

Selbsthilfezentrum München

Jahresbericht 2015



Anschrift

Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68
80339 München

Tel.: 089/53 29 56 - 0
Fax: 089/53 29 56 - 49
info@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de



Trägerverein

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

Vorstand

Mandy Leschber
Fritz Letsch
Wolfhard Mauer (Vorsitzender)

Geschäftsführung und Redaktion

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

Layout

Sabine Schmidt-Malaj
Malajdesign Grafikbüro | www.malajdesign.com

Druck

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

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





Editorial

Um es gleich vorweg zu sagen, der Blick in diesen Jahresbericht lohnt sich! Ich hoffe, Sie verzeihen diesen steilen Einstieg, denn wir sind einfach stolz und glücklich darüber, was wir im zurückliegenden Jahr bewegen konnten – und von welchen Ereignissen wir auch selbst bewegt wurden.

Schließlich, und das betonen wir gerne bei allen Gelegenheiten, paaren sich in unserem Feld Beharrungsvermögen und Ausdauer mit Innovationskraft und Ideenreichtum, so dass wir nur immer wieder staunen können, welches Überraschungspotenzial in der Selbsthilfe steckt. „Selbsthilfe ist nicht planbar, aber man muss mit ihr rechnen“, sagte Angelika Simeth anlässlich ihres Eröffnungsvortrags am 23. Oktober (siehe Seite 6).

Dieser Tag war denn auch das zentrale Ereignis im vergangenen Jahr: Die Selbsthilfe in München feierte das 30-jährige Jubiläum der kommunalen Förderung und Unterstützung und war stolz, sich von der politisch umstrittenen Sponti-Graswurzelbewegung der frühen Achtziger zu einer etablierten Größe der Münchner Stadtgesellschaft entwickelt zu haben. Heute unterstützen alle maßgeblichen Fraktionen des Münchner Stadtrats die Selbsthilfe – ganz zu schweigen von den gesetzlichen Krankenkassen, unserem zweiten großen Förderer, sowie der Verwaltungsebene, die diese Beschlüsse mit Verve umsetzt oder gar initiiert! Dafür danken wir auch an dieser Stelle ganz herzlich.

Dieser Dank gilt, und auch das sagen wir bei allen Gelegenheiten gerne, nicht minder den vielen, vielen Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen, die die Szene so lebendig gestalten und das Herz der Selbsthilfe ausmachen. So sollten eigentlich nicht wir, sondern alle Engagierten im Feld stolz sein.

Es ist uns im Selbsthilfezentrum München (SHZ) vergönnt, zwischen all diesen unterschiedlichsten Gruppen und Strukturen Verbindungslinien aufzuzeigen und ihnen eine gemeinsame Plattform zu bieten, auf der diese große Gemeinschaft erlebbar werden kann. Die wahrlich nicht wichtigste aber doch eindrucklichste Plattform, und diese Überleitung drängt sich hier geradezu auf, ist immer wieder der große Selbsthilfetag auf dem Marienplatz mit dem Aufstieg der 1000 Luftballons als Sinnbild für die bunte, vielfältige Landschaft (siehe Seite 20).

Für die vielen anderen bewegten und bewegenden Ereignisse bemühe ich nun Ihre geschätzte Aufmerksamkeit. Blättern Sie rein und schauen Sie sich um. Wir haben uns wieder dem Anspruch verpflichtet, Ihnen einen möglichst anschaulichen Einblick in unsere Arbeit zu geben. Wen mehr die Zahlen und Fakten interessieren, möge sich bitte an unseren Anhang ab Seite 37 halten.

Und wer am liebsten nur den letzten Absatz liest, dem sei hier auch nochmals ganz herzlich Dank gesagt für all die Unterstützung und Begleitung unserer Arbeit auf den verschiedensten Ebenen – Sie gehören gewiss zu diesem Kreis.

Im Namen des gesamten Teams des SHZ
Klaus Grothe-Bortlik
Geschäftsführer



MÜNCHNER SELBSTHILFETAG

Inhalt

● 30 Jahre Selbsthilfebewegung in München – Fachtag und Jubiläum.....	6
● Gesundheitsselfhilfe und Kooperationspartner/innen – Vernetzung und Begegnung	10
● Runder Tisch Region München – Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen im Selbsthilfezentrum München (SHZ)	13
● Selbsthilfeunterstützung für Einrichtungen und Engagierte – Im Rahmen des neuen Dezentralisierungskonzepts berät das SHZ vor Ort	16
● Flüchtlinge und Selbstorganisation – Information und Unterstützung für Einrichtungen und Engagierte.....	18
● Wahl des 20. Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München.....	19
● Selbsthilfe ist bunt! Selbsthilfetag 2015	20
● Beiräte als Instrument der Partizipation und 30jähriges Jubiläum des Selbsthilfebeirats – Fachtag	22
● Was München bewegt – Neue Veranstaltungsreihe im SHZ	25
● Gemeinsam gesund: Junge Selbsthilfe stellt sich vor – Veranstaltung im Rahmen der Woche für Seelische Gesundheit	26
● INSEA Selbstmanagementkurse im SHZ.....	27
● Vereinsgründungsberatung	30
● Regelförderung für das Projekt HansasträÙe 181	32
● Aktualisierung der Selbsthilfedatenbank und neues Selbsthilfeverzeichnis für München und Umgebung.....	34
● Gendersensible Selbsthilfearbeit – Interne Fortbildung für das Team des SHZ	35
● Auswege aus der Entmutigung: Empowerment, Soziale Arbeit, Selbsthilfe-Förderung – Interne Fortbildung für das Team des SHZ	36
Anhang	
● Basisleistungen des SHZ.....	37
● Selbsthilfegruppen im SHZ	42
● Fördersummen am Runden Tisch Region München.....	45
● Fortbildungen im SHZ	46
● Ausgewählte Aktivitäten des SHZ.....	50
● Beratungs- und Informationskontakte bei Infoständen des SHZ	55
● Pressestimmen	56
● Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des SHZ	63

Viel Spaß beim Lesen wünscht das Team des SHZ!

30 Jahre Selbsthilfe- bewegung in München – Fachtag und Jubiläum

Das vergangene Jahr stand ganz im Zeichen des 30jährigen Jubiläums, das die Selbsthilfe in München begehen durfte. 1985 wurde ein Meilenstein in der gesellschaftspolitischen Entwicklung der Stadt gesetzt. Damals hatte der Stadtrat eine Beratungs- und Unterstützungsstelle (das Selbsthilfezentrum München), den Selbsthilfefopf zur Förderung der Selbsthilfegruppen und den Selbsthilfebeirat zur Begutachtung der Anträge und zur Lobbyarbeit geschaffen, gegründet und eingesetzt.

Zu diesem besonderen Anlass veranstaltete das Selbsthilfezentrum München (SHZ) am Freitag, 23. Oktober 2015, im Kolpinghaus einen Fachtag mit anschließender kleinen Jubiläumsfeier.



*Klaus Grothe-Bortlik bei der Eröffnung des Fachtags mit dem Team des SHZ: Kristina Jakob, Ina Plambeck, Stephanie Striebel, Ulrike Zinsler, Mirjam Unverdorben-Beil, Astrid Maier, Alaattin Cakirbey, Erich Eisenstecken (v.l.n.r.); Es fehlt Marlies Breh!
Foto: Leonie Yesiltas und Benedict Hoppe-Gagliardi*

30 Jahre Selbsthilfe, Gruppen – Initiativen – Projekte

Zu Beginn hielt Angelika Simeth (Sozialreferat der Landeshauptstadt München, Vertreterin der Referentin) ein Einführungsreferat zum Thema „30 Jahre Selbsthilfe, Gruppen – Initiativen – Projekte“.

Angelika Simeth war 1985 in der Sozialplanung beschäftigt, kennt die Münchner Selbsthilfebewegung daher von Beginn an und hat sie all die Jahre über auch in ihrer Position als Vertreterin der Referentin immer wohlwollend begleitet und unterstützt.

Sie wies darauf hin, dass es bereits ab 1983 Gespräche mit Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Projekten gegeben hatte, deren Ziel es war, einen eigenständigen „Selbsthilfefonds“ zu gründen. Die Initiativen sollten von Anfang an am Entscheidungsprozess über die Mittelverteilung beteiligt werden. Das Konstrukt eines „Projektbeirats“ als empfehlendes Gremium mündete in die Einsetzung eines Selbsthilfebeirats mit gewählten und bestellten Mitgliedern. Zusätzlich wurde eine Kontaktstelle, eben das SHZ, eingerichtet. In der Vollversammlung des

Stadtrats am 13.02.1985 wurde durch SPD und DIE GRÜNEN/ALM mit einer Stimme Mehrheit die Münchner Selbsthilfeförderung beschlossen, organisiert bei der Sozialplanung im Sozialreferat.

Schon im Januar 1985 lagen 36 Anträge vor, der vom Stadtrat beschlossene Haushaltsansatz betrug 1,75 Mio. DM. Heute verwaltet das Sozialreferat insgesamt 2,3 Mio. € für Selbsthilfegruppen und Infrastruktureinrichtungen des Bürgergesellschaftlichen Engagements (BE), wie Freiwilligenagenturen und andere Institutionen mit Beratungsfunktion.

Angelika Simeth stellte abschließend

fest, dass die Selbsthilfebewegung in München anerkannt ist. Die Selbsthilfeförderung ist zu einer etablierten Förderart geworden, deren tragende Säulen der Selbsthilfebeirat und das SHZ sind. Obwohl die Selbsthilfe nicht planbar ist, muss man mit ihr rechnen. Die Gruppen, Initiativen und Projekte sind Seismografen geblieben. Eine

Angelika Simeth beim Vortrag; Foto: Leonie Yesiltas und Benedict Hoppe-Gagliardi



wachsende Großstadt wie München braucht diese Graswurzeln dringend. Selbstorganisation braucht Raum und Luft, um sich zu entwickeln und sollte nicht mehr als unbedingt nötig von der Produktlogik der Verwaltung eingengt werden.

Geschichten aus der Geschichte der Selbsthilfe – Urgesteine, Revoluzzer, Garanten und Start-ups erzählen, wie alles angefangen hat

Als nächstes folgte die Gesprächsrunde „Geschichten aus der Geschichte der Selbsthilfe – Urgesteine, Revoluzzer, Garanten und Start-ups erzählen, wie alles angefangen hat“. Dafür luden die beiden SHZ-Mitarbeiterinnen Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil sieben Aktive aus der Selbsthilfe ein: Helwine Ludwig (Deutsche Rheuma-Liga e.V. – LV Bayern – AG München), Ruth (die anonym bleiben wollte, von Fährhaus – anonyme Sucht-Selbsthilfe), Dr. Landry Ndogmo (Afrikanisches Begegnungszentrum – ABeZe e.V.), Detlev Kastner (LETS Tauschring) und Bisserka Herud (Internationales Mütterforum

e.V.) engagieren sich aus eigener Betroffenheit oder als Angehörige für verschiedenste Themenbereiche in der Selbsthilfe – sei es Gesundheit oder Soziales, Sucht oder psychische Erkrankungen, Migration oder Eltern-Kind-Familie, wodurch die ganze Bandbreite der Selbsthilfe deutlich wurde.

Die langjährigen Selbsthilfeaktiven erzählten beeindruckende Geschichten aus der Anfangszeit ihrer oft über 30 Jahre bestehenden Gruppen und Initiativen. Aus kleinen Gruppen entwickelten sich in dieser Zeit zum Teil große Selbsthilfe-Vereinigungen und viel wurde erreicht: die Selbsthilfeaktivitäten trugen zur Bekanntmachung der Themen und zur Verbesserung der gesundheitlichen und sozialen Versorgung bei. Es wurde deutlich, dass Selbsthilfe gegen Isolation wirkt und zum kulturellen Austausch und zur Integration beiträgt.

Die vorgestellten Initiativen sind dem Selbsthilfe-Prinzip immer treu geblieben: in den Gruppen können Menschen ihre Fähigkeiten einbringen, übernehmen Verantwortung für ihr Leben und unterstützen sich gegenseitig.



Die Teilnehmenden der Gesprächsrunde: Dr. Landry Ndogmo, Bisserka Herud, Mirjam Unverdorben-Beil, Helwine Ludwig (verdeckt), Detlev Kastner, Kristina Jakob, Gisela Schulz, Traute Schnell (v.l.n.r.)

Foto: Leonie Yesiltas und Benedict Hoppe-Gagliardi

Selbsthilfe in Deutschland – wie sie wurde, was sie ist

Nach einer angeregten Kaffeepause wurde der Fachtag fortgesetzt mit dem Impulsreferat „Selbsthilfe in Deutschland – wie sie wurde, was sie ist“ von Jürgen Matzat (Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen, Gründungsmitglied und langjähriges Vorstandsmitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen [DAG SHG] e.V. und Buchautor). Er lenkte im Vortrag den Blick

auf die bundesweite Perspektive und erinnerte an Meilensteine der Selbsthilfe-Bewegung in Deutschland.

Erste Selbsthilfegruppen und -verbände gründeten sich in den 1950er und 60er Jahren – eine Zeit, die Jürgen Matzat noch als „graue Vorzeit“ bezeichnet, in der Ignoranz gegenüber der Selbsthilfe bestand. Die 70er Jahre brachten der Selbsthilfe Anerkennung durch verschiedene Buchveröffentlichungen

und Forschungsprojekte, was zur Verbreitung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen führte. In den 80er Jahren fand die Selbsthilfe weitere Akzeptanz und Idealisierung. Mehrere wichtige Organe der Selbsthilfe wurden gegründet – so auch 1985 das Selbsthilfezentrum München im Rahmen des Beschlusses der Selbsthilfeförderung der Stadt München. Ende der 80er und Anfang der 90er kam es zur Institutionalisierung und Professionalisierung der Selbsthilfe: die vermehrt gegründeten Selbsthilfekontaktstellen trugen maßgeblich zu mehr Selbsthilfegruppen bei, die mit mehr Mitgliedern stabiler arbeiten konnten. Die Finanzierung und „Legalisierung“ der Selbsthilfe kam durch gesetzliche Änderungen ab Anfang der 2000er Jahre, die

die finanzielle Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen und die Patientenbeteiligung festschrieben.

Jürgen Matzat resümierte über den aktuellen Stand der Selbsthilfe – die „Vierte Säule des Gesundheitswesens“ – und deren dreifache Bedeutung: Erbringerin von Dienstleistungen, Interessensvertretung und Gemeinschaft. Er schloss seinen Vortrag mit einem Zitat von Michael Lukas Möller, das die Bedeutung der Selbsthilfe in zwei Worten zusammenfasst: „Reden hilft!“

*Jürgen Matzat beim Vortrag
Foto: Leonie Yesiltas und
Benedict Hoppe-Gagliardi*

Selbstorganisation als Gestaltungsprinzip – Selbsthilfe zwischen Stuhlkreis und Flashmob

Zum Abschluss des Fachtages sollte sich eine Podiumsdiskussion unter dem Titel „Selbstorganisation als Gestaltungsprinzip – Selbsthilfe zwischen Stuhlkreis und Flashmob“ mit aktuellen Inhalten, Erscheinungsformen und Herausforderungen der Selbsthilfe befassen.

Die Teilnehmenden der Podiumsdiskussion waren neben Jürgen Matzat (Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen, Gründungsmitglied und langjähriges Vorstandsmitglied der Deutschen



*Die Teilnehmenden der Podiumsdiskussion: Jürgen Matzat, Erich Eisenstecken, Maximilian Heisler, Theresa Keidel, Angelika Weinfurtner-Eberle, Angelika Simeth, Prof. em. Dr. Hans-Dietrich Engelhardt, Christoph Hirte (v.l.n.r.)
Foto: Leonie Yesiltas und Benedict Hoppe-Gagliardi*

Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V., Buchautor) Angelika Simeth (Sozialreferat der Landeshauptstadt München (LHM), Vertreterin der Referentin – eine der Initiatorinnen der Selbsthilfeförderung der LHM, Buchautorin), Professor em. Dr. Hans-Dietrich Engelhardt (ehemals Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften – langjähriger Förderer der Selbsthilfe in München, ehemaliges Mitglied des Selbsthilfebeirats, Buchautor), Maximilian Heisler (Mitbegründer der Initiative „Bündnis Bezahlbares Wohnen“), Christoph Hirte (Gründer der Selbsthilfegruppe „Aktiv gegen Mediensucht“), Angelika Weinfurtner-Eberle (Vertreterin der Selbsthilfegruppe „Yourway2life“ – Burnout) und Erich Eisenstecken (SHZ, Leiter des Ressorts Soziale Selbsthilfe). Die Moderation hatte Theresa Keidel (Gründerin und Geschäftsführerin der Selbsthilfe Koordination Bayern (SeKo) e.V. in Würzburg)

Anhand der Eingangsfrage „Was haben wir erreicht, wo wollen wir hin?“ beleuchteten die Diskussions teilnehmenden verschiedene Facetten der aktuellen Situation und der zu erwartenden Entwicklungen. Maßgeblich waren dabei die verschiedenen Ausprägungen, die eben über den gewissermaßen als Synonym für Selbsthilfe stehenden Begriff „Stuhlkreis“ hinausgehen. Viele verschiedene Formen der Selbstorganisation und Netzwerkbildung verstehen sich nicht als „Selbsthilfe“ im engeren Sinn. Und künftig wird man u.a. mehr Augenmerk auf die Entwicklungen hin zur Bürgerpartizipation oder die Digitalisierung der Gesellschaft legen müssen. Aber auch ressourcenorientierte Selbsthilfearbeit und kreative Methoden sind ebenso Zukunftsherausforderungen wie Generationenwechsel, Professionalisierung, Patientenvertretung und Kooperationen mit etablierten sozialen und medizinischen Institutionen.

Grußworte und Musik

Nach dem Abendbuffet wurde der feierliche Teil des Jubiläumsfachtags mit verschiedenen Grußworten eröffnet. Zunächst überbrachte Christian Müller (Stadtrat, SPD-Fraktion) die Grüße des Herrn Oberbürgermeister, Dieter Reiter, und einige persönliche Worte der Bürgermeisterin, Christine Strobl, die er noch am Nachmittag bei einer anderen Veranstaltung getroffen hatte. Robert Wolf (aktueller Sprecher der gesetzlichen Krankenkassenverbände), Theresa Keidel (Geschäftsführerin der SeKo) und Fritz Letsch (Vorstandsmitglied des Trägerverein FöSS e.V.) schlossen sich an. Den Abschluss bildete Sybille Stöhr (Vorsitzende des BA8, Bezirksausschuss Schwanthalerhöhe, Bündnis 90/DIE GRÜNEN). Dazwischen ergriffen eine ganze Reihe „befreundeter Einrichtungen“ und Vertreter/innen aus Selbsthilfegruppen die Gelegenheit des „offenen Mikro“.



*Feierlicher Ausklang mit Musik von New House Demolition;
Foto: Thilo Mindt*



*Stadtrat
Christian
Müller
überbringt
Grußworte
der Landes-
hauptstadt
München*

Mit der musikalischen Umrahmung der New House Demolition, dem Saxophon-Ensemble des Werkhauses, ging die Feier schwungvoll zu Ende.

Webauftritt

Zum SHZ-Jubiläum gibt es einen eigens dafür erstellten Webauftritt, der von der Stiftung Journalistenakademie Dr. Hooffacker erstellt wurde. Unter www.30-jahre-selbsthilfe-muenchen.de dokumentieren eine kurze Videodokumentation, eine kleine Fotogalerie und zwei Artikel den Fachtag und die anschließende Feier. Außerdem befinden sich dort neun Videointerviews mit am Jubiläum Beteiligten und die Vorstellung der Selbsthilfegruppen der Gesprächsrunde. Die Entwicklung des SHZ zeigen eine Zeitleiste, Fotos und ein begleitender Text.

