



Bericht 2013

für das Sozialreferat und das Referat für Gesundheit und Umwelt
der Landeshauptstadt München
und für die Fördergemeinschaft
der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern



Anschrift:

Selbsthilfezentrum München
Westendstraße 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.
Westendstraße 68, 80339 München
Vereinsregister 11672, Amtsgericht München

Vorstand:

Mandy Leschber

Fritz Letsch

Wolfhard Mauer (Vorsitzender)

Geschäftsführung und Redaktion:

Klaus Grothe-Bortlik

Stellvertretung:

Erich Eisenstecken, Mirjam Unverdorben-Beil



Das Selbsthilfezentrum wird gefördert von der Landeshauptstadt München (Sozialreferat und Referat für Gesundheit und Umwelt) sowie von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern.



Gefördert von der
Landeshauptstadt
München



Selbsthilfezentrum München **Jahresbericht 2013**

Verehrte Leserin, verehrter Leser,

schön, dass Sie unseren Jahresbericht zur Hand genommen und aufgeschlagen haben. Wir geben Ihnen gern einen Überblick über unsere Aktivitäten und Maßnahmen. Es ist auch für uns immer wieder überraschend, welche Facetten die Selbsthilfe beinhaltet und welche neuen Entwicklungen zu beobachten sind.

Aktuell sind Diskussionen vorherrschend, die sich mit dem Generationenwechsel und Nachwuchssorgen, mit Professionalisierung der Beratungsleistungen sowie mit Instrumentalisierung und Digitalisierung der Gruppentreffen beschäftigen.

Es sind neue Schnittstellen innerhalb des weiten Felds des Bürgerschaftlichen Engagements anzutreffen, die eher fließende Übergänge zwischen den einzelnen Bereichen markieren und uns neue Formen der Zusammenarbeit bescheren.

Und es sind nach wie vor immer wieder neue Themen, die die Selbsthilfelandschaft bereichern und uns vor neue Herausforderungen stellen (eine Übersicht über aktuelle Gruppenneugründungen finden Sie auf Seite 11).

Im Berichtsjahr wurden auch in unserem Hause neue Entwicklungen eingeleitet: Unsere langjährige und geschätzte Kollegin, Eva Kreling verabschiedete sich in die passive Phase der Altersteilzeit, so dass eine mehr als 17-jährige Ära zu Ende ging. Frau Kreling hat lange Jahre wesentliche Bereiche des SHZ geprägt, hat sich in diversen Forschungsvorhaben im wissenschaftlichen Bereich um die Selbsthilfe verdient gemacht und sowohl kommunal als auch überregional politische Akzente gesetzt. Wir danken auch an dieser Stelle noch einmal für die überaus gute, erfolgreiche Zusammenarbeit und geben ihr die besten Wünsche auf einen jetzt sicher nicht nur geruhsamen aber hoffentlich doch etwas entspannteren Weg.

Für das Team des SHZ
Klaus Grothe-Bortlik

Erich Eisenstecken, Eva Kreling,
 Alaattin Cakirbey, Ulrike Zinsler,
 Marlies Breh, Klaus Grothe-Bortlik,
 Mirjam Unverdorben-Beil,
 Kristina Jakob, Astrid Maier (v.l.n.r)
ab 2014: Stephanie Striebel (ohne Bild)



Übersicht der hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Mitarbeiter/innen und Zuständigkeitsbereiche	Durchwahl	E-Mail-Kontakt
Marlies Breh Zentrale, Verwaltung, Buchhaltung, Selbsthilfebeirat	53 29 56 - 19	marlies.breh@shz-muenchen.de
Alaattin Cakirbey Haus- und Veranstaltungsservice	53 29 56 - 19	info@shz-muenchen.de
Erich Eisenstecken Ressort Soziale Selbsthilfe, Stv. Geschäftsführung, Selbsthilfebeirat, Förderberatung Soziale Selbsthilfe	53 29 56 - 16	erich.eisenstecken@shz-muenchen.de
Klaus Grothe-Bortlik Geschäftsführung, Projektmanagement, Migration/interkulturelle Kompetenz	53 29 56 - 15	klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de
Kristina Jakob Ressort Beratung u. Selbsthilfeunter- stützung, Förderberatung Gesundheitsgruppen, Raumvergabe	53 29 56 - 12	kristina.jakob@shz-muenchen.de
bis Nov. 2013: Eva Kreling Ressort Gesundheitsselbsthilfe, Stellvertretende Geschäftsführung, Bürgerschaftliches Engagement	53 29 56 - 20	eva.kreling@shz-muenchen.de
Astrid Maier Selbsthilfeberatung, Förderberatung Gesundheitsgruppen	53 29 56 - 18	astrid.maier@shz-muenchen.de
Mirjam Unverdorben-Beil Ressort Gesundheitsselbsthilfe, Stv. Geschäftsführung, Förderberatung Gesundheitsselbsthilfe	53 29 56 - 17	mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de
ab Jan. 2014: Stephanie Striebel Selbsthilfeberatung, Gesundheitsselbsthilfe und Förderberatung	53 29 56 - 20	stephanie.striebel@shz-muenchen.de
Ulrike Zinsler Selbsthilfeberatung, Raumvergabe, Öffentlichkeitsarbeit, Gender	53 29 56 - 21	ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

	Inhalt	Seite
1.	Einleitung der Geschäftsführung	6
2.	Ressort: Beratung und Selbsthilfeunterstützung	7
	a Selbsthilfeberatung	12
	b Raumvergabe	13
	c Unterstützungs- und Beratungsangebot für alle Selbsthilfegruppen in München	13
3.	Ressort: Soziale Selbsthilfe	15
	a Aktivitäten und Veranstaltungen	15
	b Förderung Soziale Selbsthilfegruppen	19
4.	Ressort: Gesundheitsselbsthilfe	19
	a „dialog – Selbsthilfe und Fachwelt kooperieren“	19
	b Förderung Gesundheitsselbsthilfegruppen	25
5.	Querschnittsthemen	28
	a Selbsthilfebeirat	28
	b Bürgerschaftliches Engagement	29
	c Migration/Interkulturelle Kompetenz	31
	d Fortbildung	33
	e Qualitätsmanagement	33
	f Nachhaltigkeit	34
6.	Projekte:	
	a: Anschlussveranstaltungen zum Modellprojekt Soziale Selbsthilfe	35
	b: Projekt Hansastrasse 181	36
	c: Stadtteilbezug	37
7.	Öffentlichkeitsarbeit	38
	- Münchner Selbsthilfetag	40
	Anhang (Anlagen 1 – 4)	

Viel Spaß beim Lesen wünscht das Team des Selbsthilfezentrums München!

1. Einleitung der Geschäftsführung

Klaus Grothe-Bortlik

Die Geschäftsführung einer Einrichtung beschäftigt sich naturgemäß mit Struktur und Strategie, Verwaltung und Personal, mit Finanzen und Buchhaltung sowie Infrastruktur, Haftungsfragen und vielem mehr. Zum Glück ist das bei einer relativ kleinen Einrichtung wie dem Selbsthilfezentrum München (SHZ) nicht alles, so dass noch genügend Raum für inhaltliches Arbeiten, für Kooperationen und fachliche Kontakte verschiedenster Art bleibt.

Dennoch gehört die Zusammenarbeit mit der eigentlichen Zielgruppe, mit „unseren“ Selbsthilfeengagierten in den Gruppen und Initiativen für die Geschäftsführung nicht zu den Aufgaben ersten Ranges – leider, muss man immer wieder hinzufügen. Gerade hier zeigt sich die ganze Fülle der Selbsthilfelandchaft mit großer Themenvielfalt, mit unterschiedlichsten Organisationsformen und mit immer wieder unerschöpflicher Innovationskraft.

Es ist beeindruckend, dass Menschen sich über viele Jahre hinweg für ihre Sache engagieren und dabei manchen „Neulingen“ (die sich erstmals zaghaft ihres Themas bekennen oder die wegen der unerwarteten Diagnose einer bedrohlichen Krankheit in die Krise geraten) still und tröstend oder offensiv und tatkräftig unter die Arme greifen. Es ist beeindruckend, dass sich immer wieder Menschen aus den Tabubereichen gesellschaftlichen Mainstreams aufmachen, um ihre Belange deutlich und ohne Scheu zu vertreten, die erstmals an die Öffentlichkeit treten und Gleichgesinnte suchen, um eine Gruppe zu gründen, die es bisher noch nicht gab oder bisher gar nicht geben konnte, weil sich die gesellschaftlichen Bedingungen verändert haben – der große Bereich der immer komplexer werdenden digitalen Kommunikation mit zum Teil wirtschaftlichen Interessen oder einzelnen schwarzen Schafen und den daraus resultierend oft schwerwiegenden Konsequenzen ist ein anschauliches Beispiel (s. auch S. 10).

Diesen Menschen gebührt unser großer Respekt, der auch die Grundhaltung unseres Teams bestimmt und der in der alltäglichen Beratungs- und Unterstützungsarbeit immer wieder handlungsleitend ist. Öffentlichkeitswirksame Ehrungen sind dagegen eher die Ausnahme oder finden im kleinen Kreis statt. Viele wollen auch nicht im Rampenlicht stehen, viele achten die eigenen Leistungen aber auch nicht in angemessenem Maße.

Das Selbsthilfezentrum München veranstaltet solche Ehrungen alle zwei Jahre auf dem Münchner Selbsthilfetag mit der Verleihung der Urkunde „München dankt“ und hat es sich zur Aufgabe gemacht, künftig häufiger Gelegenheiten solcher Auszeichnungen zu suchen und zu schaffen. Es ist nur recht und billig, ausdrücklich Dank zu sagen und das Engagement zu würdigen, das hinter den rund 1200 Selbsthilfegruppen, -initiativen und -organisationen in München und Umgebung steckt. Auch die Landeshauptstadt München hat mit der Einführung des Gutscheinheftes ihr Augenmerk auf das große Bürgerschaftliche Engagement in der Stadt gelegt. Das ist sehr erfreulich. So endet diese Einführung auch mit einem Aufruf an alle Beteiligten – ob Sie selbst in der Selbsthilfe engagiert sind oder ob Sie die „Szene“ beobachtend unterstützen: Melden Sie sich und melden Sie uns andere, die für diese Auszeichnungen in Frage kommen.

Im übrigen dürfen wir Sie auf folgende Themen aufmerksam machen:

- die Gesundheitsveranstaltung mit der Verabschiedung von Eva Kreling auf Seite 22
- der Fachtag „Selbstorganisierte Unterstützungsnetzwerke im Alter“ auf Seite 17
- das Gesamtverzeichnis Selbsthilfegruppen und -initiativen auf Seite 38
- der Münchener Selbsthilfetag auf Seite 40
- die neue Nachhaltigkeitslinie des SHZ auf Seite 34
- und die zweite Auflage unseres Buches „Recht für Selbsthilfegruppen“ auf Seite 42

2. Ressort: Beratung und Selbsthilfeunterstützung

Ressortleitung: Kristina Jakob

Das Ressort umfasst folgende Bereiche:

- das Beratungsangebot für Ratsuchende und Selbsthilfeinteressierte in der Kontaktstelle
- die Gruppengründungsberatung
- die Raumvergabe
- das Unterstützungs- und Beratungsangebot für alle Selbsthilfegruppen in München

Ziel dieser Angebote ist es, allen Anfragenden entweder bei der Suche nach angemessenen Hilfeangeboten in München zu helfen oder/und die notwendige Unterstützung innerhalb ihres Engagements zu leisten. Die einzelnen Arbeitsbereiche werden im Folgenden weiter ausgeführt.

2. a Selbsthilfeberatung

Kristina Jakob mit Erich Eisenstecken, Astrid Maier, Ulrike Zinsler
(Berichte von Kristina Jakob)

Beratungsangebot für Ratsuchende und Selbsthilfeinteressierte in der Kontaktstelle

Als eine der Basisleistungen der Selbsthilfeunterstützung bietet das Selbsthilfezentrum München (SHZ) hilfe- und ratsuchenden Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit, sich an vier Tagen die Woche unverbindlich, anonym und ohne vorherige Terminvereinbarung telefonisch, per Mail oder persönlich beraten zu lassen. Diese Leistung verfolgt zwei Zielsetzungen:

1. Die Ratsuchenden sollen im Sinne des Empowermentansatzes soweit unterstützt werden, dass sie in der Lage sind, den nächsten Schritt in der Bearbeitung ihres Anliegens zu planen und wenn möglich auch zu gehen. Im Beratungsprozess wird das genaue Problem bzw. Anliegen der Person erarbeitet, festgestellt welche Hilfemöglichkeiten in Betracht kommen und anschließend in diese vermittelt. Der Fokus des im SHZ anfragenden Personenkreises richtet sich darauf, den Kontakt zu Gleichgesinnten, also Selbsthilfegruppen zu suchen. Hier ist der Beratungsbedarf vor allem darin zu sehen, über das große Angebot der Selbsthilfegruppen zu informieren und auf deren Arbeitsweisen etc. hinzuweisen. Die Selbsthilfeberatung dient darüber hinaus auch vielen Bürgerinnen und Bürgern zur Orientierung über das für sie oft unüberblickbare professionelle Hilfeangebot.

2. Die Aktiven in Selbsthilfegruppen sollen durch die Dienstleistung des SHZ, vor allem was den Vermittlungs- und Integrationsprozess von neuen Mitgliedern in die Gruppe angeht, unterstützt werden. Die Aktiven haben durch dieses Angebot z.B. die Möglichkeit, ihre privaten Daten nicht zu veröffentlichen, und können detaillierte Modalitäten der Kontaktaufnahme festlegen. Darüber hinaus erhalten die Anfragenden viele grundsätzliche Informationen über Selbsthilfegruppen, sodass sie besser darüber informiert sind, was in den Gruppen erwartet werden kann und somit eine Integration besser möglich ist.

Die meisten Anfragen erhält das SHZ, wie in den letzten Jahren immer mehr deutlich wurde, per E-Mail und das Internet ist auch der häufigste Zugangsweg. Da auch hin und wieder Anfragen per Post eingehen, wurden diese 2013 in die Erfassung aufgenommen.

Art der Anfragen 2007 – 2013

Jahr	Gesamtzahl Beratungen	telefonische Beratungen	persönliche Beratungen	E-Mail- Beratungen	Anfragen per Post
2007	4.551	2.651	327	1.573	
2008	4.141	2.095	277	1.769	
2009	4.249+444*	2.018	250+444*	1.981	
2010	3.934 + 70*	1.714	224+70*	1.996	
2011	4.230	1.505	183	2.542	
2012	3.476	1.312	170	1.994	
2013	2.673	1.222	166	1.276	9

*zusätzliche persönl. Beratungen bei Veranstaltungen, die seit 2011 in der Rubrik Öffentlichkeitsarbeit (s. Seite 39) dokumentiert werden.

Zugang zur Selbsthilfeberatung 2007 – 2013

Zugang über	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Keine Angabe	35,8 %	26 %	11,3 %	9,8 %	8,5 %	11,6 %	14,1 %
Bestehender Kontakt	16,5 %	14 %	14,4 %	10 %	7,6 %	8,9 %	9,5 %
Internet	35 %	47 %	61 %	67,8 %	73,9 %	70,7 %	64,9 %
Öffentlichkeitsarbeit	2 %	1,6 %	2 %	2 %	3,7 %	2,5 %	1,2 %
Selbsthilfegruppe	1,9 %	1,8 %	1,2 %	0,6 %	0,6 %	0,4 %	0,9 %
Soziale Einrichtungen	2,4 %	2,9 %	2,75 %	2,4 %	1,2 %	1,6 %	1,8 %
Gesundheitseinrichtung /medizin. System	4,2 %	3,9 %	3,5 %	3,1 %	3,8 %	3,3 %	4,7 %
Sonstiges	2,2 %	2,8 %	3,8 %	4,3 %	1,5 %	1,0 %	2,9 %

Die meisten Anfragen erhält das SHZ wie bisher aus dem Bereich psychische Erkrankungen. Hier ist zum einen der meiste Beratungsbedarf gegeben, da die Zuordnung zu einer Selbsthilfegruppe nicht so leicht erfolgen kann wie z.B. im Bereich organische Erkrankungen. Zum anderen verfügen die Gruppierungen aus diesem Bereich weniger über eigene Internetseiten oder andere eigene Öffentlichkeitsmaterialien. Durch die ab 2013 differenziertere Erfassung im Bereich soziale Problemlagen, kann die Vielfalt der Anfragegründe noch deutlicher werden.

Beratungsinhalte 2007 – 2013*

Jahr	Soziale Probleme**	Somatische Erkrankung	Psychische Erkrankung	Sucht	SHZ- Leistungen
2007	32,5 %	21 %	26 %	13 %	7,5 %
2008	32 %	19 %	31 %	14 %	4 %
2009	30,5 %	18 %	36 ,3%	11,7 %	3,5 %
2010	26,9 %	17,8 %	36,9 %	12,1 %	6,3 %
2011	26,9 %	17,3 %	38,9%	11 %	6,4 %
2012	30,01 %	16,6 %	35,3%	13 %	5,0 %
2013	28,3 %	17,3 %	40 %	10,2 %	4,2 %

* keine Mehrfachnennungen, es wird der vordergründigste Inhalt erfasst

** differenzierte Erfassung ab 2013:

**Beratungsinhalte 2013, „Soziale Probleme“ differenziert

Freizeit/Einsamkeit/	4,6 %	Senioren	0,9 %
Kommunikation		Behinderung	0,7 %
Familie/Elternsein	3,4 %	Sexualität	0,7 %
Trennung/Scheidung/Partnerschaft	3,1 %	Umwelt	0,6 %
Arbeit	2,3 %	BE-Initiativen	0,4 %
Gewalt und Missbrauch	2,1 %	Spiritualität/Sekten	0,3 %
Migration	2,1 %	Kultur/Bildung	0,3 %
Wohnen	1,9 %	Straffällige	0,2 %

Beratungsdauer 2011 – 2013

Länge der Beratungsgespräche	- 5 Min.	5 – 10 Min.	10 – 20 Min.	20 – 30 Min.	Länger als 30 Min.
------------------------------	----------	-------------	--------------	--------------	--------------------

2011

E-Mail *	2402	77	10	2	0
Anruf	721	506	190	35	3
Besuch	40	41	59	25	11

2012

E-Mail *	1826	116	8	1	0
Anruf	523	489	216	31	10
Besuch	27	55	51	18	14

2013

E-Mail *	1117	118	12	0	0
Anruf	393	456	272	49	10
Besuch	26	48	51	22	14

* hier: Bearbeitungszeit, die sich wegen der komplexer werdenden Anfragen erhöht

Wie auch schon im letzten Jahr beobachtet, reduzierten sich 2013 die kurzen Kontaktanfragen bis zu fünf Minuten deutlich. Hier handelt es sich hauptsächlich um kurze Informations- und Vermittlungsanfragen. Diese Inhalte werden nun häufig direkt über Internet eingeholt und kommen als Anfragen nicht mehr im SHZ an. Die auf der SHZ-Website seit Anfang 2012 veröffentlichten Selbsthilfegruppen sind zu 60 % mit einem Link versehen, über den man direkt zu der Gruppe Kontakt aufnehmen kann.

