese Regelung wieder abgeschafft).
- Förderung über drei Jahre nur in Ausnahmefällen – danach Möglichkeiten in die Regelförderung übernommen zu werden, deswegen wird die Weiterförderung einzelner Initiativen in den Zuständigkeiten anderer Referate ermöglicht.
- Personalmittel im Selbsthilfebereich werden weiter eingeschränkt.
- Mittlerweile sind alle Parteien für die Selbsthilfeförderung. München ist nach wie vor eine der wenigen Kommunen, die die Bedeutung der Selbstorganisation frühzeitig erkennen. Das **«Münchner Modell»** hat einen guten Ruf in der BRD, da hier innovative Ideen umgesetzt werden. Das SHZ setzt auch auf nationaler Ebene im Rahmen der «Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen» – **DAG SHG** und der «Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen» – **NAKOS** Impulse.
- SHZ und Gesundheitsreferat organisieren im Bayerischen Hof einen bundesweiten Kongress zur Gesundheitsförderung, auf dem mit Vertreter\*innen von elf Kommunen die Gründung eines **«Gesunde Städte Netzwerk der BRD»** beschlossen wird.
- Im Profil-Verlag erscheint das Buch «Zurück in die Zukunft.»

1989

**Vier Stellen im SHZ** mit je 30 Stunden sowie eine halbe Verwaltungsstelle.

Das SHZ engagiert sich im neu gegründeten Gesunde Städte Netzwerk. Aus dem SHZ entsteht im Rahmen des Projektes «Healthy Cities – GESUNDE STÄDTE» der Weltgesundheitsorganisation WHO das **«Koordinationsbüro Gesunde Städte»**.

1990

Das SHZ zieht in größere Räumlichkeiten in die **Bayerstraße 77a**. 75 Selbsthilfegruppen nutzen die Räume mit.

1991

**Personalerweiterung** einer Teilzeitstelle auf eine Vollzeitstelle.

Das SHZ veröffentlicht die **Studie «Von der Schwierigkeit sich einzumischen – Über Partizipationsprozesse in der Gesundheitsförderung»**, Monika Bobzien, Rosa Geislinger, Wolfgang Hillenbrand, Wolfgang Stark. Auftraggeber: die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.

**Kampagne gegen Selbsthilfe:** CSU-Mitglieder des Stadtrates unterstellen einigen Initiativen städtische Fördermittel nicht ordnungsgemäß zu verwenden. Die Überprüfung durch das Revisionsamt ergibt keinerlei Beanstandung. Bis Mitte der 90er-Jahre bleibt das Verhältnis einzelner Stadträte zur Selbsthilfeförderung angespannt. Heute ist Selbsthilfe dagegen in allen Fraktionen unumstritten anerkannt.

**Veränderung der Fördermodalitäten** – Personalkosten nur noch für Eltern-Kind-Initiativen. Sozialreferat und Referat für Gesundheit und Umwelt verabschieden Richtlinien zur Förderung.

Das SHZ entwickelt und organisiert für Münchner Initiativen eine zweijährige **Fortbildung** mit fünf Bausteinen zum Thema **«Management in selbstorganisierten Projekten»**.

1992

Das Koordinationsbüro «Gesunde Städte» wird zu «Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit» **MAG's**. Das SHZ und MAG's sind bis 1999 gemeinsam in Trägerschaft des FÖSS e.V.

**Ausweitung der personellen Ausstattung** des SHZ auf 4 ½ Stellen (ohne Hausmeister, Bürohilfen und Praktikant\*innen).

1993

Aus einer losen Arbeitsgruppe von Selbsthilfekontaktstellen aus Bayern, die sich regelmäßig im SHZ treffen, wird die **Landesarbeitsgemeinschaft der bayerischen Selbsthilfekontaktstellen**.

Das theoretische **Konzept des Empowerments** als Grundlage der Arbeit im SHZ wird in den Publikationen «Umbrüche» vorgestellt und in «Blätter der Wohlfahrtspflege» veröffentlicht.

Das SHZ veröffentlicht die **Broschüre «Wider die Resignation»**.

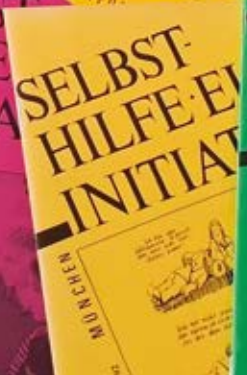
1.200 Selbsthilfegruppen in München.

1994

Das SHZ und Selbsthilfegruppen aus dem Bereich Manisch-Depressiver Erkrankungen realisieren mit André Knauer, Staatliche Fachhochschule für Sozialpädagogik, den **Videofilm «Die dritte Heimat - eine Selbsthilfegruppe stellt sich vor»**. Dieser wird in Sozialpsychiatrischen Diensten (SPDis) in den Landkreisen rund um München präsentiert. Ziel: Gründung von Selbsthilfegruppen für psychisch Kranke in den jeweiligen SPDis.

Die erste Ausgabe der „Selbsthilfe Eigeninitiative“ ist im Mai 1988 erschienen und wurde ab 1989 mit sechs Ausgaben und einer Erstauflage von 6.000 Exemplaren publiziert. Es wurden unter anderem Initiativen wie das „HEi – Haus der Eigenarbeit“ und ein Verein, der sich für Integration und Inklusion einsetzte, vorgestellt. Aber auch klassische Gesundheitsthemen, wie zum Beispiel die Gruppe „Tinnitus“, fanden in dieser ersten Ausgabe ihren Platz. 1992 folgten dann die „Umbrüche“, die ebenfalls viermal im Jahr gedruckt erschienen. Eine Vielzahl von Veröffentlichungen im Rahmen von Forschungsprojekten machten zusätzlich das breite Spektrum und die Vielfalt von Selbsthilfe in München von Anfang an sichtbar.







Das SHZ veröffentlicht die Ergebnisse des **Forschungsprojektes «Beratungskonzepte und Dienstleistungen von Selbsthilfe-Initiativen»** im Rahmen des Münchner Forschungsverbundes Public Health.

Das SHZ veröffentlicht gemeinsam mit anderen Autoren aus Verwaltung und Wissenschaft ein Buch im Lambertus Verlag **«Was Selbsthilfe leistet. Ökonomische Wirkungen und sozialpolitische Vertretungen»**, Hrsg. Hans-Dieter Engelhardt, Angelika Simeth, Wolfgang Stark u.a. Kernaussage: Selbsthilfe führt zu einer hohen Wertschöpfung und bringt sowohl einen sozialen als auch einen wirtschaftlichen Gewinn.

**Das SHZ wird 10 Jahre alt** und veranstaltet eine große Feier im Aktionsforum Praterinsel und als Highlight die Fachtagung **«Gemeinsinn in München»**.

Das SHZ befördert seit 1989, entgegen aller Skepsis in der Psychiatrie, die Entstehung von Selbsthilfegruppen mit Psychiatrieerfahrenen. Nachdem sich der Bereich als erfolgreich erweist und ausweitet, unterstützt das SHZ die Gründung eines Interessenverbandes **MÜPE «Münchner Psychiatrie-Erfahrene»** – Sitz anfänglich in der Bayerstraße.

Auch der **Frauennotruf** und die Arbeitsgemeinschaft der Gesundheitsgruppen **AGMG** wurden vom SHZ mit auf den Weg gebracht.

Ab 1995 wird **Selbsthilfe ein Teilbereich des Bürgerschaftlichen Engagements**. Das SHZ gründet mit anderen Einrichtungen einen Arbeitskreis, das jetzige **Forum Bürgerschaftliches Engagement**, in dem das Thema «Bürgerschaftliches Engagement in München» mit Readern und jährlichen Fachtagen weiterentwickelt wird. Das Forum erwirkt die Einrichtung einer stadtübergreifenden Stabsstelle im Direktorium mit angeschlossenem referatsübergreifenden Arbeitskreis und verabschiedet die bis heute gültige **Definition des Bürgerschaftlichen Engagements in München**.

In dieser Zeit erarbeiten Sozialreferat und SHZ auch den **Reader «Ein qualitativer und ein quantitativer Sprung für die Selbsthilfe – Selbsthilfe als Keimzelle einer stärkeren Bürgergesellschaft»**.

1996

Das SHZ erarbeitet ein organisationsinternes Qualitätsmanagement-System (QM) – damals als Vorreiter im Sozialbereich. Parallel dazu entwickelt der vom SHZ eingesetzte „AK QM“ **Strukturen und Elemente für Modellprojekte zur Einführung von QM im sozialen und gesundheitsbezogenen Bereich**, die 1996 mit Unterstützung des Sozial- und Gesundheitsreferates umgesetzt werden.

**Leistungsvertrag des SHZ mit der AOK München zur Förderung der Selbsthilfe:** Erstmals in Deutschland erreicht das SHZ, dass die gesetzliche Krankenversicherung, hier die AOK München, Gesundheitsgruppen und die Kontaktstelle mit einer halben Personalstelle unterstützt. Der Selbsthilfebeirat begutachtet bis 2001 auch Anträge an die AOK, die hier mit vertreten ist.

**Erster Drei-Jahresvertrag zwischen FÖSS e.V. und der Landeshauptstadt München** – mit anderen Organisationen «erkämpft», um die Planungssicherheit für kleine Träger zu erhöhen, indem in einem Zeitraum über drei Jahre finanzielle Mittel übertragen werden können. (Übergabe durch Frau Dr. Schmid-Urban, Vertreterin des Sozialreferenten, beim 10-jährigen Jubiläum auf der Praterinsel 1995). Das SHZ berichtet dem Stadtrat ab sofort jährlich über Entwicklungen von Selbsthilfe und Selbstorganisation in München, sozial- u. gesundheitspolitische Trends aus dem Blickwinkel der Selbsthilfe sowie empfehlende Schlussfolgerungen für die Kommunalpolitik in München.