Wir freuen uns über einen runden Jubiläumstag und danken allen Mitwirkenden und Gästen, die auf, vor, neben und hinter der Bühne zum guten Gelingen beigetragen haben.

Klaus Grothe-Bortlik
Geschäftsführung, Projektmanagement

Stephanie Striebel
Selbsthilfeberatung, Gesundheitsselbsthilfe, Förderberatung



*Projektgruppe Organisation der
Jubiläumsveranstaltung:*

*Erich Eisenstecken,
Klaus Grothe-Bortlik, Kristina Jakob,
Stephanie Striebel (Projektleitung),
Ulrike Zinsler*

Gesundheitsselbsthilfe und Kooperationspartner/innen – Vernetzung und Begegnung

Einige Ausschnitte aus den Referaten und den Workshops:

Kooperationen mit Apotheken

Die Referentin Sonja Stipanitz (Selbstständige Apothekerin, Mitglied im Bezirksvorstand des Bayerischen Apothekerverbandes (BAV), Delegierte und Referentin der Bayerischen Landesapothekerkammer (BLAK), Ansprechpartnerin für Apotheken und Selbsthilfe- und Patientenorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen) stellte in einer abwechslungsreichen Präsentation die vielen in der Vergangenheit bereits stattgefundenen und gelungenen Kooperationen zwischen Selbsthilfe und Apotheken in ganz Bayern vor. Die Kooperationen hatten insbesondere das Ziel, die Selbsthilfegruppen bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit zu unterstützen. Die Apotheken ermöglichten den Gruppierungen z.B. die Gestaltung eines Schaufensters, die Auslage ihrer Flyer oder das Aufstellen eines Infostands beispielsweise im Zuge einer „Woche der Selbsthilfe“ innerhalb einer Apotheke. In einem Fall wurde die Öffentlichkeitsarbeit auch mit einer kleinen Spendenaktion verknüpft.

Als Erfolgskriterium für gute Kooperationen nannte Sonja Stipanitz vor allem den persönlichen Kontakt und personelle Kontinuität auf beiden Seiten. Sie ermutigte die Teilnehmenden darüber hinaus, die Apotheken persönlich und nicht über Email anzusprechen und sich möglichst an die Leitung zu wenden. Sie bot sich auch über die Veranstaltung hinaus als Ansprechpartnerin und Vermittlerin zu einzelnen Apotheken an.

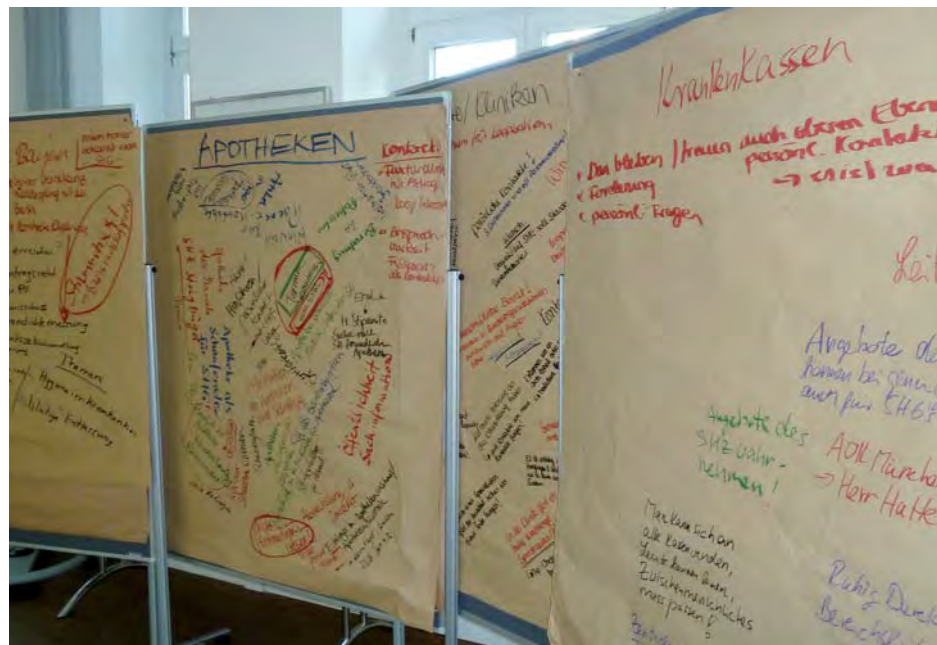
Als konkrete Aktivität im Anschluss haben Sonja Stipanitz und das SHZ einen Faxrundbrief an die Münchner Apotheken versandt, in dem über die

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich arbeiten mit unterschiedlichen Akteuren des professionellen Gesundheitssystems wie Ärztinnen und Ärzten, Kliniken, Krankenkassen, Apotheken und Beratungsstellen zusammen. Das Ressort Gesundheitsselbsthilfe im Selbsthilfezentrum München (SHZ) unterstützt die Selbsthilfegruppen beim Aufbau und bei der Gestaltung dieser Kooperationen. Damit die Zusammenarbeit für beide Partner gewinnbringend abläuft, ist die Kommunikation der jeweiligen Erwartungen, Wünsche und Möglichkeiten von zentraler Bedeutung.

Im Sommer 2015 hat das SHZ deshalb eine Veranstaltung mit dem Ziel organisiert, die Selbsthilfe und relevante Kooperationspartner/innen zusammenzubringen und zu vernetzen. Im Fokus der Veranstaltung stand die Begegnung zwischen professionellem Gesundheitssystem, also potentiellen Kooperationspartner/innen, und der Selbsthilfe. Beispiele gelungener Kooperationen und Mitarbeit im System der gesundheitlichen Versorgung sollten dargestellt werden und die Selbsthilfe sich mit den Profis über die jeweiligen Voraussetzungen guter Zusammenarbeit austauschen können.

Nach einigen einleitenden Worten, in denen Mirjam Unverdorben-Beil auf die Bedeutung von Kooperationspartner/innen zwischen Gesundheitsselbsthilfe und dem professionellen Gesundheitssystem einging, folgten vier Impulsreferate, in denen die Referentin und die Referenten ihre jeweiligen Kooperationen mit der Selbsthilfe vorstellten. Anschließend folgten vier Workshoprunden nach der Methode des „World-Café“, die von den Mitarbeiterinnen des SHZ, Stephanie Striebel und Kristina Jakob, begleitet wurden. Hier hatten die Teilnehmenden Zeit, der Referentin und den Referenten individuelle Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Stichpunkte aus den Workshops nach der Methode des „World Café“





Referenten und Teilnehmende in einem der Workshops

Chancen der Zusammenarbeit für beide Seiten informiert und das Kooperationsinteresse ausgelotet wurde.

PatientenNetzwerk Bayern

Der Referent Peter Friemelt (Geschäftsführer des Gesundheitsladen München, aktives Gründungsmitglied des PatientenNetzwerk Bayern, engagiert sich seit vielen Jahren im Bereich der Patientinnen/Patientenbeteiligung und kämpft dafür, dass Patientinnen/Patienten sich in politische Entscheidungsprozesse einbringen können) stellte das PatientenNetzwerk Bayern vor, das vielen Selbsthilfe-Aktiven kaum bekannt war. Das Netzwerk wurde mit dem Ziel gegründet, die Patientinnen/Patientenbeteiligung in Bayern besser zu organisieren und somit die gemeinsame Stoßkraft der Patientinnen/Patienten zu verbessern. Die Beteiligung von Patientinnen/Patienten an verschiedenen Verfahren, die die gesundheitliche Versorgung regeln, ist seit 2004 gesetzlich vorgeschrieben. Patientenvertreter/innen werden aus unterschiedlichen Organisationen entsandt, nämlich dem Deutschen Behindertenrat, der BundesAG der Patientenstellen, der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) und den Verbraucherzentralen. Peter Friemelt zeigte mit einigen Beispielen auf, dass die Beteiligung der Patientinnen/Patienten in den unterschiedlichen Gremien bereits einige Erfolge zu verzeichnen hat. So wurde z.B. auf deren Anregung erreicht, dass die Knochendichtemessung nun als Standardleistung der Krankenkassen aufgenommen wurde. Dennoch gibt es noch viele Stellen, an denen die Beteiligungsverfahren noch Verbesserungen bedürfen. Peter Friemelt nutzte sowohl den Vortrag als auch die Workshops um für eine aktivere Beteiligung der Selbsthilfe zu werben und Anregungen von den Teil-

nehmenden mitzunehmen. Als konkretes Ergebnis der Workshoprunden wurde die Idee entwickelt, gemeinsam mit dem SHZ einen Patientinnen/Patienten-Stammtisch einzurichten. Hier soll das Netzwerk regelmäßig aktuelle Themen aus der Basis, also den Selbsthilfegruppen, erfahren, um sie in seine Arbeit in den verschiedenen Gremien einbringen zu können.

Kooperationen mit Krankenkassen

Der Referent Hannes Haun (AOK Bayern, Direktion Freising, Bereichsleiter, seit vielen Jahren in enger Zusammenarbeit mit vielen Selbsthilfegruppen vor Ort und mit dem SHZ, vor allem auch durch die Förderung der Selbsthilfe durch die Krankenkassen nach § 20c SGB V) machte am Anfang seines Vortrags deutlich, dass er nur seine persönliche Arbeit mit der Selbsthilfe als Mitarbeiter der AOK Freising vorstellen und nicht für alle Krankenkassen generell sprechen kann. Die Strukturen der Krankenkassen sind sehr unterschiedlich und neben der gesetzlichen Verpflichtung der finanziellen Förderung der Selbsthilfe, auf die er auch kurz hinwies, gibt es keine Verpflichtung der Unterstützung der Selbsthilfe von Seiten der Krankenkassen. Es liegt somit im individuellen Ermessen der Kassen, wie sie die Zusammenarbeit gestalten. Er selbst fühlt sich schon seit Jahren dem Thema verbunden und pflegte schon vor der gesetzlichen Verpflichtung engen Kontakt zu den Gruppen. In Freising hat er zum Beispiel durch die Organisation von Vortragsabenden bereits einige Selbsthilfegruppen angestoßen. Darüber hinaus unterstützt er die Gruppen aktiv bei der Öffentlichkeitsarbeit oder bei der Suche nach Referentinnen/Referenten. Diese und andere Unterstützungen können auch bei anderen Kassen angefragt werden. Viele Kassen verfügen z.B. über

eigene Pressestellen, die bei Anliegen bezüglich der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen können oder haben Räumlichkeiten, die für Treffen oder Vortragsabende zur Verfügung gestellt werden könnten. In den Workshops bestärkte Hannes Haun die Teilnehmenden, bei Anliegen den persönlichen Kontakt zu den Krankenkassen zu suchen und gegebenenfalls auch höhere Hierarchieebenen anzusprechen.

Kooperation mit Ärzten und Kliniken

Die Referenten Horst Dillschnitter (Regionalleiter beim Arbeitskreis der Pankreatektomierten (AdP), einer seit fast 40 Jahren bestehenden Selbsthilfegruppe für Menschen mit Bauchspeicheldrüsenerkrankungen) und Univ.-Prof. Dr. med. Helmut Friess (Chirurg am Klinikum Rechts der Isar und als wissenschaftlicher Beirat seit vielen Jahren mit dem AdP verbunden) stellten in dem gemeinsamen Kurzreferat und den Workshoprunden ihre vorbildhafte Kooperation dar. Die Zusammenarbeit beruht auf gegenseitigem Vertrauen und der Wertschätzung des jeweiligen Kompetenzbereichs. Horst Dillschnitter lobte die gute medizinische Versorgung der Pankreaspatientinnen/-patienten im Klinikum und die Offenheit der Klinik, die Anliegen des AdP ernst zu nehmen. Vor allem in der Nachsorge der Patientinnen/Patienten konnten gemeinsam viele Verbesserungen erreicht werden. Die Patientinnen/Patienten werden dadurch bereits in der Klinik von Aktiven des AdP besucht und mit Info-Materialien versorgt. Es wurden gemeinsame Broschüren zum Thema Ernährung etc. erstellt und alle wissenschaftlichen Beiträge in einem Handbuch zusammengestellt. Auch Prof. Helmut Friess machte deutlich, wie wertvoll eine gute Zusammenarbeit mit dem AdP für ihn persönlich und auch für die Klinik insgesamt ist. Eine solch fruchtbare Kooperation – und das wurde auch in den Workshops deutlich – ist für viele kleinere Gruppierungen nicht möglich. Sie braucht viel Zeit, kontinuierliches Engagement und vor allem Interesse von beiden Seiten. Dennoch konnten viele Tipps ausgetauscht werden, wie trotzdem gute Verbindungen geschaffen werden könnten. Auch hier wurde dazu geraten, ausdauernd und beständig auf Ärztinnen, Ärzte und Kliniken persönlich zuzugehen.



Die Referentin und Referenten Horst Dillschnitter, Prof. Dr. Helmut Friess, Hannes Haun, Sonja Stipanitz, Peter Friemelt (v.l.n.r.)

Zusammenfassend war die Veranstaltung für die anwesenden Selbsthilfe-Aktiven und auch für die Referentin und Referenten ein voller Erfolg. Viele Kontakte wurden geknüpft, die einigen Gruppierungen konkret neue Kooperationsmöglichkeiten eröffnen, zahlreiche Erfahrungen wurden ausgetauscht und Anregungen und Ideen für die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Profisystem gesammelt.



Mirjam Unverdorben-Beil
Ressort Gesundheitsselbsthilfe, Stv.
Geschäftsführung, Förderberatung Ge-
sundheitsselbsthilfe
Mirjam Unverdorben-Beil

*Arbeitsfeld Gesundheitsselbsthilfe:
Mirjam Unverdorben-Beil,
Stephanie Striebel*

Runder Tisch Region München – Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen im Selbsthilfe- zentrum München (SHZ)

Historie

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern seit langem die wertvolle Arbeit der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe, die zu einer ganzheitlichen Versorgung von Menschen mit chronischen Erkrankungen, Behinderungen, Suchtproblemen oder psychosozialen Erkrankungen beiträgt.

Bis 1999 geschah dies relativ unstrukturiert und vereinzelt im Rahmen einer bloßen gesetzlichen Empfehlung, einem „Fördern können“. Ab 2000 wurde im Rahmen der Gesundheitsreform mit dem § 20 im SGB V daraus ein „Fördern sollen“, das in München mit der Gründung eines Runden Tisches der Krankenkassen umgesetzt wurde, der als Modell bzw. Vorläufer des aktuellen Systems in Bayern angesehen werden kann. Selbsthilfegruppen können nun mit einem einzigen Antrag eine mit allen gesetzlichen Krankenkassen abgestimmte Förderung

erhalten und müssen nicht mehr an jede Kasse einzeln Anträge stellen. Mit der Neufassung der gesetzlichen Grundlage zum § 20c im Jahre 2008 wurde dieses Modell der Runden Tische flächendeckend in Bayern eingeführt und zwölf Selbsthilfekontaktstellen fungieren seither als Geschäftsstellen, die die Selbsthilfegruppen bei allen Fragen der Förderung beraten und das gesamte Förderverfahren koordinieren.

Der Runde Tisch München

Der Runde Tisch München besteht aus einer Arbeitsgemeinschaft folgender gesetzlicher Krankenkassen aus der Region München: AOK, vdek (TK, Barmer GEK, DAK, KKH, HEK), BKK Mobil Oil (für alle BKK als Koordinator), IKK classic, SVLFG und Knappschaft.

Das Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU) der Landeshauptstadt München und der Bezirk Oberbayern nehmen ebenfalls teil, um die verschiedenen Fördertöpfe miteinander abzustimmen. Außerdem sind Vertreter/innen von Selbsthilfegruppen bei den Vergabesitzungen der Fördermittel mit beratender Stimme beteiligt. Das SHZ fungiert als Geschäftsstelle und betreut das gesamte Förderverfahren. Der Runde Tisch München ist zuständig für Gruppen aus Stadt und Landkreis München sowie den Landkreisen Starnberg, Fürstenfeldbruck, Dachau, Erding, Freising, Ebersberg und Landsberg am Lech. Das SHZ bietet den Gruppen individuelle Beratung zur Antragsstellung und bereitet die Unterlagen für die Vergabesitzung des Runden Tisches vor, bei der



Das Team der Krankenkassenförderung im SHZ: Astrid Maier, Mirjam Unverdorben-Beil, Stephanie Striebel (v.l.n.r.)



Die Teilnehmenden am Runden Tisch 2015: Stephanie Striebel (SHZ), Hannes Haun (AOK Freising), Hedwig Wagner (AOK München), Markus Höft (DAK), Brigitte Heinkel-Gässler (IKK classic), Julia Teifel (BKK Mobil oil), Elke Fiderer-Pielmeier (AOK München), Günter Salcher (AOK Landsberg), Ingeborg Heuscher (Selbsthilfevertreterin), Petra Rieder (Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München), Angelika Harbодt (Selbsthilfevertreterin), Helmuth Knittel (Selbsthilfevertreter), Sabine Wagner-Rauh (TK LV Bayern), Benjamin Wahl (TK LV Bayern), Konrad Kaspar (Selbsthilfevertreter), Nicole Höller (Barmer GEK), Annemi Hiebsch (Selbsthilfevertreterin), Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ), Astrid Maier (SHZ) (v.l.n.r.)

die Kassen über die Bewilligung der Gelder entscheiden. 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.

Aktuelles und Entwicklungen 2015

Die **Fördersumme des Runden Tisches München** hat sich auch 2015 im Vergleich zu den Vorjahren **nochmals erhöht**: Es wurden 356 Selbsthilfegruppen mit insgesamt 445.295,75 € von 33 Krankenkassen und dem Bezirk Oberbayern gefördert (zum Vergleich: 2014 waren es 422.928,35 € für 364 Gruppen). Der Bezirk übernimmt 13.495,00 € von dieser Summe für einige Gruppen aus dem Psychatriebereich. (Darüber hinaus unterstützt das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München die Selbsthilfeorganisationen und -gruppen mit 116.600,00 €.)

Damit ist der **Runde Tisch München** nach wie vor der „größte“ der zwölf Runden Tische in Bayern – hier werden im Vergleich die **meisten Selbsthilfegruppen gefördert!**

Neben dem „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, die die Mitarbeiterinnen Astrid Maier, Stephanie Striebel und Mirjam Unverdorben-Beil 2015 beschäftigt haben: Die Mitarbeiter/innen der **zwölf bayerischen Runden Tische** sind in einem **Arbeitskreis** vernetzt, der sich regelmäßig zwei Mal jährlich trifft und das Förderverfahren reflektiert und weiter entwickelt. Zur Qualitätssicherung der Arbeit der Runden Tische hat sich außerdem etabliert, dass eine jährliche bayernweite Supervision durchgeführt wird.

Mirjam Unverdorben-Beil wurde erstmals vom Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern zur **Selbsthil-**

fevertreterin auf Landesebene gewählt, zusätzlich ist sie **stellvertretende Sprecherin der bayerischen Runden Tische**. Im Rahmen dieser Funktionen arbeitet sie im Arbeitskreis der Krankenkassen auf Landesebene mit, in dem die Rahmenbedingungen der Kassenförderung in Bayern mit der Selbsthilfe abgestimmt und weiter entwickelt werden, und ist als beratendes Mitglied bei der Vergabesitzung der Fördergelder auf Landesebene eingebunden.

Im Sommer 2015 kam die freudige Überraschung: im Rahmen des neuen **Präventionsgesetzes** wird die Selbsthilfeförderung ab dem Förderjahr 2016 deutlich aufgestockt, der altbekannte **§ 20c heißt nun 20h und eröffnet neue Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen und Kontaktstellen**.