Bei den Anfragen, die einen höheren zeitlichen Aufwand mit sich bringen, weil ein größerer beraterischer Bedarf besteht, sind die Anfragezahlen entgegen dem allgemeinen Abwärtstrend gleich bleibend, bzw. sind leichte Steigerungen zu verzeichnen. Insgesamt ist der Bedarf an Beratung somit gleich bleibend bzw. angestiegen.

Gruppengründungsberatung

Selbsthilfe ist Seismograph für gesellschaftliche Veränderungen, Lücken im professionellen Versorgungssystem und die spezifischen Bedürfnisse von Betroffenen. Dies wird besonders im Bereich der Gruppenneugründungen deutlich. Hier kommen immer wieder Themen auf, die aus unterschiedlichen Gründen wenig Aufmerksamkeit erhalten. Initiativen wie „bedingungslose Pflege“, die den Pflegenotstand in Deutschland thematisieren; Sichelzellanomalie – eine seltene erbliche Erkrankung oder Lovescammer – Betroffene, die durch Internetbekanntschaften betrogen und häufig um viel Geld gebracht werden u.v.m. Diese und andere Themen wurden 2013 durch Betroffene an uns herangetragen, und da auch die Selbsthilfe hier noch kein „Angebot“ vorweisen konnte, waren die Anfragenden mit der Herausforderung konfrontiert, selbst über eine Gründung nachzudenken. Nach einer Orientierungsberatung, in der ihnen ein Eindruck davon vermittelt wurde, was mit der Gründung einer Selbsthilfegruppe verbunden ist, haben sie sich für diesen Weg entschieden.

Natürlich kommt es auch vor, dass diese Orientierungsberatung dazu führt, eine Gründung in der aktuellen Lebenssituation, in der sich der/die Betroffene befindet, auszuschließen. Diese Beratungen sind hier nicht dokumentiert.

Das Beratungs- und Unterstützungsangebot des Selbsthilfezentrums München (SHZ) ist sowohl in der inhaltlichen als auch in der zeitlichen Intensität sehr flexibel und richtet sich ganz nach den Ressourcen und Wünschen der Anfragenden. Folgende Schritte werden in der Regel mit den Anfragenden bearbeitet:

- Kurzinformation über die Problemlage der gründungswilligen Person
- Notwendigkeit der Gruppe/des Gruppenthemas
- Arbeitsweise/Herausforderungen einer Selbsthilfegruppe
- Aufklärung über die Angebote des SHZs
- Öffentlichkeitsarbeit, evtl. Vernetzung mit Fachstellen
- Organisation wie zu der Gruppe Kontakt aufgenommen wird; Reflexion erster Anrufe
- Planung des ersten Gruppentreffens
- Reflexion des ersten Gruppentreffens
- Begleitung einzelner Gruppentreffen

Eine Gruppengründungsberatung umfasst meist mehrere Beratungstermine, Kontakte per E-Mail oder Telefon und evtl. auch die Anleitung des ersten Abends. Bis eine stabile Gruppe entsteht, kann je nach Thema ca. ein Jahr vergehen. Danach stehen wir der Gruppe im Rahmen der Gruppenberatung weiterhin als Ansprechpartner zur Verfügung. Durch eine intensivere Anbindung in der Anfangsphase werden Unterstützungsleistungen in diesen Fällen auch leichter angenommen.

2013 fanden insgesamt 24 Fachberatungen zur Gruppengründung statt (Vergleich 2012: 20). Acht der Selbsthilfegruppen sind bereits entstanden, 14 befinden sich noch im Aufbau und zwei Gruppen sind aus unterschiedlichen Gründen nicht entstanden.

Neugründung von Selbsthilfegruppen Themenbereich	bisheriges Beratungsergebnis
Bedingungslose Pflege (Weiterführung 2012/2013)	im Aufbau
Autismus (Betroffenengruppe) mit dem Autismuskompetenzzentrum *	entstanden
Sichelzellenanämie	im Aufbau
Kleptomanie mit der Bewährungshilfe München *	im Aufbau
Kreativgruppe	im Aufbau
Spielergruppe der Klientenzentrierten Problemlösung - KPB	entstanden
Hochsensibilität	im Aufbau
Suchtbehe	im Aufbau
Angehörige von Straffälligen mit der Evangelischen Seelsorge der Justizvollzugsanstalt *	im Aufbau
Kaufsucht	im Aufbau
Verliebt, verlobt, verraten (Lovecammer)	nicht entstanden
Lichen Sclerosus	im Aufbau
Beziehung mit dem Therapeuten	im Aufbau
Arbeitslosigkeit	nicht entstanden
Aktion Blitzschlagopfer	im Aufbau
Bewegte Gefühle	im Aufbau
Familiengruppe ARVC (vererbliche Herzerkrankung)	im Aufbau
Münchner HörKinder	entstanden
Kampf gegen Lampenfieber – Gruppe Redeangst	entstanden
Mai e.V. – Migrantenaktiv für das interkulturelle Zusammenleben	entstanden
Betroffenengruppe Substitution	im Aufbau
Gemischte Gruppe für Depressive und ehemals Depressive	entstanden
Gemeinschaftsbildung	entstanden
Ängste, Zwänge, Depressionen – Gruppe für junge Erwachsene	entstanden

* Gruppengründung in Kooperation mit anderen Einrichtungen

Darüber hinaus fand 2013 in Zusammenarbeit mit der Bayerischen Akademie für Sucht und Gesundheitsfragen (BAS) und der Landesstelle Glückspielsucht eine gemeinsame Fortbildung zum Thema Gruppengründung speziell für deren Zielgruppe statt. Die Initiative hierfür kam auf Ansinnen der beiden genannten Fachstellen, die ihr Engagement im Bereich Selbsthilfe erweitern wollten. Ziel der Veranstaltung war es, Betroffenen und Angehörigen von Glückspielsucht Selbsthilfe als Hilfemöglichkeit näher zu bringen und durch die Anregung von Gruppengründungen, die noch etwas dünne Versorgung in diesem Bereich zu erweitern.

Einige der Teilnehmer/innen hatten zum Zeitpunkt des Seminars bereits eine Gruppe gegründet und nutzten den Workshop dafür, sich fundiertes Wissen über die Arbeit in Selbsthilfegruppen anzueignen. Die anderen konnten sich unverbindlich informieren, was von einer Selbsthilfegruppe zu erwarten ist, was eine Gruppengründung bedeutet und konnten Anbindung an die jeweiligen Facheinrichtungen finden.

Das Modell, eine Gruppengründung in Zusammenarbeit mit einer themenspezifischen Fachstelle gemeinsam zu unterstützen, hat sich auch an anderer Stelle als sehr gewinnbringend herausgestellt. Wie in der Tabelle ersichtlich, sind in 2013 mehrfach Gruppengründungen in dieser Konstellation durchgeführt worden (* Markierung). Die Kolleginnen der Selbsthilfeunterstützung sind darum bemüht, diese Zusammenarbeit weiterzuführen und evtl. auch auszubauen.

2. b Raumvergabe

Kristina Jakob mit Ulrike Zinsler
(Berichte von Kristina Jakob)

Das SHZ stellt für regelmäßige Gruppentreffen, Organisationsgespräche oder Veranstaltungen, z.B. Fachvorträge etc., an sieben Tagen die Woche von 9:00 – 22:15 Uhr folgende Räume zur Verfügung:

- fünf kleinere und einen großen Gruppenraum
- ein Veranstaltungsraum (barrierefrei) für Vorträge/Seminare
- ein Gruppenbüro (barrierefrei) mit PC, Telefon, Fax und Kopierer
- Teeküchen, Schließfächer für Gruppenmaterial und Postfächer
- Medien: Beamer, Laptop, DVD-Player u.a. im Veranstaltungsraum und auch für externe Veranstaltungen ausleihbar
- Kopiergerät im Untergeschoss, das mit einem persönlichen Kopiercode nutzbar ist
- Induktionsanlage im Veranstaltungsraum und „Gruppenraum 6“



Veranstaltungsraum

Einer der
kleineren
Gruppenräume



2013 waren die Räumlichkeiten wieder sehr gut ausgelastet. Insgesamt haben sich in diesem Jahr 213 Gruppen und Initiativen in den Räumlichkeiten getroffen (s. Anlage 1). Das Gruppenbüro nutzen im Durchschnitt über das Jahr zehn Gruppen gemeinschaftlich. Die Nutzung der Räume soll für die Gruppen sehr niedrigschwellig und dementsprechend mit wenig bürokratischem Aufwand verbunden sein. Die Räumlichkeiten können je nach Auslastung und Bedarf langfristig oder kurzfristig angefragt werden. Bei neuen Gruppierungen wird ein ausführliches Eingangsgespräch geführt um sich gegenseitig kennenzulernen, in die Räumlichkeiten einzuführen und ggf. andere Unterstützungsbedarfe von Seiten der Selbsthilfe-Aktiven abzufragen. Daraufhin wird ein Nutzungsvertrag abgeschlossen, und ab diesem Zeitpunkt kann die Gruppe die Räumlichkeiten innerhalb der gebuchten Zeiträume selbstständig nutzen. Diese Eigenständigkeit zu ermöglichen entspricht dem Selbstverständnis des SHZ von Selbsthilfeunterstützung. Die Gruppen können sich so auf ihre Gruppenarbeit konzentrieren, sind innerhalb ihrer Arbeit selbstbestimmt und in geschütztem Rahmen. Dennoch sind sie in ein Unterstützungsnetzwerk eingebettet und können dieses bei Bedarf in Anspruch nehmen.

2. c Unterstützungs- und Beratungsangebot für alle Selbsthilfegruppen in München

Kristina Jakob mit Ulrike Zinsler
(Berichte von Kristina Jakob)

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) versteht sich in diesem Bereich als ständiger Ansprechpartner für alle Selbsthilfegruppen und Initiativen in München und versucht, auf die jeweiligen Wünsche der Gruppen bzw. der Aktiven einzugehen und ihnen mit ihren Anliegen weiterzu-helfen. Der Arbeitsbereich ist als erste Anlaufstelle somit häufig auch Vernetzungspunkt zu weiteren Angeboten des SHZ. In individuellen oder Gruppengesprächen können Themen, wie z.B. Schwierigkeiten mit der Integration neuer Gruppenmitglieder, Probleme bei der Verteilung von Verantwortung etc. besprochen werden. Durch die Beratung bzw. Moderation sollen neue Impulse gegeben und die Organisatoren der Gruppe in ihren Anliegen unterstützt werden.

Die 2011 entwickelten Angebote des Austauschabends „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ und der Abendsprechstunde wurden 2013 erfolgreich fortgeführt. Es fanden drei Austauschabende statt, an denen sich Selbsthilfe-Aktive zu folgenden Themen austauschen konnten:

- Kreative Methoden
- Was Gruppen bewegt
- Kooperationen

Die Abendsprechstunden fanden 2013 viermal statt und boten vor allem Berufstätigen oder Gruppen, die ohnehin vor Ort sind, ohne vorherige Terminvereinbarung und zusätzliche Anfahrt die Gelegenheit, mit Anliegen an die zuständigen Mitarbeiterinnen des SHZ herantreten zu können. Diese Angebote sollen Anknüpfungspunkte bieten, um diese Beraterinnen kennenzulernen, schwierigen Situationen vorzubeugen oder, falls diese auftreten, durch eine bereits aufgebaute Beziehung die Unterstützung leichter in Anspruch nehmen zu können. Beispiele für Beratungsanlässe, zu denen 2013 Beratungen durchgeführt wurden:

- Erkrankung der Gruppenleiterin – Gestaltung des Übergangs
- Gruppenleiterwechsel – Gestaltung des Übergangs
- Die Interessen der Gruppenmitglieder sind sehr unterschiedlich – Wie finden wir wieder zusammen?
- Die Gruppe ist zu groß – Wie können wir den Gruppenabend besser strukturieren?
- Umgang mit einem schwierigen Gruppenmitglied – Konfliktbewältigung

Darüber hinaus fand von Seiten der Gruppenbetreuung im Jahr 2013 wieder der jährliche Neujahrsempfang statt. Mit dieser Veranstaltung würdigte das SHZ all diejenigen, die sich das ganze Jahr über selbstorganisiert treffen, sich für andere einsetzen und somit gemeinsam ihre gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder sozialen Anliegen bearbeiten.

Über einhundert Engagierte aus ca. 55 Gruppen nahmen das Angebot an und verbrachten im SHZ einen bunten Abend. Neben viel Zeit zum Austausch und Kennenlernen war auch wieder Kulturelles geboten, das von selbstorganisierten Initiativen dargebracht wurde...



Lesung der Autorengruppe „Ibis“



Gesang des russischen Chores „Melodie“

3. Ressort: Soziale Selbsthilfe

Ressortleitung: Erich Eisenstecken

Mitarbeit: Klaus Grothe-Bortlik

Ressortentwicklung Soziale Selbsthilfe

Das Ressort Soziale Selbsthilfe umfasst die thematische Zuständigkeit für alle Gruppen und Initiativen aus dem sozialen Bereich. Zu den Aufgaben gehört nicht nur die Arbeit mit den Selbsthilfegruppen, sondern auch die Zusammenarbeit mit professionellen Diensten und Einrichtungen im sozialen Bereich mit dem Ziel, dort Selbsthilfe bekannter zu machen und deren Zusammenarbeit mit Selbsthilfeinitiativen und selbstorganisierten Projekten zu fördern.

3. a Aktivitäten und Veranstaltungen

Erich Eisenstecken

Fortsetzung der Kooperation mit den Nachbarschaftstreffs der Quartierbezogenen Bewohnerarbeit (QBA)

Auch 2013 wurde der **Austausch mit den Nachbarschaftstreffs der „Quartierbezogenen Bewohnerarbeit“** fortgesetzt (das Projekt wird vom Amt für Wohnen und Migration der Landeshauptstadt München koordiniert). Ziel der Beteiligung des SHZ an den regelmäßigen Fachaustauschtreffen der Nachbarschaftstreffs ist es, die Mitarbeiter/innen der Nachbarschaftstreffs über Selbsthilfe zu informieren, Informationsmaterialien für Selbsthilfeinteressierte zu streuen und ggf. Kooperationen und Projekte zur Initiierung und Unterstützung von Selbsthilfe in den Nachbarschaftstreffs anzustoßen. Das SHZ hat an vier Fachaustauschtreffen sowie an einer Fortbildung zum Thema „Freiwilligenmanagement in den Nachbarschaftstreffs“ teilgenommen, die vom Projektbüro zur Förderung des Bürgerschaftlichen Engagements (FöBE) geleitet wurde. Ein Fachaustauschtreffen wurde vom SHZ in Kooperation mit dem Amt für Wohnen und Migration durchgeführt. Hierbei wurden vom Amt erste Ergebnisse einer Evaluationsstudie zur QBA vorgestellt und ihre Konsequenzen für die Weiterführung des Projekts mit Treffleitungen diskutiert. Geplante Maßnahmen sind, zukünftig die zum Funktionieren der Nachbarschaftstreffs erforderlichen organisatorischen Basisaufgaben dauerhaft durch eine bezahlte Tätigkeit abzudecken und das Stundenkontingent für die professionelle Begleitung der Treffs durch eine sozialpädagogische Fachkraft aufzustocken. Eine entsprechende Beschlussvorlage für den Stadtrat ist in Vorbereitung.

Familienselbsthilfe – Austauschtreffen zwischen den Familienzentren auf Initiative von Selbsthilfenzentrum, Hochschule (Pasing) und Jugendamt

Bereits Ende 2012 entstand in zwei Zusammentreffen mit der Hochschule München, Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften (Prof. Gabriela Zink) und dem Jugendamt (Abteilung Angebote für Familien, Frauen und Männer) aus dem Kontext des gerade abgeschlossenen Modellprojekts „Selbsthilfe und Soziale Arbeit“ (siehe SHZ Jahresbericht 2012) die Idee zu einem Vorha-

ben, die 25 Mütter- und Familienzentren in München zu einem fachlichen Austausch einzuladen. Hier sollte gemeinsam über die aktuellen Herausforderungen diskutiert werden, mit denen sich die Zentren seit einigen Jahren konfrontiert sehen (kürzere Verweildauer der engagierten Eltern – v.a. der Mütter, Integration der neuen professionellen Leitungsstelle in die vorwiegend ehrenamtliche Struktur der Familienzentren, Zusammenarbeit Ehrenamtliche und Profis, Besetzung der Vorstandspositionen usw.).

Auf der Grundlage dieser Vorüberlegungen hat der Verbund der Projektinitiatorinnen und -initiatoren im März, Juli und Oktober zu insgesamt drei Austauschtreffen eingeladen. Beim ersten Austausch, waren die ehrenamtlichen Vorstände der Familienzentren eingeladen, beim zweiten die angestellten pädagogischen Fachkräfte, beim dritten wurden die erarbeiteten Ergebnisse der vorangegangenen Workshops gemeinsam reflektiert und Lösungsansätze entwickelt.



Workshop im multikulturellen Jugendzentrum, Westendstraße 66

Die Ergebnisse der Workshops wurden vom Verbund der Projektinitiatorinnen und -initiatoren dokumentiert und in den Prozess rückgekoppelt, so dass bei der letzten Veranstaltung eine Reihe von konkreten Maßnahmen vereinbart werden konnte. Das Jugendamt stellt den Familienzentren ein Beratungs- und Fortbildungsbudget zur Verfügung, mittels dessen diese sich gezielt und bedarfsgerecht externe Beratungsleistungen einkaufen können, wenn es z.B. um Fragen der Arbeitsorganisation an den Schnittstellen oder die Ausarbeitung von Tätigkeitsprofilen und Aufgabenbeschreibungen geht. Hier haben auch das Selbsthilfezentrum und die Hochschule ihre weitere Unterstützung angeboten. Erste Beratungstermine wurden bereits für 2014 vereinbart. Das Jugendamt hat außerdem in Aussicht gestellt, sich um eine Zuschaltung von Verwaltungsstunden zur Entlastung der ehrenamtlichen Vorstände zu bemühen. Das Projekt wurde Ende des Jahres mit einer Gesamtdokumentation abgeschlossen, die allen Projekt-partnern zur Verfügung steht. Der Austausch zwischen den Beteiligten wird fortgesetzt. Mehrere Arbeitsgruppen wurden gebildet, in denen an Detailthemen weitergearbeitet wird.

Projekt „Raumpool Messestadt“ Riem

Im Kontext der seit Jahren geführten Diskussion um die Einführung einer stadtweiten Raumbörse, die es u.a. Selbsthilfegruppen und anderen selbstorganisierten Initiativen erleichtern soll, Zugang zu kostengünstigen Räumlichkeiten zu erhalten, initiierte das SHZ zusammen mit dem Nachbarschaftstreff Heinrich-Böll-Straße (Träger Wohnforum München GmbH) bereits 2010 das Projekt „Raumpool Messestadt Riem“. Ziel des Projekts war die Konzeption und Einrichtung

eines Internetportals, das über die im Stadtteil verfügbaren Räume informiert, deren Nutzungsbedingungen darstellt und über Belegungen und freie Kapazitäten Aufschluss gibt. Das Projekt wurde bisher zum Großteil auf der Basis ehrenamtlicher Arbeit der Projektpartner realisiert (Mitglieder der Genossenschaft „Wagnis e.V.“ aus der Nachbarschaft, ehrenamtlich mitwirkende Einzelpersonen aus dem Stadtteil).