**Studie** des SHZ im Auftrag des Sozialreferates in Kooperation mit der katholischen Stiftungsfachhochschule zur **Dezentralisierung der Selbsthilfe in München**. Wird 2000/2001 als Projekt wieder aufgegriffen.

1997

**Dreijährige wissenschaftliche Untersuchung** von Kooperationsmöglichkeiten im gesundheitlichen Versorgungssystem im Rahmen des «Bayerischen Forschungsverbundes Public Health – Öffentliche Gesundheit» durch das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Technologie: **«Modelle der Einbindung von Selbsthilfe-Initiativen in das gesundheitliche Versorgungssystem»**, Petra Findeiß, Dr. Tonia Schachl, Prof.Dr. Wolfgang Stark.

1998

Die mittlerweile 160 Eltern-Kind-Initiativen werden im Auftrag des Stadtjugendamtes vom Deutschen Jugendinstitut untersucht und die Ergebnisse in der **Broschüre «Eltern-Kind-Initiativen in München – ein Baustein der Familienselbsthilfe»** veröffentlicht.

**Buchveröffentlichung** im Zenit-Verlag **«Experten in eigener Sache – Psychiatrie, Selbsthilfe und Modelle der Teilhabe»**, Hrsg. Rosa Geislinger, Mitarbeiterin des SHZ.

**Buchveröffentlichung** im Lambertus-Verlag **«Empowerment – Neue Handlungskonzepte in der psychosozialen Praxis»**, Wolfgang Stark, Mitarbeiter des SHZ.

1999

**FöBE – Verbund zur Förderung von Bürgerschaftlichem Engagement** entsteht aus dem Forum BE – bis 2000 in der Trägerschaft von FÖSS e.V.

Unter dem Begriff **«Neues Steuerungsmodell»** wird die Stadtverwaltung München mit dem Ziel der Output-Orientierung und der Qualitätsdebatte umstrukturiert. Selbsthilfeförderung wird neu aufgeteilt, statt einer zentralen Stelle bei der Referatsleitung des Sozialreferates (SR) sind jetzt zuständig: zwei Stellen im Sozialreferat (für soziale Initiativen und Einrichtungen des Bürgerschaftlichen Engagements sowie für Eltern-Kind-Initiativen). Außerdem zwei Stellen im Referat für Gesundheit und Umwelt (für Gesundheits- und Umweltinitiativen).

2000

Das Sozialreferat beauftragt das SHZ im Rahmen der Regionalisierung sozialer Arbeit, Selbsthilfeunterstützung in Einrichtungen zu etablieren. Das **Projekt «Dezentralisierung von Selbsthilfeunterstützung»** wird mit ZAB «Zusammen aktiv bleiben» und dem «Stadtteilbüro Neuperlach» realisiert. Ein Modellprojekt, das mangels Finanzierung nach der einjährigen Aufbauphase nicht weitergeführt wird. 2010 wird es wieder aufgegriffen unter dem Stichwort **«Stadtteilorientierung»**.



«**Münchner Modell zur Förderung der Gesundheitsgruppen**»: Im Rahmen der Gesundheitsreform 2000 werden gesetzliche Krankenkassen zur Förderung der Selbsthilfe verpflichtet (Selbsthilfegruppen, -organisationen und Kontaktstellen - § 20 Abs. 4 SGB V, 2001). Auf Initiative des SHZ entsteht die «**Arbeitsgemeinschaft Förderung der Selbsthilfe in München**», in der neben SHZ und Referat für Gesundheit und Umwelt die gesetzlichen Krankenkassen und der Bezirk Oberbayern gemeinsam über die Förderung von Gruppen beraten. Anträge an Krankenkassen werden fortan hier und nicht mehr im Selbsthilfebeirat behandelt. Das Münchner Modell wird auf Bundesebene aufgegriffen und später in der Neuregelung des Gesetzes 2008 verankert.

2001

Neue Arbeitsbereiche im SHZ: **Internetpräsenz** und **E-Mail-Beratung**. Die Zeitschrift «Umbrüche» wird ersetzt durch die **E-Mail-Publikation «einBlick»**.

**Buchveröffentlichung** im Zenit-Verlag «**Praxishandbuch Sucht – es gibt immer einen Ausweg**», Hrsg. Rosa Geislinger, Mitarbeiterin des SHZ.

Der Vereinsrat wird aufgelöst und das SHZ wechselt strukturell von einem kollegialen Leitungsteam zu einem **Geschäftsführungsmodell**. Erster Geschäftsführer wird Martin Stummbaum (bis 2007). Ziel: Optimierung von Steuerungsprozessen, Arbeitsabläufen und Transparenz in der Zuständigkeit von Aufgaben. Mitarbeiter\*innen verantworten eigenständige Bereiche – Stand ab 2008: Ressort Soziale Selbsthilfe, Ressort Gesundheitsselbsthilfe und Ressort Selbsthilfeberatung und Fortbildung. Der Stellenzuschnitt ist durch Haushaltskürzungen gesunken auf etwas mehr als vier Vollzeitstellen Fachpersonal.

Im Rahmen des Forschungsprojektes «Modelle der Einbindung von Selbsthilfe-Initiativen in das gesundheitliche Versorgungssystem» führt das SHZ gemeinsam mit dem Labor für Organisationsentwicklung der Universität Essen eine bundesweite **Delphi-Studie «Perspektiven und neue Entwicklungen in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe»** durch. Die Ergebnisse fließen ein in «**Handlungsempfehlungen für die Zukunft der Selbsthilfe**».

2001 bis 2005 **Modellprojekt «dialog – Münchner Ärzte und Selbsthilfegruppen»** Ergebnisse der Public Health Forschungsprojekte und einer Umfrage des Ärztlichen Kreis- und Bezirksverbandes (ÄKBV), mit dem das SHZ zusammenarbeitet, ergeben: Ärzte und Selbsthilfe kooperieren nur selten. SHZ, ÄKBV und Rheumaliga entwickeln 2001 ein Modellprojekt – finanziert von ÄKBV, RGU und Krankenkassen und begleitet von einem Beirat aus Selbsthilfe und Zuschussgebern. 2005 Abschlussbericht – ab da als Basisleistung des SHZ fortgesetzt.

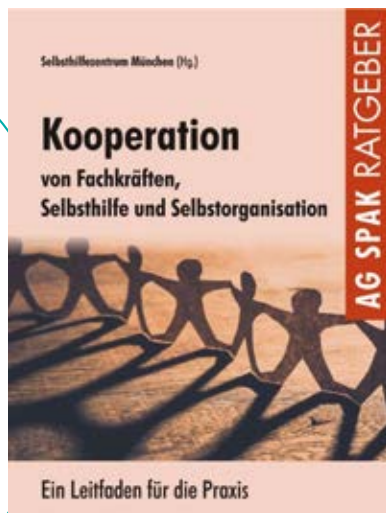
# DAS SELBSTHILFEZENTRUM IST AUCH HERAUSGEBER VON ZWEI EIGENEN PUBLIKATIONEN

## KOOPERATION

### von Fachkräften, Selbsthilfe und Selbsthilfeorganisation

Ein Leitfaden für die Praxis

Dieser Leitfaden vermittelt zentrale Informationen zum Thema Selbsthilfe und Selbstorganisation und gibt praktische Hilfestellung bei der Anbahnung und Weiterentwicklung von Kooperationen zwischen professionellen Diensten des Gesundheits- und Sozialwesens und Selbsthilfegruppen sowie selbstorganisierten Initiativen unterschiedlichster Art.



1. Auflage 2018

## RECHT FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

Die Publikation gibt dem Konstrukt „Selbsthilfegruppe“ einen rechtlichen Rahmen. Praxisnah werden die wichtigen Fragen beantwortet, vor die jede Selbsthilfegruppe irgendwann gestellt ist, z.B.: Wer tritt nach außen auf? Wer haftet bei Fehlern, Versäumnissen und Unfällen? Ist der Datenschutz ausreichend gewährleistet?



3. aktualisierte und erweiterte Auflage 2019

Sie finden beide Bücher auf unserer Website unter <https://www.shz-muenchen.de/buecher.html> zum Bestellen.

2002

**Modellprojekt «Kooperation Krankenhaus und Selbsthilfe»:** SHZ und Krankenhaus Neuperlach entwickeln Modelle der Kooperation Selbsthilfe – Kliniken.

Es entsteht in Bayern die «Selbsthilfekoordination Bayern» – **SeKo als Geschäftsstelle für die bayerischen Kontaktstellen**. Die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen gründet 2003 den Verein «Selbsthilfekontaktstellen Bayern» – **SHK Bayern** und übernimmt die Trägerschaft von SeKo. Das SHZ ist seit Beginn im **Vorstand** und realisiert Projekte mit wie 2003 die Broschüre «Selbsthilfeunterstützung in Bayern», 2005 das Video «Gemeinsam aktiv – Hilfe und Selbsthilfe in Bayern», nach deren Vorbild 2010 eine DVD für München entsteht, 2009 ein **Modellprojekt «Selbsthilfe und Ärzte»** und 2010 **«Selbsthilfe und Apotheken»**.

Das SHZ beteiligt sich an den Bayerischen Selbsthilfekongressen, die ab 1999 alle zwei Jahre stattfinden und seit 2010 an den jährlichen Fachtagen Sucht- und Gesundheit.

Das SHZ unterstützt **Selbsthilfe und Migration** und entwickelt gemeinsam mit einem Fachbeirat Strategien, die Selbsthilfe im Bereich Migration zu befördern. Eine **Fachgesprächsreihe** unter dem Motto **«Hilfe zur Selbsthilfe in der Migrationsarbeit»** wird mit jährlichen Veranstaltungen realisiert und dokumentiert: Mitveranstalter sind Ausländerbeirat, Haus der Nationen der Caritas, Migrationssozialdienst der AWO und Sozialreferat. Ein **Selbsthilfeflyer für Migrant\*innen** wird in 12 Sprachen übersetzt. Die Zahl der Gruppen im Migrationsbereich wächst stark an.