Die Runden Tische haben in Abstimmung mit den Selbsthilfevertreterinnen/-vertretern Vorschläge erarbeitet, wie die Erhöhung der Förderung sinnvoll umgesetzt werden könnte und dies mit den Kassen rückgekoppelt. Für das kommende Förderjahr wurden so bayernweit zahlreiche Neuerungen und Verbesserungen auf den Weg gebracht: Nun werden statt bisher zwei jetzt jeweils drei Seminare/Fortbildungen und Gruppenunternehmungen jährlich bezuschusst. Ganz neu im Katalog der förderfähigen Posten ist „Material für die Gruppenarbeit“. Hier können Artikel für die Raumgestaltung aber auch Entspannungs-CDs, Igelbälle usw. bezuschusst werden – Dinge, die für eine gute Gesprächsatmosphäre wichtig sind und auch die nonverbale Arbeit in Selbsthilfegruppen unterstützen. Wenn Selbsthilfegruppen kostenlos Räume zur Verfügung gestellt bekommen, können sie sich nun mit einem angemessenen Geschenk bei ihren „Vermietern“ bedanken und dies über die Fördermittel

abrechnen. Erfreulich ist auch, dass der Zuschuss zu Büroanschaffungen für die Gruppe wie Laptop oder Drucker deutlich erhöht wird. Außerdem wurde einem langgehegten Wunsch der Selbsthilfe-Aktiven entsprochen: Parkkosten werden nun in angemessener Höhe übernommen, wenn man im Dienste der Gruppe unterwegs ist.

Im November trafen sich die **Selbsthilfevertreter/innen der Regionalen Runden Tische zum jährlichen Erfahrungsaustausch** in Nürnberg. Aus ganz Bayern kamen 21 Selbsthilfevertreter/innen und neun Mitarbeiter/innen von den Runden Tischen. Auch die Krankenkassen sowie die Verbände, die die Selbsthilfevertreter/innen entsenden, waren anwesend. Alle Teilnehmenden lobten die jeweils sehr gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Partnern, das System der Runden Tische wurde als Erfolgsmodell beschrieben, mit dem alle Beteiligten sehr zufrieden sind. Die Vertreter/innen der Selbsthilfe wurden nach vollendeter vierjähriger ehrenamtlicher Amtszeit mit einer Urkunde geehrt und verabschiedet. Für 2016 werden die Selbsthilfevertreter/innen neu benannt.

Auch bei der **Herbstsitzung des Runden Tisches München** waren die Fördermittelerhöhungen durch das Präventionsgesetz und die Verabschiedung der Selbsthilfevertreter/innen zentrale Themen. Das Team des Runden Tisches bedankte sich mit einem kleinen Geschenk bei Angelika Harbott, Ingeborg Heuscher, Annemi Hiebsch, Konrad Kaspar, Helmut Knittel, Stephan Seidel und Helga Winter für die in den vergangenen vier Jahren eingebrachte Zeit, das hohe Engagement und die konstruktive, kollegiale Zusammenarbeit.

Mirjam Unverdorben-Beil
Ressort Gesundheitsselbsthilfe, Stv. Geschäftsführung,
Förderberatung Gesundheitsselbsthilfe

*Arbeitsfeld Förderberatung Gesundheitsselbsthilfe:
Mirjam Unverdorben-Beil, Astrid Maier, Stephanie Striebel*

Selbsthilfeunterstützung für Einrichtungen und Engagierte – Im Rahmen des neuen Dezentralisierungskonzepts berät das Selbsthilfezentrum München (SHZ) vor Ort

Seit März 2015 hat das SHZ mit einer zusätzlichen halben Stelle nun strukturell die Möglichkeit, alle Leistungen der Selbsthilfeunterstützung auch vor Ort anzubieten: Ziel dieser, von der Verwaltung gewollten und vom Stadtrat der Landeshauptstadt München beschlossenen, Erweiterung war es, sowohl Engagierte als auch Professionelle stärker aufsuchend über Selbsthilfe und Selbstorganisation zu informieren und zu beraten. Für Engagierte und Gruppen kann in deren eigenen Organisationszusammenhängen Information angeboten werden, welche Möglichkeiten es in München gibt, als Gruppe auf Selbsthilfeunterstützung zurückzugreifen. So werden auch Menschen erreicht, die den Weg ins SHZ oder auf unsere Homepage bisher nicht gefunden oder sich selbst aus unterschiedlichsten Gründen nicht als Zielgruppe der Selbsthilfeunterstützung angesprochen gefühlt haben.

Für alle professionellen sozialen Einrichtungen in der Stadt gibt es das Angebot, sich Information oder Beratung ins Haus zu holen und zu erfahren, wie es gelingt, als Professionelle/r Selbsthilfe und Selbstorganisation zu unterstützen und mit selbstorganisierten Gruppen zusammenzuarbeiten und so auch die daraus erwachsenden Mehrwerte auf Seiten der Mitarbeiter/innen wie Klient/innen zu befördern. Das Erreichen und die Anbindung neuer Nutzergruppen in der Einrichtung, die Entlastung des Teams durch komplementäre Angebote der Selbsthilfegruppen sowie die bedarfsgerechte Weiterentwicklung der einrichtungsinternen Angebote sind hier nur drei Beispiele.

Beratungs- und Personalschulungskonzept

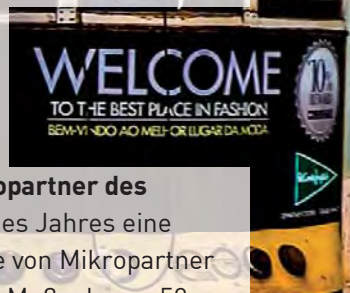
Um die Einrichtungen in dieser Arbeit bedarfsgerecht und professionell beraten zu können, wird im SHZ derzeit ein Beratungs- und Personalschulungskonzept „Selbsthilfeunterstützung für Pro-

fessionelle“ entwickelt. Zentrale Elemente dieses Konzepts sind neben allgemeinen Informationen über die Kriterien, Inhalte und Unterstützungsstrukturen der Selbsthilfe in München die Perspektiven des Empowerment und der Ressourcenorientierung und deren praktische Implikationen für die Zusammenarbeit mit selbstorganisierten Initiativen und Selbsthilfegruppen. In einer internen Fortbildung konnte das SHZ-Team diese Ansätze vertiefen und erar-

beiten, welche aktuellen praktischen Konsequenzen diese Sichtweisen auf die eigene Professionalität in der Selbsthilfeunterstützung und besonders auf die Vermittlung dieser Haltung an Kolleginnen und Kollegen in anderen Einrichtungen hat (siehe dazu auch den Artikel „Auswege aus der Entmutigung...“ Interne Fortbildung S. 36). Die Ergebnisse dieser Diskussionen werden in die Schulungsunterlagen integriert und sind Grundlage für ein neu zu entwickelndes Fortbildungsangebot zur Selbsthilfeunterstützung für Professionelle.

Aufsuchende Informations- und Beratungsarbeit

Mit dem **Maßnahmenträger Mikropartner des Jobcenters** ergab sich seit Mitte des Jahres eine erfolgreiche Zusammenarbeit: Die von Mikropartner für das Jobcenter durchgeführten Maßnahmen 50+ für Langzeitarbeitslose ab einem Alter von 50 Jahren liefen Ende 2015 aus. Im Anschluss daran war eine erfolgreiche Vermittlung in den Arbeitsmarkt leider für viele der Teilnehmenden nicht möglich. Die Maßnahme hatte für viele Teilnehmenden unter anderem den Zweck der Tagesstrukturierung erfüllt und der, aus dem Bezug von ALG II oft resultierenden, Vereinsamung entgegengewirkt. Aus einigen Vorgesprächen mit Kursleitungen ergaben sich folgende Aktivitäten: Ein erster Kurs hatte sich zum Ziel gesetzt, eine Selbsthilfegruppe zu gründen und so wurde die Gründung in mehreren Beratungsgesprächen vor Ort und auch im SHZ unterstützt. Die Selbsthilfegruppe Aktiv 50+ startete erfolgreich Ende 2015 und verfolgt vor allem das Ziel, die sozialen Kontakte weiter zu führen. Darüber hinaus möchten sich die Teilnehmenden auch Tipps und Unterstützung zu Fragen der Antragsstellung und dem Leben mit ALG II geben. Infolge dieser Gruppengründung stellte das SHZ vor ca. 50 weiteren Teilnehmenden der Maßnahme die Möglichkeiten der Selbsthilfe



und die Leistungen des SHZ vor. Dadurch erfolgten einige Vermittlungen in bestehende Gruppierungen. Darüber hinaus ergriffen drei weitere Gruppierungen die Gelegenheit, ihre, als Kurse bei Mikropartner begonnenen, Themen im SHZ selbstorganisiert weiter zu führen und treffen sich seither regelmäßig im SHZ.

Die **Alten- und Service-Zentren (ASZ)** in München haben als Einrichtungen in ihrem Selbstverständnis auch den Auftrag, Selbsthilfe und Ehrenamt in der eigenen Arbeit zu fördern. Außerdem gibt es viele inhaltliche Anknüpfungspunkte zwischen Alter und Selbsthilfe: Selbstorganisierte Wohnprojekte, gegenseitige Unterstützung in Pflege und Betreuung von Familienangehörigen, die sinnvolle Nutzung freier werdender Zeit im Alter durch Engagement in einer Gruppe oder Ansätze der Selbsthilfe bei Isolation und Einsamkeit. In gemeinsamen Kooperationsgesprächen mit verschiedenen ASZ konnten wir über die aktuellen Möglichkeiten der Selbsthilfeunterstützung in München informieren und mit den Mitarbeitenden diskutieren, wie die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen bisher funktioniert hat bzw. welche neuen Perspektiven es für eine Zusammenarbeit mit selbstorganisierten Gruppen geben könnte. Aus einigen Gesprächen ergab sich die Planung gemeinsamer Veranstaltungen in den ASZ im kommenden Jahr: Hier können sich Besucher/innen über Selbsthilfe informieren und sie werden vor Ort die Gelegenheit nutzen können, bestehende Gruppen und deren Arbeit kennen zu lernen.

Auch mit den **Sozialbürgerhäusern** haben wir, wie bereits in den letzten Jahren, verstärkt das Gespräch gesucht und auf die großen Schnittmengen der Arbeit von Jobcentern sowie der Bezirkssozialarbeit einerseits und selbstorganisierten Initiativen und Selbsthilfegruppen andererseits hingewiesen. Arbeits- und Wohnungslosigkeit, Flucht und Migration, Trennung und Scheidung, Alleinerziehende, Sucht, chronische und psychische Krankheiten sind auch hier nur die wichtigsten Themen, zu denen Menschen im gemeinsamen Austausch hilfreiche, unkonventionelle und bedarfsgerechte Zugänge finden können, wenn sie sich in Gruppen oder Initiativen zusammenschließen.

Mit den Münchener **Nachbarschaftstreffen** und deren Angebot für ehrenamtliches lokales Engagement gibt es ebenso vielfältige Schnittstellen bei der Unterstützung für selbstorganisierte Gruppen. Auch hier konnten wir an verschiedenen Stellen über Förder- und Vernetzungsmöglichkeiten für die Gruppen

informieren und mit einzelnen Treffs in einen konstruktiven Austausch eintreten.

Außerdem hat das SHZ begonnen, auch im Bereich der **Selbstorganisation in der Flüchtlingsarbeit** vor Ort zu informieren und Beratung anzubieten. Um die Migrantenselbstorganisationen noch besser in ihrer wertvollen integrativen Arbeit – auch beim Engagement für Flüchtlinge – unterstützen zu können, befragte das SHZ zunächst einige der in der SHZ-Datenbank erfassten Migrantenselbstorganisationen zu ihren Motiven sowie noch nicht erfüllten Unterstützungsbedarfen.

Außerdem wurden die Asylhelferkreise und die Initiativen und relevanten Einrichtungen der Flüchtlingsarbeit sowohl über die Möglichkeit einer Förderberatung zur finanziellen Unterstützung durch die Selbsthilfeförderung als auch über alle kostenfreien Unterstützungsangebote für die Arbeit in der Gruppe informiert. Daraufhin haben sich bereits erste Interessierte im SHZ nach diesen Unterstützungsmöglichkeiten erkundigt und beraten lassen. In einer spezialisierten Flüchtlingseinrichtung konnten sowohl das Team als auch die Bewohnerinnen über Selbsthilfe und Selbstorganisation informiert und beraten werden (siehe dazu auch den Artikel „Flüchtlinge und Selbstorganisation“ Seite 18). Ob in den Einrichtungen, an Infoständen oder bei Gesprächen mit einzelnen Engagierten – überall kam der neue dezentrale Beratungsansatz zum Tragen: das Angebot von Informations- und Beratungsgesprächen vor Ort wurde von den Beratern oft mit Überraschung und meist mit großer Wertschätzung dieser unkomplizierten Unterstützungsmöglichkeit honoriert.



Erich Eisenstecken
Ressort Soziale
Selbsthilfe, Stv.
Geschäftsführung,
Selbsthilfebeirat,
Förderberatung
Soziale Selbsthilfe



Kristina Jakob
Ressort Beratung
und Selbsthilfe-
unterstützung



Ina Plambeck
Soziale Selbsthilfe,
Kooperationen,
Selbsthilfeunter-
stützung

*Arbeitsfeld Dezentralisierung der Selbsthilfeunterstützung:
Erich Eisenstecken, Kristina Jakob, Ina Plambeck*



Flüchtlinge und Selbstorganisation – Information und Unterstützung für Einrichtungen und Engagierte

Selbsthilfeförderung und Gruppenunterstützung auch für Helferkreise

Menschen mit Erfahrungen von Flucht, Migration und Asyl machen traditionell in München einen verhältnismäßig großen Anteil innerhalb der sozialen Selbsthilfe aus. Daher war es sehr erfreulich, dass das Selbsthilfezentrum München (SHZ) seine Unterstützungsleistungen – auf eine Initiative des Sozialreferats hin – auch den Asylhelferkreisen und Initiativen der Flüchtlingsarbeit anbieten konnte, die seit dem Sommer 2015 wieder in großem Umfang in der Stadt entstanden sind. Insbesondere in den REGSAM-Arbeitskreisen „Flüchtlinge und Wohnen“ äußerten die Kolleginnen und Kollegen der Flüchtlingseinrichtungen sowie die Ehrenamtlichen aus den Helferkreisen die unterschiedlichsten Bedarfe. Neben den relevanten Inhalten ihres Engagements wie Interkulturalität, Rechtsfragen und soziopolitische Kenntnisse über die Herkunftsländer der Geflüchteten thematisierten sie ebenso Fragen der internen Organisation und konstruktiven Arbeit in der Gruppe, der effizienten Vernetzung, des Wissensaustauschs zwischen „alten Hasen“ und neu entstehenden Initiativen sowie der Öffentlichkeitsarbeit, des Vereinsrechts und der Finanzierung. Zu diesen letztgenannten Themen konnte das Team des SHZ den Interessierten aus den Initiativen bereits in diesem Jahr Know-How und Beratung anbieten: sowohl in den Austauschtreffen vor Ort, in den regulären Beratungsangeboten des SHZ als auch in einem neu eingerichteten Beratungsformat speziell für die Helferkreise.

Beratung in einer Flüchtlingseinrichtung

Selbstorganisation in den Erstaufnahmeeinrichtungen bedeutet im Sinne verschiedener Sondierungs-

gespräche mit Fachleuten aus dem Migrationsbereich aufgrund der Fluktuation und provisorischen Situation der Unterbringung für die Bewohner/innen eine relativ hohe Herausforderung. Daher haben wir zunächst den Kontakt mit einer spezialisierten Einrichtung gesucht, in der wenige Flüchtlinge langfristiger untergebracht sind und sozialpädagogische Betreuung angeboten wird. Hier konnten sowohl das Team zu Fragen der Unterstützung von Selbstorganisation beraten als auch den Bewohnerinnen selbst an einem ersten Infoabend die Möglichkeiten der Selbsthilfe und Selbstorganisation vorgestellt werden. Aufgrund der Vielfalt der Muttersprachen der Bewohnerinnen konnte die Beratung mit Übersetzungen durch das Team auf Englisch, Deutsch und Französisch stattfinden.

Befragung der Migrantenselbstorganisationen zu ihrem Engagement für Flüchtlinge

Eine vom SHZ im letzten Jahr durchgeführte schriftliche Kurzbefragung der selbstorganisierten Migrationsgruppen hatte ergeben, dass sich diese Initiativen vor allem für die Begleitung zu Ämtern, bei Beratungen und Übersetzungen sowie bei Kulturangeboten zur Verfügung stellen. Um Genaueres über Formen und Motive dieses wertvollen integrativen Engagements zu erfahren, wurde in diesem Jahr eine umfassendere Form der Befragung für die in der SHZ-Datenbank erfassten Migrantenselbstorganisationen und -initiativen entwickelt: in ein- bis zweistündigen Leitfadeninterviews sprach ein Mitarbeiter des Sozialwissenschaftlichen Instituts München mit den Leitungen der Initiativen über die verschiedenen Aspekte und Motivationen der Unterstützung von Flüchtlingen und Neuankömmlingen und darüber, welche noch nicht vorhandenen Unterstützungsbedarfe diese Initiativen für ihre Arbeit selbst sehen. Eine wesentliche Erkenntnis aus den Gesprächen war, dass die Unterstützenden aus den Migrantenselbstorganisationen oft kaum einen Unterschied machen zwischen aktuell nach München geflüchteten Menschen und solchen, die schon seit längerer Zeit in der Stadt wohnen. Die Ergebnisse der Befragung werden 2016 in einer Veranstaltung vorgestellt und mit den Gruppen diskutiert.

Ina Plambeck

Soziale Selbsthilfe, Kooperationen, Selbsthilfeunterstützung

*Arbeitsfeld Flüchtlinge und Selbstorganisation:
Erich Eisenstecken, Ina Plambeck*

Wahl des 20. Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München

2016 wurde nach dreijähriger Amtszeit der Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München neu gewählt. Von Anfang November bis 3. Dezember hatten die Selbsthilfegruppen in München Möglichkeit, sich per Briefwahl an der Wahl des 20. Selbsthilfebeirats zu beteiligen.

Gemäß der Satzung des Selbsthilfebeirats setzt sich das Gremium aus **neun Mitgliedern** zusammen. Davon werden vier Mitglieder von den Selbsthilfeinitiativen direkt gewählt und vier von der Landeshauptstadt München bestellt. Ein weiterer Vertreter oder eine weitere Vertreterin wird im Einvernehmen zwischen der Landeshauptstadt München und den Initiativen bestellt. Die zu wählenden Kandidatinnen und Kandidaten vertreten vier Bereiche: **Familien-selbsthilfe, Gesundheit, Migration und Soziales**. Jede Initiative konnte je einen Kandidaten oder eine Kandidatin für jeden dieser Bereiche wählen und hatte somit vier Stimmen.

Bei der Wahl standen diesmal zwölf Kandidatinnen und Kandidaten zur Wahl. Nach Aussendung von 1.121 Briefwahlunterlagen Anfang November sind bis zum 3. Dezember 174 Stimmzettel eingegangen. Das entspricht einer Wahlbeteiligung von 15,5 %.

Der neu zusammengesetzte Selbsthilfebeirat muss vom Stadtrat bestätigt werden und wird voraussichtlich im April 2016 zu seiner konstituierenden Sitzung zusammentreten.