Nachdem die Internetplattform im ersten Quartal 2012 online gehen konnte, wurde im ersten Halbjahr 2013 über die strategische Weiterentwicklung des Projekts diskutiert. Durch personelle Wechsel beim federführenden Projektpartner (Nachbarschaftstreff Heinrich-Böll-Straße, Träger Wohnforum) kam das Projekt in der zweiten Jahreshälfte in eine Stagnationsphase. Anfang 2014 wird verhandelt, wie das Projekt weitergeführt werden kann und in welcher Form sich die bisherigen Projektpartner Wohnforum, „Wagnis e.V.“, Selbsthilfenzentrum und ehrenamtliche technische Experten vor Ort in das Projekt einbringen wollen. Notwendig ist jetzt vor allem eine Offensive bei der Öffentlichkeitsarbeit, mit der Raumanbieter motiviert werden können, ihre Raumkapazitäten in dem Raumpool anzubieten, was zusätzliche Ressourcen erfordert.

Dreijahres-Themenschwerpunkt „Selbsthilfe und Alter“

Im Rahmen des Dreijahres-Themenschwerpunkts „Selbsthilfe und Alter“ wurden verschiedene Aktivitäten und Maßnahmen durchgeführt. Die Teilnahme an den Treffen der Arbeitsgruppe „Bürgerschaftliches Engagement und Alter“ des Forum Bürgerschaftliches Engagement (BE) wurde fortgesetzt. Ein wichtiges Ergebnis der Tätigkeit dieser Arbeitsgruppe war ein Handlungsleitfaden für Freiwilligenmanager/innen zum Umgang mit älteren Engagementwilligen zu verfassen. Das Selbsthilfenzentrum München (SHZ) beteiligte sich an diesem Projekt mit einem Beitrag zur Selbsthilfe und Selbstorganisation, als einer besonderen Form des Bürgerschaftlichen Engagements. Der Handlungsleitfaden wurde Ende 2013 fertig gestellt und wird im März 2014 im Rahmen eines Fachtages der Öffentlichkeit vorgestellt.

Fachtag „Selbstorganisierte Unterstützungsnetzwerke im Alter“

Im Oktober 2013 veranstaltete das SHZ den Fachtag „Selbstorganisierte Unterstützungsnetzwerke im Alter“, der am Ende des dreijährigen Themenschwerpunkts „Selbsthilfe und Alter“ stand. Das Interesse am Thema war groß, über 90 Personen meldeten sich an, so dass die Veranstaltung kurzfristig ins EineWeltHaus verlegt werden musste. Unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, waren rund zwei Drittel Fachleute aus dem Sozialbereich und ein Drittel Personen, die bereits in selbstorganisierten Initiativen aktiv sind.

Das große Interesse deutet auf eine wachsende Anzahl von Menschen hin, die sich frühzeitig Gedanken darüber machen, wie sie im Alter leben wollen. Die professionellen Dienste nehmen dieses Interesse und die dahinter liegenden Bedürfnisse wahr und reflektieren die Konsequenzen für ihre Arbeit und ihre Angebote. Selbstorganisierte Projekte und Initiativen haben dabei offensichtlich eine besondere Attraktivität. Sie stellen in Aussicht, selbstbestimmte, den eigenen Bedürfnissen entsprechende Lebensformen bieten zu können. Allerdings ist dafür nicht nur ein großer persönlicher Einsatz erforderlich, sondern auch ein bestimmtes Know-how. Wo dieses Know-how überall zu finden ist, hierzu sollte dieser Fachtag einen Überblick geben.

Im Einführungsbeitrag referierte Herr Prof. Dr. Egon Endres, Präsident der Katholischen Stiftungsfachhochschule München über den Wert selbstorganisierter Netzwerke. Anschließend stellte Frau Doris Knaier, Vorstandsmitglied des Vereins Urbanes Wohnen e.V. das Konzept der „Neuen Nachbarschaft“ vor – ein an sich uraltes Prinzip, das es vor allem im urbanen Kontext neu zu entdecken gilt. Herr Michael Stegner aus München stellte das selbstorganisierte Unterstützungsnetzwerk „Wohnen im Alter im Cosimapark e.V.“ vor, ein Projekt das eine Kombination von gegenseitiger ehrenamtlicher Unterstützung mit gemeinsam organisierten professionellen Hilfen setzt – ein absolut zukunftsweisendes Modell. Nach der Mittagspause stellte Frau Ingrid Engelhart vom Spes e.V. in Freiburg das Konzept „Zeitbank 55plus“ an einigen Praxisbeispielen vor. Abschließend berichtete Herr Mathias Abbè über die Erfahrungen in der Seniorengenosenschaft Heroldsbach/Hausen.

Genossenschaftsmodelle erleben bundesweit seit einigen Jahren eine Renaissance und haben sich auch im Bereich der Seniorenarbeit und beim Thema Wohnen im Alter in wachsender Zahl etabliert. Besonders interessant ist bei einigen dieser Genossenschaftsmodelle, dass hier auch Elemente von Zeitbanken und Tauschbörsen integriert werden. Das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration hat im Zuge dieser Entwicklungen einen „Wegweiser zur Gründung und Gestaltung von Seniorengenosenschaften“ herausgebracht und bietet hierzu auch finanzielle Förderung an (www.zukunftsministerium.bayern.de).



Podiumsdiskussion, v.l.n.r.: Ingrid Engelhart, Mathias Abbè, Erich Eisenstecken, Prof. Dr. Egon Endres, Doris Knaier, Michael Stegner

dieses Wissen den Interessierten zugänglich zu machen und Strukturen des Voneinander-Lernens zu etablieren.

In diesem Sinne fand bereits am Ende des Fachtags eine rege Vernetzung zwischen den Beteiligten statt. Eine Dokumentation des Fachtags steht auf der Homepage des SHZ als Download zur Verfügung. Hier ist auch die Dokumentation des Fachtags zum Thema „Selbstbestimmt Wohnen im Alter“ aus 2011 zu finden (www.shz-muenchen.de/materialien/dokumentationenbuecher).

Der Fachtag schloss mit einer Podiumsdiskussion, bei der schließlich die Frage im Raum stand, warum solche offenkundig sehr gut funktionierenden Projekte nicht bereits sehr viel verbreiteter sind, als dies gegenwärtig der Fall ist. Dazu wurde festgestellt, dass manche Konzepte eben wohl noch zuwenig bekannt sind und dass es vor allem in der Anfangsphase einigen Mut und auch gute Beratung braucht, um nachhaltig starten zu können. Mittlerweile würden ja bereits reichhaltige Erfahrungen zu verschiedenen Modellen vorliegen und es gehe nun darum,

3. b Förderung Soziale Selbsthilfegruppen

Erich Eisenstecken

Beratung der Selbsthilfegruppen und -initiativen zur Förderung der Sozialen Selbsthilfe durch die Landeshauptstadt München

Seit 1985 gibt es in der Landeshauptstadt München eine finanzielle Förderung der Selbsthilfeinitiativen aus einem eigenen Etat, dessen Verwaltung dem Sozialreferat obliegt. Das SHZ berät die Selbsthilfeinitiativen zu dieser Förderung.

Im Jahr 2013 wurden 38 Förderberatungen mit Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen durchgeführt. Die Beratung beinhaltet neben der Information über die Förderrichtlinien auch Unterstützung bei der Erstellung der Förderanträge und der Verwendungsnachweise. Darüber hinaus wurde im September die jährlich stattfindende Informationsveranstaltung für die Selbsthilfeinitiativen zur Förderung der Sozialen Selbsthilfe im Selbsthilfezentrum München (SHZ) durchgeführt. Die Infoveranstaltung wurde von 14 Gruppen in Anspruch genommen.

4. Ressort Gesundheitsselbsthilfe

Ressortleitung bis Nov. 2013: Eva Kreling
ab Dez. 2013: Mirjam Unverdorben-Beil

4. a „dialog – Selbsthilfe und Fachwelt kooperieren“

Eva Kreling, Mirjam Unverdorben-Beil

Das SHZ wird – neben dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München – durch das Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU) und die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern bezuschusst. Grundlage der Finanzierung durch Krankenkassen ist der § 20c SGB V. Etwa zwei Drittel der Selbsthilfegruppen sind Gesundheitsgruppen. Die Förderung bezieht sich anteilig auf alle Dienstleistungen des SHZ, die hier im Bericht genannt werden und auf folgende zusätzliche Leistungen:

- Kostenfreie **Raumnutzung** für 138 gesundheitsbezogene Gruppen
- Umsetzung von „**dialog – Selbsthilfe und Fachwelt kooperieren**“
- **Koordination der Selbsthilfeförderung im Gesundheitsbereich** für die Arbeitsgemeinschaft Förderung der Selbsthilfe Region München

dialog – Fachwelt und Selbsthilfe kooperieren – 2013

In diesem Arbeitsbereich ist es die zentrale Aufgabe, Selbsthilfe über unterschiedliche Wege im Gesundheitswesen in München bekannt zu machen und nachhaltig als Angebot in der Gesundheitsversorgung zu verankern. Das SHZ ist aktiv in Arbeitskreisen, bei Kongressen und Veranstaltungen und kooperiert mit verschiedenen Partnern der gesundheitlichen Versorgung. **2013 fanden 28 Veranstaltungen statt** (siehe auch Anlage 2).



Kooperationen und Veranstaltungen des Selbsthilfezentrums München (SHZ) mit dem medizinischen und gesundheitlichen System

Ein **Meilenstein des Jahres** war die Veranstaltung „Selbsthilfe in der Gesundheitsversorgung – Erfolge, Herausforderungen, Perspektiven“ (s. Seite 22).

2013 kooperierte das SHZ mit 28 Institutionen aus der medizinischen und gesundheitlichen Versorgung. Da das SHZ die Verankerung der Selbsthilfe in der Ausbildung anstrebt, erfreuten uns die neuen Kooperationspartner Katholische Stiftungsfachhochschule und Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften mit dem Lehrgebiet Pflegewissenschaften. Die Studierenden zeigten sich überrascht über die Vielfalt an Angeboten in der Selbsthilfe. Auch neu ist der Kontakt zu dem bfz – Beruflichen Fortbildungszentrum der Bayerischen Wirtschaft, das mit Schülerinnen und Schülern ins SHZ kam, die aufgrund psychischer Erkrankungen und Suchtproblemen schwer in das Arbeitsleben vermittelt werden können und für die der Zugang in sie unterstützende Selbsthilfegruppen sehr sinnvoll sein kann.

Mit der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) und anderen Kooperationspartnerinnen und -partnern sowie mit dem Schwabinger Gesundheitsforum führte das SHZ wieder mehrere interessante themenbezogene Veranstaltungen durch. Hier die Kooperationen im Einzelnen:

Ausbildungsbereiche Altenpflege, Sozialpädagogik und Erwachsenenbildung

Berufliches Fortbildungszentrum der Bayerischen Wirtschaft (bfz)

- Im Selbsthilfezentrum wurden Schüler/innen informiert.

Berufsfachschule für Altenpflege und Altenpflegehilfe an der Hans-Weinberg-Akademie der Arbeiterwohlfahrt (AWO)

- Schulungseinheit zu Selbsthilfe für zwei Schulklassen

Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften

Lehrgebiet Pflegewissenschaften

- Das SHZ referierte gemeinsam mit der Polio-Selbsthilfegruppe im Bachelorstudiengang Pflege über den Wert der Selbsthilfe. Gezeigt wurde auch der Film des SHZ, den Frau Prof. Dr. Büker in Zukunft eigenständig in Lehrveranstaltungen einsetzen wird.

Katholische Stiftungsfachhochschule

- Die Stelle **Förderung Bürgerschaftliches Engagement (FöBE)** bietet eine mehrtägige Lehrveranstaltung zum Thema Bürgerschaftliches Engagement an, in deren Verlauf das SHZ Studierende über das Engagement in der Selbsthilfe informierte.

Münchner Bildungswerk

- An zwei Terminen wurden im Selbsthilfezentrum Seniorinnen und Senioren informiert.

Ärzte-, Apotheker- und Krankenkassen/-verbände

AOK Bayern – die Gesundheitskasse, Direktion München

- Am Gesundheitstag stellten SHZ und Gruppen ihre Arbeit vor.



Ärztlicher Kreis- und Bezirksverband München – ÄKBV

- In den Münchener Ärztlichen Anzeigen wurden 2013 folgende fünf Selbsthilfegruppen durch das SHZ präsentiert: MuCIs – Münchner Cochlea-Implantat-Selbsthilfegruppe, Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker (ApK München) e.V., Frauen-selbsthilfe nach Krebs Landesverband Bayern e.V. Gruppe München, DVMB – Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V. Gruppe München, RLS e. V. Deutsche Restless Legs Vereinigung und Selbsthilfegruppe München.

Bayerische Landesapothekerkammer (BLAK)

- Die Fortbildungen zur Selbsthilfe für Praktikantinnen und Praktikanten der Pharmazie war mit 25 Personen gut besucht und die Resonanz war durchweg sehr positiv.

Kassenärztliche Vereinigung Bayern (KVB), Bayerische Landesärztekammer (BLÄK) und Selbsthilfekoordination Bayern

- Teilnahme bei der Veranstaltung zum Thema „Adipositas“ für Ärzte und Selbsthilfe

Kliniken

Vermittelt über Herrn Zellner, Fachreferent Versorgungsmanagement, Medizinische Geschäftsführung des **Städtischen Klinikums** konnte das SHZ auch Herrn Prof. Hennes als neuen Medizinischen Geschäftsführer für die Absprachen gewinnen, die Selbsthilfe in den fünf Kliniken zu verankern. Herr Zellner informierte mittels des Filmes „Gemeinsam aktiv – Selbsthilfe in München“ sowohl im Arbeitskreis der Kliniksozialdienste in Bayern als auch im Rahmen eines Lehrauftrages Studierende der Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften Lehrgebiet Pflegewissenschaften.

Klinikum Schwabing – Schwabinger Gesundheitsforum (SGF)

- Es fanden drei Veranstaltungen für Bürger/innen in München statt, bei denen das SHZ und vom SHZ ausgewählte Selbsthilfegruppen ihre Arbeit vorstellten: Thema Hauttumore, Stammzelltransplantation und Hüftgelenksfrakturen.

Klinikum Rechts der Isar

- Das SHZ referierte im Rahmen eines Patientenseminars in der Psychosomatik.

LMU-Klinikum der Universität München, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Zusammenarbeit mit Tagklinik Westend: Jahrestagung der DATPPT

- Auf dem bundesweiten **Kongress der Deutschen Aktionsgemeinschaft Tageskliniken (DATPPT)** wurde die Selbsthilfe von Herrn Tominschek, Tagklinik Westend ausdrücklich als Teil der therapeutischen Versorgung angesprochen. Das SHZ war in den Vorträgen präsent und mit einem Informationsstand vertreten.

Gesundheitseinrichtungen und andere Institutionen

Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen, Landesstelle Glücksspielsucht, Koordinationsstelle der bayerischen Suchthilfe, KVB

- Ein sehr spannender Kongress fand zum Thema „Alles online – wenn Internet süchtig macht“ statt, bei dem das SHZ drei Workshops moderierte. Angesprochen wurden die Suchtformen, für die es im professionellen Bereich noch unzureichend Hilfestellungen gibt, die aber in der Selbsthilfe bereits verankert sind (siehe Artikel <http://www.shz-muenchen.de/fileadmin/shz/downloads/einBlick/einBlick-3-2013.pdf>).

Mit der **Landesstelle Glücksspielsucht** führte das SHZ einen Basisworkshop für Gründer/innen einer Selbsthilfegruppe im Bereich Pathologisches Glücksspielen durch.

Deutsche Gesellschaft für humanes Sterben: Auf einem Treffen der Mitglieder wurden die überwiegend älteren Personen über Möglichkeiten des Umgangs mit Erkrankungen durch die Unterstützung von Selbsthilfe informiert.

Mit **Donna Mobile** und anderen Gesundheitseinrichtungen wurde ein Gesundheitstag „Rund um die Darmgesundheit“ durchgeführt, bei der auch die Selbsthilfegruppe Reizdarm mitwirkte.

Gesundheitsbeirat der LHM – Arbeitskreis Versorgung

Das SHZ informierte über Selbsthilfe im Gesundheitsbereich und „dialog“.

Gesundheitsladen München (GL)

- SHZ und GL organisierten ein Vernetzungstreffen Gesundheitsberatung mit einer Vielzahl gesundheitsbezogener Einrichtungen zwecks Austausch und Information.
- GL, **Verein demokratischer Ärztinnen und Ärzte** und SHZ luden zu einer Podiumsdiskussion zur Gesundheitspolitik ein „Deutschland vor der Wahl“ (siehe Artikel <http://www.shz-muenchen.de/fileadmin/shz/downloads/einBlick/einBlick-3-2013.pdf>).

Münchner Angstselbsthilfe (MASH)

- SHZ und MASH informierten Selbsthilfeakteive und Bürger/innen mit einem Vortrag von Prof. Dr. Markos Maragkos über Erscheinungsformen und Prävention von Burnout
- (siehe Artikel <http://www.shz-muenchen.de/fileadmin/shz/downloads/einBlick/einBlick-2-2013.pdf>)

Münchner Freiwilligenmesse und Münchner Messe seelische Gesundheit

- Eine Rekordbesucherzahl bei der Freiwilligenmesse, veranstaltet von **FÖBE und LHM**: 5.643 Bürger/innen informierten sich über Engagementmöglichkeiten in München.
- Bei der Messe zum Auftakt der Woche der Seelischen Gesundheit – **Münchener Bündnis gegen Depression** – konnte das SHZ in Gesprächen 60 Menschen informieren, die sich für Selbsthilfegruppen im Bereich der Psychischen Erkrankungen interessierten.

Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft PSAG

- Das SHZ referiert bei PSAG Nord zum Wert der Selbsthilfe

Wie jedes Jahr berichtete das SHZ im **Selbsthilfebeirat München** über „dialog – Selbsthilfe und Fachwelt kooperieren“ und die Entwicklung der Förderung nach § 20 c SGB V (siehe unten).