2002-2004

### **Veröffentlichungen im Selbsthilfejahrbuch der DAG SHG**

- 2002 «Empowerment-Ansatz in der Supervision mit Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich», Eva Kreling
- 2003 «Kooperationen von Selbsthilfekontaktstellen mit dem professionellen Versorgungssystem», Monika Bobzien
- 2003 «Die Auswirkung der finanziellen Förderung auf die inhaltliche Arbeit von Gesundheitsgruppen», Eva Kreling
- 2004 «Selbsthilfe und professioneller Bereich bei psychischen Erkrankungen», Rosa Geislinger



TransMann e.V.  
rund 1.200 Selbsthilfegruppen  
und Initiativen.

Jahresversammlung  
2024

COME  
AS  
YOU  
ARE

selbst  
hilfe

s:z Selbsthilfe  
Zentrum  
München

Selbsthilfe und  
Selbstorganisation

Stärken  
entwickeln  
unterstützen

Beratungs- und  
Fortbildungsangebote  
im Selbsthilfezentrum  
München

April  
Mai  
Juni '94

Einladung  
Neujahr

\* 30. Januar 2015  
19-22 Uhr

20 Jahre

Tätigkeiten  
2002 bis

Selbst  
hilfe  
wirkt.

Wir laden Sie und Euch herzlich  
zum Neujahrsempfang ein ...

selbsthilfe  
ist vielfältig







Die SHZ Materialien haben im Laufe der Zeit eine starke Wandlung erlebt. Im Jahr 2022 wurde das Erscheinungsbild des SHZ einem umfangreichen Neugestaltungsprozess unterzogen. Ziel war der Wunsch nach einer klareren Formsprache, einer besseren Lesbarkeit und einem eindeutig wiedererkennbaren Logo. Dies hatte die Überarbeitung und Neugestaltung der Homepage und all unserer Printmedien zu Folge. Einen Überblick finden Sie auf <https://www.shz-muenchen.de/flyer-plakate-und-mehr.html>.

2005

Seit 2005 ist das SHZ als Vertretung der Patient\*innenorganisationen **Vorstand im Gesundheitsbeirat der Landeshauptstadt München.**

Nach der Modellphase wird **«dialog – Selbsthilfe und Fachwelt kooperieren»** in den Leistungskatalog des SHZ – Ressort Gesundheitsselbsthilfe – integriert. Es werden Kooperationen aufgebaut zu ärztlichen Berufsverbänden, medizinischen Diensten wie Apotheken, Rehabilitationseinrichtungen, Kliniken u.a. – Ziel: Selbsthilfe bekannt zu machen und in medizinische Leistungen zu integrieren.

**Das SHZ zieht um ins ehemalige «Tröpfelbad» in die Westendstr. 68.** Durch Zuschusskürzungen war es notwendig geworden, in mietgünstigere Räumlichkeiten umzusiedeln. Die «Münchner Gesellschaft für Stadterneuerung» MGS saniert das ehemalige Tröpfelbad für die Belange des SHZ – jetzt steht ein ganzes Haus für Selbsthilfe zur Verfügung. Eröffnungsfeier am 12.11.2005. Rund 180 Gruppen treffen sich dort regelmäßig (Stand 2009).

Das SHZ veranstaltet den **Fachtag «Selbsthilfe-(unterstützung) in München – in Vielfalt kompetent und innovativ»**. 200 Teilnehmer\*innen kommen zum **20-jährigen Bestehen des SHZ**. SHZ, Sozialreferat und Selbsthilfebeirat veröffentlichen eine **Jubiläumspublikation** «20 Jahre Selbsthilfeunterstützung in München», in der Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen und Fachleute die Vielfalt der Münchner Selbsthilfe abbilden.

**Veröffentlichung** im Selbsthilfejahrbuch der DAG SHG: **«Das Interkulturelle in der Selbsthilfeunterstützung»**, Monika Bobzien

2006

Die **Stellen des Fachpersonals** im SHZ können wieder erweitert werden auf vier Vollzeitstellen und eine 35-Std.-Stelle.

Um Ärzt\*innen und Apotheker\*innen den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern, realisiert das SHZ mit Unterstützung der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern und der Bayerischen Landesapothekerkammer die **Broschüre «dialog – Selbsthilfe und Gesundheit – Gruppen in München und Umgebung»**, die an Ärzt\*innen und Apotheker\*innen ver-

sandt wird. Sie wird 2010 in **Kooperation mit dem Städtischen Klinikum** erneut aufgelegt für das Personal der fünf Kliniken, die auch in Personalschulungen von Selbsthilfe erfahren. Selbsthilfe wird 2008 im **«Poststationären Versorgungsmanagement»** des Klinikums verankert.

Das SHZ stellt virtuelle Räume zum Austausch für Selbsthilfeinteressierte zur Verfügung, das **«Selbsthilfeportal»** – auch muttersprachlich für Migrant\*innen. Wird 2008 eingestellt, da wenig genutzt und sehr aufwändig.

2007

Die **Zuständigkeit für die Förderung der Selbsthilfe im sozialen Bereich** geht wieder über an die Zentrale Leitung – Bürgerschaftliches Engagement – Stelle für Selbsthilfeförderung. Die Eltern-Kind-Initiativen bleiben Teil der Kindertagesbetreuung im Stadtjugendamt des Sozialreferates.

Im Alten Rathaus findet die **«Gesundheitskonferenz Patientenrechte gestärkt!? Patientenbeteiligung und Selbsthilfe»** statt, die der Gesundheitsbeirat mit SHZ und Gesundheitsladen durchführt. Dokumentation durch den Gesundheitsbeirat der Landeshauptstadt München.

Veröffentlichung im Selbsthilfjahrbuch der DAG SHG: **«Ein selbsthilfefreundliches Krankenhaus»**, Monika Bobzien

2008

Das SHZ hat einen **neuen Geschäftsführer**, Klaus Grothe-Bortlik, der bis 2023 die Einrichtung leiten wird.

Es tritt eine **Neufassung der gesetzlichen Grundlage der Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen in Kraft** (§ 20 c SGB V). Das Münchner Modell des Runden Tisches wird nun flächendeckend in ganz Bayern umgesetzt, das **SHZ wird Geschäftsstelle für die ganze Region München** (München Stadt und die acht Landkreise um München). Die Kooperation zwischen Selbsthilfekontaktstellen und Krankenkassen wird durch vertragliche Vereinbarungen und Gründung einer AG auf ein neues, rechtssicheres Fundament gestellt. Ab jetzt nehmen auch **Selbsthilfevertreter\*innen** an den Vergabesitzungen der Fördergelder mit beratender Stimme teil.

Das **Ressort Soziale Selbsthilfe** wird neu als eigenständiger Arbeitsbereich konzipiert. Kooperationen mit Sozialbürgerhäusern und Bewohnertreffs werden aufgebaut und die **Broschüre «Soziale Selbsthilfe»** veröffentlicht.

**Modellprojekt «Soziale Selbsthilfe – Soziale Arbeit und Selbsthilfe».** Gemeinsam mit der Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften und dem Sozialreferat, Abt. Zentrale Leitung wird ab 2008 ein Konzept erarbeitet. Im Modellprojekt werden Praxismodelle entwickelt und wissenschaftlich begleitet, die exemplarisch aufzeigen, wie Soziale Arbeit in Institutionen Selbsthilfe und Selbstorganisation in die Arbeit einbeziehen kann. Vom Projektverbund SHZ und Hochschule werden 30 Interviews mit Akteuren geführt und Kontakt zu ersten Kooperationspartnern aufgenommen.

Es werden **neue Richtlinien zur Förderung der Selbsthilfe im sozialen Bereich** von Selbsthilfebeirat, Sozialreferat und SHZ erarbeitet und im Stadtrat verabschiedet – auch das Modellprojekt des SHZ wird genehmigt.

Der Stadtrat beschließt die Gründung eines unabhängigen **Fachbeirats für Bürgerschaftliches Engagement in München**. Das SHZ wird vom Forum BE als dessen Vertretung in den Fachbeirat gewählt.

**Veröffentlichung** im Selbsthilfejahrbook der DAG SHG: **«Wie sich das Angebot von Supervisionen auf die Qualität der Gruppenarbeit auswirkt»**, Eva Kreling



2009

Das SHZ veranstaltet im Bereich Migration mit Ausländerbeirat, Caritas Akademie der Nationen, Beratungsdienste der AWO und Sozialreferat das **Fachgespräch «Bürokratie und Kommunikation im Spannungsfeld»** mit Dokumentation.

Das SHZ veranstaltet im Bereich Familie den **«Aktionstag für Familien – Familienselbsthilfe stellt sich vor»** und den Fachtag **«Familienselbsthilfe – ein Erfolgsmodell»** mit Dokumentation.

Erstmals seit 2003 organisiert das SHZ wieder einen **Selbsthilfetag auf dem Marienplatz** – mit über 60 Ständen, an denen Gruppen ihre Arbeit vorstellen. Ab hier wird es im Zwei-Jahres-Rhythmus Selbsthilfetage geben.

Der erste **Fachtag des Modellprojektes «Soziale Arbeit und Selbsthilfe»** findet unter dem Titel **«Zutrauen in Eigeninitiative! Soziale Einrichtungen stärken Selbsthilfe»** statt. Es werden Einrichtungen gewonnen, mit denen exemplarisch weitergearbeitet wird und eine Dokumentation erstellt.