Weitere Informationen gibt es unter:
www.selbsthilfebeirat-muenchen.de

Erich Eisenstecken
Ressort Soziale Selbsthilfe, Stv. Geschäftsführung, Selbsthilfebeirat, Förderberatung Soziale Selbsthilfe

Arbeitsfeld Selbsthilfebeirat:
Erich Eisenstecken, Marlies Breh



*Die Selbsthilfebeiräte
Susanne Veit und
Maximilian Demmel bei der
Stimmenauszählung*

Selbsthilfe ist bunt! Selbsthilfetag 2015

Alle zwei Jahre ist der Marienplatz an einem Samstag im Sommer fest in der Hand der Münchner Selbsthilfebewegung. Selbsthilfegruppen und Initiativen aus den Bereichen Gesundheit, Krankheit, Behinderung, Sucht, Soziale Anliegen und Probleme, Eltern-Kind-Familie, Migration und Umwelt präsentieren sich von 10 bis 16 Uhr einer breiten Öffentlichkeit.

Am Samstag, den 27. Juni 2015 war es wieder soweit. Rund 70 Informationsstände verwandelten den Marienplatz in ein buntes Meer von Pavillons und Plakaten, Messetheken und Tischen, Sonnenschirmen und Luftballons. Über 140 Selbsthilfe-Aktive standen bereit, ihre Arbeit vorzustellen und interessierte Besucherinnen und Besucher kompetent und engagiert zu ihren persönlichen Fragestellungen zu beraten und zu informieren.

Veranstaltet wird der Selbsthilfetag vom Selbsthilfezentrum München (SHZ) und der Landeshauptstadt München (Referat für Gesundheit und Umwelt sowie Sozialreferat) unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter.

Fulminante Eröffnung

Um 10 Uhr stiegen traditionsgemäß wieder 1000 bunte Luftballons in den Münchner Himmel auf und Christian Müller (Stadtrat, SPD) eröffnete den Tag.

„Selbsthilfe ist ein unverzichtbarer Bestandteil, da sie den Einzelnen tatkräftig unterstützt und die Solidarität der Stadtgesellschaft fördert“, so Müller. Natürlich gehört zu einem solch lebendigen Tag auch ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm: mit einer humorvoll-beschwingten Eröffnung durch die A-Capella-Band „Five live“ und vielen eigenen Darbietungen der Selbsthilfegruppen mit Tanz, Gesang, Gedichten und Theater war für Auge und Ohr den ganzen Tag über viel geboten.

München Dankt! – Auszeichnung der Landeshauptstadt München

Am Nachmittag verlieh Gitte Halbeck, Sozialreferat, acht Vertreterinnen und Vertretern der Selbsthilfegruppen die Urkunde „München Dankt!“ für besondere Verdienste im Rahmen des Bürgerschaftlichen Engagements.

Die Auszeichnung ging an: Sabine Henning (Leitung der Selbsthilfegruppe psychiatrieerfahrener Frauen), Konrad Kaspar (Organisation und Leitung der Krebsselfhilfegruppe), Georg Kleinort (Gründung und Leitung der Tinnitus Selbsthilfegruppe München), Winfried Rauscheder (Gründungsmitglied und Vorstandsvorsitzender des VäterNetzwerks München e.V.), Ruth Schuster, Leitung und Organisation der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe München), Brigitte Seemüller (Erste Vorsitzende des Landesverbandes Niere Bayern e.V. – Regionalgruppe München und Umland), Günther Steinmetz (Organisation und Leitung der Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion) und Irmingard Walke (Leitung der Chorea Huntington Selbsthilfegruppe München).



Besucherrekord bei den Infoständen

Auch der Wettergott war an diesem Samstag selbsthilfefreundlich gestimmt und strafte die doch Besorgnis erregende Wettervorhersage Lügen: es war nicht zu heiß und nicht zu kalt und auch der allseits befürchtete Gewittersturm zog am Selbsthilfetag vorüber. Insgesamt also ideale Bedingungen auf dem Marienplatz für zahlreiche Interessierte an den Ständen und viele gute Beratungs-, Informations- und Vermittlungsgespräche!

Dies belegt auch der neuerliche Besucherrekord, den die Gruppen in einer Befragung rückgemeldet haben: 60 % haben angegeben, dass ihr Infostand von über 50 interessierten Personen besucht wurde (2013 waren es rund 43 %). In der Kategorie „25-50 Besucher“ machten immerhin auch rund 27 % der Gruppen ihr Kreuz, so dass sich für die allermeisten Selbsthilfegruppen die Teilnahme am Selbsthilfetag wirklich gelohnt hat.

Auch hinsichtlich der Zufriedenheit insgesamt waren die Rückmeldungen fast durchweg positiv: 90 % der teilnehmenden Gruppen kreuzten an, dass ihre Erwartungen an den Selbsthilfetag voll erfüllt wurden. Besonders hervorgehoben wurden die sehr

gute Organisation und Betreuung durch das SHZ, das Flair des Veranstaltungsortes, die vielen konstruktiven Gespräche und das große Interesse der Öffentlichkeit.

Wir danken – auch im Namen unserer Mitveranstalterinnen und Mitveranstalter – ganz herzlich allen, die zu diesem wunderbaren Tag beigetragen haben. Die große, bunte Selbsthilfebewegung hat sich in ihrer ganzen Vielgestaltigkeit präsentiert und ein unübersehbares Zeichen ihres bürgerschaftlichen Engagements gesetzt – zum Nutzen und zur aktiven Gestaltung unserer Stadtgesellschaft.

Auf unserer Internetseite www.shz-muenchen.de finden Sie unter der Rubrik „Veranstaltungen“ den Flyer des Selbsthilfetages mit allen beteiligten Gruppen sowie eine Foto-Galerie, von der Bilder heruntergeladen werden können.

Mirjam Unverdorben-Beil

Ressort Gesundheitsselbsthilfe, Stv. Geschäftsführung, Förderberatung Gesundheitsselbsthilfe

Ohne Foto

Projektgruppe Organisation des Selbsthilfetags:

*Klaus Grothe-Bortlik, Mirjam Unverdorben-Beil (Projektleitung),
Stephanie Striebel (zeitweise), Ulrike Zinsler*



Die mit der Auszeichnung „München Dankt!“ Geehrten:

*Irmgard Walke, Ruth Schuster, Brigitte Seemüller,
Günther Steinmetz, Konrad Kaspar, Winfried Rauscheder, Georg
Kleinort, Sabine Henning (v.l.n.r.)*

Foto: www.foto-reiter.de

Beiräte als Instrument der Partizipation und 30jähriges Jubiläum des Selbsthilfebeirats – Fachtag

Auf Initiative des Selbsthilfebeirats, des Selbsthilfezentrums München (SHZ) und der Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement (FöBE), fand am 10. Juli 2015 im Kulturhaus Milbertshofen ein Fachtag zum Thema „Beiräte als Instrument der Partizipation“ statt.

Die Idee zu dem Fachtag ging aus einem in den Jahren 2013 und 2014 im Selbsthilfebeirat initiierten Austauschtreffen von zehn Münchner Beiräten hervor. Bei diesem Austausch beschäftigte man sich mit folgenden Fragen: Wie sind die Beiräte entstanden? Wie sind sie heute aufgestellt hinsichtlich Mitglieder, Struktur, Budget, Einbindung in Politik und Verwaltung? Welche Instrumente verwenden sie, um ihre Expertise an die relevanten Zielgruppen zu bringen? Wie schätzen die Beiräte die Wirkung bzw. den Erfolg ihrer Arbeit ein? Wie kann es den Beiräten gelingen, ihrem Anspruch, repräsentative Partizipationsgremien für ihre jeweiligen Zielgruppen zu sein, besser zu entsprechen?

Auf dem Fachtag wurde in zwei Referaten von einer Partizipationsexpertin und einem Partizipationsexperten (Jannette Beringer und Dirk Jarré) sowie in Workshops zu verschiedenen Schwerpunktthemen grundlegend reflektiert, wie Beiräte als Instrumente der Partizipation demokratiepolitisch einzuordnen und einzuschätzen sind, was von Beiräten seitens des politischen und administrativen Systems sowie von den verschiedenen Interessengruppen, die sie vertreten sollen, erwartet wird und was die Stärken und Schwächen, Vorzüge und Grenzen dieser verfassten Form der Beteiligung sind.

In der abschließenden Podiumsdiskussion wurden die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Arbeit der Beiräte diskutiert. Dabei wurden insbesondere die Grenzen ehrenamtlichen Engagements bei dieser anspruchsvollen Arbeit angesprochen. Thema war auch eine notwendige infrastrukturelle Minimalausstattung für alle Beiräte, damit diese ihrem Auftrag gerecht werden können, sowie ein Anhörungsrecht für alle Beiräte im Stadtrat.



Prof. Dr. Ute Kötter (Mitglied des Selbsthilfebeirats) eröffnet den Fachtag



Teilgenommen am Fachtag haben mehr als 60 Beiräte, Menschen aus Initiativen sowie Interessengruppen, welche die Beiräte vertreten, Vertreterinnen und Vertreter aus Politik und Verwaltung, Fachkräfte aus professionellen Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitsbereichs sowie Bürger/innen, denen das Thema einer gelingenden Partizipation wichtig ist.

Teilnehmende der Podiumsdiskussion: Prof. Dr. Heiner Keupp, Renate Windisch, Ingrid Neumann Micklich, Nükhet Kivran, Erich Eisenstecken, Hamado Dipama, Konrad Kaspar, Susanne Winter (v.l.n.r.)

Die Austauschtreffen zwischen den Münchner Beiräten sollen 2016 fortgesetzt werden, mit einer rotierenden Verantwortlichkeit für die Organisation und Ergebnissicherung.

Die Dokumentation zum Fachtag steht auf den Internetseiten des SHZ sowie des Selbsthilfebeirats zur Verfügung:

www.shz-muenchen.de/materialien/dokumentationen
www.selbsthilfebeirat-muenchen.de/aktuelles

Erich Eisenstecken
 Ressort Soziale Selbsthilfe, Stv. Geschäftsführung, Selbsthilfebeirat, Förderberatung Soziale Selbsthilfe

*Organisation des Fachtags:
 Erich Eisenstecken*

Was München bewegt – Neue Veranstaltungsreihe im Selbsthilfezentrum München (SHZ)



2015 wurde eine neue Veranstaltungsreihe mit dem Titel „Was München bewegt“ etabliert, die aktuelle Themen aufgreift und durch Expertinnen/Experten aus dem professionellen Bereich sowie durch Expertinnen/Experten aus eigener Betroffenheit genauer beleuchtet. Diese Mischung aus Fach- und Erfahrungswissen ist für das SHZ das Erfolgsrezept bei der Bearbeitung verschiedener sozialer und gesundheitlicher Problemlagen. Hier ein kurzer Überblick über die Veranstaltungen:

Mitten im Leben – trotz Handicap! am 22. April 2015

Das Thema Behinderung hat viele Gesichter: Betroffene können körperlich, geistig und/oder seelisch beeinträchtigt sein. Gemeinsam ist allen, dass sie Information, Motivation und Unterstützung brauchen, um (wieder) mitten im Leben zu stehen. Michaela Bienert von der Selbsthilfegruppe ProThesenBewegung, schilderte eindrucksvoll anhand eines Filmbeitrags, wie sie persönlich trotz Behinderung voller Mut und Aktivität am Leben teilnimmt. Daran anschließend stellte Alexander Bartsch die Leistungen der Gemeinsamen Servicestelle für Rehabilitation vor.



Kristina Jakob, Michaela Bienert, Alexander Bartsch und ein Besucher (v.l.n.r.)

Migration – Gestern, Heute und Morgen am 07. Juli 2015

Hunderttausende von Menschen machen sich jedes Jahr auf den Weg nach Europa mit der Hoffnung auf Sicherheit und ein menschenwürdiges Leben. Tausende von ihnen sterben – vor allem bei der Durchquerung der Sahara und der Überfahrt über das Mittelmeer. Vor den globalen Krisen kann sich Europa letztendlich nicht abschotten und auch nicht der Verantwortung entziehen. Willi Dräxler (Migrationsreferent des Diözesan-Caritasverbands München Freising) erklärte kompakt geschichtliche Hintergründe und Ursachen von Migration und vermittelte die rechtlichen Grundlagen der Zuwanderung nach Deutschland mit dem Schwerpunkt auf Asyl. Anschließend fand ein Austausch über die Möglichkeiten von ehrenamtlichem Engagement und die Angebote von Selbsthilfeinitiativen für Flüchtlinge statt.



Willi Dräxler beim Vortrag



Edgar Rodehack und Dr. Dagmar Ruhwandl im Gespräch vor dem Publikum

Gesund und Erfolgreich – ohne auszubrennen! am 24. September 2015

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. Wir brauchen manchmal die richtige Portion inneren oder äußeren Druck, um ein Projekt zu Ende bringen, ein Angebot rechtzeitig rauszuschicken, eine gute Idee wirklich umzusetzen oder einfach nur eine schwierige Phase durchstehen zu können. Doch was, wenn der Stress nicht mehr aufhört? Wenn es uns immer schwerer fällt abzuschalten? Wenn eine Aufgabe die nächste jagt und wir nicht mehr zum Durchatmen kommen? In einem moderierten Gespräch zwischen Dr. Dagmar Ruhwandl (Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit Schwerpunkt Burnout) und Edgar Rodehack (ehemaliger Burnout-Patient und Mit-Initiator der Gruppe „Yourway2life“) wurden Ursachen und Symptome von Stresserkrankungen dargestellt. Darüber hinaus wurden Wege und Lösungen aufgezeigt, wie man stressbedingte Lebenskrisen gewinnbringend für sich nutzt.

Durch die Veranstaltungsreihe konnten aktuell und anlassbezogen Themen aufgegriffen und der Dialog zwischen Fachpersonal und Selbsthilfe gefördert werden. Darüber hinaus wurden durch die vielfältigen Themen sehr unterschiedliche Zielgruppen angesprochen. An allen Abenden wurde besonders auf die Selbsthilfeclearingberatung und die Möglichkeiten zur Gruppengründung hingewiesen. Die Veranstaltungsreihe war ein voller Erfolg und wird im Jahr 2016 fortgeführt.

Kristina Jakob

Ressort Beratung und Selbsthilfeunterstützung

Organisation der Veranstaltungen

„Was München bewegt“ 2015:

Erich Eisenstecken, Kristina Jakob (Koordinatorin), Stephanie Striebel, Mirjam Unverdorben-Beil



Gemeinsam gesund: Junge Selbsthilfe stellt sich vor – Veranstaltung im Rahmen der Woche für Seelische Gesundheit

Am Freitag, den 9. Oktober 2015 machten sich vier junge Frauen auf den Weg ins Selbsthilfezentrum München (SHZ), um ihre Selbsthilfegruppen und ihren Umgang mit einer psychischen Erkrankung einem interessierten Publikum nahe zu bringen. Die vorgestellten Gruppierungen kamen alle aus dem Bereich psychische Gesundheit. Hier ein paar Eindrücke der Beteiligten:

„Wir sind keine klassische Gesprächsgruppe. Bei uns geht es vor allem um das praktische Üben von Vorträgen, Präsentationen etc. Wir haben hier schon unterschiedliche Dinge ausprobiert. Angefangen bei Sprechtraining über Impro-Theater bis hin zu einer selbstorganisierten Stadtführung. Es kostet uns Überwindung, aber die Gruppe gibt einen geschützten Rahmen und das Publikum ist wohlwollend und wertschätzend.“ – Diana (Kampf gegen Lampenfieber – Gruppe „Redeangst“)

„Unsere Gruppe ist manchmal ganz schön chaotisch, aber Spaß macht es eigentlich immer. In der Gruppe wird jede/r so angenommen wie er/sie ist mit allen Stärken und Schwächen. Es geht nicht darum, wer oder was normal oder unnormal ist, nicht um gesund oder ungesund sein. Es geht darum, man selbst zu sein.“ – Corinna (Junge Gruppe der Münchner Psychiatrie Erfahrene (MüPE) e.V.)

„Durch meine langjährige Erfahrung mit der Erkrankung der „Bipolaren Störung“ habe ich mich kurzerhand entschlossen, im SHZ eine Gruppe zu gründen. Mein Ziel war, meine Erlebnisse zu teilen und anderen erkrankten Menschen in meinem Alter Mut zu machen. Es gibt durchaus Möglichkeiten, wieder in ein normales Leben zurückzufinden! Im SHZ ging das alles ganz schnell: Ein Gespräch, eine Unterschrift und schon habe ich einen Raum einmal die Woche für zwei Stunden zur Verfügung. Wir sind derzeit noch eine kleine Gruppe aber wachsen von Zeit zu Zeit. Der Austausch tut allen Beteiligten gut und jeder kommt sehr gerne. Vor allem weil Psy-

chotherapieplätze in München und Umgebung rar sind, ist eine solche Gruppe eine gute Unterstützung zur Bewältigung aktueller Krisen.“ – Marie („Happy Thinking People“, Selbsthilfegruppe für Menschen mit bipolaren Erkrankungen bis 40 Jahre)

„Bei uns in der Gruppe sind meist Studentinnen und Studenten, die an unterschiedlichen Ängsten leiden. Wir treffen uns einmal die Woche zu einem moderierten Gesprächskreis. Mir persönlich hat dieser Austausch sehr geholfen. Nach einem guten Jahr in der Gruppe traue mir nun wieder mehr zu und pflege mehr soziale Kontakte. Durch die Gruppe habe ich auch einige nette Leute kennen gelernt. Selbsthilfe geht immer auch über die Gruppe hinaus.“ – Marie (Junge Gruppe der Münchner Angstselbsthilfe MASH)

Wir danken nochmals allen Beteiligten für die Offenheit, mit der sie ihr Thema vorgestellt haben. Die Vortragenden machten deutlich, wie lebendig, engagiert und unaufgeregt junge Menschen „ihre Selbsthilfe“ gestalten.

Kristina Jakob
Ressort Beratung und Selbsthilfeunterstützung

*Organisation der Veranstaltung:
Klaus Grothe-Bortlik, Kristina Jakob*



INSEA Selbstmanagementkurse im Selbsthilfezentrum München (SHZ)

2015, im ersten Projektjahr von INSEA „Gesund und aktiv leben“, wurden in München zwei Kurse erfolgreich abgeschlossen.

An jeweils sieben aufeinander folgenden wöchentlichen Terminen trafen sich sowohl im Sommer als auch im Herbst 2015 durchschnittlich zwölf Menschen (überwiegend Frauen) für 2,5 Stunden, um am Umgang mit ihrer chronischen Erkrankung bzw. mit der chronischen Erkrankung ihrer Angehörigen zu arbeiten.

Kursteilnehmende

Die zwei Kurse setzten sich zusammen aus von den unterschiedlichsten Krankheiten direkt und indirekt betroffenen Kursteilnehmenden mit z.B. Diabetes, Hepatitis, Fibromyalgie, chronischen Schmerzen, Allergie und Asthma, Krebs, Depressionen und Burnout. Doch im Zentrum des Kurses standen nicht die einzelnen Krankheitsgeschichten, sondern der Umgang mit den daraus resultierenden Herausforderungen, die allen chronischen Erkrankungen sehr ähnlich sind, wie z.B. Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Schmerzen, Ernährung, Bewegung, Medikamenteneinnahme, Kommunikation mit der Familie, Freunden und Fachpersonen sowie das Anliegen, informierte Behandlungsentscheidungen treffen zu können.

Kursleitungsstandems

Geleitet wurden die Kurse im Tandem von jeweils einer Mitarbeiterin des SHZ (Astrid Maier im ersten und Mirjam Unverdorben-Beil im zweiten Kurs) und von einer ausgebildeten Betroffenen aus der Selbsthilfe (Angelika Konzok im ersten und Elke Kilian im zweiten Kurs). Die Durchführung der Kurse erfolgte abwechselnd oder gemeinsam, abhängig vom Themengebiet auf der Basis eines anschaulichen Kursmanuals. Die Kursleitungen fungierten während des Kurses als Rollenmodell und veranschaulichten verschiedene Selbstmanagementstrategien. An-



Gruppenfoto erster INSEA Kurs

fang des Jahres 2015 waren sie in einer viertägigen Kursleitungsschulung auf die Aufgabe vorbereitet worden. In jährlichen Abständen erfolgt ihre Zertifizierung.