Veröffentlichungen

Das SHZ veröffentlichte zusätzlich zu den regelmäßigen Berichten im einBlick 2013 und den Selbsthilfegruppen-Profilen im Münchener Ärztlichen Anzeiger:

- Für das **Bayerische Rote Kreuz, Kreisverband München** in deren Broschüre 30 Jahre BRK-Krebsberatungsstelle den Beitrag „Selbsthilfe wirkt“

Veranstaltung am 20.11.: Selbsthilfe in der Gesundheitsversorgung – Erfolge, Herausforderungen, Perspektiven

Seit 2007 arbeitet das Selbsthilfenzentrum München (SHZ) mit unterschiedlichen Akteuren der medizinischen und gesundheitlichen Versorgung zusammen, um gemeinsam Selbsthilfe als wichtige Ergänzung im Gesundheitswesen zu verankern. Das SHZ lud für den 20.11. zu einer Veranstaltung ein, um nach sechs Jahren Bilanz zu ziehen, Danke zu sagen und mit den Partnerinnen und Partnern neue Ideen zu entwickeln. Außerdem verabschiedete sich Eva

Kreling nach 17 Jahren SHZ und Mirjam Unverdorben-Beil kündigte für den Dezember die Übernahme der Ressortleitung Gesundheitsselbsthilfe an.

Eingeladen wurden aus der Fachwelt Vertreter/innen der Ärzte, der Apotheker, des Gesundheitsbeirates, der Gesundheits- und Bildungseinrichtungen, der Krankenkassen, der Kliniken, der Politik, des Referates für Gesundheit und Umwelt etc. sowie von Seiten der Selbsthilfe Vertreter/innen des Selbsthilfebeirates, des Runden Tisches Region München und der Selbsthilfegruppen, die in Kooperationen eingebunden waren.

Mit 68 Anmeldungen war die Veranstaltung ausgebucht und zur Freude des SHZ auch ausgeglichen mit Fachwelt (34) und Selbsthilfeaktiven (34) besetzt.

Zu Beginn hielt Joachim Lorenz, Referent für Gesundheit und Umwelt, ein Grußwort, in dem er die Rolle des SHZ als innovative Instanz hervorhob: sei es bezüglich der Vernetzung von Fachebenen mit Selbsthilfe, der Vorbildfunktion des SHZ für die Schaffung von so genannten „Runden Tischen“ zur Förderung von Selbsthilfegruppen durch gesetzliche Krankenkassen (dem SHZ wurde die Geschäftsstelle des Runden Tisches Region München übertragen) oder bezogen auf die Rolle des SHZ im Gesundheitsbeirat der Landeshauptstadt München.



Joachim Lorenz

Eva Kreling



Er dankte Frau Kreling für ihr Engagement und begrüßte Frau Unverdorben-Beil als Nachfolge. Frau Kreling referierte die Erfolge von sechs Jahren Kooperationen zwischen Fachwelt und Selbsthilfe und bedankte sich namentlich bei den zahlreichen Mitstreiterinnen und Mitstreitern der Fachwelt und der Gruppen.

Frau Unverdorben-Beil stellte im Anschluss die Ergebnisse einer Fragebogenaktion dar, die im Frühjahr unter den Kooperationspartnern durchgeführt wurde. Die Ergebnisse waren auch Grundlage eines World-Cafés und bestimmten die acht Thementische, an denen im Anschluss sehr lebendig erzählt, diskutiert, geratscht und sich vernetzt wurde. Es wurden wichtige Gedanken und zukunftsweisende Impulse notiert, die darzustellen den Rahmen sprengen würde, so werden hier beispielhaft je drei notierte Ideen genannt:

1. **Selbsthilfe in Ausbildung von Fachpersonal verankern:** „Zugänglichkeit von Fachleuten in Ausbildung frühzeitig wecken ...“ – „Lehrplankommission, Kultusministerium“ – „Weiterführende Schulen – neue Selbsthilfeprogramme, die Jugendliche integrieren ...“ etc.
2. **Selbsthilfe und Qualitätsmanagement der Fachstellen:** „QM als guter Standard in Einrichtungen – QM sollte Informationen zur Selbsthilfe und Gruppen beinhalten“ – „Selbsthilfe einbeziehen, partnerschaftlich vor Festlegung des QM“ – „Selbsthilfe kann gutes Feedback zur Qualität der Leistungserbringer in der Gesundheitsversorgung liefern“ etc.
3. **Medien und Selbsthilfe:** „Die Medien nutzen, bei denen man landen kann“ – „Auch Journalisten sind Menschen – Mut haben, persönliche Kontakte zu Medien suchen, auch Themen“ – „Zielgerechte Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Zielgruppe, Zweck“ etc.
4. **Bekanntmachen der Selbsthilfe bei Fachstellen:** „Selbsthilfe in der Schule vorstellen ...“ – „Selbsthilfe als Nachsorgeangebot“ – „Mitgliedermagazine der Krankenkassen“ etc.
5. **Wert und Grenzen der Selbsthilfe:** „Einbezogen werden in (zu viele) Gremien, Institutionen“ – „Gefahr: Selbsthilfe als Lückenfüller“ – „Selbsthilfe ist persönlich“ etc.
6. **Bedingungen der Zusammenarbeit Selbsthilfe Fachwelt:** „Den Ärzten die Angst vor der Selbsthilfe nehmen“ – „Erkennen des Wertes der Zusammenarbeit von beiden Seiten“ – „Tabubesetzte Themen mehr in die Öffentlichkeit bringen“ etc.
7. **Best Practice: Gute Beispiele von Kooperationen:** „Kreativprojekte, Ausstellungen“ – „Apotheker, Selbsthilfe – Schaufensterprojekte“ – „Neues Projekt: Pflegende Angehörige (kommt zu kurz)“ etc.
8. **Brainstorming: offene Themeninsel:** „Selbsthilfe in der Uni für Studenten“ – „Gesundheitstag mit Selbsthilfe in Firmen veranstalten“ – „Ganzheitliches Gesundheitsverständnis, suchende Haltung – gemeinsam sehen, was hilft“ etc.

Entsprechend dem Appell des letzten Satzes ist es gelungen, mit je drei Themen-Wechseln in eineinhalb Stunden gemeinsam zu schauen, was wichtig ist: Fachwelt und Selbsthilfe an einem Tisch. Das SHZ wird die Aspekte ernst nehmen und die zukünftigen Angebote darauf abstimmen. Zum Schluss wurde Frau Kreling in bewegenden Reden vom SHZ, von der Selbsthilfekoordination Bayern und einzelnen Selbsthilfegruppen verabschiedet.



Frau Unverdorben-Beil, die ja bereits viel in diesem Bereich tätig war, wurde von den Akteuren der Gesundheitsselbsthilfe und den Zuschussgebern Referat für Gesundheit und Umwelt und Fördergemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern als zukünftige Ressortleitung gewürdigt. Viele Gäste blieben länger und nutzten den informellen Teil mit Musik und Häppchen zu anregenden Gesprächen.

4. b Förderung Gesundheitselfhilfegruppen

Koordination: Mirjam Unverdorben-Beil, **Mitarbeit:** Kristina Jakob, Astrid Maier
Berichte von Mirjam Unverdorben-Beil

Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen „Runder Tisch Region München“

Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe hat sich zu einer wichtigen Säule in der gesundheitlichen Versorgung entwickelt. Selbsthilfegruppen ergänzen und bereichern das Angebot professioneller Dienste und des medizinischen Systems.

Angehörige und Betroffene von chronischen Krankheiten, Behinderungen, Suchtproblemen oder psychischen Erkrankungen schließen sich zusammen, um gemeinsam ihre Probleme zu bewältigen, sich gegenseitig zu unterstützen und andere Menschen zu beraten. Im Rahmen der Selbsthilfe-Aktivitäten entstehen aber auch Kosten, wenn z.B. Flyer gedruckt, Raummieten oder Referenten bezahlt oder Fortbildungen besucht werden. Dann kann die Bezuschussung dieser Kosten bei den gesetzlichen Krankenkassen beantragt werden. In § 20c SGB V ist die Förderung für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe geregelt.

Förderverfahren

Seit 2008 wird das Fördermodell „Runder Tisch“ der Krankenkassen flächendeckend an zwölf Standorten in Bayern umgesetzt und ermöglicht ein relativ einfaches und transparentes Förderverfahren: Selbsthilfegruppen brauchen nicht an jede Krankenkasse einzeln Anträge zu stellen, sondern können mit einem Antrag an den jeweiligen „Runden Tisch“ eine abgestimmte Förderung von allen gesetzlichen Krankenkassen erhalten.

Der Münchener "Runde Tisch"

Der „Runde Tisch“ der Region München besteht aus einer Arbeitsgemeinschaft mit folgenden Teilnehmern: Die gesetzlichen Krankenkassen der Region München (AOK, vdek, BKK, IKK classic, LKK, Knappschaft), das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München (RGU), der Bezirk Oberbayern, Vertreter/innen von Selbsthilfegruppen und das Selbsthilfezentrum München (SHZ), welches als Geschäftsstelle fungiert und das gesamte Förderverfahren koordiniert.

Das SHZ als Geschäftsstelle

Das SHZ bietet den Gruppen individuelle Beratung zur Antragsstellung und bereitet die Unterlagen für die Vergabesitzung des „Runden Tisches“ vor. Die Kassen entscheiden dort in Abstimmung mit dem RGU und dem Bezirk und nach Beratung durch die Vertreter/innen der Selbsthilfegruppen über die Bewilligung der Gelder. Das SHZ ist lediglich koordinierend und beratend tätig und hat kein Stimmrecht. Nach der Vergabesitzung werden die bewilligten Summen treuhänderisch vom SHZ an die Gruppen ausbezahlt. So ist gewährleistet, dass alle Gruppen ihre Fördergelder zeitnah nach der Sitzung erhalten.

Neben diesem „Kerngeschäft“ der Beratung der Gruppen und Abwicklung der Fördergelder umfasst der Tätigkeitsbereich des SHZ als Geschäftsstelle des „Runden Tisches“ noch einige weitere Aufgaben – hier einige Beispiele:

Für alle gesundheitsbezogenen Gruppen, die **Förderung über den Runden Tisch** der Krankenkassen beantragen möchten, bietet das SHZ einen **Info-Abend** an. Hier werden alle Fragen rund um Antragsstellung und Verwendungsnachweis beantwortet, Musteranträge vorgestellt und praktische Tipps zur Beantragung, Verwaltung und Abrechnung der Fördergelder gegeben. Durch den Einsatz von Gebärdendolmetschern (an dieser Stelle ein Dank an das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München, die dieses Angebot kostenlos zur Verfügung stellt) konnten auch gehörlose Menschen den Info-Abend problemlos verfolgen.

Die Mitarbeiter/innen der zwölf bayerischen „Runden Tische“ sind in einem Arbeitskreis vernetzt, der sich regelmäßig zwei- bis dreimal jährlich trifft und das Förderverfahren reflektiert und weiterentwickelt. Zur Qualitätssicherung der Arbeit der Runden Tische wurde 2013 erstmals eine bayernweite **Supervision** durchgeführt, die zukünftig regelmäßig stattfinden soll.

Mirjam Unverdorben-Beil wurde **2013 für weitere zwei Jahre zur Sprecherin der „Runden Tische“** gewählt und nimmt am Arbeitskreis der Krankenkassen auf Landesebene teil, um einen direkteren Informationsfluss und Transparenz zwischen den verschiedenen Ebenen zu gewährleisten.

Im Arbeitskreis der Krankenkassen wurde 2013 insbesondere über die **Umsetzung des neuen bundesweiten Förder-Leitfadens in Bayern** beraten, der 2014 in Kraft tritt. Durch die gute Zusammenarbeit ist es gelungen, die Erfahrungen und Anregungen der „Runden Tische-Mitarbeiter/innen“ in die Umsetzung des Leitfadens einzubeziehen. Das bewährte Förderverfahren bleibt bestehen, für die Selbsthilfegruppen vor Ort sind die Änderungen marginal und zumeist vorteilhaft, als Beispiel sei hier die Anhebung der Bagatellgrenze von 300,- auf 500,- € genannt.

Für das Selbsthilfejournal „einBlick“, Ausgabe 4/2013 wurde im Rahmen des Titelthemas „Gesundheitsselbsthilfe im Wandel der Zeit“ ein **Artikel zur Entwicklung der Förderung der Münchner Gesundheitsgruppen durch die Krankenkassen** verfasst (s. www.shz-muenchen.de/materialien).

Das Förderjahr 2013: Rund 419.000 € für Gruppen in der Region München!

Auch 2013 wurden am Runden Tisch Region München wieder die meisten Selbsthilfegruppen in Bayern gefördert. Im Vergleich zum Vorjahr ist sowohl die Zahl der geförderten Gruppen als auch die Summe der bewilligten Gelder deutlich gestiegen.

Es wurden **369 Selbsthilfegruppen** von 37 Krankenkassen und dem Bezirk Oberbayern **mit insgesamt 419.147,97 € gefördert** (zum Vergleich: 2012 waren es rund 404.367,- € für 358 Gruppen). Von dieser Summe werden 12.425,- € vom Bezirk für einige Gruppen aus dem Psychiatriebereich übernommen. Darüber hinaus unterstützt auch das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München die Selbsthilfe und stellte 2013 für Selbsthilfeorganisationen und -gruppen 106.700,- € zur Verfügung.

**Entwicklung der Förderung der Krankenkassen für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen
im Rahmen des „Runden Tisches Region München“**

Jahr	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Anzahl Gruppen	294	310	322	340	358	369
AOK	102.039,00	118.405,00	127.100,00	128.305,00	129.868,00	130.412,00
BKK	55.172,00	62.630,15	68.725,01	68.260,72	70.131,75	73.332,76
IKK	3.632,00	6.700,00	10.811,90	11.151,48	11.507,95	12.435,07
LKK	6.515,00	5.870,61	6.166,97	5.146,78	6.082,07	6.127,28
KK Gartenbau		640,24	553,19	532,95	545,46	560,90
Knappschaft (bis 2008 bei LKK)	975,00	1.500,00	920,00	1.516,00	1.610,00	1.800,00
vdek	61.851,00	33.194,12	31.353,12	35.039,46	47.665,15	50.275,81
Summe Kassen individuell	230.184,00	228.940,12	245.630,19	249.952,39	267.410,38	274.943,82
Summe kassenarten-übergreifend		39.272,40	62.008,03	85.328,28	76.596,41	75.133,17
Rückforderungen Vorjahr		15.238,48	34.919,78	41.013,19	44.821,50	56.645,98
Restgelder Vorjahr		0,00	5.480,66	5.966,49	5.234,53	an Kassen zurücküberwiesen
Summe Bezirk	8.578,00	8.643,00	9.000,00	9.286,12	10.304,74	12.425,00
GESAMT	238.762,00	292.094,00	357.038,66	391.546,47	404.367,56	419.147,97

5. Querschnittsthemen

5. a Selbsthilfebeirat

Erich Eisenstecken

Geschäftsleitung für den Selbsthilfebeirat

Die Geschäftsleitung für den Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München ist einer der Aufgabenbereiche des Selbsthilfezentrums München (SHZ). Auch im vergangenen Jahr hat das SHZ die Sitzungen des Selbsthilfebeirats vorbereitet, die Ergebnisse protokolliert, Stellungnahmen des Beirats koordiniert und die Öffentlichkeitsarbeit des Gremiums unterstützt. Insgesamt fanden elf ordentliche Sitzungen statt, im Rahmen derer 32 Förderanträge begutachtet wurden. 16 davon waren Wiederholungsanträge, 14 Neuanträge, zwei Projektanträge. Bis auf vier Anträge, die wegen Nichterfüllung der Förderkriterien oder Überschreitung der Förderdauer zurückgewiesen wurden, erhielten alle Initiativen eine Förderung. Neben den ordentlichen Sitzungen des Beirats fanden vier Treffen der Arbeitsgruppen „Partizipation in der Stadtgesellschaft“ und „Öffentlichkeitsarbeit des Selbsthilfebeirats“ statt.

Außerdem verfasste der Selbsthilfebeirat zwei **Stellungnahmen** an den Stadtrat und die zuständigen Fachreferate. Eine befasste sich mit der aktuellen Situation der Eltern-Kind-Initiativen (EKI) nach der Überführung der Förderung in das BayKiBiG. Anliegen des Beirats war es hier, dass die Besonderheiten der nach wie vor in ehrenamtlicher Tätigkeit geleiteten EKI bei der Förderung angemessen berücksichtigt werden. Die zuständige Fachstelle im Referat für Bildung und Sport sicherte dem Beirat zu, dass man bei der Ausgestaltung der Münchner Förderformel die besondere Situation der EKI berücksichtigen werde und sich das Referat für die Erhaltung aller Betreuungsplätze in den EKI einsetzen werde, wie es auch ausdrücklicher Auftrag des Stadtrats sei. Die zweite Stellungnahme des Selbsthilfebeirats befasste sich mit dem Kriterium der weltanschaulichen Offenheit in den Förderrichtlinien zur Förderung der sozialen Selbsthilfe in München. Hier wurde die Rechtsabteilung der Stadt gebeten, genauer darzustellen, wie dieser Grundsatz bei der Begutachtung von Förderanträgen auszulegen sei, wenn z.B. religiöse Glaubengemeinschaften oder Minderheiten einen Förderantrag in der Selbsthilfeförderung stellen. Eine Antwort auf diese Stellungnahme stand zum Jahresende noch aus.

Austauschtreffen der Münchner Beiräte im Selbsthilfezentrum

Am 17. April und am 29. Oktober fanden im Selbsthilfezentrum München auf Einladung des Selbsthilfebeirats zwei Austauschtreffen der Münchner Beiräte statt. Die Initiative zu diesen Austauschtreffen ging auf die Arbeitsgruppe „Partizipation in der Stadtgesellschaft“ des Selbsthilfebeirats zurück. Zielsetzung war es, sich mit anderen Beiräten der Landeshauptstadt München über die Arbeitsweisen, Organisationsformen und vor allem die Wirksamkeit der überwiegend ehrenamtlichen Tätigkeit der Beiräte auszutauschen.

Insgesamt waren zehn Beiräte der Landeshauptstadt München zu den Austauschtreffen eingeladen: Ausländerbeirat, Gesundheitsbeirat, Mieterbeirat, Sportbeirat, Fachbeirat Bürgerschaftliches Engagement, Seniorenbeirat, Behindertenbeirat, Gemeinsamer Kindergartenbeirat,

Gemeinsamer Elternbeirat der städtischen Kinderkrippen und Gemeinsamer Elternbeirat der Horte und Tagesheime. Über die beiden Austauschtreffen konnten alle zehn eingeladenen Beiräte erreicht werden. In den Veranstaltungen berichteten die Beiräte zunächst über ihre jeweilige Entstehungsgeschichte, ihre Zusammensetzung, Organisationsstruktur und Ausstattung.

Darüber hinaus wurde diskutiert, mit welchen Themen sich die Beiräte jeweils befassen, welche Kommunikationswege und Instrumente sie nutzen, um ihre Anliegen zu vermitteln und unter welchen Voraussetzungen und mit welchem Erfolg sie dies tun. Die Diskussion machte deutlich, dass die Beiräte jeweils unter sehr verschiedenen Voraussetzungen arbeiten. Manche Beiräte arbeiten weitgehend unabhängig von der Verwaltung (z.B. Selbsthilfebeirat, Mieterbeirat), andere haben ihre Geschäftsstellen in den jeweiligen Fachreferaten (Gesundheitsbeirat, Seniorenbeirat, Ausländerbeirat, Sportbeirat), denen sie zugeordnet sind, und können somit über deren Ressourcen verfügen. Auch die Anbindung an politische Entscheidungsstrukturen im Stadtrat ist unterschiedlich eng. Es wurde beschlossen, die Austauschtreffen 2014 fortzusetzen und die aufgegriffenen Fragestellungen weiter zu vertiefen. Detailliertere Informationen zu den Ergebnissen der Austauschtreffen wurden in der Juni- und Dezemberausgabe des einBlick veröffentlicht (www.shz-muenchen.de/materialien/einblick-muenchner-selbsthilfejournal).