Die Selbsthilfekoordination Bayern (Federführung) und das SHZ veranstalten mit Unterstützung der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen, der bayerischen Apotheker sowie der kassenärztlichen Vereinigung Bayerns den **„7. Bayerischen Selbsthilfekongress – Erlebtes und Erlerntes – Selbsthilfe und Fachwelt im Dialog“** – diesmal in München.

2010

Das **Ressort Gesundheit** kooperiert mit jetzt 25 Partner\*innen aus dem Gesundheitsbereich und führt 26 Veranstaltungen durch.

Die **Stellen des Fachpersonals im SHZ** sind in den letzten Jahren infolge der Ausweitung der Förderung in der Gesundheitsselfhilfe immer weiter auf mittlerweile knapp sechs Vollzeitstellen angestiegen.

Das **Modellprojekt „Soziale Arbeit und Selbsthilfe“** arbeitet jetzt exemplarisch mit acht Kooperationspartner\*innen und entwickelt mit den beteiligten Einrichtungen Kriterien für gelingende Implementierung von Initiativen.

Die Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften veranstaltet mit dem SHZ und der LHM eine **Ringvorlesung „Sorgende Netze: Selbsthilfe und Soziale Arbeit“**.

**Veröffentlichung** im NAKOS INFO 101 **„Soziale Arbeit und Selbsthilfe – Das Modellprojekt Soziale Selbsthilfe in München“**: Eva Kreling, Prof. Burkhard Hill und Prof. Gabriela Zink stellen im Auftrag des Projektverbundes das Modellprojekt vor.

Das SHZ stellt sein im „AG SPAK Ratgeber“ erschienenenes **Buch** vor: **„Recht für Selbsthilfegruppen“** Selbsthilfezentrum München (Hg.), Autorin: Rechtsanwältin Renate Mitliger-Lehner. Die „Gesellschaft bürgerlichen Rechts (GbR)“ wird hier erstmals dezidiert als die passende Rechtsform für Selbsthilfegruppen dargestellt.

Erster Termin der **Abendsprechstunde**. Diese wird fortan regelmäßig angeboten. Mitarbeiter\*innen sind hier bis 21 Uhr ohne Voranmeldung für die Anliegen der SH-Aktiven ansprechbar.

Im Rahmen des Programms „München gegen Armut“ der LHM findet im SHZ eine **Veranstaltung** statt, in der **„Der Beitrag der Selbsthilfe zur Bewältigung von Armut und sozialer Ausgrenzung“** von und mit Mitgliedern von unterschiedlichen Initiativen dargestellt und diskutiert wird.

Das **SHZ feiert sein 25-jähriges Jubiläum** in der Freiheizhalle mit einem großen Fest. An der Veranstaltung wird der Imagefilm „Gemeinsam aktiv – Selbsthilfe in München“ präsentiert.

Das SHZ erhält vom Stadtarchiv historische Fotos aus der Zeit, in der das SHZ als Tröpferbad genutzt wurde. Mit einer **Vernissage** wird die Dauerausstellung, die seither im Treppenhaus des SHZ aushängt, eröffnet.

**Veröffentlichung** im Selbsthilfejahrbuch der DAG SHG: „Kompetenzen in der Selbsthilfegruppenarbeit“: Burkhard Hill veröffentlicht **erste Ergebnisse des Modellprojekts**.

2011

Feierlicher Empfang zum **25-jährigen Bestehen des Selbsthilfebeirats** der LHM mit Grußworten der Vertreterin der Sozialreferentin, Angelika Simeth.

Zum europäischen Jahr der Freiwilligentätigkeit steuert **Oberbürgermeister Christian Ude** den persönlich signierten Leitartikel „Selbsthilfe im Bürgerschaftlichen Engagement“ für den einBlick bei.

Gemeinsam mit dem Wohnforum München gGmbH und FöBE veranstaltet das SHZ einen Tag der Begegnung **„Für mich – für Euch ... Ein Fachtag für Haupt- und Ehrenamtliche in den Nachbarschaftstreffs“**.

Gemeinsam mit verschiedenen Kooperationspartner\*innen startet in den Räumlichkeiten des SHZ die **„Qualifizierungsreihe für Migrantenvereine“**. Diese Reihe ist zugleich der Impuls zur Gründung des Netzwerks MORGEN e.V.

Auf dem Marienplatz findet wieder der **Münchner Selbsthilfetag** statt – erstmals unter der Schirmherrschaft des Oberbürgermeisters. Es eröffnet Stadtrat Sigfried Benker (Bündnis90/die GRÜNEN) in Vertretung des Schirmherrn.

Das SHZ veranstaltet einen **Fachtag zum Thema: „Selbstbestimmt Wohnen im Alter** – Selbstorganisierte Wohnprojekte stellen sich vor“

Erstmals **kooperiert das SHZ mit einer Apotheke**. In den folgenden Jahren werden mit verschiedenen Apotheken unterschiedliche Formate der Zusammenarbeit gefunden.

Das SHZ gründet gemeinsam mit dem Gesundheitsladen München das **„Netzwerk Gesundheitsberatung München“**. Verschiedene Facheinrichtungen, die zu Gesundheitsthemen beraten, finden hier zwei Mal jährlich ein Forum zur Vernetzung.

**Veröffentlichung** im Selbsthilfejahrbuch der DAG SHG: Eva Kreling, **Kooperationen von Kontaktstellen** mit Einrichtungen im Sozialen- und Gesundheitsbereich und deren Bedeutung im Rahmen des Bürgerschaftlichen Engagements

2012

Das SHZ übernimmt im Auftrag des Sozialreferats die **Koordination des Projekts „städtisch geförderte Raumbörse beim Kulturzentrum GOROD“**. Dieses neue Kooperationsmodell leistet einen wichtigen Beitrag gegen die Raumknappheit für soziale Initiativen und trägt zur Stärkung von Migrant\*innenselbstorganisationen bei.

Der traditionelle **Neujahrsempfang** findet mit rund 100 Teilnehmer\*innen statt., Erstmals sind jedoch nicht nur die im SHZ ansässigen „Hausgruppen“, sondern alle Selbsthilfegruppen und -initiativen aus München eingeladen.

**Relaunch der Internetpräsenz** des SHZ. Neben dem neuen Layout, einer größeren Nutzerfreundlichkeit gibt es für Selbsthilfegruppen und -initiativen die Möglichkeit, auf dem „Marktplatz“ für sich zu werben.

Im Rahmen des **Nachbarschaftsfests** beteiligt sich das SHZ mit einem **Tag der offenen Tür**. Diese fortan jährlichen Kooperationen firmiert auch unter den Titeln „Kunst und Kulturtage im Westend“, „Westend hat ein Gesicht“ oder „World Neighbours Day“.

Im SHZ findet gemeinsam mit dem Gesundheitsladen (GL) eine **Veranstaltung** statt, in der die wesentlichen **Änderungen der Patient\*innenrechte** durch das für den 1. Januar 2013 geplante Patient\*innenrechtsgesetz (PatRG) erläutert werden.

Im Herbst erscheint zum Abschluss des Modellprojekts „Selbsthilfe und Soziale Arbeit“ im Verlag Beltz-Juventa das **Buch „Selbsthilfe und Soziale Arbeit – Das Feld neu vermessen“**, das zwei Professor\*innen der Hochschule München und vier Mitarbeiter\*innen des SHZ als Autor\*innen verzeichnet.

Der Stadtrat der LHM beschließt eine **Verlängerung der Amtszeit des Selbsthilfebeirats** von zwei auf drei Jahre.

**Veröffentlichungen** im Selbsthilfejahrbuch der DAG SHG: Eva Kreling, **Ergebnisse des Modellprojektes „Soziale Selbsthilfe – Soziale Arbeit und Selbsthilfe“** in München und Renate Mitleger-Lehner, **Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen**. Ein Update zum „Gruppenkonto“: Situationsbeschreibung und rechtliche Grundlagen.

Unter dem Titel **„Spickzettel für die Gruppenarbeit“** beginnt in der Ausgabe 1/2013 des einBlicks eine neue Reihe, die in loser Folge praktische Tipps und viele Erfahrungen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen selbstorganisierten Initiativen weitergibt. Gesammelt werden diese bei den seit 2012 regelmäßig im SHZ stattfindenden Austauschabenden „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“.

Im SHZ finden drei **Fachaustauschtreffen der Mütter und Familienzentren** statt. Einladende sind das Stadtjugendamt, die Hochschule München und das SHZ. Das SHZ versuchte mit diesen Fachaustauschtreffen auf die vom Stadtjugendamt betriebene Professionalisierung dieser ursprünglichen „Graswurzelbewegung“ Einfluss zu nehmen.

Auf Initiative des Selbsthilfebeirats findet im SHZ ein **Austauschtreffen der Münchner Beiräte** statt. Es ist der Beginn einer Reihe von Vernetzungstreffen, die Ansehen und Bedeutung der Beiräte in der Münchner Stadtpolitik stärken.

Der **Münchner Selbsthilfetag** findet, mit rund 60 Infoständen von Selbsthilfegruppen und Initiativen, zum dritten Mal seit 2009 auf dem Münchner Marienplatz statt. Es eröffnet Stadträtin Jutta Koller (Bündnis 90/die GRÜNEN) in Vertretung des Schirmherrn.



Im EineWeltHaus München findet der **Fachtag „Selbstorganisierte Unterstützungsnetzwerke im Alter“** als Abschlussveranstaltung des dreijährigen Themenschwerpunkts „Selbsthilfe und Alter“ statt.

Im Kulturzentrum Milbertshofen veranstaltet das SHZ eine großangelegte **Veranstaltung zur „Selbsthilfe in der Gesundheitsversorgung – Erfolge, Herausforderungen, Perspektiven“**. Joachim Lorenz – Referent für Gesundheit und Umwelt – hält ein Grußwort, in dem er die Rolle des SHZ als innovative Instanz hervorhebt.