Kursgestaltung

Die Didaktik der Kurse setzte auf die inter-/aktive Beteiligung. Kurze thematische Inputs wurden verbunden mit Übungen, Lernen am Modell, strukturiertem Erfahrungsaustausch, Brainstormings, gemeinsamem Lösen von Problemen sowie Erstellen von Handlungsplänen mit individuellen und vor allem erreichbaren Zielen.

Inhaltlich ging es in den Kursen somit nicht vordergründig um die Vermittlung von theoretischem



Gruppenfoto zweiter INSEA Kurs

Wissen, sondern vor allem um die Aneignung von Werkzeugen und Zuversicht, um aktiv und selbstbestimmt Schwierigkeiten erkennen, einschätzen und kommunizieren, Entscheidungen treffen, Handlungen planen und konkrete Ziele setzen zu können – kurz darum, Selbstmanagementkompetenz bei chronischer Erkrankung zu erlangen.

Die unterschiedlichen Techniken und Anregungen konnten unmittelbar in der Gruppe oder paarweise ausprobiert und eingeübt werden. Auch in der Zeit zwischen den Kursteilen gab es stets die Möglichkeit, die Kursinhalte mit Hilfe des zur Verfügung gestellten Begleitbuches zu vertiefen und geplante Handlungen zur Erreichung persönlicher Ziele in die Praxis umzusetzen und in den Alltag zu integrieren. Durch verabredete Telefonate unterstützten sich hierzu einige Teilnehmende auch außerhalb der Kurse gegenseitig.

Sonderkursteil in Bayern

An den Standorten in Bayern, die allesamt Selbsthilfekontaktstellen sind, gibt es sieben Kursteile, einen Kursteil mehr als an anderen Standorten, um die Verbindung zur Selbsthilfe herzustellen.

So wurde auch an den jeweils siebten Kursteilen im SHZ die Selbsthilfe mit all ihren Facetten vorgestellt. Im Anschluss nutzten diejenigen Kursteilnehmenden, die sich bereits in einer Selbsthilfegruppe engagierten (was über die Hälfte der Teilnehmenden ausmachte) die Gelegenheit, die Arbeit ihrer Gruppe zu präsentieren. Auch Ideen für Neugründungen wurden entwickelt. Bei gutem, teils selbst gemachtem Essen und vielen netten Gesprächen ließ man die Kurse gemütlich ausklingen. Einige vereinbarten, weiterhin in Kontakt zu bleiben und sich bei Bedarf auszutauschen. Zudem wurde von den Kursteilnehmenden sowohl vom ersten als auch vom zweiten Kurs ein Nachtreffen angeregt. Sogar eine selbstständige Weiterführung des zweiten Kurses als INSEA Selbsthilfegruppe ist in Planung.

Aussagen von Kursteilnehmenden

„Ich habe gelernt, dass ich zunächst schwierig erscheinende Dinge durch viele kleine Schritte doch erreichen kann. Mir halfen die Handlungspläne für jede Woche sehr. Werde das beibehalten, so dass ich für mich wichtige Dinge in den Alltag einbauen kann.“

„Mir ist bewusst geworden, dass ich und meine Gesundheit wichtig sind und ich auch „nein“ sagen darf.“

„Die gemeinsamen Ideensammlungen fand ich sehr anregend. Sie haben mir gezeigt, dass es sehr viele unterschiedliche Möglichkeiten gibt, Probleme anzugehen.“

„Ich fand es gut zu sehen, dass ich mit meinem Thema nicht allein bin.“

„Bin durch das Seminar selbstbewusster geworden und wurde bestärkt, weiter am Handlungsplan festzuhalten. Ich kann mir jetzt selbst besser helfen und mich akzeptieren.“

„Als Angehöriger wurde mir bewusst, dass ich auch auf mich selbst schauen darf und muss.“

„Im Kurs herrschte eine Stimmung von Vertrautheit, so dass es mir leicht fiel, mich einzubringen, was ich sonst eher nicht mache.“

„Ich bin sehr froh, dass ich diesen Kurs besucht habe. Viele Anregungen KANN ich umsetzen. Zudem habe ich schon einiges verändert und es geht mir gut dabei! Danke!“

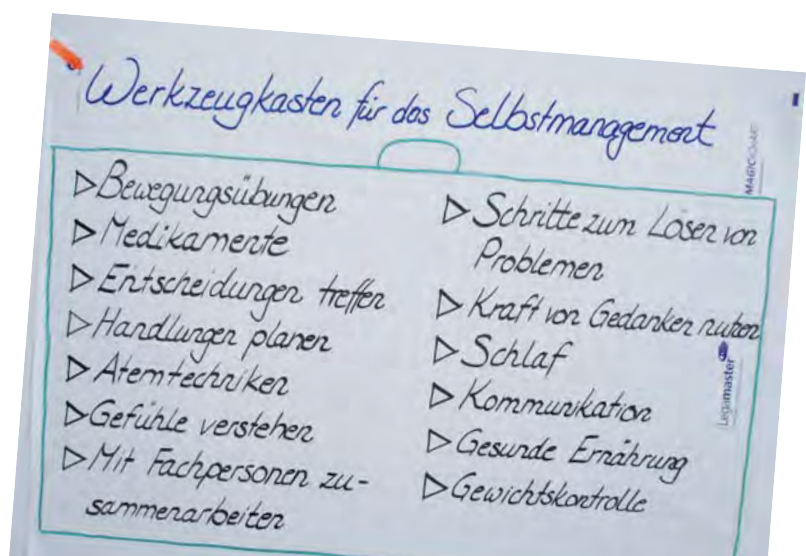
„Ich fand es sehr schön, dass ich andere Teilnehmer/innen mit chronischen Erkrankungen kennenlernen konnte. Trotz unterschiedlicher Krankheiten hatten wir viele gemeinsame Anliegen und konnten uns austauschen und unterstützen. Darüber hinaus hat mir die Aufgabe „Handlungsplan“ sehr geholfen einige Vorsätze im Alltag umzusetzen.“

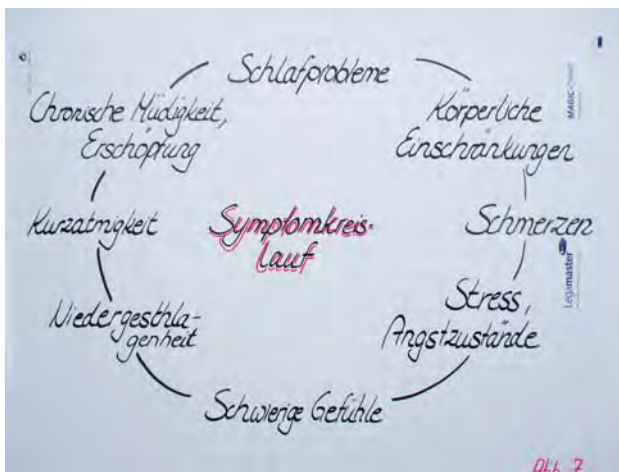
Aussagen von Kursleitungen

„Ich persönlich habe viel über Selbstmanagement gelernt und wie man eigene Ziele in die Tat umsetzt, da ich als Kursleitung auch sämtliche Übungen und Hausaufgaben z.B. Handlungspläne durchgeführt und ausprobiert habe. Besonders gut hat mir gefallen, dass jede/r Einzelne enorm viel vom Erfahrungsschatz der anderen lernen konnte.“

„Der Zusammenhalt und die gegenseitige Wertschätzung und Motivation in der Gruppe haben mich sehr bewegt.“

„Mich hat das Interesse und die große Motivation der Kursteilnehmenden über die gesamte Zeit des Kurses





sehr beeindruckt. Wir haben alle gelernt, wie viel jede/r von uns durch Selbstmanagement erreichen kann. Ich freue mich schon auf den nächsten Kurs.“
 „Es war beeindruckend und berührend, dass die Teilnehmenden trotz ihrer eigenen belastenden Erkrankungen immer ein offenes Ohr, Unterstützung und Mitgefühl für die Sorgen und Probleme der Anderen hatten und wie konstruktiv und positiv sie miteinander umgegangen sind. Die Gruppe wird sich weiterhin treffen, um sich auszutauschen, was mich persönlich sehr freut.“



Astrid Maier
 Selbsthilfeberatung, Förderberatung
 Gesundheitsselbsthilfe

Mirjam Unverdorben-Beil
 Ressort Gesundheitsselbsthilfe,
 Stv. Geschäftsführung, Förderberatung
 Gesundheitsselbsthilfe

Arbeitsfeld INSEA:

Astrid Maier (Koordination), Mirjam Unverdorben-Beil

Hintergrund des Kursprogramms

INSEA „Gesund und aktiv leben“ ist ein Kursprogramm, das auf dem seit über 30 Jahren anerkannten, wissenschaftlich evaluierten und stetig weiterentwickelten „Chronic Disease Self Management Program“ (CDSMP) der Stanford University in den USA basiert. Der Ansatz wird international und in Europa in Großbritannien, Dänemark, Schweiz, Österreich und seit 2015 auch in Deutschland angeboten.

Auf Initiative und mit Unterstützung der Careum Stiftung in der Schweiz wurden die Kurse im deutschsprachigen Raum, zunächst 2012 in der Schweiz und in Österreich unter dem Namen „evivo“ und seit 2015 auch in Deutschland unter dem Namen „INSEA“ (Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben) eingeführt.

Die Patientenuniversität an der Medizinischen Hochschule in Hannover und die Selbsthilfekontaktstellen in Bayern (SeKo) e.V. mit ihren vier Modellstandorten Augsburg, Main-Spessart, München und Mittelfranken sind die ersten deutschen Standorte, die für die Laufzeit von drei Jahren (2015-2017) das Kursprogramm mit finanzieller Unterstützung der Robert-Bosch-Stiftung und der Barmer GEK anbieten. Ab 2016 kommen weitere Standorte hinzu.

Evaluieren werden die Kurse in Deutschland von der Medizinischen Hochschule Hannover, die gleichzeitig Nationale Koordinierungsstelle ist. Weitere Informationen und die kommenden Kurstermine aller deutschlandweiten Standorte sind der Homepage www.insea-aktiv.de zu entnehmen.

Wirkung

Studien belegen, dass die Teilnehmenden der Selbstmanagementkurse mehr Eigenverantwortung, Selbstbestimmung und Selbstvertrauen im Umgang mit der Erkrankung zeigten. Dies drückte sich in der verbesserten Therapiemotivation, effizienteren Nutzung des Versorgungssystems, bewussteren Einnahme von Medikamenten, gesünderen Ernährung, Zunahme an körperlicher Aktivität, verbesserten Lebensqualität sowie im gesteigerten psychischen Wohlbefinden aus. Die Stärkung des Selbstvertrauens kann sich wiederum positiv auf andere Bereiche wie zwischenmenschliche Beziehungen im sozialen Umfeld oder auf die berufliche Weiterentwicklung auswirken.

Festgefahrene Lebensmuster können durchbrochen und die Gefahren sozialer Isolation und Erschöpfung verringert werden.

Vereinsgründungs- beratung

„Es wird immer schwieriger, geeignete Menschen für verantwortungsvolle Posten zu finden“ oder „Heutzutage will sich im Ehrenamt kaum noch jemand langfristig binden“ – das hört man immer häufiger aus den einschlägigen Kreisen. Doch der vielbeschworenen Krise der Vereine zum Trotz erleben sie zur Zeit offenbar einen Boom – 15.000 Neugründungen erfolgten 2013 in Deutschland und 2014 waren es sage und schreibe 60.000 (Quelle: bundesverband deutscher vereine & verbände (bdvv) e.V., newsletter 63 / 5. November 2015).

Die Rechtsform des eingetragenen Vereins (e.V.) bietet auch für wirtschaftliche oder juristische Laien eine leicht zu handhabende Rechtsform, um auch kleinen Initiativen die für ihre „Geschäfte“ nötigen Grundlagen zu schaffen, z.B. um Verträge abschließen zu können, ohne persönlich mit dem Privatvermögen zu haften, oder Spenden einnehmen zu können, die für den Spender steuerlich absetzbar sind, weil der Verein als gemeinnützig oder mildtätig anerkannt ist. Es braucht kein Vermögen für ein Mindeststammkapital (GmbH), es braucht kein Aktienpaket (AG) und es braucht keine Einlage eines Genossenschaftsanteils (eG).

So ist es nicht verwunderlich, dass sich auch im Bereich der Selbsthilfe schon sehr früh Vereine gegründet haben, die inzwischen als etablierte, anerkannte Gebilde oder große Verbände ganz selbstverständlich in der Landschaft zu finden sind und deren Herkunft aus der Selbsthilfe kaum noch erkennbar erscheint.

Und es ist nicht minder verwunderlich, dass die so genannten Migrantenselbstorganisationen (MSO) das Konstrukt des „e.V.“ für ihre Anliegen und Vorhaben als hilfreich erkannt haben. Besonders mit zunehmender Integrationsdauer und -leistung sind MSOs immer mehr in der Lage, die Regularien der Aufnahmegesellschaft zu erkennen und zu nutzen.



Es ist jedoch ein weiterer Weg, dann diese Regularien auch zu durchdringen und zu bespielen.

Schon immer hatte sich das Selbsthilfezentrum München (SHZ) es zur Aufgabe gemacht, an der Schwelle zu diesem „Durchdringen“ Unterstützungsarbeit zu leisten und das nötige Handwerkszeug zur selbstorganisierten Gruppenarbeit bereitzuhalten. In letzter Zeit gehört dazu auch und zunehmend die Unterstützung bei der Gründung von Vereinen.

Im Grunde mag dies als einfach und selbstverständlich anzusehen sein, denn es braucht in Deutschland tatsächlich nur sieben Personen, um einen Verein zu gründen. Außerdem ist die Satzung kein Hexenwerk und folgt tausendfach erprobten Spielregeln, und einen Vereinssitz zu finden, dürfte auch keine große Schwierigkeit sein. In der Praxis jedoch sind die Einzelheiten oft nur schwer zu durchschauen – zumal für jemanden, dessen Muttersprache eben eine andere als die deutsche ist. Wer sich mal mit den §§ 51 ff. der Abgabenordnung (AO) befasst hat, weiß, was ich meine, und wer dann auch konkret einen Verein beim Finanzamt als gemeinnützig hat anerkennen lassen wollen, kann nachvollziehen, dass der Teufel oft im Detail zu finden ist und es durchaus einer gewissen Unterstützungsleistung bedarf, um dieses vom Gesetzgeber im Prinzip bereitgestellte Instrumentarium auch wirklich und für individuelle Anliegen nutzbar zu machen.

Im SHZ findet keine juristische Beratung statt – das darf ganz eindeutig festgestellt werden. Dies widerspricht sowohl den gesetzlichen Vorgaben als auch unserem Selbstverständnis. Gleichwohl können wir hilfreich zur Seite stehen, wenn ganz basale Fragen beantwortet werden wollen:

- Welche Elemente muss eine Satzung unbedingt enthalten?
- Was ist bei der Gründungsversammlung zu beachten?
- Warum brauche ich dafür ein Protokoll und wie genau muss es sein?
- Können auch Personen Gründungsmitglieder werden, die nicht für den Vorstand kandidieren?
- Müssen alle in München wohnen?
- Wo und wie kann ich den Verein eintragen lassen?

Man muss sich vorstellen, dass sich da Leute auf den Weg machen, die bisher keinerlei Erfahrungswissen oder Bilder erworben haben, sich in anderer als der rein privaten Rolle auf dem gesellschaftlichen Parkett zu bewegen, die sich oft das erste Mal in einer handelnden und gestaltenden Position erleben, welche über den rein informellen Rahmen hinausgeht. Ideen und Vorhaben, Anliegen und Ressourcen sind dagegen reichlich und lohnenswert vorhanden.

Die Begleitung durch das SHZ bei diesen ersten Schritten kann ebenfalls als lohnenswert bezeichnet werden. Wir besprechen bei den Gründungsberatungsterminen diese Grundlagen bezogen auf die jeweilige Besonderheit. Die Interessentinnen und Interessenten erhalten Mustersatzungen, die individuell angepasst werden. Dabei werden solche Fragen besprochen, welchen Turnus und welche Aufgaben Mitgliederversammlungen haben, wie hoch der

Mitgliedsbeitrag sein darf, wie der Ausschluss von Mitgliedern zu regeln ist, welche Zusammensetzung der Vorstand haben kann und was bei Auflösung des Vereins mit dem Vermögen geschehen soll.

Die Anerkennung der Gemeinnützigkeit als im Prinzip zweiter Schritt sollte mit dem Finanzamt dennoch vor Gründung des Vereins geklärt werden, da man sich dadurch wiederholte Mitgliederversammlungen, Satzungsänderungen und Notarkosten sparen kann. Und dass diese Anerkennung letztlich auch immer vor der Person abhängig ist, mit der man beim Finanzamt zu tun hat, ist eine Erkenntnis, die nur durch Erfahrungswissen entstehen kann, ganz gleich welcher Ethnie die Vereinsgründer/innen angehören.

Wie gesagt, eine juristisch fundierte Beratung kann das SHZ nicht ersetzen. Und bei diffizilen Fragestellungen ist es ohnehin besser, an Fachleute zu verweisen, die aber oft keine Zeit haben oder Geld kosten. Mit IBPro (www.ibpro.de) haben wir jedoch in München eine anerkannt kompetente Anlaufstelle, die auch von anderen Seiten gerne in Anspruch genommen wird und die einen empfehlenswerten Ratgeber herausgegeben hat (Dieter Harant/Ulrike Köllner, Vereinspraxis, AG SPAK Neu-Ulm 2013). Und mit dem „Vereinswiki“ (www.vereinswiki.info) bietet das Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (LBE) auf Bayernebene eine Onlineplattform an, die bei konkreten Fragestellungen als hilfreiche Erstauskunft fungiert.

Im Jahr 2015 fanden im SHZ neben telefonischen Kontakten und Mailkorrespondenzen neun persönliche Beratungen mit vier Vereinen bzw. Vereinsgründungsvorhaben statt.

Klaus Grothe-Bortlik
Geschäftsführung, Projektmanagement

Arbeitsfeld Vereinsberatung:
Klaus Grothe-Bortlik



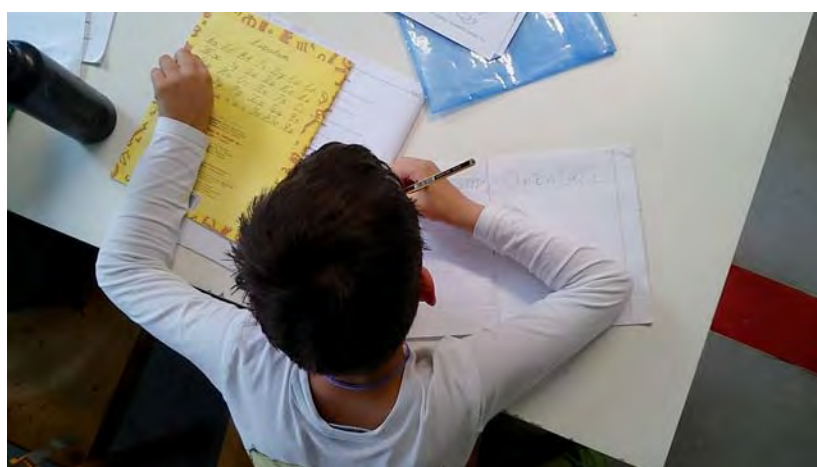
Regelförderung für das Projekt Hansastraße 181

Ende 2015 konnten alle Beteiligten des Projekts Hansastraße 181 aufatmen: Der Antrag „Förderung von Bürgerschaftlichem Engagement und Selbsthilfe im Sozialbereich: Sammelbeschluss – Übernahme in die Regelförderung ab 2016“ wurde in der Vollversammlung des Stadtrats am 21. Oktober 2015 beschlossen und ist inzwischen rechtskräftig. Demnach wird das Projekt „Raumbörse“ beim Kulturverein Gesellschaft für Integration und Kultur in Europa (GIK) e.V. ab 2016 zusammen mit sieben weiteren Selbsthilfeinitiativen auf festere Beine gestellt. Aufgrund der Förderung durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München, Stelle für Bürgerschaftliches Engagement, wurde es seit 2012 ermöglicht, dass freie Räumlichkeiten des Trägervereins GIK e.V. anderen Selbsthilfegruppen und -initiativen aus dem sozialen Bereich kostenlos zur Verfügung gestellt werden können.