5. b Bürgerschaftliches Engagement

Eva Kreling

Forum Bürgerschaftliches Engagement (BE) und Aktivitäten des Selbsthilfenzentrums München (SHZ)

Das **Forum BE** traf sich fünf Mal zu unterschiedlichen Themen. Als Nachfolge für Eva Kreling wurde Klaus Grothe-Bortlik als Vertreter des Forums im Fachbeirat BE benannt. Eva Kreling wurde im November verabschiedet, sie war 17 Jahre im Forum aktiv. Das SHZ ist im Arbeitskreis „**Bürgerschaftliches Engagement und Alter**“ vertreten (s. auch Seite 17).

Das SHZ nahm am 27.01. an der **Münchner Freiwilligenmesse** im Gasteig teil und vertrat die Einrichtung im „**Info-Point**“ im Rathaus. Die **Qualifizierungsangebote des SHZ** erscheinen im Handbuch „Bürgerschaftliches Engagement in München – Qualifizierungsangebote und Informationsveranstaltungen“ und auf der Homepage von FöBE - Förderung Bürgerschaftliches Engagement, Qualifizierungsbörse für freiwillig Engagierte (www.foebe-muenchen.de).

Fachaustausch SHZ – Freiwilligenagenturen

Am 3. Juli trafen sich im SHZ Vertreter/innen von vier Freiwilligenzentren des f-net der Caritas, die Freiwilligenagentur Tatendrang, Stiftung Gute Tat, Opa-Oma-Service, FöBE und als Gast die Freiwilligenagentur Freiburg. Folgende Fragestellungen waren Grundlage des Austausches:

- Ist Selbsthilfe/Selbstorganisation bei Ihnen in der Freiwilligenagentur ein Thema?
- Wo in der Vermittlung ist Selbsthilfe sinnvoll?
- Initiiieren Sie auch Gruppen und könnten diese vom Angebot des SHZ profitieren?
- Was ist Selbsthilfe genau und wie unterstützt das SHZ Gruppen?

Das SHZ führte mit dem Film „Gemeinsam aktiv – Selbsthilfe in München“ ein, der unterschiedliche Selbsthilfegruppen zeigt und die Arbeit des SHZ darstellt. Für die Freiwilligenagenturen war das breite Spektrum an sozialer Selbsthilfe und selbstorganisierten Initiativen neu und für die Vermittlung wichtig. Es gibt Freiwillige, die von diesen Fachstellen an die Selbsthilfe verwiesen werden und es wurde gemeinsam herausgearbeitet, an welchen Stellen das Angebot der Selbsthilfe sinnvoll ist (z.B. gegebenenfalls für Freiwillige selbst).

Darüber hinaus gibt es Freiwillige, die sich aus eigener Betroffenheit engagieren wollen oder eigene Ideen verwirklichen möchten. Hier ist das Angebot des SHZ zur Gruppengründungsberatung eine wichtige Hilfestellung, die noch konkreter ausgebaut werden sollte hin zur „Initiaberatung“ und/oder auch der Entwicklung von Fortbildungen, wie Initiativen zu gründen sind.

Da es Klärungsbedarf zur Definition von Selbstorganisation und Möglichkeiten der finanziellen Förderung von Initiativen gibt, wurde beschlossen, den Bereich deutlicher zu fassen und die Informationen auszutauschen. FöBE machte den Vorschlag, eine Idee zur gegenseitigen Verlinkung des BE zu entwickeln.

Für das SHZ war es interessant zu erfahren, dass auch Selbsthilfegruppen Freiwillige suchen und der Kontakt mitunter konflikträchtig ist, da hier die ehrenamtlich organisierte Selbsthilfe mit eigenen Vorstellungen oft über wenig „Freiwilligenmanagement-Kompetenzen“ verfügt und die Ehrenamtlichen kaum Verwirklichungspotential bekommen. Die Anbindung dieser Gruppen an die Fortbildungen im Freiwilligenmanagement wäre hier ebenso wichtig wie die Entwicklung von Standards im Umgang mit Ehrenamtlichen auch für Gruppen, die nicht hauptamtliches Personal beschäftigen. Das SHZ bot an, im Einzelfall eine Konfliktklärung zu begleiten.

Fachbeirat für Bürgerschaftliches Engagement in München (FB-BE) – Bericht an den Stadtrat 2013

Der Fachbeirat, in dem das SHZ das Forum BE vertritt, traf sich sechs Mal zu unterschiedlichen Themen und erarbeitete den „**2. Bericht des Fachbeirats für Bürgerschaftliches Engagement an den Stadtrat der Landeshauptstadt München, 15. Oktober 2013**“ (www.foebe-muenchen.de). Hier war das SHZ in den Kapiteln 6. und 7. beteiligt (siehe unten). Im Fachbeirat ist das Direktorium beratend verankert – der Fachbeirat wurde in wesentliche Schritte des Direktoriums einbezogen, die am 08.10.2013 im gemeinsamen Ausschuss vorgelegt wurden. Im Einzelnen:

Die Vorstellung der Ergebnisse des wissenschaftlichen Instituts Orglab und die Erstellung eines Handlungskonzeptes zur Förderung des Bürgerschaftlichen Engagements bei der Landeshauptstadt München (Sitzungsvorlage Nr. 08-14/V 12249). Zur Studie erschien ein Artikel im einBlick 4/2013 des SHZ, der sich mit den Ergebnissen der Studie auseinandersetzt (<http://www.shz-muenchen.de/materialien/einblick-muenchner-selbsthilfejournal/>).

Konzept zur Raumvermittlung an Initiativen, Gruppen und gemeinnützige Vereine (Sitzungsvorlage Nr. 08-14/V 12251). Hier fand am 08.04.2013 ein Workshop statt, in dem u.a. das SHZ einen Input entsprechend der bereits erarbeiteten Konzeptentwürfe leistete. Leider wurde im Stadtratsantrag das Anliegen nicht aufgegriffen, hier eine externe Anlaufstelle zu

schaffen, die die Feinplanung und später die Raumvermittlung übernimmt. Unter „Notwendige Sach- und Personalkosten“ wurden Personalerweiterungen innerhalb der Stadtverwaltung gefordert, während die Forderung des Fachbeiratberichts 2011 unberücksichtigt bleibt, Zitat Seite 24: „Das Sozialreferat – Stelle für Bürgerschaftliches Engagement (war damals noch in der Diskussion; Anm.d.Verf.) wird beauftragt, bis 2013 mit FöBE und ggf. dem Selbsthilfenzentrum gemeinsam ein Konzept zu erarbeiten und umzusetzen, – es soll den Aufbau einer zentralen Münchenweiten Raumvermittlung bis 2013 beinhalten und diese mit den notwendigen Personal- und Sachkosten ausstatten. Der Fachbeirat empfiehlt die Anbindung an FöBE.“

Konzept zur **Anlaufstruktur für Unternehmensengagement** (Sitzungsvorlage Nr. Nr. 08-14/V 12250) – hier wurde die Zusammenarbeit von Direktorium und Sozialreferat festgeschrieben. Dem ging ein Beschluss des Sozialausschusses vom 13.06.2013 voraus, wo über **das ehrenamtliche, gesellschaftliche Engagement von Unternehmen 2012 berichtet und die Einrichtung einer Stabsstelle Firmenengagement im Sozialreferat beschlossen wurde.**

Der Fachbeirat begrüßt einerseits die Schaffung dieser Stelle in der Verwaltung, merkt in seinem Bericht jedoch auch an, Zitat Seite 25: „Eine Koordinierungsstelle bei der Stadtverwaltung statt bei freien Trägern anzusiedeln, sollte für weitere Vorhaben in der Stadt kein Paradigma sein.“

Bezüglich „**Finanzielle Förderung Bürgerschaftlichen Engagements und Innovationsbudget**“ war das SHZ beteiligt an den im Fachbeirat entwickelten „Richtlinien für die Förderung innovativer Ideen und Projekte im Bereich des Bürgerschaftlichen Engagements in München“, die Grundlage sind für weitere Empfehlungen – Zitat Seite 22: „Der Stadtrat beschließt die Förderrichtlinien des Fachbeirates als Grundlage zur Förderung innovativer Ideen und Projekte im Bürgerschaftlichen Engagement und beauftragt das Sozialreferat ein Budget ab 2014 mit mindestens 150.000,- €, ansteigend in den nächsten Jahren bis zu 350.000,- € bereit zu stellen. Gefördert wird die Realisierung von Ansätzen, Konzepten und Projekten, die in beispielgebender Weise aufzeigen, wie Bürgerinnen und Bürger sich in weiterentwickelten oder neuen Themenfeldern motiviert engagieren und sich auf diese Weise Ansätze zur Bereicherung unserer Stadtgesellschaft aufzeigen lassen.“

Nach der Bekanntgabe des Berichts im Stadtrat werden 2014 dem Stadtrat entsprechende Beschlüsse zur Genehmigung vorgelegt werden.

5. c Migration/Interkulturelle Kompetenz

Klaus Grothe-Bortlik

Die Zusammenarbeit mit migrantischen Gruppen, Vereinen und Organisationen ist dem Selbsthilfenzentrum München (SHZ) ein unverändert großes Anliegen. Die langjährigen Erfahrungen, die bis in die Anfänge der Selbsthilfeförderung in München zurückreichen, haben dazu geführt, dass die Unterstützungsleistung für diesen Bereich einen gleichberechtigten Baustein in der Palette der anderen themen- oder krankheitsbezogenen Gruppen darstellen. Insofern ist der Anteil der im Hause ansässigen Gruppen aus dem Migrationsbereich mit rund 20 % unverändert hoch und schon lange selbstverständlich.

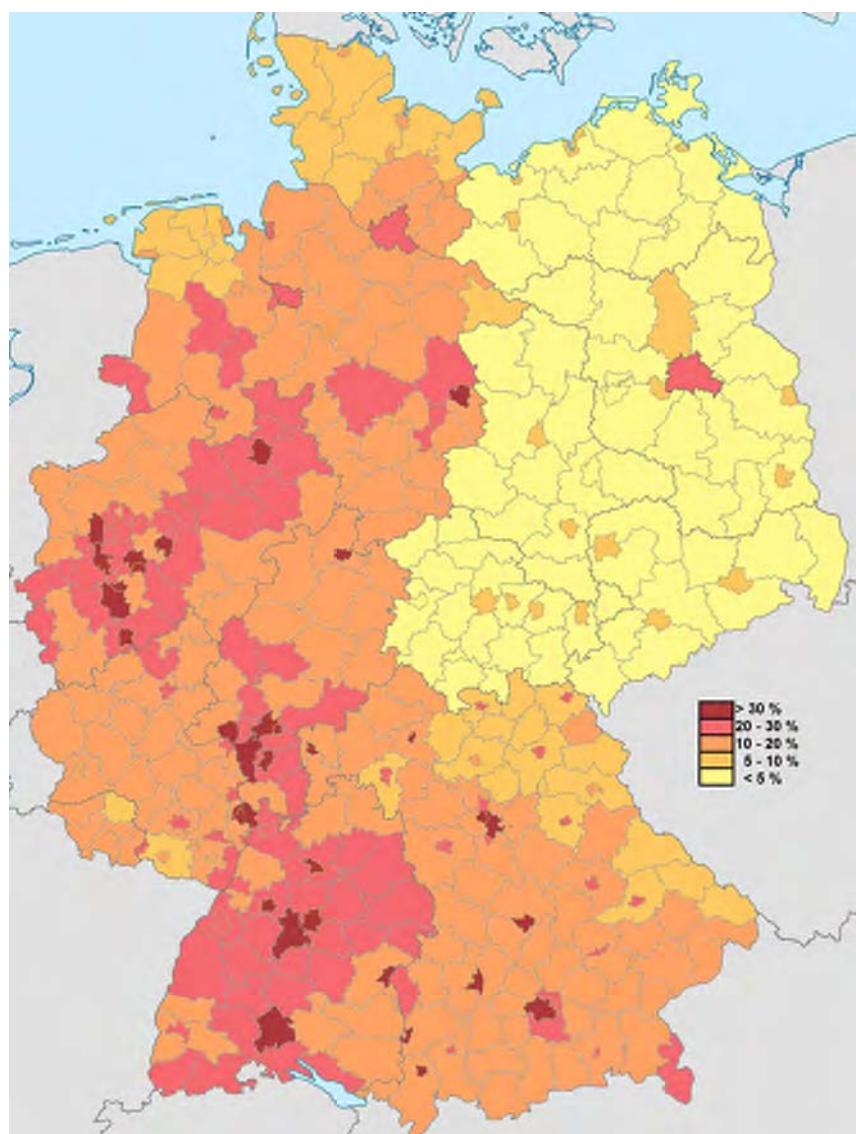
Darüber hinaus werden in diesem Feld immer wieder einzelne Schwerpunkte gesetzt – in 2013 waren dies:

- Beteiligung am 3. Integrationsbericht der Landeshauptstadt München
- Unterstützung des Netzwerks MORGEN
- Beteiligung am Trägerkreis der „Qualifizierungsreihe für Migrantinnenorganisationen“
- Beteiligung an der „Infobörse für Frauen aus aller Welt“
- Verbreitung der vom SHZ erstellten Öffentlichkeitsmaterialien (in zwölf Sprachen)
- Vereinsgründungsberatung für Initiatorinnen und Initiatoren mit Migrationshintergrund
- Moderation eines Workshops „WS9: Wie kann es gelingen, Menschen mit Migrationshintergrund gut zu integrieren?“ auf dem 9. bayerischen Selbsthilfekongress am 25. Oktober in Landshut

WS 9: Migrant/innen in Selbsthilfegruppen

Wie kann es gelingen, Menschen mit Migrationshintergrund gut zu integrieren?

... und wo leben sie?



Grafik
„Menschen mit
Migrationshintergrund“
(Zensus 2011 auf Kreisebene),
Autor Michael Sander, Erfurt,
auf Wikipedia

Auszug aus
Workshop-Präsentation,
Referentin: Dörte v. Kittlitz,
Selbsthilfekongress Niedersachsen

Quelle: Kongressdokumentation
auf www.seko-bayern.de
(aufgerufen 3. Feb. 2014)

5. d Fortbildungen

Klaus Grothe-Bortlik

Die Qualifizierung der in der Selbsthilfe Engagierten ist ein wesentlicher Baustein des Empowermentansatzes. Das Selbsthilfenzentrum München (SHZ) hat seine Fortbildungsangebote in den letzten Jahren zunehmend ausbauen und auf deren Belange abstimmen können. Die Angebote werden hauptsächlich von den Mitarbeitenden des SHZ getragen, wobei zu einzelnen Fachthemen auch externe Referentinnen und Referenten hinzugezogen oder gesamte Fortbildungen an sie vergeben werden. Die Resonanz zeigt, dass diese Mischung von den Gruppen gut angenommen wird. Vorschläge aus den Gruppen können durch die halbjährliche Planung auch zeitnah aufgegriffen werden.

Der seit 2013 überarbeitete Evaluationsbogen trägt zur besseren Handhabung bei und ermöglicht einen schnellen Überblick mit Vergleichbarkeit zu den anderen Angeboten. Die Auswertung ergab zudem eine durchgehend hohe Qualität der Veranstaltungen und große Zufriedenheit der Teilnehmenden.

Insgesamt wurden 16 Veranstaltungen angeboten, von denen zwei aus unterschiedlichen Gründen abgesagt werden mussten. Folgende Angebote erreichten insgesamt 154 Teilnehmende:

- Dreimal: „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“, Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive
- Werben in eigener Sache
- „Selbsthilfe inter@ktiv“
- Methoden der Gesprächsführung in der Gruppenarbeit
- Basisworkshop für Gruppengründer/innen (im Bereich Pathologisches Glücksspielen)
- Zivilcourage und Selbstsicherheit
- „Der Weg zur virtuellen Gruppe im Internet“
- Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München
- Auf einer Augenhöhe – Kommunikation in Selbsthilfegruppen
- Umgang mit schwierigen Situationen in der Gruppe
- Umgang mit seelischen Krisen im Selbsthilfealltag
- Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen:
Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis

5. e Qualitätsmanagement

Erich Eisenstecken

Das Selbsthilfenzentrum München (SHZ) arbeitet mit einem Qualitätsmanagementsystem, das sich an den Leitlinien des EFQM (European Foundation for Quality Management) orientiert. Zentrales Instrument des QM Systems ist das QM-Handbuch.

2013 wurde das QM-Handbuch weiter den laufenden Veränderungen angepasst. Die Systematik der Leistungsbeschreibungen wurde an die konkreten Aufgabenverteilungen zwischen den Res-

sorts und Arbeitsbereichen sowie der neuen personellen Zusammensetzung angepasst. Einzelne Prozessbeschreibungen wurden überarbeitet. Die im QM-Handbuch neben den Leistungs- und Prozessbeschreibungen hinterlegten Zusatzdokumente (Verträge, Geschäftsordnungen, Stellenbeschreibungen, Handlungsanweisungen für den Krisenfall usw.) wurden aktualisiert und neu zugeordnet. Ziel des Qualitätsmanagements ist es, alle zentralen Leistungen (Prozesse), die im SHZ erbracht werden, im Sinne möglichst praxisnaher Standards eindeutig und transparent zu beschreiben und überprüfbar zu machen. Die Standards sind im Qualitätsmanagementhandbuch zusammengefasst und stehen allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im SHZ-Netzwerk online zur Verfügung.

5. f Umweltfreundlichkeit und Nachhaltigkeit im Selbsthilfezentrum

Ulrike Zinsler für das gesamte Team des SHZ

Die Mitarbeiter/innen des Selbsthilfezentrums München (SHZ) haben sich bereits 2012 dazu entschieden, eine neue Nachhaltigkeitslinie anzugehen. Obgleich umweltfreundliches Handeln im SHZ gewissermaßen Tradition hatte, gelang es 2013 eine systematischere Vorgehensweise festzuschreiben und vor allen Dingen umzusetzen. Einige Dinge waren zügig erledigt, zum Beispiel, was die Verwendung von Materialien mit dem Umweltsiegel „Der Blaue Engel“ betrifft. Anderes erforderte ein gewisses Umdenken und Umgewöhnen, eben dann, wenn eingefahrene (Arbeits-) Verhaltensmuster auf Nachhaltigkeit ausgerichtet werden sollten.