Die **2. Auflage „Recht für Selbsthilfegruppen“** (Autorin Rechtsanwältin Renate Mitliger-Lehner) wird präsentiert. Notwendig geworden war die Überarbeitung vor allem durch die in den letzten Jahren in Fachkreisen immer wieder geführte Diskussion zur Rechtsstellung verbandlich organisierter Orts- oder Untergruppen.

**Veröffentlichung** im Selbsthilfejahrbuch der DAG SHG e.V.: Gabriela Zink, **Selbsthilfekulturen und -generationen**. Kann gemeinschaftliche Selbsthilfe Unterschiede in Alter, Status, sozialer Lage, Kultur und Herkunft überwinden?

2014

Die Juniausgabe des einBlicks erscheint mit dem Titelthema **„Junge Selbsthilfe“**. Das Thema bleibt fortan mit verschiedenen Aktionen und Gruppenangeboten virulent.

Die **bundesweite Jahrestagung der DAG-SHG e.V.** findet zum 36. Mal unter dem Titel „Drei Seiten der Medaille, Gesundheit, Soziales, politische Beteiligung: Dimensionen der Selbsthilfe“ **in München** statt. Der Anteil der Sozialen Selbsthilfe in München ist aufgrund der langjährigen Tradition der kommunalen Selbsthilfeförderung im bundesweiten Vergleich sehr groß. Diese Besonderheit in der gesamten Selbsthilfeunterstützungslandschaft bildet einen thematischen Schwerpunkt der dreitägigen Veranstaltung. Mit 140 Teilnehmenden aus dem gesamten Bundesgebiet war die Tagung ein voller Erfolg.

Im einBlick werden erstmals – und nun in jeder Dezemberausgabe – die **Jubiläen der Selbsthilfegruppen und -organisationen** gewürdigt.

Zum Jahresende verlässt das SHZ eine langjährige „Untermieterin“. Die **Förderstelle Bürgerschaftliches Engagement (FöBE)** war über die Jahre gewachsen, sodass ein Umzug notwendig wurde.



► 2008 erschien die erste Ausgabe des Online Selbsthilfefeurnals „einBlick“. Dieser erscheint bis heute viermal im Jahr und erfreut sich eines immer größer werdenden Leserpublikums. Der einBlick kann kostenlos unter: <https://www.shz-muenchen.de/einblick.html> abonniert werden.





Mit der ersten Ausgabe des Jahres erhält das **Münchner Selbsthilfejournal „ein-blick“** ein neues Logo und ein frischeres, ansprechenderes Layout. In der Rubrik „Selbsthilfe überregional“ wird fortan von Ereignissen auf Bayern- und Bundesebene berichtet.

Als Nachwirkung des Modellprojekts kann das SHZ nach Beschluss des Stadtrats sein Aufgabengebiet erweitern. Unter dem Stichwort **„Dezentralisierung“** werden die Selbsthilfeunterstützungsleistungen nun auch in die Stadtteile Münchens hineingetragen, was auch mit einem Personalzuwachs verbunden ist.

Der **Selbstmanagementkurs „INSEA“** (Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben) findet erstmals im SHZ statt. Es handelt sich um ein wissenschaftsbasiertes Programm, in dem Chronisch Kranke lernen, besser mit ihrer Erkrankung umzugehen und ihre Lebensqualität zu stärken. Die SeKo-Bayern hat das Programm für die Selbsthilfe adaptiert und damit ein nachhaltiges Erfolgsmodell geschaffen.

In der neuen **Veranstaltungsreihe** unter dem Titel **„Was München bewegt“** werden aktuelle und für die Stadt relevante Themen aufgegriffen. Der erste Abend steht unter dem Thema **„Mitten im Leben – trotz Handicap!“**.

Der **Münchner Selbsthilfetag** findet auf dem Marienplatz statt. Es eröffnet Stadtrat Christian Müller (SPD) in Vertretung des Schirmherrn.

Im Kulturhaus Milbertshofen findet sowohl der **Fachtag „Beiräte als Instrument der Beteiligung“** als auch das **30-jährige Jubiläum des Selbsthilfebeirats** statt. Der Fachtag bildet den Abschluss einer Reihe von Vernetzungstreffen der Münchner Beiräte, die mit Vertreter\*innen aus Politik, Fachverwaltungen und interessierten Bürger\*innen über die Bedeutung von kommunalen Fachbeiräten als Form der kommunal- und fachpolitischen Mitbestimmung diskutieren.

Im Kolpinghaus feiert die gesamte „Selbsthilfeszene“ in München das große **Jubiläum** unter dem Titel **„30 Jahre Selbsthilfebewegung, zwischen Stuhlkreis und Flashmob“**. Mit einer Podiumsdiskussion verdienter Selbsthilfeengagierter, einem fachlich-humorigen Geschichtsvortrag und anschließender Livemusik wird es ein langer, ereignisreicher Abend.



Im Verlag Beltz Juventa erscheint das Buch „Senioren-genossenschaften Organisierte Solidarität“. Das SHZ steuert ein **Kapitel** unter dem Titel „**Beiträge von Selbsthilfegruppen und selbst organisierten Initiativen zur Seniorenhilfe**“ bei.

**Veröffentlichung** im Selbsthilfejahrbuch der DAG SHG: Renate Mitleger-Lehner, **Rechtsformen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe im Vergleich.**

2016

Das seit Jahren diskutierte Gesetz zur Gesundheitsförderung und Prävention tritt als Präventionsgesetz (PrävG) in Kraft. Der **neue § 20h SGB V** wird zur unerwarteten und ungeahnten Bedeutung für die Selbsthilfeförderung – insbesondere wegen der exorbitanten **Steigerung der Fördersummen** und vieler Verbesserungen im Leistungskatalog für die Selbsthilfegruppen und die Kontaktstellen.

Daraus resultiert eine **Erweiterung der Selbsthilfeunterstützungsleistungen in die Region München hinein**, die schon bisher im Rahmen des „Runden Tisches“ (allerdings ausschließlich für die Koordination der Selbsthilfegruppenförderung) zum Einzugsgebiet des SHZ zählte. Damit werden auch die umliegenden Landkreise in das bisherige Regelangebot einbezogen. Es entwickeln sich rege Kooperationen mit den jeweils örtlichen Selbsthilfegruppen und Hilfestrukturen. Das SHZ erfährt dadurch einen weiteren Personalzuwachs.

Um die Rolle der Migrant\*innenorganisationen in München bei der Unterstützung von Geflüchteten zu reflektieren, beauftragt das SHZ das Sozialwissenschaftliche Institut München (SIM) mit zwei **Befragungen**. Die Ergebnisse werden im Rahmen einer Veranstaltung präsentiert und sind Auftakt einer ganzen **Reihe von Maßnahmen**, Studien und Prozessen, die die Themen **Flucht, Migration, Zugänge zur Selbstorganisation, Integration in die Stadtgesellschaft, Diskriminierung und Rassismus** in den Fokus rücken.

Das **erste Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen und -initiativen** in München findet im SHZ und nebenan im Multikulturellen Jugendzentrum statt. Es soll eine Plattform bieten, über aktuelle Themen und Herausforderungen ins Gespräch zu kommen, untereinander zu fachsimpeln und interessante Fragestellungen eingehender zu diskutieren.

**Veröffentlichung** im Selbsthilfejahrbuch der DAG SHG: Erich Eisenstecken, **Freiwillige Helferinnen und Helfer** in Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinitiativen. Umbruch? Krise? Oder ein möglicher Weg zur Bewältigung von Anforderungen?

Das **neue Arbeitsfeld „Region München“** macht sich auf in die umliegenden Landkreise. Es werden Strukturen aufgebaut, Kontakte geknüpft, Facheinrichtungen besucht, Kooperationspartner\*innen gefunden und erste Veranstaltungen durchgeführt.

Der erste Termin für eine **Gruppeninventur** in München wird angeboten. Dieses neue Konzept von SeKo Bayern soll Selbsthilfegruppen die Möglichkeit geben, gemeinsam über die eigene Gruppe nachzudenken. Der besondere Reiz liegt darin, dass die Inventur bei einer anderen Kontaktstelle stattfindet. So können leichter heikle Themen angesprochen werden und man kann gemeinsam eine andere Stadt besuchen.

Im SHZ findet die erste **Fortbildung für Fachkräfte in sozialen und gesundheitsbezogenen Einrichtungen, die mit Selbsthilfe oder Selbstorganisation zusammenarbeiten möchten**, sowie mit Ehrenamtlichen aus Selbsthilfeorganisationen und der freien Flüchtlingsarbeit statt. Es folgen weitere Veranstaltungen und Aktionen, um dem professionellen Unterstützungssystem einerseits das Prinzip der Selbstorganisation näherzubringen und andererseits Selbsthilfeaktive zu einer Zusammenarbeit mit diesem System auf Augenhöhe zu befähigen. Letztlich wird daraus zwei Jahre später ein neues Buch entstehen.

Der **Preis des Deutschen Apothekerverbandes (DAV)** wird im Rahmen des DAV-Wirtschaftsforums in Berlin verliehen. Für die jahrelange nachhaltige Kooperation mit den Apotheken wird das Ressort Gesundheit des SHZ mit dem 2. Platz in der Kategorie „Soziales Engagement“ ausgezeichnet.

Auf dem Marienplatz findet wieder der **Münchner Selbsthilfetag** statt. Es eröffnet Stadtrat Christian Müller (SPD) in Vertretung des Schirmherrn.