Den Mitarbeitenden des Sozialreferats, Stelle für Bürgerschaftliches Engagement, vorneweg Herrn Schmid, der den Antrag vorbereitet, formuliert und auf den Weg gebracht hatte, sei an dieser Stelle nochmals Dank gesagt – auch für die reibungslose Zusammenarbeit in den letzten vier Jahren. In regelmäßigen Absprachen mit dem Sozialreferat und GIK e.V. wurde über unklare Gruppenanfragen entschieden, offene Fragen seitens des Vereins behandelt und die Situation vor Ort reflektiert: 2015 fanden sechs Jour-Fixe vor Ort in der Hansastraße statt. Ab 2016 wird das Projekt „Raumbörse“ in der Hansastraße im Bereich „Beratung, Bildung und Qualifizierung nach Flucht“ (Produkt 6.2.1) im Amt für Wohnen und Migration des Sozialreferats angesiedelt sein.

Seit das Selbsthilfezentrum München (SHZ) die Koordination des Projekts übernahm, haben 26 Selbsthilfeinitiativen und -projekte die Räumlichkeiten in der Hansastraße regelmäßig nutzen können. Etliche weitere Gruppen nutzten die Räume für Einzeltermine. Hervorzuheben sind die zahlreichen muttersprachlichen Angebote, die das Kulturzentrum inzwischen zu einem belebten und internationalen Begegnungsort gemacht haben. So fanden 2015 insgesamt zwölf Klassen statt, worin mit ehrenamtlichem Engagement aus den überwiegend kleineren

Migrantenselbsthilfegruppen zahlreichen Kindern niedrigschwellig und spielerisch der Umgang mit ihrer Muttersprache nahegebracht wird. Dabei waren sieben Sprachen vertreten: türkisch, vietnamesisch, kurmanji (Nordirak), tibetisch, uigurisch, mongolisch und arabisch. Der Trägerverein des Kulturzentrums GIK e.V. bietet zudem russischen und ukrainischen Sprachunterricht an.



Muttersprachlicher Unterricht in der Hansastraße

Vom russischsprachigen zum internationalen Kulturzentrum

In diesem Zusammenhang hervorzuheben sind auch die zahlreichen positiven Synergieeffekte, die aus Sicht aller Projektbeteiligten durch die Kontaktabahnung neuer Initiativen mit dem Kulturverein entstanden sind. So konnte auch das 2015 konstituierte Netzwerk Münchner Migrantenorganisationen – MORGEN einen nicht unerheblichen Schub durch den unermüdlichen Einsatz der Vorsitzenden von GIK e.V., Frau Nina Vishnevskaja, nehmen, die nicht nur die Räume für die ersten Treffen des Netzwerks bereitstellte, sondern auch die Migranteninitiativen, die neu in die Hansastraße kamen, mit dem Netzwerk zusammenbrachte.

Bei vielen Initiativen aus dem Migrationsbereich verschmelzen soziale, muttersprachliche und kulturelle Aktivitäten zu einem wertvollen bürgerschaftlichen Engagement, das die Münchener Stadtgesellschaft immens bereichern kann. Im Laufe des Jahres 2015



Theateraufführung im
GOROD

Foto: Alexander Ivanov
www.metteur.de



hintergrund. Denn die meisten Nutzergruppen haben eine bessere Integration in die Stadtgesellschaft als Ziel formuliert, dazu braucht es aber, dass Gelegenheiten zum gegenseitigen Kennenlernen und Austausch geschaffen werden, die auch die Mehrheitsgesellschaft wahrnimmt.

entstand ein neues Gemeinschaftsprojekt, das „Theater von MORGEN“. Vier Theateraufführungen auch mit Stammgruppen aus der Hansastrasse fanden im Theatersaal von GOROD statt. Märchen, Lesungen, Theaterstücke und musikalische Darbietungen gab es auf arabisch, bulgarisch, französisch, rumänisch, russisch, tschechisch, türkisch und ukrainisch. Alle Stücke wurden durch eine deutsche Übersetzung einem breiten Publikum zugänglich gemacht.

Von Seiten des SHZ kann die Anerkennung der immensen ehrenamtlichen Leistungen seitens der Vereinsmitglieder von GIK e.V. nur hervorgehoben werden. Das SHZ wird auch weiterhin den Verein bei seiner Arbeit unterstützen: Bei der Vermittlung und Einführung neuer Gruppen, bei der Vermittlung mit den neuen Zuschussgebern aus dem Amt für Wohnen und Migration, sowie bei der weiteren Optimierung der Raumvergabe.

Hervorzuheben ist auch, dass 2015 das Kulturzentrum GOROD zwei marokkanische Initiativen mit ins Haus aufgenommen hat. Auch hier ergeben sich neue Schnittpunkte, so besuchen die Kinder mit arabischem Hintergrund auch weitere Angebote des Kulturvereins wie den Logikkurs oder den Schachclub. Aus Sicht von GIK e.V. läuft die Zusammenarbeit mit den Stammgruppen in der Hansastrasse hervorragend. Was sich allerdings der Verein für die Zukunft wünschen würde, wäre ein größerer Anteil sozialer Initiativen aus München – ohne Migrations-



Ulrike Zinsler
Selbsthilfeberatung und -unterstützung,
Öffentlichkeitsarbeit

Klaus Grothe-Bortlik
Geschäftsführung, Projektmanagement

Arbeitsfeld Projekt Hansastrasse:
Ulrike Zinsler, Klaus Grothe-Bortlik



Die Mongolische Frauen-
gruppe mit Nina Vishnevskaya
(2.v.r.) im GOROD

Aktualisierung der Selbsthilfedatenbank und neues Selbsthilfeverzeichnis für München und Umgebung

2015 wurden alle Daten der beim Selbsthilfezentrum München (SHZ) gelisteten Selbsthilfegruppen durch eine umfassende Befragung aktualisiert. Alle in der Datenbank verzeichneten Gruppen wurden postalisch – und dieses Jahr zum ersten Mal auch online – dazu aufgerufen, ihre Daten auf den aktuellen Stand zu bringen. Die Onlinebefragung führte zum einen zu einem höheren Rücklauf, zum anderen wurde die Dateneingabe für die Initiativen damit vereinfacht.

An dieser Stelle bedankt sich das SHZ nochmals für die aktive Mitwirkung der Gruppen und Initiativen, die mitgeholfen haben, die relevanten Daten zu aktualisieren.

Obgleich die Selbsthilfegruppensdaten laufend überarbeitet werden, ist eine regelmäßige und umfassende Überprüfung eine wichtige Voraussetzung für eine qualitätsvolle Beratung und Vermittlung. Die Selbsthilfelandchaft unterliegt einem stetigen Wandel. Laufend entstehen neue Gruppen, verändern sich Ansprechpartner/innen und/oder Kontaktdaten in den bestehenden Gruppen oder Gruppierungen beenden ihre Arbeit. Längst nicht alle Gruppen und Initiativen teilen diese Veränderungen dem SHZ unaufgefordert mit, sodass eine periodische Überprüfung unabdingbar ist.

Insgesamt wurden mehr als 900 Datensätze (Ansprechpartner/in, Telefonnummer, Kurzbeschreibungen, Ort und Zeit der Treffen etc.) überarbeitet. Auf der Grundlage der aktualisierten Daten wurde das „Verzeichnis der Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in München und Umgebung“ neu aufgelegt. Am 3. Dezember 2015 wurde dieses in einer öffentlichen Veranstaltung im SHZ vorgestellt. Stadträtin Jutta Koller würdigte bei diesem Anlass die Arbeit der Selbsthilfeengagierten und des SHZ. Das aktuelle Verzeichnis enthält Angaben zu rund 900 Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen sowie die Adressen von Einrichtungen, die Selbsthilfe unterstützen oder mit selbstorganisierten Initiativen zusammenarbeiten (z.B. Nachbarschaftstreffs, Alten- und Service-Zentren, Mütter- und Familienzentren, Beiräte). An einigen Stellen wird auch an spezialisierte örtliche Selbsthilfeorganisati-

onen verwiesen (Anonyme Alkoholiker, Kreuzbund, Münchner Angst-Selbsthilfe (MASH) usw.), die ihrerseits über eigene Verzeichnisse und Vermittlungsstellen verfügen, sodass das Selbsthilfeverzeichnis insgesamt mehr als 1.300 Initiativen repräsentiert. Die Gruppen und Initiativen werden nach Themenbereichen aufgelistet. Die Kontaktadressen und Treffpunkte der Gruppen sind aus Datenschutzgründen nicht abgedruckt (meist handelt es sich dabei ja um Kontaktdaten von Privatpersonen). Diese können über die Kontakt- und Beratungsstelle des SHZ erfragt werden, die auch eine Clearing-Beratung zu geeigneten Gruppen anbietet und bei Bedarf auch an professionelle Einrichtungen weiter vermittelt.

Erich Eisenstecken

Ressort Soziale Selbsthilfe, Stv. Geschäftsführung, Selbsthilfebeirat, Förderberatung Soziale Selbsthilfe

Kristina Jakob

Ressort Beratung und Selbsthilfeunterstützung

Aktualisierung der Selbsthilfedatenbank und Erstellung des neuen Selbsthilfeverzeichnisses: Erich Eisenstecken, Kristina Jakob



Gendersensible Selbsthilfearbeit – Interne Fortbildung für das Team des Selbsthilfezentrums München (SHZ)

Am 19. Mai 2016 konnten sich acht Mitarbeiter/innen des Organisations- und Beratungsteams des SHZ durch ein externes Trainer/innen-Tandem dem Gender- und Diversity-Thema annähern. Der Fortbildungs- und Beratungstag „Gendersensible Selbsthilfearbeit“ wurde von Dr. Ulla Weber (Zentrale Gleichstellungsbeauftragte der Max-Planck-Gesellschaft) und Wolfgang Fänderl (Vernetzungsberatung) durchgeführt.

Mittels Gruppendiskussionen, gegenseitigen Interviews und Präsentationen sowie Rollenspielen wurde das Bewusstsein für Genderaspekte in Theorie und Praxis der Selbsthilfearbeit erweitert. Instrumente und Methoden zum Umgang mit Genderaspekten wurden entwickelt hinsichtlich der organisatorischen Zusammenarbeit, der Arbeit mit den Selbsthilfe-Aktiven, der Team-Supervisionen und der Beratung.

Für die fortlaufende Weiterentwicklung des Themas intern und extern wurde die Rolle der Genderbeauftragten konkretisiert.

2016 soll zudem eine Fortbildung für Selbsthilfe-Aktive konzipiert werden, die zur Sensibilisierung mit dem Thema Gender in Selbsthilfegruppen anregen soll.

Ulrike Zinsler

Selbsthilfeberatung und -unterstützung, Öffentlichkeitsarbeit

Genderbeauftragte:

Ulrike Zinsler

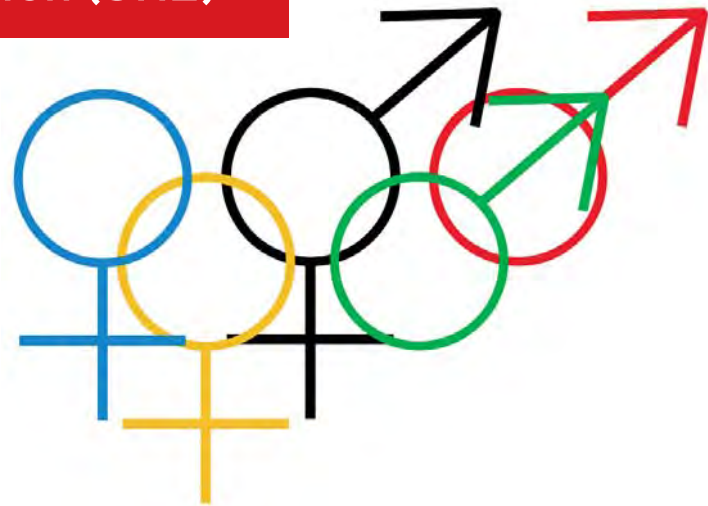





Bild: Nevit Dilmen

  **Impuls 1: Mannsbilder und Weibsvolk** 

Was ist „Geschlechtergerechtigkeit“?
Was macht „Gender“ aus?
Was hat das mit uns zu tun?
Geht es auch ohne?

Lernen aus ...

- interkulturellen Vergleichen
- historischer Entwicklung
- eigener Erfahrung

Ziel:
Reflexion und Festigung eigener Ansichten!



Dr. Ulla Weber
Zentrale Gleichstellungsbeauftragte MPG Wolfgang Fänderl
Vernetzungsberatung

PPT-Folie
der Fortbildung

Auswege aus der Entmutigung: Empowerment, Soziale Arbeit, Selbsthilfe-Förderung – Interne Fortbildung für das Team des Selbsthilfezentrum München (SHZ)

Im Zuge der dezentralen Erweiterung der Beratungsleistungen im SHZ entwickelt das SHZ-Team aktuell ein Personalschulungs- und Beratungskonzept zur „Selbsthilfeunterstützung für Professionelle“. Es soll Einrichtungen ermöglichen, auf Grundlage dieser Beratung noch besser mit Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen zusammen zu arbeiten. Die Perspektive des Empowerment und der Ressourcenorientierung und deren praktische Anwendungen für die Zusammenarbeit mit selbstorganisierten Gruppen sind darin ein zentraler Bestandteil.

Um die vielfältigen Implikationen des Empowerment-Gedanken sowohl als Haltung als auch als Methode noch einmal explizit zu reflektieren und zu vertiefen, konnte das SHZ einen ausgewiesenen Experten der Empowerment-Arbeit für eine interne Fortbildung am 10. Dezember 2016 nach München einladen: Herr Prof. Dr. Norbert Herriger (Professor für Soziologie, Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften, Fachhochschule Düsseldorf) vermittelte

sowohl theoretische Grundlagen der ressourcenorientierten Perspektive des Empowerment (von der erlernten Hilflosigkeit zu einer Philosophie der Menschenstärken) als auch Beispiele für die praktische Umsetzung erfolgreicher Empowerment-Prozesse (Ressourcen-Interviews in der Jugendhilfeplanung). Diskutiert wurde im Anschluss vor allem, welche praktischen Konsequenzen sich daraus für die eigene Professionalität in der Selbsthilfeunterstützung einerseits sowie andererseits für die Vermittlung dieser Haltung an Kolleginnen und Kollegen in anderen Einrichtungen ergeben. In den Diskussionen zeichnete sich der Bedarf ab, eine Form der Anwendung des Empowerment – die Ressourcenanalyse – sowohl für die Beratungsarbeit mit den Initiativen und Gruppen als auch für die Vermittlung an andere Professionelle noch weiter zu vertiefen.

Ina Plambeck
Soziale Selbsthilfe, Kooperationen,
Selbsthilfeunterstützung



Basisleistungen des Selbsthilfezentrum München (SHZ)

Raumvergabe

Das SHZ stellt für regelmäßige Gruppentreffen, Organisationsgespräche oder Veranstaltungen, z.B. Fachvorträge sieben Tage die Woche zwischen 9 und 22:15 Uhr folgende Räume zur Verfügung:

- fünf kleinere und einen großen Gruppenraum
- einen Veranstaltungsraum (barrierefrei) für Vorträge und 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 einem großen Gruppenraum

Die Räume wurden 2015 wieder sehr gut ausgelastet. Insgesamt trafen sich 216 Gruppen im SHZ (siehe Liste der Selbsthilfegruppen im SHZ Seite 42).

Selbsthilfeunterstützungs- und Beratungsangebot für alle Selbsthilfegruppen in München

Der Arbeitsbereich versteht sich als ständiger Ansprechpartner für alle Selbsthilfegruppen und Initiativen in München und versucht immer, auf die Wünsche der Gruppen bzw. der Selbsthilfe-Aktiven einzugehen und ihnen mit ihren Anliegen weiterzuhelfen. Häufig findet hier der Erstkontakt mit den Aktiven statt und ist somit Vernetzungspunkt zu weiteren Angeboten des SHZ, wie zum Beispiel der Förderberatung oder den Fortbildungen. In individuellen Gesprächen oder Gruppengesprächen können



Themen wie 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 Beratung wird je nach Bedarf in Einzelgesprächen, Gruppenmoderationen oder kleinen Workshops durchgeführt. Darüber hinaus werden jedes Jahr einige Vernetzungsangebote wie z.B. der jährlich stattfindende Neujahrsempfang durchgeführt.

Selbsthilfeclearingberatung - Beratungsangebot für Ratsuchende und Selbsthilfeinteressierte

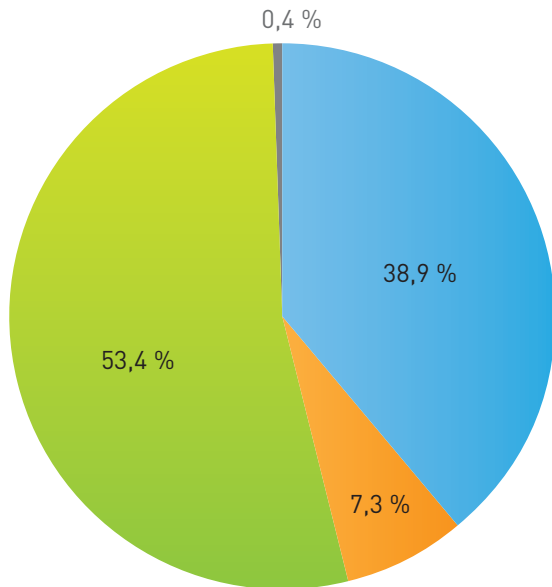
An vier Tagen die Woche bieten wir hilfe- und ratsuchenden Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit, sich unverbindlich, anonym und ohne vorherige Terminvereinbarung telefonisch, per Mail oder persönlich beraten zu lassen.

Die meisten Anfragen erhalten wir wie in den letzten Jahren immer noch über Email, dennoch nutzen die Ratsuchenden immer häufiger die Möglichkeit, sich persönlich ohne Voranmeldung beraten zu lassen.