Folgendes wurde eingeführt:

Das SHZ hat seinen gesamten **Schreib- und Druckpapierverbrauch** auf die Nutzung von **100% Recyclingpapier** umgestellt, ebenso das Flip-Chart-Papier in den Gruppenräumen. Was die Publikationen des SHZ angeht, so wird hier die Zusammenarbeit mit nachhaltig wirtschaftenden Druckereien angestrebt. Als ein erstes Beispiel wurde dieser **Jahresbericht auf Umweltpapier** gedruckt. Der Papierverbrauch soll generell so gering wie möglich gehalten werden. Alle Mitarbeiter/innen des SHZ achten darauf, sparsam auszudrucken, wenn möglich Rückseiten zu bedrucken sowie generell beidseitig zu kopieren. Eine achtsamere Haltung wird seit 2013 auch nach außen getragen: alle E-Mail Signaturen wurden mit dem Standardsatz: „Bitte überprüfen Sie, ob diese E-Mail wirklich ausgedruckt werden muss!“ versehen.

Die neue Nachhaltigkeitslinie bezüglich Materialverbrauch zieht ihre weiteren Kreise auch in Versandaktionen, und umgekehrt im Bezug von Infomaterial für die Auslage im Hause.

Das gesamte Büromaterial wird seit Anfang 2013 über einen **ökologischen Versandhandel** bezogen. Alle Arbeitsplätze wurden mit einer Steckerleiste nachgerüstet, um die Computer ganz vom Stromnetz trennen zu können. Bei Feierabend heißt es seither – Maus aus, Schalter um! Statt auf Einweg setzt das SHZ zukünftig auch bei Batterien auf wiederaufladbare Akkus.

Auch beim Emissionschutz wurde das SHZ aktiv: So wurden an alle Laserdrucker **Feinstaubfilter** angebracht, was besonders im von Selbsthilfeinitiativen gemeinschaftlich genutzten Gruppenbüro wichtig war. Was das generelle Raumklima angeht, so sind die Nutzergruppen des SHZ die Hauptakteure. Hinweise, die Heizung im Winter nach der Raumnutzung herunterzudrehen sind generell Bestandteil jedes Hausnutzungsvertrags.

Auf der anderen Seite steht die Sicherheit der Besucher/innen des Selbsthilfezentrums an vorderster Stelle. So wird die Dauerbeleuchtung keinesfalls reduziert. Stattdessen wurde die Hausbeleuchtung, dort wo es möglich war, auf LEDs umgestellt.

Bleibt noch zu erwähnen, dass das Selbsthilfezentrum München auch beim Einkauf für Veranstaltungen (Blumen, Kaffee, etc.) zukünftig über den eigenen Tellerrand schaut und wo es möglich ist, auf heimische oder Fair-Trade-Produkte zugreift. Das SHZ folgt dadurch auch dem Stadtratsbeschluss der Landeshauptstadt München vom 18.04.2003: Die Stadt München kauft keine Produkte aus ausbeuterischer Kinderarbeit.

6. Projekte

6. a Anschlussveranstaltungen zum Modellprojekt Soziale Selbsthilfe

**Eva Kreling mit Erich Eisenstecken, Klaus Grothe-Bortlik
(Bericht von Eva Kreling)**

Wie im Bericht 2012 angekündigt, beabsichtigten Selbsthilfezentrum München (SHZ) und das Sozialreferat, Abt. Sozialplanung, 2013 mit der ARGE Soziales relevante Aspekte zu diskutieren und eine referatsübergreifende Veranstaltung (Planen im Dialog) anzubieten.

Die Veranstaltungen wurden vom Sozialreferat, Abt. Sozialplanung (Alexander Wunschmann) sowie der Zentrale, Bürgerschaftliches Engagement (Gitte Halbeck), dem SHZ und der Hochschule München – Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften (HM) und später auch Andreas Schultz als Vertreter der ARGE Soziales vorbereitet und ausgewertet. Wir bedanken uns insbesondere bei Alexander Wunschmann für sein Engagement.

ARGE Soziales 24.04.: Frau Prof. Dr. Zink (HM) und Eva Kreling (SHZ) referierten relevante Ergebnisse des Modellprojekts und diskutierten mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern von Wohlfahrtsverbänden und anderen übergeordneten Institutionen die für die Sozialarbeit vor Ort relevanten Erkenntnisse. Die Ergebnisse wurden in das Konzept der Folgeveranstaltung eingebunden, die sich an einen breiten Kreis referatsübergreifender Mitarbeiter/innen und Vertreter/innen der Wohlfahrtspflege sowie freier Träger richteten.

Planen im Dialog 23.07.: Frau Prof. Dr. Zink (HM) sowie Klaus Grothe-Bortlik und Erich Eisenstecken (SHZ) referierten die aus dem Modellprojekt und der Diskussion im April entstandenen Thesen zur Sozialen Arbeit und Selbsthilfe. Unter der Moderation von Alexander Wunschmann wurden von den etwa 30 Anwesenden verschiedene neue Aspekte diskutiert. Gitte Halbeck, im Sozialreferat für Selbsthilfe zuständig und Ute Bertel, im Direktorium für die referatsübergreifende Gesamtkoordination des Bürgerschaftlichen Engagement tätig wie auch das Selbsthilfezentrum werden die Anregungen in die Weiterentwicklung des Bereiches der Selbsthilfe im Bürgerschaftlichen Engagement berücksichtigen. Nähere Einzelheiten: einBlick 3/2013 (<http://www.shz-muenchen.de/fileadmin/shz/downloads/einBlick/einBlick-3-2013.pdf>)

6. b Projekt „Hansastraße 181“

Ulrike Zinsler mit Klaus Grothe-Bortlik

Seit 2012 koordiniert das SHZ das „Projekt Hansastraße 181“, die Raumvermittlung beim Kulturzentrum GOROD. Aufgrund der Förderung durch das Sozialreferat der LH München, Stelle für Bürgerschaftliches Engagement, wurde es ermöglicht, dass freie Räumlichkeiten des Trägervereins GiK e. V. – Gesellschaft für Kultur und Integration in Europa, anderen Selbsthilfegruppen und -initiativen aus dem sozialen Bereich zur Verfügung gestellt werden können.

Folgendes Raumangebot steht zur Verfügung:

Raumangebot	Fläche	Etage	Optimale/maximale Belegung
Zimmer 4	13 qm	1. OG	7/10 Personen
Gruppenraum 6	30 qm	1. OG	15/20 Personen
Gruppenraum 7	30 qm	1. OG	15/20 Personen
Gruppenraum 8	30 qm	1. OG	15/20 Personen
Gruppenraum 9	30 qm	1. OG	15/20 Personen
Großer Saal mit Zwischenraum	48 qm	1. OG	30/40 Personen
Theatersaal mit Kantine	300 qm	EG	125/150 Personen

Die Kontaktaufnahme von Interessenten läuft in der Regel über das Selbsthilfenzentrum München (SHZ). Das SHZ vermittelt beim ersten Kennenlernen des Kulturvereins und unterstützt die Mitglieder von GiK e.V. bei der Hauseinführung von neuen Gruppen (Erklären der Hausordnung und der Nutzungsbedingungen, Abschluss eines Raumnutzungsvertrages).

Das Raumangebot in der Hansastraße ging auch 2013 in erster Linie an soziale Initiativen, die in der Selbsthilfförderung durch das Sozialreferat stehen. Deutlich wurde auch, dass die Möglichkeit der Raumnutzung bei GOROD insbesondere für neu entstandene Initiativen sehr zuträglich war: vier Neugründungen konnten zeitnah ihre Organisationstreffen bzw. Gruppenarbeit aufnehmen. Insgesamt haben 17 Selbsthilfegruppen und -initiativen einen Nutzungsvertrag für die Hansastraße abgeschlossen. Daneben fanden auch 2013 Organisationstreffen und Fortbildungsangebote des neu entstandenen Netzwerks der Münchner Migrant/innenorganisationen MORGEN statt.

In diesem Zusammenhang hervorzuheben sind auch die zahlreichen positiven Synergieeffekte, die aus Sicht aller Projektbeteiligten durch die Kontaktähnlichkeit neuer Initiativen mit dem Kulturverein entstanden sind. Ebenso die Anerkennung der immensen ehrenamtlichen Leistungen seitens der Vereinsmitglieder von GiK e.V. – die Zusammenarbeit mit SHZ und Sozialreferat verlief meist reibungslos. In regelmäßigen Absprachen mit dem Sozialreferat und GiK e.V. wurden über unklare Gruppenanfragen entschieden, offene Fragen seitens des Vereins behandelt und die Situation vor Ort reflektiert: 2013 fanden acht Jour-Fixe vor Ort in der Hansastraße statt.

Noch kurz aufzuzählen sind die technischen Verbesserungen, die letztendlich auch den Selbsthilfeinitiativen vor Ort zu Gute kommen: Nachdem der Verleih von Beamer, Laptop und Drucker

an die Gruppen reibungslos verlief, wurde auch die Möglichkeit geschaffen, dass sich Gruppen über einen sog. „Hotspot“ ins Internet einloggen können. Außerdem erfolgte 2013 ein Update des Raumbuchungsprogramms, das inzwischen überwiegend rund läuft und als Instrument zur effizienten Raumvergabe, sowie zur Auswertung der Belegungsstatistiken unabdingbar ist.

6. c Stadtteilbezug

Klaus Grothe-Bortlik, Erich Eisenstecken

Die in diesem Aufgabenbereich in den letzten Jahren unternommenen Aktivitäten des Selbsthilfezentrums München (SHZ) waren darauf ausgerichtet, Selbsthilfe nicht nur zentral, in den Räumen des SHZ zu unterstützen, sondern direkt in die Einrichtungen vor Ort, in die Stadtteile, Sozialräume und Quartiere zu gehen.

Auch wenn eine große Zahl von Selbsthilfegruppen und -initiativen (aktuell 213, s. auch Anhang 1) im SHZ ansässig ist, treffen sich doch viel mehr in ihrem Umfeld, was oft nicht nur sinnvoll und möglich, sondern bei etlichen lebensraumbezogenen Themen (Kinderbetreuung, nachbarschaftliche Unterstützung, Verkehrsprojekte, Stadtteilinitiativen oder auch „einfach nur“ soziale Kontakt- oder Freizeitgruppen) unabdingbar ist.

Hier kann das SHZ mit fachlicher Kompetenz und langen Erfahrungswerten unterstützend begleiten und weiterführende Netzwerkkontakte herstellen. Viele selbstorganisierte Strukturen verstehen sich zudem auch nicht primär als Selbsthilfe im klassischen Sinn, so dass unsere Förder- oder Fortbildungsangebote sie nicht erreichen.

So wurden in den letzten drei Jahren viele Kontakte zu einschlägigen Facheinrichtungen geknüpft, die andere Zugänge zu den Menschen in ihrem Einzugsgebiet haben, so dass das SHZ einerseits von diesen Zugängen und andererseits diese von unseren erwähnten Selbsthilfekompetenzen profitieren können.

Es können folgende Aktivitäten genannt werden:

3 Termine mit Facharbeitskreisen von Regsam

1 Termin mit Runder Tisch Messestadt Riem

2 Termine in Bezirksausschüssen

14 Termine mit Nachbarschaftstreffen

12 Projekttreffen mit dem Raumpool Messestadt Riem

7 Termine mit Nachbarschaftshilfen

6 Termine mit Alten- und Servicezentren

3 Termine mit Familienzentren

2 Termine mit Sozialpsychiatrischen Diensten

1 Termin mit einer Erziehungsberatungsstelle

1 Termin mit einer Fachstelle für pflegende Angehörige

Zusätzlich fanden verschiedene Einzelgespräche mit den beiden großen Kirchen, der Münchner Volkshochschule und einem Stadtteilkulturzentrum statt.

Bei den unterschiedlichen Formen der Kooperation wurden Fachkolleginnen und -kollegen oder politisch Aktive über die verschiedenen Formen der Selbsthilfe sowie die Möglichkeiten der Einbindung in das jeweilige Aufgabengebiet unterrichtet. Bei sehr unterschiedlichem Wissensstand über Selbsthilfe und Selbstorganisation wurden sowohl Basisinformationen weitergegeben als auch fachlich sehr intensiv diskutiert und die Situation vor Ort analysiert. In jedem Fall aber wurde über das Leistungsangebot des SHZ informiert und Vereinbarungen hinsichtlich weiterer Kooperationen getroffen, von denen auch die wohnortnahmen Selbsthilfegruppen und -initiativen profitieren.

Die Modellphase mit der Fokussierung auf die Stadtteile Sendling/Sendling-Westpark und Messestadt Riem wurde abgeschlossen. Künftig wird stattdessen das Augenmerk auf die Zusammenarbeit mit den bestehenden Vernetzungsstrukturen gelegt werden. Es ist festzustellen, dass mit den vorhandenen Kapazitäten eine dauerhafte Betätigung in diesem Feld in der bisherigen und gewünschten Form nicht aufrechterhalten werden kann. Eine weitere Erkenntnis ist die Notwendigkeit der Differenzierung in eine „Stadtteil- bzw. Sozialraumorientierung in der Selbsthilfe“ einerseits und eine „Dezentralisierung der Selbsthilfeunterstützung“ andererseits.

7. Öffentlichkeitsarbeit

**Klaus Grothe-Bortlik, Ulrike Zinsler
mit einem Beitrag von Mirjam Unverdorben-Beil**

Der im letzten Jahresbericht vorgestellte neue Internetauftritt des Selbsthilfezentrums München (SHZ) wurde inzwischen von den Gruppen gut angenommen. Die Möglichkeit, eigene Veranstaltungen auf der Seite einzustellen, wird zunehmend genutzt. Die Pflege der Website erfolgt inzwischen routiniert, so dass zeitnah alle aktuellen Informationen abrufbar sind.

Die Öffentlichkeitsarbeit wurde zudem durch eine neue Broschüre wesentlich bereichert:



Angelika Simeth, Vertreterin der Sozialreferentin

Am 24.04.2013 wurde im Rahmen einer öffentlichen Veranstaltung im SHZ das neue „Selbsthilfeverzeichnis“ vorgestellt. Rund 45 geladene Gäste aus Politik und Verwaltung, Presse, Sozial- und Gesundheitsdiensten sowie viele Vertreter/innen von Initiativen nahmen an der Veranstaltung teil. Nach Grußworten von Angelika Simeth, Vertreterin der Sozialreferentin und Andrea Mager-Tschira, Leiterin der Hauptabteilung Gesundheitsvorsorge im Referat für Gesundheit und Umwelt, erläuterte Herr Dr. Sergej Saizew stellvertretend für die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände die Selbsthilfeförderung der Kassen.

Die Projektverantwortlichen aus dem Selbsthilfezentrum stellten anschließend das neue Verzeichnis vor, das alle dem SHZ bekannten Selbsthilfegruppen und -initiativen zusammenfasst. Eine umfangreiche Datenaktualisierung war dieser Erstausgabe vorangegangen, so dass hier ein hilfreiches Instrument für alle Interessierten zur Verfügung steht – sei es, dass sie selbst eine Gruppe suchen oder dass Fachkräfte ihre Klientel kompetent vermitteln wollen.

Die Informationen dieses Selbsthilfeverzeichnisses stehen auch in laufend aktualisierter Form online zur Verfügung:
www.shz-muenchen.de/gruppeninitiativen

Das Bild unten zeigt den Infostand auf der Münchener Freiwilligenmesse. Bei den verschiedenen Gelegenheiten dieser Art konnten im Berichtszeitraum insgesamt 636 Beratungsgespräche gezählt werden.



Gruppen und Initiativen in München und Umgebung

Darüber hinaus können an dieser Stelle zwei Ereignisse herausgestellt werden, die für den Berichtszeitraum neben den üblichen Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit (Erstellung und Verbreitung von Druckerzeugnissen, Erstellung von Pressemitteilungen, Auslage von Materialien an einschlägigen Orten und in kooperierenden Einrichtungen, Teilnahme an der Münchener Freiwilligenmesse und ähnlichen Veranstaltungen etc.) prägend waren.

MÜNCHNER SELBSTHILFETAG



Landeshauptstadt
München



Rückblick auf einen sonnigen und lebendigen Selbsthilfetag 2013

Der Selbsthilfetag ist alle zwei Jahre die zentrale Veranstaltung in München, bei der sich Selbsthilfegruppen und Initiativen aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Migration und Umwelt der Öffentlichkeit präsentieren.

Am Samstag, den 20. Juli 2013 fand der Münchner Selbsthilfetag auf dem Marienplatz statt – veranstaltet von der Landeshauptstadt (Referat für Gesundheit und Umwelt sowie Sozialreferat) und dem Selbsthilfezentrum München unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Christian Ude, und getragen von vielen, vielen Selbsthilfegruppen und Initiativen, die sich und ihre Arbeit an zahlreichen Informationsständen vorstellten.

Dazu gab es ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit vielen eigenen Darbietungen der Gruppen und der bewährten humorvoll-beschwingten Eröffnung durch die A-Capella-Band „Bingowings“. Schließlich wurden auch ausgewählte Leiterinnen und Leiter der Selbsthilfegruppen für ihr Engagement mit der Urkunde „München Dankt“ ausgezeichnet und gewürdigt. Die Ehrung nahm im Auftrag der Stadt Frau Gitte Halbeck vom Sozialreferat vor. Die in diesem Jahr stellvertretend für alle Selbsthilfegruppen ausgewählten Personen:

Brigitte Albrecht (Deutsche ILCO e.V. Regionalgruppe München); Inge Brandenburg, Kristian Gross und Maria Ullrich (Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker ApK); Traudi Hörburger (Vereinigung Akustikus Neurinom e.V.); Dr. Christa Lippmann (Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e.V.); Christa Porer (Zöliakie Selbsthilfegruppe München und Südbayern); Erik Ritter (Väter Boardinghaus e.V.).

Stadträtin Jutta Koller eröffnete in Vertretung des Schirmherrn, Oberbürgermeister Christian Ude, unseren großen Tag. Tausend Luftballons stiegen in den Münchner Himmel und bildeten für eine kurze Zeit ein buntes Dach über dem Marienplatz. Rund 60 Selbsthilfegruppen und Initiativen stellten an individuell gestalteten Infoständen den interessierten Bürgerinnen und Bürgern ihre Tätigkeit vor. Sie verwandelten den Platz in eine Bühne der vielen Selbsthilfefacetten und bewiesen eindrucksvoll, wie groß das Engagement, wie vielfältig die Themen und wie zahlreich die Mitwirkenden in diesem Feld des Bürgerschaftlichen Engagements angewachsen sind.

Bei bayerisch-blauem Himmel und gefühlten 35 Grad im Schatten war die Stimmung natürlich ausgezeichnet, erinnerte man sich doch der letzten Jahre, wo das kühle und regnerische Wetter den Gruppen einiges abverlangt hatte. Die Hitze hat aber über den Tag hinweg doch viel Kraft gekostet, und es ehrt die Engagierten aus der Selbsthilfe sehr, dass alle bis zuletzt durchgehalten haben!

Das Interesse der Besucher/innen an den Infoständen war sehr rege. Viele Informationen konnten an die Frau und den Mann gebracht werden, viele Beratungsgespräche und konkrete

Vermittlungen in Gruppen fanden statt. Für viele war es die erste Gelegenheit, von den Möglichkeiten der Selbsthilfe zu erfahren und für sich selbst Unterstützung in Anspruch nehmen zu können.