Im SHZ findet ein **Informationsabend zum Thema „Selbsthilfegruppen von/für/mit Minderjährigen“** statt. Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner informiert über Recht und Haftungsfragen. Zeitgleich erscheint unter ihrer Autorenschaft eine neue Handreichung des SHZ: „Junge Selbsthilfe, Unter-18jährige in Selbsthilfegruppen: was gibt es rechtlich zu beachten?“

Die **neue Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe-Stammtisch“** wird ins Leben gerufen. Bei einer gemütlichen Brotzeit haben Selbsthilfeaktive die Möglichkeit, zwanglos miteinander ins Gespräch zu kommen. Der erste Abend steht unter dem Motto „Ihre Erfahrungen mit der gesundheitlichen Versorgung in München – Was braucht es aus Sicht der Selbsthilfe?“ Es können aber auch eigene Themen eingebracht werden.

Die **Sozialreferentin Dorothee Schiwy besucht den SHB** und tauscht sich mit dem Beirat über die Gegenwart und Zukunft der Selbsthilfeförderung in München aus. Dies darf als Ausdruck der großen Wertschätzung angesehen werden, die der Selbsthilfe von Seiten der Stadt mit dem hohen Anteil kommunaler Förderung zuteilwird.

**MIN** – die Münchner Initiative Nachhaltigkeit – konsolidiert sich mit der **Veranstaltung „Die Zukunft die wir wollen, das München das wir brauchen“**. Vorangegangen waren viele Treffen der Initiativgruppe mit Beteiligung des SHZ. Ziel ist es, die von den Vereinten Nationen in 2015 verabschiedeten „17 Globalen Ziele nachhaltiger Entwicklung“ in München umzusetzen. Dies wurde auch von Oberbürgermeister Dieter Reiter mit der in 2016 unterzeichneten Resolution des Deutschen Städtetages unterstützt.

Das SHZ übernimmt einen der beiden **Vorsitze des Fachbeirats BE**.

Seit Jahresbeginn arbeitet das SHZ an einem **neuen Projekt zum Themenfeld Selbsthilfe-Gesundheit-Migration** in Kooperation mit dem Sozialwissenschaftlichen Institut München (SIM-Sozialplanung). Das Projekt geht den Fragen nach, wie Migrant\*innen derzeit in der Gesundheitsselbsthilfe engagiert sind und inwieweit das Thema „Migration und Gesundheit“ in Initiativen der Gesundheitsselbsthilfe überhaupt von Relevanz ist. Im November findet dazu ein Infoabend „Migrationsspezifische Gesundheitsangebote in München“ statt.

**Veröffentlichungen** im Selbsthilfejahrbuch der DAG SHG: Erich Eisenstecken, Andreas Sagner, **Angebote selbstorganisierter Initiativen von Migrantinnen und Migranten für Geflüchtete** und ihre Brückenfunktion für die Integration. Renate Mitleger-Lehner, **Jugendliche in der Selbsthilfe**. Die rechtliche Stellung der unter 18-Jährigen in Selbsthilfegruppen.

Das erste Münchner **Vernetzungstreffen für alle Selbsthilfegruppen mit seltenen Erkrankungen** wird vom SHZ organisiert. Einen Anstoß gab der mittlerweile vierte bayernweite „Tag der Seltenen Erkrankungen“. Ein Jahr später erfolgt die Gründung des Netzwerkes Seltene Erkrankungen mit dem Namen „Die Seltenen“.

Die **Datenschutzgrundverordnung** (DS-GVO) tritt in Kraft. Da Selbsthilfegruppen auch sensible Daten verarbeiten, wenn z.B. Teilnehmer\*innenlisten geführt werden, muss das umfangreiche Regelwerk auf die einfache, kleine Selbsthilfegruppe „runtergebrochen“ werden. Das SHZ setzt eine Datenschutzbeauftragte ein, stellt Anmeldeformulare für Veranstaltungen und Fortbildungsangebote auf rechtssichere Füße. Es erscheint ein Praxisleitfaden zum Datenschutz in der Selbsthilfe, der im Auftrag des Vereins Selbsthilfkontaktstellen Bayern (SeKo Bayern) e.V. mit Beteiligung des SHZ von „unserer Rechtsanwältin“ Renate Mitleger-Lehner verfasst wurde.

Durch den Personalzuwachs der letzten Jahre sind räumliche Veränderungen notwendig. In der Westendstr. 151 werden zwei weitere schöne und barrierearme **Räume für Gruppentreffen** angemietet.

Zum zweiten Mal wird ein **Gesamtreffen aller Selbsthilfegruppen und -initiativen** in und um München durchgeführt. Prof. Dr. Gabriela Zink, Hochschule für angewandte Wissenschaften München und Vorständin des FöSS e.V. – Trägerverein des SHZ –, eröffnet den Tag mit einem Fachvortrag über die gesellschaftliche Relevanz von Selbsthilfe.

Bei den Aktivitäten in der **Region München steht das Kennenlernen der dort ansässigen Selbsthilfegruppen** im Vordergrund. Das Team Region lädt die Selbsthilfeaktiven vor Ort zu regelmäßigen Vernetzungstreffen ein. Der Austausch untereinander ist dabei genauso wichtig wie das gemeinsame Planen von Veranstaltungen. Als Raumgeber fungieren dabei oft die Kooperationspartner\*innen, die ebenfalls ein großes Interesse an dem Wirken der Selbsthilfegruppen in ihren Landkreisen zeigen.

Im Rahmen des Projekts **„Selbsthilfe, Gesundheit und Migration“** findet im Kulturhaus Milbertshofen der gleichnamige **Fachtag** statt. Best-Practice-Beispiele werden vorgestellt und an Thementischen eines World-Cafés entwickeln die 80 Teilnehmenden ganz praktische Ideen zur konkreten Umsetzung von Vernetzung und Integration.

Veröffentlichung des neuen **Buches „Kooperation von Fachkräften, Selbsthilfe und Selbstorganisation – Ein Leitfaden für die Praxis“**. Der Leitfaden richtet sich an professionelle Dienste, die mit Selbsthilfeinitiativen zusammenarbeiten möchten, an Selbsthilfeinitiativen und an professionelle Einrichtungen der Selbsthilfeunterstützung.

Das Konzept **„Treffpunkt Selbsthilfe“** nimmt Gestalt an. Um in allen Landkreisen gleichermaßen präsent sein zu können, fällt die Entscheidung für ein flexibles, niedrigschwelliges Begegnungsformat mit viel Raum für sämtliche Fragen rund um die Selbsthilfe. Eingeladen sind alle an der Selbsthilfe Interessierten, Fachkräfte, Kooperationspartner\*innen und natürlich die Selbsthilfeaktiven. Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ findet regelmäßig in allen Landkreisen statt und entwickelt sich zu einem Ort der Vernetzung und Information. Es wird ein eigenes Logo für den „Treffpunkt-Selbsthilfe“ entwickelt.

Feierliche **Eröffnung des Hauses in der Arnulfstraße 197. Das Kulturzentrum GOROD** hat neue Räumlichkeiten in Neuhausen gefunden. Nun finden nicht nur 80 Selbsthilfegruppen und -initiativen im Rahmen der vom Sozialreferat finanzierten „Raumbörse“ ausreichend Platz für ihre Aktivitäten. Vier Träger (Kulturzentrum GOROD, MORGEN e.V., Selbsthilfezentrum München, und IG-Initiativgruppe) kommen mit ihren vielen Angeboten nun unter einem Dach zusammen, so dass mehr als 35 verschiedene Sprachen das Haus zu einem multikulturellen Zentrum werden lassen. Münchens dritte Bürgermeisterin Christine Strobl hielt eine anerkennende Eröffnungsansprache.

Der **zweite Bürgermeister** der LHM **Manuel Pretzl** (CSU) nimmt persönlich an einer **Sitzung des SHB** teil. Er möchte sich selbst ein Bild der Selbsthilfe machen und zeigt sich beeindruckt von der Vielfalt und den umfangreichen Angeboten.

Auf dem Marienplatz findet wieder der **Münchner Selbsthilfetag** statt. Es eröffnet Stadtrat Christian Müller (SPD) in Vertretung des Schirmherrn, der wie immer den Count-Down zum Start der 2000 bunten Luftballons herunterzählt – es sollte die letzte Eröffnung in dieser Form sein. Danach werden aus Vogel- und Umweltschutzgründen keine aufsteigenden Luftballons mehr verwendet.

Rund 160 Vertreter\*innen des Münchner Fachpublikums kommen bei der diesjährigen **Gesundheitskonferenz** zusammen um sich zum Thema **„Patientinnen- und Patientenorientierung stärken – Gesundheitskompetenzen fördern“** auszutauschen. Das SHZ und der Gesundheitsladen sind als Vorstände des Gesundheitsbeirats der LHM an Ausgestaltung und Durchführung beteiligt.

Buchpräsentation der inzwischen **3. Auflage des Ratgebers „Recht für Selbsthilfegruppen“** im SHZ. Das mittlerweile 201 Seiten starke Werk enthält nun etliche Aktualisierungen und war vor allem wegen der Europäischen Datenschutzverordnung notwendig geworden.

Das gesamte Team nimmt an einer **Fortbildung** zum Thema „**Social Justice**“ teil und im Dezember startet der **zweijährige Prozess der Interkulturellen Qualitätsentwicklung (IQE)** – ein Modellprogramm der LHM, das für psychosoziale Einrichtungen angeboten wird.



2020

## EIN JAHR IM ZEICHEN DER PANDEMIE

Unter dem Motto „miteinander – füreinander“ lädt das SHZ wieder zu seinem traditionellen **Neujahrsempfang** ein. Rund 100 Gäste aus der Selbsthilfeszene kommen ins Haus in die Westendstraße 68 – wie üblich möchte man sagen und eigentlich nicht mehr der Rede wert, es sollte jedoch bis auf weiteres die letzte Veranstaltung dieser Art sein.