Art der Anfragen 2015

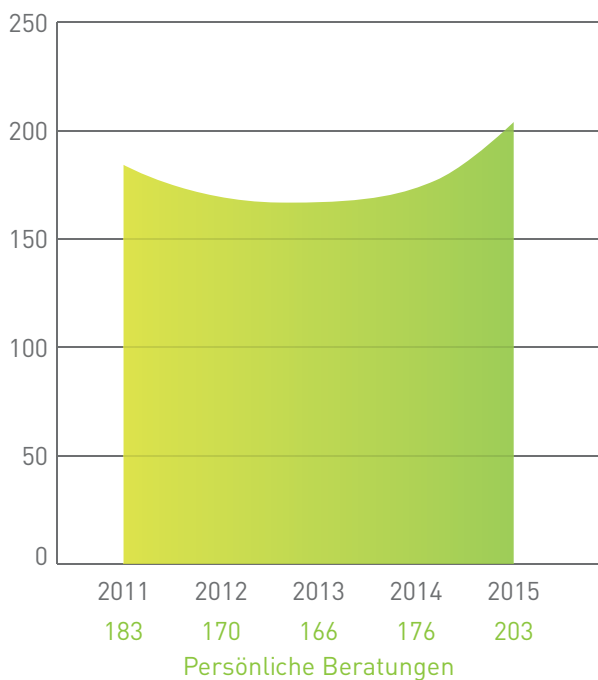
Im Jahr 2015 erreichten uns insgesamt 2802 Anfragen

■ telefonisch ■ persönlich ■ Email ■ Post



Quelle: SHZ-Beratungsstatistik

Persönliche Beratungen im Jahresvergleich

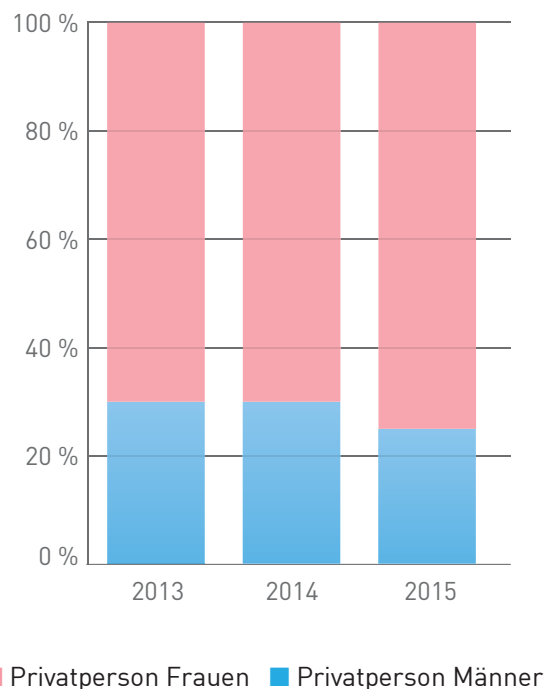


Quelle: SHZ-Beratungsstatistik

Die Selbsthilfeclearingberatung verfolgt zwei Zielsetzungen:

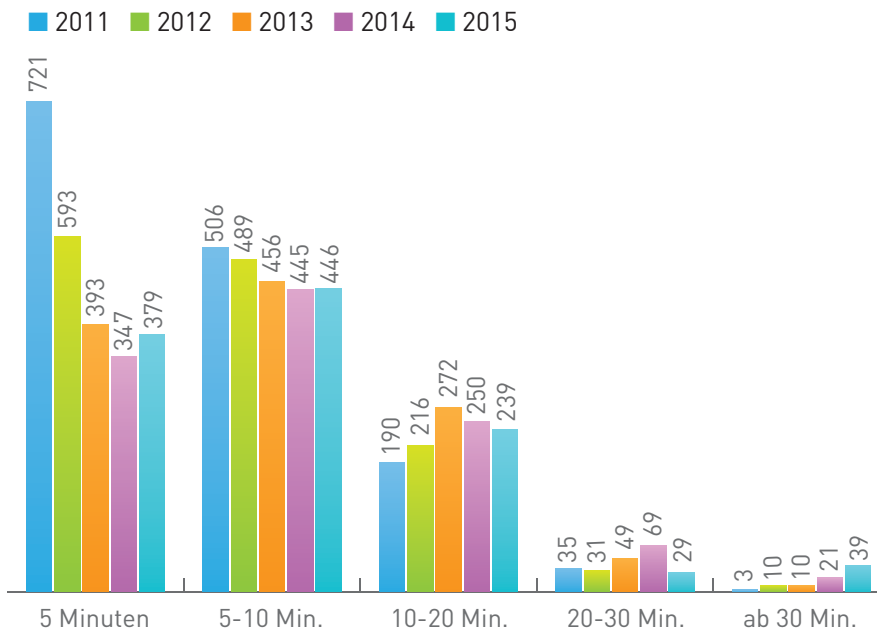
1. Die Ratsuchenden sollen im Sinne des Empowermentansatzes soweit unterstützt werden, dass sie in der Lage sind, den nächsten Schritt in der Bearbeitung ihres Anliegens zu planen und wenn möglich auch zu gehen. Der Hauptfokus des hier im SHZ anfragenden Personenkreises liegt natürlich darin, den Kontakt 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 unsere Dienstleistung hinsichtlich des Vermittlungs- und Integrationsprozesses von neuen Mitgliedern in die Gruppe unterstützt werden. Die Anfragenden erhalten in den Beratungsgesprächen viele grundsätzliche Informationen über Selbsthilfegruppen, sodass die Integration in die Gruppe reibungsloser erfolgen kann.

Geschlechterverteilung der anfragenden Privatpersonen



Quelle: SHZ-Beratungsstatistik

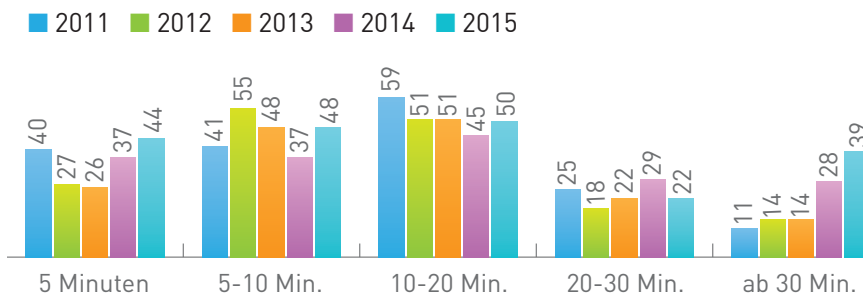
Dauer und Anzahl der Anrufe im Jahresvergleich



Obgleich die Anfragen insgesamt etwas abgenommen haben, verzeichnen wir bei den persönlichen Anfragen und auch bei den Anfragen mit einem etwas höheren zeitlichem und beraterischem Aufwand eine Steigerung.

Quellen: SHZ-Beratungsstatistik

Dauer und Anzahl der Besuche im Jahresvergleich



Nachdem die Bedeutung des Internets bei der Öffentlichkeitsarbeit einen elementaren Bestandteil ausmacht, haben wir 2014 begonnen, hierüber eine eigene Statistik zu führen. Der Jahresvergleich zeigt, dass die Zugriffe auf unsere Website von 2014 auf 2015 um 30% angestiegen sind (www.shz-muenchen.de).

Seit wir 2012 auch die Internetseiten der Selbsthilfegruppen auf unserer Website veröffentlichen, haben vor allem die kurzen Informations- und Vermittlungs-

anfragen etwas abgenommen. Insgesamt verfügen 63 % aller Gruppierungen, die auf unserer Website aufgeführt sind, über eigene Internetauftritte und 12 % aller Besucher/innen unserer Internetseite nutzen diese Verlinkung, um direkt die Gruppe anzurufen. Wenn man davon ausgeht, dass nur ca. 1/3 dieser Personen vor 2012 noch eine Anfrage per Mail gestellt hätten, wären die Anfragezahlen noch in etwa auf dem gleichen Niveau.

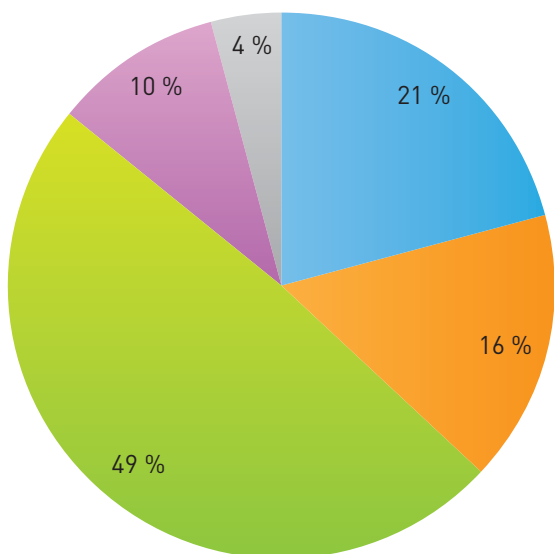
Internetverweise

Jahr	Besuche Internetseite gesamt	Gruppen in der Internet-Datenbank	Gruppen mit Internetseiten	Besucher, die auf eine Selbsthilfegruppen-Website klicken
2014	22.384	935	60 %	3.421 (15 %)
2015	29.059	930	63 %	3.503 (12 %)

Wie auch in den letzten Jahren steigen die Anfragen zu psychischen Erkrankungen stetig an – sie machen nun fast 50 % aus. Zumeist besteht hier ein hoher Beratungsbedarf bei den Anfragenden. Das genaue Anliegen wird oft erst in der Beratung konkretisiert und das Angebot an Selbsthilfegruppen dementsprechend sondiert. Häufig handelt es sich bei den Gruppen aus diesem Themenbereich auch um eher kleinere Initiativen ohne eigene Websites etc. Die anderen Themenbereiche bleiben im Vergleich zum letzten Jahr sehr stabil.

Beratungsinhalte 2015

- Soziale Probleme
- Somatische Erkrankung
- Psychische Erkrankung
- Sucht
- SHZ-Leistungen



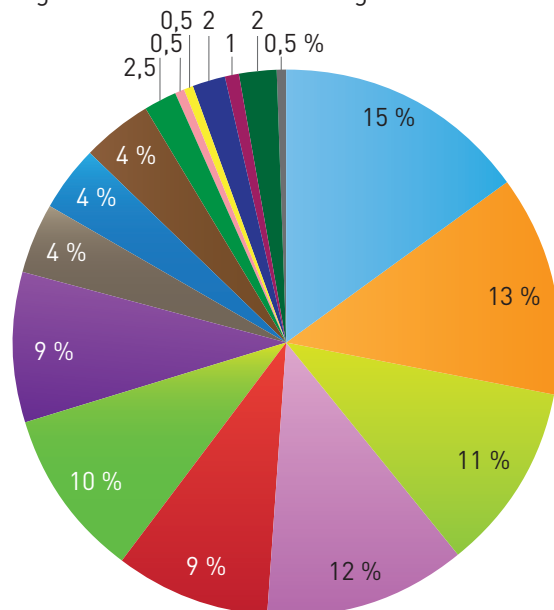
Keine Mehrfachnennungen möglich, es wird der vordergründigste Inhalt erfasst

Quelle: SHZ-Beratungsstatistik

Die Differenzierung der Sozialen Themen zeigt die enorme Vielfalt der Inhalte, die in der Beratung bearbeitet werden. Im gesundheitlichen Bereich ist dies natürlich nicht möglich, da hier die einzelnen Erkrankungen aufgelistet werden müssten und diese Liste wäre dann um ein deutliches länger.

Soziale Themen – Einzelerfassung 2015

- Freizeit/ Einsamkeit/ Kommunikation
- Familie/ Elternsein
- Trennung/ Scheidung/ Partnerschaft
- Arbeit
- Gewalt/ Missbrauch
- Tod Trauer
- Migration
- Wohnen
- Senioren
- Behinderung
- Sexualität
- Umwelt
- Spiritualität/ Sekten
- Kultur Bildung
- Straffällige
- BE-Initiativen
- Freiwilligen-agenturen



Keine Mehrfachnennungen möglich, es wird der vordergründigste Inhalt erfasst

Quelle: SHZ-Beratungsstatistik

Gruppen Gründungsberatung und -unterstützung

2015 fanden zu 36 unterschiedlichen Themen ca. 150 Fachberatungen zur Gruppengründung statt (Vergleich 2014: 35 Themen). Die Beratungen reichen von den ersten Orientierungsgesprächen, über Hilfe

bei der Öffentlichkeitsarbeit, Vor- und Nachbereitung der ersten Treffen bis zur Begleitung einzelner Gruppentreffen.

Anzahl	Neugründung von Selbsthilfegruppe	Bisheriges Beratungsergebnis
1	Opfer von Verfolgung und Nachstellung (Weiterführung von 2014)	Im Aufbau
2	Soziale Integration von Tuberkulosekranken	Entstanden
3	Herz krank – Wohin mit den Ängsten und Sorgen?	Entstanden
4	Osteoporose Osteopenie	Nicht entstanden
5	Adipositas Selbsthilfegruppe – SHG im ZEP – Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention	Entstanden
6	Wagenburg	Nicht entstanden
7	Verlassene Großeltern	Entstanden
8	FLIT - Female Lesbian Inter Trans Gender	Nicht entstanden
9	Medienkompetenz *	Im Aufbau
10	Aktiv 50+ *	Im Aufbau
11	Lippenkiefergaumenspalte	Nicht entstanden
12	Inklusion westliches Starnberg	Entstanden
13	Stiefmütter	Entstanden
14	Glücklich sein	Nicht entstanden
15	Kriegskinder	Im Aufbau
16	Ehemalige Betroffene Heiligenfeld	Entstanden
17	Angehörige von Trauma-Patienten	Nicht entstanden
18	Nichtrauchergruppe / Nicotine Anonymous - in Gründung	Im Aufbau
19	Hier und Heute - Selbsthilfegruppe zu Prokrastination „Aufschieberitis“	Im Aufbau
20	Ausgespielt	Im Aufbau
21	Live your dream - Borderline Betroffene im Landkreis FFB	Im Aufbau
22	Selbstbewusstsein und Selbstliebe	Nicht entstanden
23	Zusammen Stark	Im Aufbau
24	Gelenkschmerzen	Nicht entstanden
25	Kontaktverbot Großeltern	Im Aufbau
26	Junge Ruhestandsbeamte	Im Aufbau
27	Hochsensibilität - offene Gruppe	Entstanden
28	Trennung und Scheidung	Im Aufbau
29	Gemeinsam mit einer Blutarmut umgehen	Nicht entstanden
30	Borderline - Starnberg*	Nicht entstanden
31	Morbus Menière	Entstanden
32	Team K - ehemalige Patienten einer psychosomatischen Klinik	Entstanden
33	Elterninitiative für Kinder mit Schulphobie	Nicht entstanden
34	Diabetes	Im Aufbau
35	Arbeitsgruppe kontrolliertes Trinken	Entstanden
36	Innere Stärke im Alltag	Im Aufbau

* Gruppengründung in Kooperation mit einer anderen Facheinrichtung

Selbsthilfegruppen im Selbsthilfezentrum München (SHZ)

216 Selbsthilfegruppen, die 2015 im SHZ die Räume nutzten

Anzahl	Gruppenname	Anzahl	Gruppenname
1	Absolute Beginner - Männer ohne Partnerin und Männer mit Kinderwunsch	38	Bipolar München II
2	ADHS Familiengruppe	39	Bokutani
3	ADHS im Erwachsenenalter	40	Borderline
4	Adult Children of Alcoholics	41	Borderline Dialog
5	AGUS e.V. - Angehörige um Suizid	42	Borderline-Angehörige
6	Aktivsenioren Bayern e.V.	43	Borreliose
7	Akustikus Neurinom	44	Bundesverband Neurofibromatose
8	Al Manara - Marokkanische Initiative	45	Bündnis bezahlbares Wohnen
9	Al-Anon Familiengruppen - Angehörige von Alkoholikern	46	Bürger-Bündnis München
10	All-Wir-Gruppe	47	Burn-Out
11	Allergie Selbsthilfegruppe (SHG)	48	Chronic Fatigue Syndrom
12	Alopecia areata	49	Club Blagost
13	Amalgam und andere Umweltgifte	50	Club Naturheilkunde
14	Angehörigengruppe Josephsburg	51	Clutterer Anonymous
15	Ängste, Zwänge, Depressionen - Gruppe für junge Erwachsene	52	Co-Dependents Anonymous - Samstag
16	Angstfreies lieben lernen	53	Co.co.ba
17	Anonyme Alkoholiker - Back to Basics	54	Cochlea Implant
18	Anonyme Alkoholiker - englisch	55	Demokratische Schule
19	Anonyme Alkoholiker - polnisch	56	Depression I
20	Anonyme Arbeitssüchtige	57	Depression II
21	Anonyme Insolvenzler	58	Depressive und ehemalig Depressive
22	Anonyme Religionsgeschädigte SRAA	59	Dersim
23	Anonyme Sex- und Liebessüchtige SLAA - Schrittworkshop	60	Deutsch-türkischer Hilfsverein für behinderte Kinder e.V.
24	Anonyme Sexsüchtige - München 1	61	Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V. Elterngruppe München Mitte
25	Anonyme Sexsüchtige - München 2	62	Deutsche Syringomyelie und Chiari Malformation e.V. - Ortsgruppe
26	Anonyme Sexsüchtige - München 3	63	DIJA e.V. - Gesellschaft albanischer Akademiker
27	Arbeitskreis natürliche Heilmethoden	64	Einspruch e.V.
28	Arthrose Forum - Regionalgruppe München	65	Eltern von Klumpfußkindern
29	ARVC-Selbsthilfe	66	Emotionale Gesundheit I
30	Äthiopischer Fürsorgeverein	67	Emotionale Gesundheit II
31	Ausgespielt - SHG für ehemalige Spielsüchtige	68	Endometriose
32	Autismus Selbsthilfegruppe	69	Entspannung nach E.Tolle
33	Berufstätige pflegende Angehörige	70	Erektile Dysfunktion
34	Bewegte Gefühle	71	Erfinderclub Pionier
35	Bewohner-Treff-Regenbogen - Montag	72	Erfolgsteam
36	Bipolar III	73	Eritreische Frauen Union
37	Bipolar München I	74	Erwachsene Adoptierte / Adoption
		75	Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern

Anzahl	Gruppenname
76	ESAN Association München e.V.
77	Essstörung
78	Ettaler Gruppe
79	Fährhaus
80	Fertigkeitentraining - Seelische Gesundheit
81	Flow-Sprechgruppe
82	Frauen mit Gewicht
83	Frauenselbsthilfe nach Krebs
84	FrauenWohnen
85	Freies Uniexperiment
86	Freitagsfreunde
87	Gambling Anonymous
88	Gesprächskreis natürliche Heilmethoden
89	Gesundheit für Körper und Seele
90	Happy Thinking People - Manisch Depressive
91	Heiligenfelder SHG München
92	Hepatitis
93	Herausforderung Ruhestand
94	Herz krank - Wohin mit den Ängsten und Sorgen?
95	Hilfe durch Selbsthilfe e.V.
96	Hirnverletzte
97	Hochdruckliga
98	Hopsi - SHG gemeinsame Freizeitaktivitäten
99	Ibis
100	Igbo Contact Forum
101	Indigene Bevölkerung Biafras e.V. - Niederlassung München
102	Initiative schwarzer Menschen in Deutschland - Literaturkreis
103	Innere Stärke im Alltag
104	Internationaler Kulturverein e.V.
105	Jaaliyada Somaliland Kultur Verein Bayern e.V.
106	Kaffeerunde Mascha für russischsprechende Menschen
107	Kaufsucht
108	Klientenzentrierte Problemlberatung - Sucht SHG
109	Klientenzentrierte Problemlberatung - Sucht SHG - neu
110	Kongolesische Liga zur Verteidigung der Menschenrechte
111	Kreativgruppe
112	Krebs