Die teilnehmenden Gruppen haben den Selbsthilfetag 2013 in einer Befragung äußerst positiv bewertet. Besonderes Lob erhielt die professionelle Organisation des Tages und die positive Stimmung auf dem Marienplatz, die durch ein unterhaltsames Bühnenprogramm unterstützt wurde. Die vielen interessanten Gespräche und die Vernetzung der Gruppen untereinander wurden ebenso hervorgehoben. Und natürlich rundete das strahlende, sonnige Wetter dieses vielfältige und intensive Ereignis ab.

Das SHZ möchte – auch im Namen unserer Mitveranstalter/innen – allen ganz herzlich danken, die zu diesem wunderbaren Tag beigetragen haben. Die große, bunte Selbsthilfebewegung hat sich in ihrer ganzen Vielgestaltigkeit der Münchner Öffentlichkeit präsentiert und ein unübersehbares Zeichen ihres Bürgerschaftlichen Engagements gesetzt – zum Nutzen und zur aktiven Gestaltung unserer Stadtgesellschaft.

Einige Impressionen vom Selbsthilfetag



Fotos: mark.kamin@gmx.net
r. oben: farbenprächtige Tanzdarbietung des Uigurischen Frauenvereins
l. unten: Verleihung der Urkunde „München dankt“ an Selbsthilfe-Aktive

Auf der Seite www.shz-muenchen.de finden Sie den Flyer des Selbsthilfetages mit allen beteiligten Gruppen sowie eine Foto-Galerie, von der Bilder herunter geladen werden können.

Vorstellung der 2. Auflage „Recht für Selbsthilfegruppen“

Am 5. Dezember wurde die zweite erweiterte und aktualisierte Auflage unseres Buches präsentiert, nachdem das SHZ im Jahr 2010 den ersten umfassenden Rechtsratgeber „Recht für Selbsthilfegruppen“ herausgegeben hatte. Erstmals konnte das „amorphe Gebilde“ einer Selbsthilfegruppe in juristische Strukturen gefasst und viele bis dahin offene Fragen beantwortet werden. Er war das Ergebnis einer langen und sorgfältigen juristischen Recherche sowie das Ergebnis eines langen und ernsthaften Abstimmungsprozesses zwischen einer Fachfrau für Rechtswissenschaften und zwei Fachleuten für Selbsthilfe.



Das Buch wurde schließlich ein voller Erfolg, das kann man mit Fug und Recht behaupten. Aus vielen Rückmeldungen wurde deutlich, dass doch so manche Fachkolleginnen und -kollegen sehr dankbar waren, sich in den Beratungen von Gruppen auf fundierte Aussagen berufen zu können, dass auch etliche Gruppen sich endlich mit mehr Sicherheit auf dem bisher etwas nebulösen Terrain der Vertragsgestaltungen und Haftungsverantwortungen bewegen konnten – und dass sogar die juristische Fachwelt dem ganzen Feld etwas mehr Beachtung schenkte und in einschlägigen Bestimmungen sogar die erstmals so deutlich definierten Grundlagen als auch für sie brauchbare Unterlage adaptierten.

Die durch Einzelanfragen und bei Fortbildungsseminaren auftauchenden neuen Fragestellungen ließen es notwendig und sinnvoll erscheinen, eine zweite Auflage zu konzipieren, die manche Spezialfälle (z.B. die Rechtsstellung so genannter Orts- bzw. Untergruppen großer Verbände) und neue Themengebiete (z.B. das Heilmittelwerbegesetz oder den Datenschutz) einbezog.



vlnr.:
 Mirjam Unverdorben-Beil
 (SHZ),
 Renate Mitleger-Lehner
 (Rechtsanwältin,
 Autorin des Buches),
 Klaus Grothe-Bortlik
 (SHZ),
 Michael Baab
 (Sozialreferat,
 Leitung der Zentrale)

Anlage 1**Selbsthilfegruppen im SHZ 2013****213 Gruppen insgesamt**

138 im Bereich Gesundheit, 107 im Bereich Soziales (33 Überschneidungen)

1	AA - polnisch „Do Czynu“	G
2	Absolute Beginners - Männer ohne Partnerin und Männer mit Kinderwunsch	S
3	ADEFRA e.V. - SHG für afrodeutsche Frauen	S
4	ADHS im Erwachsenenalter	G
5	Adrenogenitales Syndrom Eltern - und Patienteninitiative e.V. - AGS - Regionalgruppe München	G
6	Adult Children of Alcoholics - ACA I	G & S
7	Adult Children of Alcoholics - ACA II	G & S
8	Afrikanisches Begegnungszentrum - ABeZe e.V.	S
9	AGUS e.V. - Angehörige um Suizid	S
10	Akademisches Institut für Schöpfung fundamentaler Wissenschaften - Academic Institute for Creating Fundamental Sciences ("Collegium" All World Academy of Sciences, World Academic University)	S
11	Alleingeborene Zwillinge	S
12	Allergie - SHG des deutschen Allergie und Asthmabund e.V.	G
13	Allergie - und umweltkrankes Kind e.V. - AUK Ortsverband München	G
14	All-Wir-Gruppe	S
15	Alopecia Areata - SHG München	G
16	Amalgam und andere Umweltgifte - geistiges Heilen von Belastungen - SHG	G
17	Angehörige von Sexsüchtigen - S-ANON	G & S
18	Angstfreies lieben lernen (Beziehungsfähigkeit)	S
19	Anonyme Alkholiker - AA russisch	G
20	Anonyme Alkoholiker - AA englisch Dienstag	G
21	Anonyme Alkoholiker - AA englisch Donnerstag	G
22	Anonyme Alkoholiker "Back to Basics" Beginner Meetings - AA	G
23	Anonyme Alkoholiker englisch Mittag	G
24	Anonyme Arbeitssüchtige 1 - AAS	G & S
25	Anonyme Arbeitssüchtige 2 - AAS	G & S
26	Anonyme Insolvenzler	S
27	Anonyme Sex- und Liebessüchtige, Augustine Fellowship - SLAA Schrittearbeit	G & S
28	Anonyme Sexsüchtige - AS München 2	G & S
29	Anonyme Sexsüchtige - AS München 3	G & S
30	Anonyme Sexsüchtige - AS München 4	G & S
31	ApK München e.V. - Ständige Kontaktgruppe Josephsburg	G
32	Arbeitskreis natürliche Heilmethoden (Club Naturheilkunde)	G & S
33	Äthiopischer Fürsorgeverein	S
34	Aufmerksamkeitsdefiztsyndrom - ADS/ADHS Familiengruppe – Mchn.	G

35	Autismus Selbsthilfegruppe	G
36	Autorengruppe IBIS	S
37	BCS & Co. (Borreliose)	G
38	Bedingungslose Pflege	G & S
39	Bewohner-Treff-Regenbogen (psychische Erkrankung/ Wohnen)	G & S
40	Bipolar München 1 - Manisch Depressiv - SHG	G
41	Bipolar München 2 - Manisch Depressiv - SHG	G
42	Bluthochdruck - SHG	G
43	Borderline - Anonymous	G
44	Borderline - Selbsthilfegruppe	G
45	Borderline Angehörige – SHG	G
46	Borreliose Informations- u. Selbsthilfverein München e.V.	G
47	Bosniakische Liste - SHG für Menschen aus dem ehemaligen Jugoslawien	S
48	Burnout „Your way 2 Life“	G & S
49	Burnout-Prophylaxe	G & S
50	Chronic Fatigue Syndrom - CFS – SHG	G
51	Chronische Rückenschmerzen - SHG	G
52	Cluster-Kopfschmerz - SHG	G
53	Clutterer Anonymous CLA	G
54	Co.co.ba. – Kongolesischer Verein in Bayern	S
55	Cochlea Implant Träger - MuCIs - SHG	G
56	Co-Dependents Anonymous - CoDA - Samstagsgruppe	G
57	Depression 1 - SHG	G
58	Depression 2 - Irene - SHG	G
59	Depression 5 - Lichtblick - SHG	G
60	Depression und Sucht - Gemeinsam sind wir stark - SHG	G
61	Deutsche Rheuma-Liga e.V. - AG München	G
62	Deutsche Sauerstoffliga - LOT e.V. - Gruppe München Bogenhausen	G
63	Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation - DSCM e.V. Ortsgruppe München	G
64	Deutsche Ullrich-Turner-Syndrom Vereinigung - Regionalgruppe München	G
65	Deutsch-Palästinensisches Ingenieurenforum - PalTech e.V.	S
66	Deutsch-Somaliland Verein in Bayern - Gruppe München	S
67	Deutsch-türkischer Hilfsverein für Behinderte Kinder und Krankenhäuser e.V.	G & S
68	Diabetes - SHG München	G
69	Die Polarbären I & II - SHG (für manisch-depressive Menschen)	G
70	Einsame Herzen - SHG (Einsamkeit)	S
71	Einspruch e.V. (auch Hartz IV Beratung)	G
72	Eltern von Klumpfußkindern	G
73	Elterninitiative Mola	S
74	Emotionale Gesundheit	G
75	Endometriose - SHG München	G

76	Entspannungstechniken nach E. Tolle - Diskussionsgruppe	S
77	Erektile Dysfunktion	G
78	Erfolgsteam - SHG (Berufstätigkeit)	S
79	Eritreische Frauen Union München e.V.	G
80	Erwachsene Adoptierte - SHG	S
81	Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern oder Erziehern - EKS	G
82	ESAN Association München e.V. - SHG für Menschen aus Nigeria	S
83	Ettaler Missbrauchs- und Misshandlungsoptiker	S
84	Fährhaus - SHG für Drogen- und Mehrfachabhängige	G
85	Fibromyalgie - SHG	G
86	Frauen mit Gewicht (Adipositas) - SHG	G
87	Frauen nach Hysterektomie	G
88	Frauengruppe I kreativ (Missbrauch)	S
89	Frauenselbsthilfe nach Krebs - SHG	G
90	FrauenWohnen e.V.	S
91	Freitagsfreunde (Angst)	G & S
92	Frühchen München e.V. - Verein für Eltern frühgeborener Kinder	G & S
93	Gamblers Anonymous - GA Anonyme Spieler SHGen in München	G & S
94	Gemeinschaftsbildung (Beziehungsfähigkeit)	S
95	Gemischte Gruppe für Depressive und ehemalige Depressive	G
96	Hepatitis Selbsthilfe München e.V. - HSM	G
97	Herausforderung Ruhestand Supportgruppe	S
98	Hirntumor-Patienten – SHG	G
99	Hochsensibilität HS	G
100	Hopsi - SHG (Einsamkeit)	S
101	IGBO Contact Forum München e.V. - Ostnigerianische Volksgruppe	S
102	Initiative Forensik - Regionalgruppe München Schmetterlingsgruppe	G
103	Initiative Schwarze Menschen in Deutschland - ISD - Sektion München	S
104	Insomnie - SHG chronische Schlafstörungen	G
105	Kamerunische Gemeinschaft in München e.V.	S
106	Kampf gegen Lampenfieber - Gruppe Redeangst (sozialangst)	G & S
107	Kasachische Kultur und Völkerverständigung e.V.	S
108	Klientenzentrierte Problemlösung neu - KPB SHG	G
109	Klientenzentrierten Problemlösung - KPB SHG	G
110	Kongolesische Liga für Verteidigung der Menschenrechte im Afrikanischen Begegnungszentrum e.V.	S
111	Kreativgruppe (Einsamkeit)	S
112	Krebs - SHG München	G
113	Kriegsenkel	S
114	Kurdische Frauengruppe - Nergiz (Narzisse) e.V.	S
115	Kurdischer Kulturverein	S
116	Lebensmittelintoleranz - SHG	G
117	Legasthenie Erwachsene - SHG	G

118	LETS - Schule - Computer	S
119	LETS Tauschnetz München	S
120	LETS Tauschring München - Nachbarschaftshilfe auf Gegenseitigkeit	S
121	Linkshänder e.V.	S
122	Literaturkreis EIWE	S
123	Manisch-Depressiv, Bipolar 1 - SHG	G
124	Manisch-Depressiv, Bipolar 3 - SHG	G
125	Männer machen radikale Therapie - MRT SHG	S
126	Männersache - SHG	S
127	Marfan - Regionalgruppe Südbayern	G
128	Mediensucht - Betroffenengruppe	G & S
129	Mediensucht - Elterninitiative - www.rollenspielsucht.de	G & S
130	Mehrsprachiges Literatur- und Musik- Theater - Multilingual Literary and Musical Theater (All World Union of Writers, World Academic Theater)	S
131	MEM (Muslimischer Elternverein München)	S
132	Menschen mit Burnout – SHG	G & S
133	Menschen mit Hirnverletzungen/ Schädelhirntrauma - SHG	G
134	Messies-Gruppe II	G & S
135	Messies-Gruppe III (Fortgeschrittenengruppe)	G & S
136	Migräne - SHG	G
137	Migrantinnen Aktiv für das interkulturelle Zusammenleben in Bayern - MAI e.V.	S
138	MIK (Menschen in und nach psychosomatischen Krisen)	G
139	Morbus-Osler-Selbsthilfe e.V. - Regionalgruppe München	G
140	MS - Gruppe	G
141	MS - Gruppe Munich Connection	G
142	Münchner Club russischsprachiger Wissenschaftler	S
143	Münchner Erfinderclub - Pionier e.V.	S
144	Münchner Migrationsforum	S
145	Münchner Psychiatrie Erfahrene Müpe e.V.	G
146	Muslimischer Elternverein München - MEM e.V.	S
147	Narcotics Anonymous I - NA	G
148	Narcotics Anonymous II - NA	G
149	Narzisstischer Missbrauch durch die Mutter	S
150	Naturheilkunde Club und Forum	G & S
151	Neues Leben - mit Demenz und ohne Demenz	G
152	Nigerianische Community	S
153	No Mobbing - SHG	S
154	Offene Selbsthilfegruppe für aktuelle und zwischenmenschliche Probleme	S
155	Oganihu Developement Association e.V.	
156	Organisationsteam Ezidische Akademie München - SHG	S
157	Osteoporose - SHG München Süd	G
158	Overeaters Anonymous – OA	G

159	Partner und Ehepartner von Menschen mit Messie-Syndrom - SHG	G & S
160	Paruesis (Soziale Phobie)	G
161	Polio e.V. Regionalgruppe 85 München	G
162	Polycythämie/Polycythaemia Vera, Myeloproliferative Erkrankungen - SHG	G
163	Prostatakrebs Rezidiv Selbsthilfegruppe München 45 der bay. Krebsgesellschaft	G
164	Prostatakrebs Selbsthilfegruppe für Risikopatienten München 40 der bay. Krebsgesellschaft	G
165	ProThesenBewegung - Regionalgruppe München	G
166	Psychiatrieerfahrene Frauen - SHG	G
167	Reizdarmsyndrom – RDS - SHG	G
168	Restless legs - SHG	G
169	Russische Konversation - SHG	S
170	Sarkoidose-Netzwerk e.V. -Regionalgruppe München	G
171	Schlafapnoe - SHG	G
172	Schmerzpatienten des ehemaligen Jugoslawien	G
173	Selbstbestimmt leben & gesund schreiben - SHG	G & S
174	Skoliose - SHG München	G
175	Smigo BDSM - SHG	S
176	Solidarni - deutsch - polnische Initiative	S
177	Somaliland Aid e. V.	S
178	Sommergruppe	G
179	Soziale Ängstlichkeit - SHG (Sozialangst)	G & S
180	Soziale Phobie - SHG (sozialangst)	G
181	Soziale Phobie - Übungsgruppe	G
182	Sozialeangst.de - SHG (Sozialangst)	G
183	Spieler Gruppe der Klientenzentrierten Problemlösung - KPB	G & S
184	SRAA - Anonyme Religionsgeschädigte	S
185	Syringomyelie - Ortsgruppe München	G
186	Syringomyelie - Regionalgruppe München	G
187	Tinnitus – SHG	G
188	TransMann e.V. München	G & S
189	Trauma und Dissoziation	G & S
190	Traumgruppe	S
191	Trennungsgruppe (Trennung und Scheidung)	S
192	Türkische Frauengruppe	S
193	Türkisches Kultur-Haus – Organisationsgruppe	S
194	Übungsgruppe für einfühlende, bedürfnisorientierte Kommunikation	S
195	Übungsgruppe für Menschen mit sozialen Ängsten - SHG (Sozialangst)	G & S
196	Ududuwa Humanitarian Society e.V.	S
197	Ulrich-Turner-Syndrom - Frauengruppe	G
198	Unfall-Opfer Bayern e.V.	G & S
199	Union e.V. für Familien aus den GUS-Ländern - Gruppe Hilfekarussell	S
200	Uveitis SHG München und Südbayern	G

201	Väteraufbruch für Kinder e.V. - Kreisgruppe München	S
202	VäterBoardingHaus München e.V.	S
203	Vegetarische Rohkost - SHG	G
204	Verein gegen Altersarmut e.V.	S
205	Vereinigung Akustikus Neurinom – VAN e.V. - Regionalgruppe München	G
206	Verliebt, vertraut, verraten - SHG in Gründung	S
207	Vitiligo – SHG München	G
208	Von Recklinghausen Gesellschaft e.V. - Regionalgruppe München des Bundesverbandes Neurofibromatose	G
209	Waldgärtner	S
210	Wohnprojekt	S
211	Wohnungslos - Hilfe durch Selbsthilfe e.V.	S
212	Zöliakie - SHG München und Südbayern	G
213	Zwänge – SHG München	G

dialog – Selbsthilfe und Fachwelt kooperieren – 2013

Titel / Art der Öffentlichkeitsarbeit	Datum	Veranstalter
Münchener Freiwilligen Messe Engagiert leben in München	27.01.	Veranstalter: Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement (FöBE) und Landeshauptstadt München Informationsstand des SHZ
Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft PSAG Nord	20.02.	Veranstalter: PSAG Nord SHZ als Referent
12. Jahrestagung der DATPPP Tagesklinische Arbeit: Mit Schwung zurück in den Alltag	07.03. 08.03.	Veranstalter: Tagklinik Westend, Klinik Windach Informationsstand des SHZ
bfz besucht das SHZ im Rahmen des Unterrichts	25.04.	Veranstalter: Berufliches Fortbildungszentrum der bayer. Wirtschaft bfz SHZ als Referent
Mitglieder-Gesprächskreis zum Thema: Wie kann ich mir selbst helfen? Selbsthilfe in München	11.04.	Veranstalter: Deutschen Gesellschaft für humanes Sterben SHZ als Referent
Veranstaltung zum Thema Adipositas für Ärzte und Selbsthilfe	24.04.	Veranstalter: Kassenärztliche Vereinigung Bayern KVB, Bayerische Landesärztekammer, Selbsthilfekoordination Bayern
Münchinen neu erleben! Das Münchner Bildungswerk besucht das SHZ mit Senior/innen	14.05.	Veranstalter: Münchener Bildungswerk SHZ als Referent
Lehrveranstaltung Freiwillige gewinnen, integrieren und begleiten. Aufgaben und das neue Berufsbild eines/einer Freiwilligen-Koordinator/in in sozialen Organisationen	21.bis 23.05.	Veranstalter: Katholische Stiftungsfachhochschule und Förderung Bürgerschaftliches Engagement SHZ am 22.05. als Referent
Fachwelt und Selbsthilfe kooperieren Präsentation der Ergebnisse 2011 im Selbsthilfebeirat (SHB) München	18.06.	Veranstalter: Selbsthilfebeirat SHZ als Referent