„Der **ein•Blick** erschien am 1. März 2020. Kaum zu glauben, dass in ihm noch kein Sterbenswörtchen von Corona zu lesen war, kaum zu glauben, dass sich kurz darauf die Welt verändern würde und kaum zu glauben, dass das „Sterbenswörtchen“ eine so dramatische, tragische Konnotation erfahren würde“ (Zitat ein•Blick 02/2020 am 1. Juni 2020).

17. März 2020, das **SHZ muss seine Türen für den Publikumsverkehr schließen**. In der Folge arbeitet das SHZ mit Hochdruck daran, die **Unterstützungsleistungen aufrechtzuerhalten** und den **Kontakt zu den Gruppen** nicht zu verlieren.

- Das Team verlagert seine Tätigkeiten ins **Home-Office**. Es werden Präsenzzeiten vereinbart, um im Haus Ansprechpartner\*innen zu haben und sich gleichzeitig „aus dem Weg zu gehen“.
- Alle Beratungen als auch die Unterstützungsleistungen für bestehende Gruppen werden fast ausschließlich per **Telefon und E-Mail** erbracht.
- Wer von den Selbsthilfeaktiven im SHZ seine Post abholen möchte oder mal an sein Schließfach gehen muss, erhält einen „**begleiteten**“, zeitlich geregelten und mit anderen Personen abgestimmten **Zugang**.

- Die Aktivitäten werden darauf gerichtet, den persönlichen Kontakt zu Einzelnen zu intensivieren, die Selbsthilfeengagierten mittels wöchentlicher **Rundmails** mit Informationen, Angeboten und Hilfestellungen zu versorgen und den Gruppen untereinander **digitale Hilfsmöglichkeiten** an die Hand zu geben, damit auch „virtuelle Treffen“ möglich sind.
- Fortbildungen werden auf **Online-Formate** umgestellt.
- Ein kleiner **Film** wird gedreht, um die Gruppen dennoch zu erreichen und ihnen mitzuteilen, dass trotz allem eine Anlaufstelle für sie besteht und sie Hilfen in dieser völlig unbekannten und immens schwierigen Situation erhalten können.
- Eine **Online-Petition** wird gestartet und im Bayerischen Landtag eingereicht, um die Selbsthilfe als systemrelevant anerkennen zu lassen, der fast 4000 Menschen ihre Stimme geben.
- Die „aus dem Boden schießenden“ Online-Plattformen für Videokonferenzen und Webinare werden seitens des SHZ gesichtet, gesammelt, analysiert und bewertet. Es wird eine **„Liste der Digitalplattformen“** herausgegeben, um den Gruppen eine Orientierung zu bieten.
- Es wird im weiteren Verlauf ein eigener Server in Deutschland angemietet, um die Software „BigBlueButton“ als datenschutzkonforme und sichere Alternative nutzbar zu machen. Die Selbsthilfegruppen erhalten die Möglichkeit, ihre **Gruppentreffen auf dieser Plattform kostenfrei digital** – später auch in den Gruppenräumen hybrid – durchführen zu können.

- ▶ Trotz aller Bemühungen bleibt die **Selbsthilfe** im Vergleich zu anderen gesellschaftlichen Begegnungsfeldern **lange außen vor**. Erst am 22. Juni gelingt es, das SHZ – allerdings sehr reduziert – wieder für den Gruppenbetrieb zu öffnen.
- ▶ **„Schrei in die Welt** – Eine Lebensgeschichte als Empowerment von afghanischen Frauen“ ist die einzige Veranstaltung des SHZ die nach Beginn der Pandemie in diesem Jahr wieder in Präsenz, allerdings unter freiem Himmel, stattfindet.
- ▶ Nach einem kurzen Sommer steigen die Infektionszahlen wieder drastisch, so dass sich die Politik zu einem neuen **„Lockdown-light“** entschließt. Das bedeutet in der Konsequenz auch, dass keine Selbsthilfegruppentreffen mehr stattfinden können. Nach all den Aktivitäten des letzten halben Jahres, kann und will sich die Selbsthilfeszene damit nicht abfinden. Nach Erscheinen der Achten Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (8. BayIfSMV) entstehen auf verschiedensten Ebenen Vorstöße, die alles daran setzen, eine Ausnahmegenehmigung, eine Sonderregelung oder eine amtlich bestätigte Interpretationsmöglichkeit zu erhalten. Letztlich konnte erreicht werden, dass **bestimmte Gruppentreffen unter bestimmten Voraussetzungen mit bestimmten Auflagen** durchgeführt werden, was aber ständigen Veränderungen unterworfen war und mit den quasi „täglich wechselnden“ Regelungen zu 3G, 2G oder 2G+ für alle Beteiligten durchaus zermürende Ausmaße annahm.

2021

Um Interessierten und Anfragenden einen geschützten Raum für eine ungestörte Beratungssituation bieten zu können, wird die **Beratungsstelle des SHZ in eigene Räumlichkeiten** ausgelagert, die neue Adresse lautet nun: Westendstraße 115.

Die „Region München“ wächst weiter – die Koordinationsstelle wird zum Ressort.

Als Reaktion auf das vergangene aufreibende Jahr bietet das SHZ eine neue Veranstaltungsreihe an, die voll und ganz das Bedürfnis so vieler Engagierter trifft und für die nächsten beiden Jahre zu einem wahren Erfolgsmodell werden soll. Mit dem „**Energie-Brunnen**“ wird zweimal im Monat über die Online-Plattform BigBlueButton ein Raum zur Stärkung der Seele mit aufbauenden Ideen und Unterstützung für den Alltag oder das Engagement in der Gruppe/Initiative für eine positive innere Orientierung angeboten.

Wie üblich soll nach zwei Jahren wieder der **Münchner Selbsthilfetag** auf dem Marienplatz stattfinden. Die Genehmigung steht lange in Frage und wird schließlich etwa eine Woche vorher endgültig **verwehrt**.

2021 erreichen das SHZ so **viele Gründungsanfragen** wie kaum jemals in den Jahren zuvor. Insbesondere Themen rund um Themen der Pandemie werden aufgegriffen: Trauernde Angehörige, Post-Covid, Post-Vac, Angehörige von Verschwörungsanhängern etc.

2022

Der kriegsrische Angriff auf die **Ukraine** bleibt auch im SHZ nicht ohne Reaktion. Sehr bald werden **unterstützende Gruppenangebote für Geflüchtete** ins Leben gerufen, die dank eines muttersprachlichen Teammitglieds auch auf russisch und ukrainisch angeboten werden können.

Viele Gruppentreffen finden weiterhin online oder hybrid statt. Das SHZ stattet alle **Gruppenräume mit entsprechender Technik** aus.

Der bereits 2019 in Auftrag gegebene neue Imagefilm ist nun nach langer, coronabedingter Verzögerung endlich fertig geworden. Er beleuchtet die vielfältigen Aufgaben des SHZ und gibt einen Einblick in das Innenleben verschiedener Selbsthilfegruppen und Initiativen.



In den vergangenen Monaten hatte sich das SHZ auf den Weg gemacht, das Erscheinungsbild zu modernisieren und sich für die Zukunft neu aufzustellen. Es präsentiert sich mit **neuem Logo, neuen Farben und neuer Corporate Identity-Linie**, wozu auch die grundlegende Überarbeitung des Webauftritts und ein Layout des einBlick gehört. Das Ziel war eine klarere Formensprache, bessere Lesbarkeit, ein eindeutig erkennbares Logo, das die etablierte Wortmarke „SHZ“ betont und eine moderne, responsive Website.

Die **dritte Bürgermeisterin der LHM, Verena Dietl (SPD), besucht den SHB**. Sie macht deutlich, dass ihr das bürgerschaftliche Engagement in München sehr am Herzen liegt. Als Sozialbürgermeisterin sei ihr von Anfang an daran gelegen gewesen, trotz der schwierigen Situation während der Pandemie die sozialen Dienste aufrechtzuerhalten. Ihr Besuch darf auch als große Wertschätzung der Selbsthilfe in München seitens der Stadtpolitik gewertet werden.

**Mit einem Jahr Verspätung** findet wieder der **Münchner Selbsthilfetag** auf dem Marienplatz statt – erstmals in neuem Design und erstmals ohne Luftballonaufstieg. Es eröffnet die zweite Bürgermeisterin, Katrin Habenschaden (Die GRÜNEN) in Vertretung des Schirmherrn.

Nach den Einschränkungen während der Pandemie findet der nunmehr 10. Selbsthilfe-Stammtisch wieder im gewohnten Format statt. Erstmals werden das **neue „Leitbild“ und der Aushang „Für ein gutes Miteinander“** vorgestellt. Beides ist das Ergebnis einer intensiven Auseinandersetzung mit den Themen demokratische Grundhaltung, respektvoller Umgang, Antidiskriminierung, Antirassismus und Diversity.



2023

Das **Projekt „Junge Selbsthilfe“**, finanziert durch die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen in Bayern, startet. Das Feld der jungen Selbsthilfe soll durch einen eigenen Arbeitsbereich mehr in den Fokus gerückt und gezielte Aktivitäten daraus entwickelt werden. Ziel ist unter anderem junge Menschen auf moderne und attraktive Weise für die Selbsthilfe zu begeistern. Das Team erhält dadurch einen weiteren Personalzuwachs.

Im Zuge dessen reichen auch die Büroräume nicht mehr aus und so werden ein weiteres Mal **neue Räumlichkeiten** angemietet – dieses Mal in der Tulbeckstraße, aber auch „gleich ums Eck“.

Das SHZ beteiligt sich bei dem bayernweiten **Podcastprojekt „SeKo on air“** mit drei Folgen.