Burnout	19.06.	Veranstalter: Münchener Angstselbsthilfe MASH und SHZ SHZ - Grußworte
Vernetzungstreffen Gesundheitsberatung	19.06.	Veranstalter: SHZ und Gesundheitsläden München
Gesundheitstag Alles rund um die Darmgesundheit	20.06.	Veranstalter: Donna Mobile in Kooperation mit SHZ u.A. Informationsstand des SHZ mit Selbsthilfegruppen zum Thema
Alles online – Neue Herausforderungen für die Selbsthilfe Hilfe und Gefahren im Netz Angehörige und Betroffene finden Unterstützung in der Selbsthilfe und Suchthilfe	26.06.	Veranstalter: Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und SHZ mit Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen, Landesstelle Glücksspielsucht, Koordinationsstelle der bayerischen Suchthilfe, Kassenärztliche Vereinigung Bayern SHZ moderiert 3 workshops
Basisworkshop für Gründer/innen einer Selbsthilfegruppe im Bereich Pathologisches Glücksspielen	06.07.	Veranstalter: Landesstelle für Glücksspielsucht in Bayern SHZ
Deutschland vor der Wahl Podiumsdiskussion zur Gesundheitspolitik	11.07.	Veranstalter: Gesundheitsläden München, SHZ, Verein demokratischer Ärztinnen und Ärzte
Berufsfachschulen für Altenpflege und Altenpflegehilfe der Hans-Weinberger- Akademie der AWO	16.07.	Veranstalter: Hans-Weinberger-Akademie SHZ als Referent
Neue Therapiemöglichkeiten bei Hauttumoren Behandlungsmöglichkeiten, Nachsorge	23.07.	Veranstalter: Schwabinger Gesundheitsforum, Klinikum Schwabing und SHZ als Referent mit Monika Lehnert, Selbsthilfegruppe für Menschen mit Malignem Melanom, BRK München
Autologe und allogene Stammzelltransplantation	06.08.	Veranstalter: Schwabinger Gesundheitsforum, Klinikum Schwabing und SHZ als Referent mit Astrid Hahn, Selbsthilfegruppe Leukämie vor und nach Transplantation

Selbsthilfe und Apotheken Fortbildung für Praktikant/innen der Pharmazie	18.09.	Veranstalter: Bayerische Landesapothekerkammer (BLAK) SHZ als Referent
Sitzung des Arbeitskreises Versorgung des Gesundheitsbeirates der LHM München	25.09.	Veranstalter: Arbeitskreis Versorgung des Gesundheitsbeirates der LHM München SHZ als Referent
Gesundheitstag der AOK	28.09.	Veranstalter: AOK München SHZ mit Infostand
Münchener Messe seelische Gesundheit	10.10.	Veranstalter: Münchener Bündnis gegen Depression SHZ mit Infostand
9. Bayerischer Selbsthilfekongress Selbsthilfe – eine zündende Idee! in Landshut	25.10.	Veranstalter: Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. Selbsthilfekontaktstelle Landshut SHZ und Münchner Gruppen nehmen teil
Bachelorstudiengang Pflege Bewältigung chronischer Krankheit	08.11.	Veranstalter: Hochschule München - Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften - Lehrgebiet Pflegewissenschaft SHZ als Referent
Münchener neu erleben! Das Münchener Bildungswerk besucht das SHZ mit Senior/innen	04.11.	Veranstalter: Münchener Bildungswerk SHZ als Referent
Selbsthilfe in der Gesundheitsversorgung – Erfolge, Herausforderungen, Perspektiven	20.11.	Veranstalter: Selbsthilfenzentrum München
Hüftgelenksfrakturen – Sturzgefahr zur Winterzeit Prophylaxe, Diagnostik und modere Therapie	25.11.	Veranstalter: Schwabinger Gesundheitsforum, Klinikum Schwabing und SHZ als Referent mit Gruppenvorstellung Osteoporose
Patientenseminar in der Psychosomatik	10.12.	Veranstalter: Klinikum Rechts der Isar SHZ als Referent



Drei Jahre nach der Herausgabe des Ratgebers „**Recht für Selbsthilfegruppen**“ erschien Ende 2013 nun die zweite überarbeitete und erweiterte Auflage.

Sie stellt nach wie vor die einzige Publikation dar, die sich diesem Thema widmet.

Als Herausgeber zeichnet wieder das **Selbsthilfenzentrum München**.

Frau **Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner** stellt rechtliche Zusammenhänge her und übersetzt juristische Begriffe in die Sprache der Selbsthilfeengagierten.

Die zweite Auflage ist nicht nur aktualisiert, sondern mit etlichen **neuen Themenbereichen** wesentlich umfangreicher geworden:

Die in den letzten Jahren in Fachkreisen immer wieder geführte Diskussion zur **Rechtsstellung verbandlich organisierter Orts- oder Untergruppen** hat zu einer differenzierten Auseinandersetzung mit diesem Rechtsgebiet geführt.

Des Weiteren geraten krankheitsbezogene Selbsthilfegruppen zunehmend in den Fokus der Aufmerksamkeit auch professioneller Unterstützungssysteme oder der freien Wirtschaft und werden insgesamt mehr als Informationsquelle genutzt. Diesbezüglich ist beim Umgang mit medizinischen oder pharmakologischen Empfehlungen erhöhte Aufmerksamkeit geboten. Daher wurden umfangreiche Ausführungen zum **Heilmittelwerbegesetz** aufgenommen.

Ein dritter – und rasant prosperierender – Bereich ist die Präsenz im und die **Nutzung des Internets**, dem eigentlich ein eigenes Buch zu widmen wäre. Dem Duktus der Erstauflage folgend wurden hier die nötigen Aktualisierungen und Erweiterungen vorgenommen.

Und der **Datenschutz** hat mit einem eigenen Kapitel Eingang in die zweite Auflage gefunden.

Die vorgenommenen **Aktualisierungen** beziehen sich auf **Neuerungen im Steuerrecht** und tragen vor allem der Entwicklung bei der Förderung der gesundheitsbezogenen Gruppen nach § 20c SGB V zum Stichwort **Kontoführung** Rechnung. Insbesondere wurde die neueste Fassung des "**Leitfadens zur Selbsthilfeförderung**" des GKV-Spitzenverbandes vom 17.06.2013 eingearbeitet.

Letztendlich wurden auch Ergänzungen zu den Themen **Versicherung** und **Öffentlichkeitsarbeit** vorgenommen.

„Recht für Selbsthilfegruppen“ ist für 16,- € erhältlich:

Selbsthilfenzentrum München

Westendstraße 68, 80339 München, Telefon 089/53 29 56-0, Telefax 089/53 29 56-49,
www.shz-muenchen.de, marlies.breh@shz-muenchen.de

Verlag AG SPAK Bücher

Holzheimer Str. 7, 89233 NeuUlm, Fax 07308/91 90 95,
www.agspakbuecher.de, spakbuecher@leibi.de

Fachbuchhandel unter ISBN-Nummer 978-3-940 865-53-3

Selbsthilfegruppen aus dem Raum München, die die Publikation erwerben möchten, wenden sich bitte wegen gesonderter Konditionen an das Selbsthilfenzentrum München.

München-Magazin



TIERHEIM FEIERT SOMMERFEST

Eine tierische Party

Hier kommen Sie nicht auf den Hund und lernen vielleicht sogar die ein oder andere hübsche Mieze kennen: Am Sonntag lädt das Münchner Tierheim (Riemer Straße 270) zum diesjährigen Sommerfest! Von 10 bis 17 Uhr gibt's tierisch gute Unterhaltung – Puppentheater, Kindertanz- und Jugendgruppen, Infostände und eine Tierfoto-Ausstellung. Zudem gibt's für Schnäppchenjäger einen Flohmarkt und einen Bücherbasar.

Foto: O. Bodmer

AM 25. STARTET DIE ISPO BIKE

Im Trend: Lasten-Fahrräder

Die Fahrradmesse Ispo Bike in München (25. bis 28. Juli) setzt neben E-Bikes auch auf Lastenfahrräder. Ein solches Lastenfahrrad soll vor allem in den Städten das Auto ersetzen, zum Beispiel beim Einkaufen oder beim Transport der Kinder.

SIE BRACHEN IN SOLLN EIN
Zwei Kinder auf Diebestour

Die beiden sind noch Kinder (7 und 9 Jahre) und daher strafunfähig: Sie stiegen am Mittwoch über ein gekipptes Terrassenfenster in eine Sollner Erdgeschosswohnung ein und durchsuchten sie nach Bargeld. Was sie nicht brauchen konnten, warfen sie aus dem Fenster. Die Polizei konnte die beiden Buben schnell ermitteln – sie wohnen im gleichen Anwesen. Die beiden wurden im Beisein ihrer Eltern angehört, Bargeld und Schmuck wurden dem 37-jährigen Wohnungsinhaber wieder ausgehändigt.

WARTENBERG ERHÄLT RELIQUE
Papstblut in Mariä Geburt

Der Altar in der Pfarrkirche Mariä Geburt (Wartenberg bei Erding) erhält eine kostbare Relique: Blut des verstorbenen Papstes Johannes Paul II. Die Ampulle wird im Rahmen eines Festgottesdienstes am kommenden Sonntag um 10 Uhr in einen eigens geschaffenen Altar eingelassen. Schön am Samstag (20. Juli) bietet die Kirche um 16 Uhr eine Führung an.

TÜRKIN OHNE VISUM HIER
So schön ist's in München

Die Bundespolizei hat vorgestern am Münchner Airport eine 50-jährige Türkin festgenommen, die sich 22 Monate unerlaubt in Deutschland aufhielt. Ihr Visum vom September 2011, das sie für einen Besuch bei ihrem Bruder in Rheinland-Pfalz ausgestellt bekommen hatte, war nur vier Wochen gültig.

KINO AM OLYMPIASEE
Biss-Film zum 20-Jährigen

Zum 20-jährigen Jubiläum der Münchner Obdachlosen-Zeitung Biss gibt's am übernächsten Dienstag (30. Juli) bei Kino am Olympiasee die Dokumentation *Hotel Biss* von Wolfgang Ettlich. Die Hälfte der Ticketeinnahmen geht an die Zeitung. Beginn ist um 21.15 Uhr.

MVG RÜSTET WEITER AUF
225 mobile Millionen

Die Münchner Verkehrsgesellschaft MVG stockt ihre Busflotte weiter auf: Zu den 14 neuen Gelenkbussen (tz berichtete), die ab 9. Dezember zum Einsatz kommen sollen, gibt's auch fünf Solobusse, die ältere Modelle ersetzen. Zusammen mit sechs von acht neuen Trams und den ersten vier von insgesamt 21 neuen U-Bahnen kommt man auf Gesamtinvestitionen von 225 Millionen Euro, teilt MVG-Chef Herbert König mit.

Was hören Sie gerade?

Mountain Sound von Of Monsters and Men. Das gibt mir Energie: Ich habe das Gefühl, ich kann alles schaffen!

RAQUEL ALBAREDA (16), SCHÜLERIN AUS SPANIEN

Am Samstag Selbsthilfetag auf dem Marienplatz – Teilnehmer erzählen

Wir helfen uns selbst!



Wohin mit meinen Sorgen? Viele Menschen mit körperlichen oder emotionalen Problemen fühlen sich von Ärzten und Psychologen alleine gelassen. Oder aber sie trauen sich aus Scham erst gar nicht in eine Praxis. Die Lösung: eine Selbsthilfegruppe! Rund 1200 gibt es mittlerweile in München und Umgebung. „Die Zahl ist in den letzten Jahren stark gestiegen“, sagt Ulrike Zinsler vom Selbsthilfzentrum München (SHZ). Und sie ist froh darüber: „Die Gruppen bieten einen geschützten Rahmen und Austausch unter Gleichgesinnten auf Augenhöhe.“ Das SHZ veranstaltet deshalb gemeinsam mit der Stadt zum dritten Mal den Münchner Selbsthilfetag. Am Samstag von 10 bis 16 Uhr stellen sich auf dem Marienplatz 59 verschiedene Gruppen vor, dazu gibt's ein buntes Rahmenprogramm. Die tz hat mit drei Münchnern gesprochen, die eine Gruppe leiten:

NINA BAUTZ

59 Gruppen sind am Samstag mit dabei

Zwei Drittel der etwa 1200 Selbsthilfegruppen im Münchner Raum sind aus dem Gesundheitsbereich. Am Samstag nehmen unterschiedlichste Gruppen teil. Von den 59 Teilnehmern werden Themen behandelt wie: Schlafapnoe, Wohnen ohne Auto, Kinderlärmung, Schlaganfall, Huntington, Alleinerziehende, Linkshänder, Depression, Parkinson, Neurofibromatose, Akustikus-Neurinom, Borreliose, Diabetes, Junge Aphasiiker, Altersarmut, Aids, Fibromyalgie, Anonyme Spieler, Naturheilkunde, Anonyme Alkoholiker, Asthma, Scleroderma, Brust- und Eierstockkrebs, Mediensucht, Osteoporose und viele mehr.

Impotenz „Viele fallen in ein schwarzes Loch“

Auf einmal röhrt sich gar nichts mehr! Als der Grübenvorsteher Günther Steinmetz (70) vor 15 Jahren nach einer Prostata-OP zum ersten Mal wieder Sex mit seiner Frau haben will, bekommt er keine Erektion. Er ist impotent – und damit in den Augen vieler kein richtiger Mann mehr.

Seine Frau reagiert verständnisvoll, spricht viel mit ihm und versucht, ihm die Sorgen zu nehmen. „Aber ich wollte auch mit anderen darüber reden, mit anderen betroffenen Männern.“

Steinmetz recherchiert Wochenlang – aber findet nirgendwo eine Anlaufstelle, die sich um die emotionalen Probleme impotenten Männer kümmert. „Deutschlandweit gab es 80 000 Selbsthilfegruppen, aber keine für uns! Das zeigt, wie sehr die Betroffenen in ein schwarzes Loch fallen und wie sie sich zurückziehen.“ Steinmetz will das ändern und wird aktiv. Bis heute hat er vier von sechs Gruppen in Deutschland selbst gegründet, eine davon in München (www.impotenz-selbsthilfe.de). Er merkt schnell: Das Hauptproblem ist

die fehlende Kommunikation. „20 Prozent aller Mails bekommen wir von Frauen, die erzählen, dass ihr Mann leidet, aber nicht darüber redet. Er geht nicht gleichzeitig mit ihnen ins Bett oder täuscht Kopfschmerzen vor – nur, um das Thema zu vermeiden. Dabei ist für die Frauen klar: Gemeinsam können sie eine Lösung finden.“

Zum Beispiel mithilfe der Gruppe von Günther Steinmetz. Denn er hat viel gelernt, was er gerne weitergibt: „Auch Männer mit Erektionsstörungen können gute Liebhaber sein.“ Er muss es wissen: „Bei mir zum Beispiel wirken Viagra und Co. nicht. Aber erstens können die meisten auch ohne Erektion einen Orgasmus bekommen. Und es gibt eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten.“ Er appelliert an alle betroffenen Männer, sich zu öffnen: „Fast jedem impotenten Mann kann geholfen werden.“



Betroffen: Günther Steinmetz

Stottern „Ich wurde viel gehänselt“



Der Betroffene Florian Steyer

Kinder können grausam sein. Das musste auch Florian Steyer (36) aus Ismaning erfahren. „Mit etwa vier Jahren habe ich angefangen zu stottern. Die ganze Schulzeit hindurch wurde ich viel gehänselt und geärgert. Und ich habe mich lange nicht getraut, Mädels anzusprechen“, erinnert er sich.

Was für eine schreckliche Vorstellung: Man ringt sich durch, die Angebetete ansprechen – und dann kommt nichts raus als Gestottere. „Das schränkt einen total ein. Ich kenne

Betroffene, die trauen sich zum Beispiel nicht, ein Weißbier zu bestellen, weil das W für uns besonders schwer ist. Dann bestellen sie ein Pils, obwohl sie das gar nicht mögen.“ Alle paar Jahre hat Florian Steyer es wieder mit einer Behandlung beim Logopäden versucht – „jedes Mal ohne großen Erfolg“. Mit Mitte 20 findet der Mobilfunktechniker endlich eine Lösung: Bei einer dreiwöchigen Intensivtherapie lernt er die Methode „Fluently Shaping“ – und kann endlich fast ohne Stottern reden! „Dabei trennt man Buchstaben nach

Regeln und spricht bestimmte Buchstaben ganz ohne Druck aus.“

Um nach der Therapie weiter üben zu können, ist Steyer schließlich zur Stotterer-Selbsthilfegruppe gegangen. Mittlerweile leitet er sie und probiert mit den jeweils rund 15 Teilnehmern immer wieder andere Techniken aus, um sich und anderen Betroffenen individuell zu helfen.

Heute kann Steyer sagen: „Klar nervt mich das Stottern noch. Aber ich bin viel selbstbewusster geworden.“ Und mit den Mädls hat's auch geklappt: Steyer ist verheiratet und hat zwei kleine Kinder.

„Das macht dich wahnsinnig!“



Restless Legs

Dieses Gefühl ist so quälend! Viele Jahre lang findet Regina Wehrenfennig (59) Nacht für Nacht keinen Schlaf. Die Oberhachingerin hat das Restless Legs-Syndrom. Das ist eine neurologische Erkrankung, bei der der Betroffene unter unruhigen Beinen leidet. „Ich kann das Gefühl nur schwer beschreiben. Aber es macht dich wahnsinnig!“

Zum ersten Mal bemerkte die Erzieherin in der Schwangerschaft, dass etwas mit ihren Beinen nicht stimmt. „Ich konnte sie einfach nicht ru-

hen halten und war gezwungen, sie unter Muskelanspannung zu bewegen. Sobald ich still saß oder lag, war es nicht auszuhalten. Mit jeder meiner drei Schwangerschaften wurde es schlimmer. In den Wechseljahren wurde es noch heftiger. Manchmal dachte ich: „Ich springe vom Balkon!“

Heute nimmt die Selbsthilfegruppen-Leiterin ein Parkinson-Medikament, leicht dosiert. „Ich habe viel ausprobiert. Mir hilft es auch sehr, wenn ich heilfasse.“ Da es noch immer keine ausreichenden Erkenntnisse über diese Krankheit gibt, seien persönliche Tipps sehr hilfreich. „Trotzdem habe ich mittlerweile Probleme, Betroffene für die Gruppe zu bekommen. Die meisten informieren sich über das Internet.“

Regina Wehrenfennig ist Gruppenleiterin
F: fkn (3), Getty Images



Selbsthilfenzentrum
München