Unter dem Motto „Frischer Wind und neue Begegnungen“ lädt das SHZ zu seinem ersten **Sommerempfang**, um die neuen Errungenschaften (Personalzuwachs, neue CI-Linie und Start bei Social Media) der letzten drei Jahre vorzustellen und um endlich wieder in ganz großer Runde zusammenzukommen.

Das von SeKo Bayern initiierte **Projekt Walk & Talk** findet erstmals zeitgleich an mehreren Standorten in Bayern statt. Auch das SHZ beteiligt sich an diesem neuen Format, mit dem vor allem selbsthilferne Menschen erreicht werden sollen, die wenig soziale Kontakte haben. Das Konzept eines „angeleiteten Spaziergangs“ trifft auf große Resonanz und wird in der Folge immer wieder angeboten.

01. Oktober 2023 **Geschäftsführungswechsel**. Kristina Jakob übernimmt als langjährige Mitarbeiterin die Geschäftsführung.

Als neuer Begleiter bei den Reisen in die Landkreise der **Region München** taucht ein **kleiner blauer Koffer** mit leuchtend rotem „Treffpunkt Selbsthilfe“-Logo auf. Er ist der Blickfang auf vielen Fotos des Teams Region und kündigt die Veranstaltungen auf den virtuellen SHZ-Plattformen an.

Die neue junge bayernweite online **Veranstaltungsreihe „Lets talk about\*...!“** startet im SHZ im Rahmen der 9. Münchner Woche für seelische Gesundheit mit dem Thema „Angst und Depression bei jungen Menschen – wie kann die Selbsthilfe helfen?“

Die jährliche **Gesundheitskonferenz** des Gesundheitsbeirats findet zum Thema „Gesundheit und Armut – gesundheitliche Chancen(un)gleichheit“ statt. Das SHZ beteiligt sich am Markt der Möglichkeiten.

**Veröffentlichung** im Selbsthilfejahrbuch der DAG SHG: Ina Plambeck und Eva Parashar, **Selbsthilfeunterstützung im Bewusstsein von Vielfalt und Diskriminierung**: vom Blick auf die Besonderheiten der anderen zum Wahrnehmen der eigenen Privilegien.

Das SHZ bietet als neue Unterstützungsleistung nun regelmäßig **Sprechstunden im GesundheitsTreff** Riem an. Dieser wird im Herbst 2023 eröffnet. Es handelt sich um eine weitere Außenstelle des Gesundheitsreferates der LHM mit vielen beteiligten Einrichtungen und ist Teil eines neuen Projekts, um Bürger\*innen Angebote zum Thema Gesundheit wohnortnah zur Verfügung zu stellen.

Nach drei Jahren coronabedingter Pause kann das SHZ wieder zum traditionellen **Neujahrsempfang** einladen. Der Abend steht ganz unter den Zeichen von Neubeginn und der besonderen Magie des Miteinanders.

Unter dem Titel „Wie tickt die Selbsthilfe?“ werden die **Ergebnisse der ersten umfassenden Forschung zu Struktur, Zusammensetzung, Aktivitäten und Wirkungen der Selbsthilfe in München** präsentiert. In Zusammenarbeit mit dem Survey-LAB der Universität Konstanz und dem Münchner Forschungsinstitut SIM Sozialplanung waren im Rahmen einer groß angelegten Online-Befragung alle Selbsthilfe-Initiativen in München und Umgebung um Beteiligung gebeten worden. Aufgrund der Münchner Besonderheit des hohen Anteils Sozialer Selbsthilfegruppen und -initiativen ist das Forschungsprojekt in der Form bislang einzigartig und findet weit über München hinaus Beachtung. Die hohe Relevanz für die Münchner Stadtpolitik kommt durch ein digitales Grußwort der 3. Bürgermeisterin, Verena Dietl (SPD), und die Anwesenheit etlicher Stadtratsmitglieder und Vertreter\*innen des Sozialreferats bei der Veranstaltung zum Ausdruck.

Auf dem Marienplatz findet wieder der **Münchner Selbsthilfetag** statt. Es eröffnet die dritte Bürgermeisterin, Verena Dietl (SPD). Insgesamt sind an diesem Tag drei Stadträt\*innen, die Gesundheitsreferentin und der Vorstand des Bayerischen Apothekerverbands anwesend.

Unter dem Titel „**Treffpunkt Selbsthilfe – Einmal anders herum**“ lädt die Region München die Kooperationspartner\*innen ins SHZ ein. Regelmäßig rückt das SHZ samt Koffer in die Landkreise aus und bietet beim „Treffpunkt Selbsthilfe“ Raum für Beratung, Austausch und Vernetzung an. Das mobile Format ist ein fester Bestandteil des SHZ-Leistungskataloges und wird von Bürger\*innen, Selbsthilfeaktiven und Fachprofis seit Jahren gut besucht.

Die **SHZ-Webseite** gibt es jetzt auch in **Leichter Sprache**! Für alle Menschen sollen die Leistungen und Publikationen des SHZ, wenn möglich, verständlich und zugänglich sein.

Zum Jahreswechsel wurde der **23. Selbsthilfebeirat neu gewählt**. Darüber hinaus wurden **zwei neue Themenbereiche** in den Beirat aufgenommen: Zum einen der Bereich „Geschlecht und sexuelle Identität“, der auf die steigende Zahl von Anträgen aus dem Themenfeld LGBTQIA\*/geschlechterspezifische Diskriminierungserfahrungen in der Selbsthilfeförderung reagiert. Zum anderen wird der Bereich „muttersprachliches Engagement“ neu aufgenommen, da bereits seit 2013 muttersprachlicher Unterricht von Migrant\*innenselbstorganisationen förderfähig ist.

Das SHZ startet mit einem neuen Format im GesundheitsTreff Riem: mit dem **Selbsthilfe-Café** wird ein niedrigschwelliger und kostenloser Begegnungsraum installiert.

Das SHZ nimmt erstmalig am **Benefizlauf Giro di Monaco** teil, der dieses Jahr unter dem Motto „Nur gemeinsam läuft's“ steht. Dieser gemeinschaftliche Ansatz und die klare Positionierung der Veranstaltung gegen Rassismus, für Zusammenhalt, Solidarität und eine demokratische, offene Stadtgesellschaft spiegeln zentrale Werte der Selbsthilfe wider.

Mit der Durchführung zweier Workshops im SHZ startet das 2024 gegründete Projektteam (SHZ, FöBE und MORGEN e.V.) ein **Pilotprojekt mit dem Jobcenter München**. Der gesellschaftlich größtenteils unbeachtete ehrenamtliche Einsatz von Menschen mit Migrationsbiografien soll sichtbarer gemacht und die daraus resultierenden Erfahrungen nutzbar gemacht werden.

Die Landespsychotherapeutenkammer Bayern und SeKo Bayern laden niedergelassene Psychotherapeut\*innen aus München und Umgebung zu einem Austausch ins SHZ. Ziel dieses **Round Table Gesprächs** ist die Intensivierung der Zusammenarbeit zwischen **Psychotherapie und Selbsthilfe**.

Am 16. September 2025 findet der **erste bundesweite Tag der Selbsthilfe** statt. Gemeinsam mit mehreren Initiativen beteiligt sich das SHZ mit einer Veranstaltung zur Kreation eines Selbsthilfekunstwerks.

## NACH 40 JAHREN...

...sind in der Datenbank des SHZ mittlerweile rund **1.600 Selbsthilfegruppen** und Initiativen aus München und der Umgebung gelistet.

...treffen sich in den Räumlichkeiten des SHZ **aktuell ca. 260 Selbsthilfegruppen** und Initiativen.

...hat das SHZ inzwischen **17 Mitarbeitende**.

...werden in der Gesundheitsselbsthilfe **428 Gruppen mit rund 1.160.000 Euro** von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen **Krankenkassen** in Bayern **gefördert**.

...erhalten in der sozialen Selbsthilfe **ca. 95 Gruppen rund 1.030.965 Euro\*** von der Stadt München **Sozialreferat**.

...ist das SHZ im Westend an **vier Standorten** mit Büro- und Gruppenräumen vertreten.

...feiert das SHZ am **18. Dezember 2025** das **40-jährige Jubiläum!**

\* Die Zahlen der sozialen Selbsthilfe beziehen sich auf das Förderjahr 2024.

# DIE RÄUMLICHKEITEN DES SHZ

VERANSTALTUNGSRAUM



GRUPPENBÜRO



BERATUNGSTELLE



GRUPPENRAUM



## Abkürzungsverzeichnis:

- ▶ BE – Bürgerschaftliches Engagement
- ▶ FöBE – Förderstelle Bürgerschaftliches Engagement
- ▶ FöSS e.V. – Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation
- ▶ SGB – Sozialgesetzbuch
- ▶ SHZ – Selbsthilfezentrum München
- ▶ SHB – Selbsthilfebeirat München
- ▶ SeKo-Bayern – Selbsthilfekoordination Bayern
- ▶ SHK Bayern – Selbsthilfekontaktstellen Bayern
- ▶ MIN – Münchner Initiative Nachhaltigkeit
- ▶ NAKOS – Nationale Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe
- ▶ DAG SHG – Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen
- ▶ LGBTQIA\* – Die Buchstaben stehen für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans\*, Queere, Inter- und Asexuelle Menschen, das Sternchen steht für alle weiteren geschlechtlichen Identitäten und sexuellen Orientierungen.
- ▶ LHM – Landeshauptstadt München

## Anschrift

Westendstraße 68

80339 München

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

Tel.: 089 / 53 29 56 – 0

Fax: 089 / 53 29 56 – 49

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

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



V.i.S.d.P.: Kristina Jakob, Geschäftsführerin, Selbsthilfezentrum München

Fotos: München Toursimus, B. Roemmelt (Seite 6), Selbsthilfezentrum München

Layout: Fa-Ro Marketing

Druck: Druckwerk

Gedruckt auf Recycling-Papier