Anzahl	Gruppenname
113	Kriegsenkel
114	Kurdische Frauengruppe Nergiz e.V.
115	Leben ohne Elternkontakt
116	Legasthenie Erwachsene
117	Lets Tauschcafé
118	Lets Tauschnetz
119	Lip - Lymphselbsthilfe
120	Manisch-Depressiv I
121	Männer machen radikale Therapie
122	Männersache
123	Mediensucht - Angehörigengruppe
124	Mediensucht - Betroffengruppe
125	Mehrsprachiges Literatur- und Musiktheater
126	Messie II
127	Messie III
128	Messie-Angehörige
129	Migranntinnen Aktiv für das interkulturelle Zusammenleben in Bayern e.V.
130	Mongolische Frauengruppe
131	Morbus Menière - SHG
132	Morbus Osler
133	MS-Gruppe Munich Connection
134	Münchener Club russischsprachiger Wissenschaftler
135	Münchener Erfinderclub
136	Münchener Zentrum für Hochsensibilität e.V.
137	MüPE - Mitgliederversammlung
138	Nahtod-Erfahrung
139	Narcotics Anonymous - Sunday english speaking
140	Narcotics Anonymous - Friday english speaking
141	Narcotics Anonymous - Samstag - alt
142	Narzisstischer Missbrauch
143	Natürlich Gesund
144	Neustart 50plus
145	Nigerianische Community
146	No Mobbing
147	OA Overeaters Anonymous
148	Offene SHG für aktuelle und zwischenmenschliche Probleme
149	Offenes Treffen für Hochsensible und Hochsensitive
150	Oganihu Development Association e.V.
151	Opfer von Verfolgung/Nachstellung

Anzahl	Gruppenname
152	Osteoporose
153	Perlentreff - bayernweiter Treff
154	Polarbären
155	Polycythämie
156	Polycythämie Angehörige
157	Prokrastination - Hier und Heute - Selbsthilfegruppe zu „Aufschieberitis“
158	Prostatakrebs Rezidiv
159	ProThesenBewegung - SHG für Amputierte
160	Psychiatrieerfahrene Frauen
161	Rehastammtisch - eine Initiative für seelische Gesundheit
162	Reizdarm RDS
163	Rückenschmerzen
164	Russische Konversation
165	S-Anon - Angehörige von Sexsüchtigen
166	Sahara
167	Sarkoidose-Netzwerk e.V. Regionalgruppe München
168	Schlafapnoe
169	Schreibwerkstatt
170	Schule im Aufbruch
171	Schutzverein für russischsprachige
172	Schwerhörigenverein
173	Seelische Gesundheit - Fertigkeitentraining
174	Selbstbewusstsein und Selbstliebe
175	Smigo
176	Solidarni Polnische SHG
177	Somaliland
178	Somaliland Aid e.V.
179	Sommergruppe 2015/16
180	Soziale Ängstlichkeit
181	Soziale Phobie
182	sozialeangst.de
183	Spieler II
184	Stimmig leben - SHG
185	Stoff-Spinnen-Netz gegen Demenz
186	Stoma-Treff-München
187	Sunu dome - senegalesischer Verein
188	Tauschring
189	Team Westend
190	Team K - ehemalige Patienten einer psychosomatischen Klinik
191	Tinnitus
192	Transition Town

Anzahl	Gruppenname
193	TransMann e.V.
194	Traumgruppe
195	Treffen für ehemalige Heimkinder
196	Trennung und Scheidung
197	Trockendock
198	Tuberkulose
199	Türkische Frauengruppe
200	Türkische Idealisten
201	Übungsgruppe für Menschen mit sozialen Ängsten
202	Übungsgruppe zu Kommunikation
203	Uigurischer Frauenverein
204	Unfall-Opfer-Bayern
205	Union e.V (KiGa)
206	Uveitis - Selbsthilfegruppe Südbayern in der DUAG
207	Väteraufbruch für Kinder
208	Vegetarische Rohkost
209	Verfolgung - SHG
210	Verlusttrauma
211	Vitiligo - München
212	Wissenschaft und Technologie (russischsprachig)
213	Yourway2life - Burnout-Selbsthilfegruppe
214	Zahnradernetzwerk e.V.
215	Zinwo - Wohnungsgenossenschaft
216	Zwänge 1

Fördersummen am Runden Tisch Region München

Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen

Entwicklung der Förderung der Krankenkassen für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen nach § 20c SGB V im Jahresvergleich

Gesamtüberblick (Stand 2015)

	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Anzahl der geförderten Gruppen	310	322	340	358	369	364	356
Durchschnittliche Fördersumme pro Gruppe	942,24 €	1.108,82 €	1.151,61 €	1.129,52 €	1.135,90 €	1.161,89 €	1.250,83 €
Beschlossene Summe	292.094,00 €	357.038,66 €	391.546,47 €	404.367,56 €	419.147,97 €	422.928,35 €	445.295,75 €
Rückforderungen Vorjahr	15.238,48 €	34.919,78 €	41.013,19 €	44.821,50 €	56.645,98 €	68.214,67 €	61.081,36 €
Bezirk	8.643,00 €	9.000,00 €	9.286,12 €	10.304,74 €	12.425,00 €	11.835,94 €	13.495,00 €
Auszahlende Summe KK (Beschlossene Summe - (RF+Bezirk))	268.212,52 €	313.118,88 €	341.247,16 €	349.241,32 €	350.076,99 €	342.877,74 €	370.719,39 €
Summe Krankenkassen (individuelle Förderung)	228.940,12 €	245.630,19 €	249.952,39 €	266.997,44 €	274.943,82 €	299.563,69 €	308.814,05 €
Gemeinschaftstopf	39.272,40 €	62.008,03 €	83.720,86 €	72.502,78 €	70.807,78 €	44.862,77 €	58.654,95 €
Restgelder Vorjahr	0,00 €	5.480,66 €	5.966,49 €	5.234,53 €	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt
Rückzahlungen Vorjahr			2.905,80 €	7.009,14 €	11.734,76 €	5.615,49 €	7.419,77 €
Zinsen			63,49 €	96,96 €			
Summe Einnahmen (Summe indiv. Förderung + Gemeinschaftstopf + Restgelder + Rückzahlungen+ Zinsen)	268.212,52 €	313.118,88 €	342.609,03 €	351.840,85 €	357.486,36 €	350.041,95 €	374.888,77 €
Restgeld aus 2015 (wird zurück gezahlt)							4.169,38 €

Fortbildungen im Selbsthilfezentrum München (SHZ)

Auch im Jahr 2015 setzte das SHZ sein bewährtes Fortbildungsangebot für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -initiativen fort.

Insgesamt wurden von 19 angebotenen Fortbildungen zu den unterschiedlichsten Themen 17 Fortbildungen mit 216 Teilnehmenden durchgeführt. Dies sind 49 Teilnehmende mehr als im Vorjahr.

Ein Überblick zu den Fortbildungen, deren Referentinnen und Referenten sowie Anmelde- und Teilnahmezahlen ist der unten stehenden Tabelle zu entnehmen.

Mittels Evaluationsbogen konnten die Teilnehmenden ihre Zufriedenheit mit der Fortbildung sowie

Anregungen und Wünsche kundtun. 2015 wurden elf der Fortbildungen mit insgesamt 123 Rückmeldebögen evaluiert. Die durchweg positiven Ergebnisse werden in den folgenden Grafiken dargestellt. Die Austauschabende Selbsthilfe zur Selbsthilfe sowie die Informations- und Kooperationsveranstaltungen wurden nicht erhoben, da sie einen anderen Veranstaltungscharakter haben.

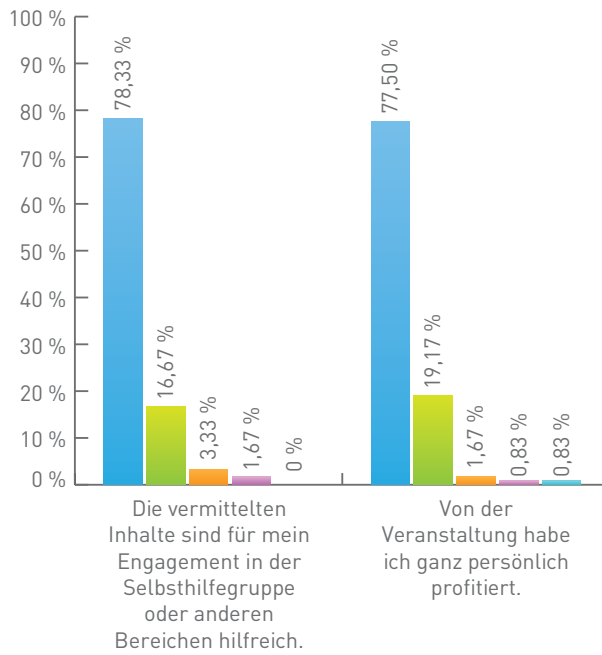
Weiterhin ist das SHZ-Team sehr motiviert und stets bestrebt mit einem bedarfsgerechten Fortbildungsprogramm die Selbsthilfegruppenmitglieder zu unterstützen.

Anmelde- und Teilnahmezahlen

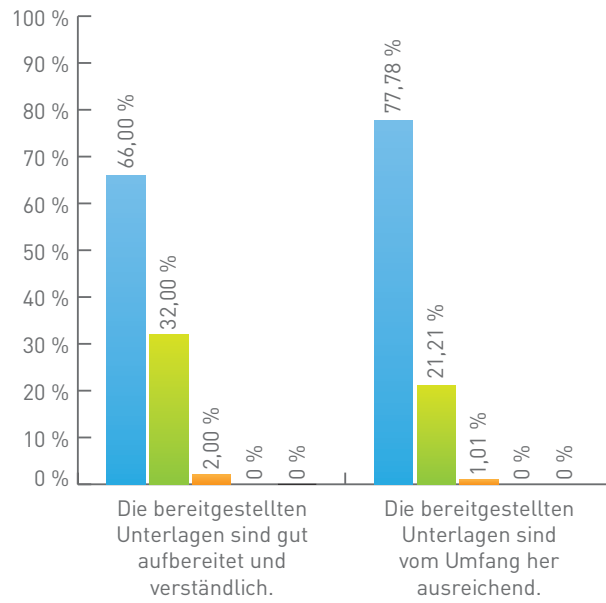
Seminar	Anmeldungen	Teilnehmende
Eine ansprechende Webseite erstellen? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (2-teiliges Seminar) Samstag, 21. Januar 2015, 10 bis 17 Uhr (1. Fortsetzung vom 2. Halbjahr 2014) Seminarleitung: Michael Peter (Dipl.-Informatiker, Webdesigner, Softwareentwickler, EDV Berater)	6	4
Eine ansprechende Webseite erstellen? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (2-teiliges Seminar) Samstag, 12. Februar 2015, 10 bis 17 Uhr (2. Fortsetzung vom 2. Halbjahr 2014) Seminarleitung: Michael Peter (Dipl.-Informatiker, Webdesigner, Softwareentwickler, EDV Berater)	7	6
Erste-Hilfe-Kurs mit Einführung Defibrillator Mittwoch, 28. Januar 2015, 18 bis 21 Uhr Leitung: Mitarbeiter des Malteser Hilfsdienst e.V. (Ausbilder Erste Hilfe)	21	21
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Neue Gruppenmitglieder Mittwoch, 25. Februar 2015, 18 bis 20 Uhr Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	3	Fortbildung wurde abgesagt
TZI – Themenzentrierte Interaktion: die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten Freitag, 27. Februar 2015, 13 bis 18 Uhr Leitung: Dagmar Brüggem (Dipl. Psychologin und Supervisorin (DGSv), TZI Diplom)	14	14
Konstruktiver Umgang mit Konflikten in einer Selbsthilfegruppe Freitag, 20. März 2015, 14 bis 18 Uhr Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)	16	16
Selbsthilfe aktiv – von der Konsumhaltung zur aktiven Beteiligung Freitag, 24. April 2015, 17 bis 20.30 Uhr und Samstag, 25. April 2015, 09.30 bis 13.30 Uhr Leitung: Klaus Grothe-Bortlik und Kristina Jakob (SHZ)	11	11

Seminar	Anmeldungen	Teilnehmende
Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen Freitag, 12. Juni 2015, 12.30 bis 17.30 Uhr Leitung: Kristina Jakob und Ulrike Zinsler (SHZ)	11	11
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: „Junge“ Selbsthilfe meets „alte“ Selbsthilfe Mittwoch, 08. Juli 2015, 18 bis 20 Uhr Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	11	8
Entspannungsnachmittag für Selbsthilfe-Aktive Donnerstag, 30. Juli 2015, 15.30 bis 19.30 Uhr Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	10	8
Kooperationen der Gesundheitsselbsthilfe (Teil 1) Selbsthilfe und Kooperationspartner – Vernetzung und Begegnung Mittwoch, 05. August 2015, 16 bis 20 Uhr Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil, Kristina Jakob und Stephanie Striebel (SHZ)	24	24
Beratung in der Selbsthilfe Freitag, 18. September 2015, 12.30 bis 17.30 Uhr Leitung: Dagmar Brüggen (Dipl. Psychologin und Supervisorin (DGSv), TZI Diplom)	11	12
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Gruppenregeln Mittwoch, 30. September 2015, 18 bis 20 Uhr Leitung: Kristina Jakob (SHZ)	3	3
Wertschätzende und konstruktive Kommunikation in Selbsthilfegruppen Freitag, 16. Oktober 2015, 14 bis 18 Uhr Leitung: Erich Eisenstecken und Ina Plambeck (SHZ)	15	13
Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München Donnerstag, 22. Oktober 2015, 18 bis 19.30 Uhr Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ) und Günter Schmid (Sozialreferat)	13	12
Rechte und Pflichten in der Selbsthilfe: Verschwiegenheit, unterlassene Hilfeleistung und Zeugnisverweigerungsrecht Samstag, 07. November 2015, 09.30 bis 13.30 Uhr Leitung: Renate Mitleger-Lehner (Rechtsanwältin, Buchautorin)	12	13
Kooperationen der Gesundheitsselbsthilfe (Teil 2) Gelingende Zusammenarbeit von Selbsthilfe und ihren Partnern Freitag, 13. November 2015, 17 bis 20 Uhr Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil, Kristina Jakob und Stephanie Striebel (SHZ)	5	Fortbildung wurde abgesagt
Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis Montag, 30. November 2015, 17.30 bis 20.30 Uhr Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil, Astrid Maier und Stephanie Striebel (SHZ)	28	29
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Öffentlichkeitsarbeit Dienstag, 01. Dezember 2015, 18 bis 20 Uhr Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	11	11
GESAMT	232	216

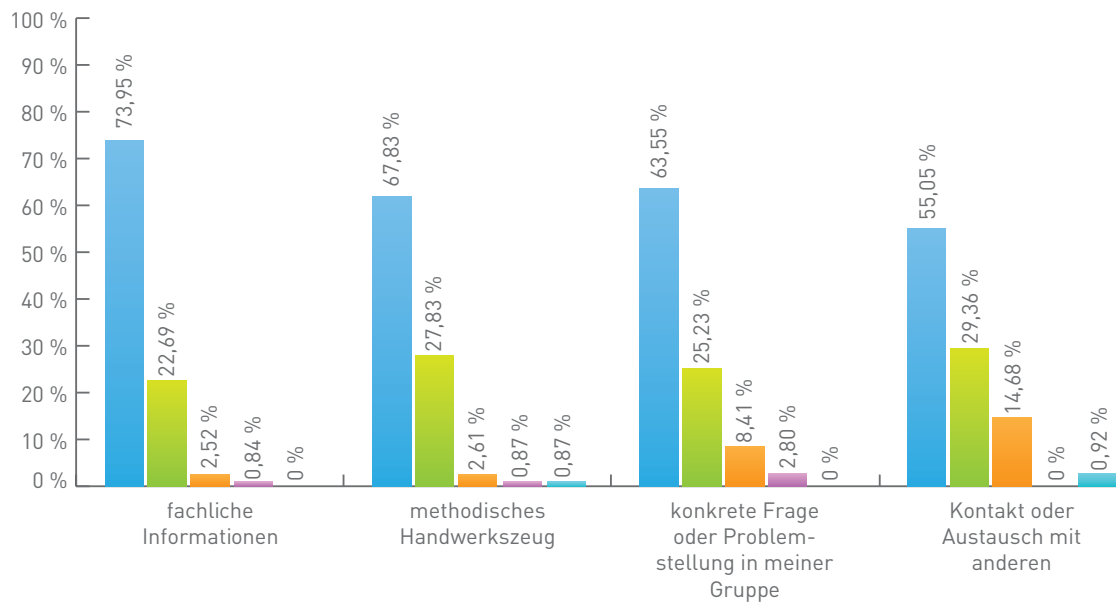
Beurteilung des Seminars



Beurteilung der Seminarunterlagen



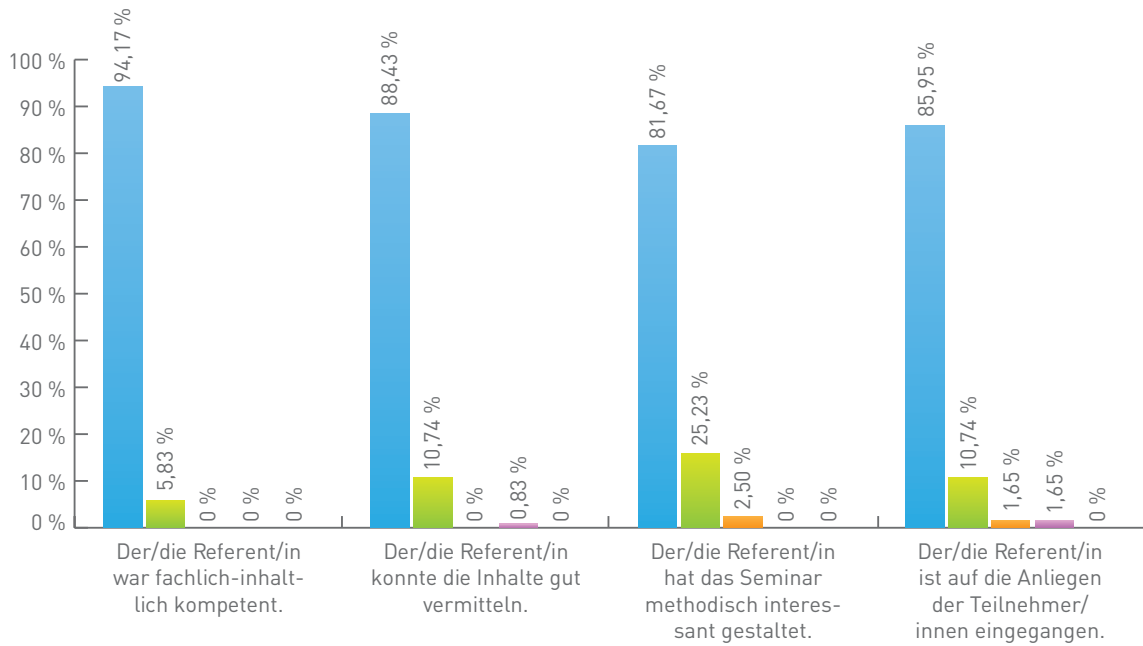
Erfüllung der Erwartung der Seminarteilnehmenden



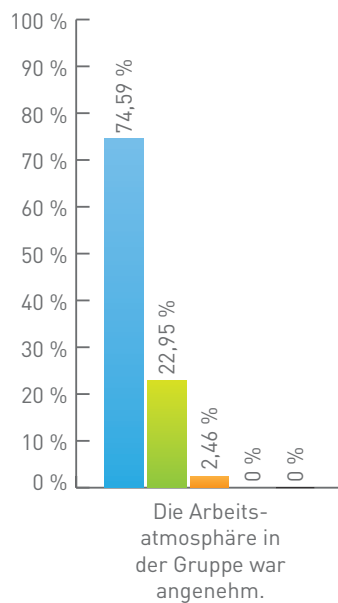
Legende:

■ voll und ganz
 ■ überwiegend
 ■ nur zum Teil
 ■ sehr wenig
 ■ überhaupt nicht

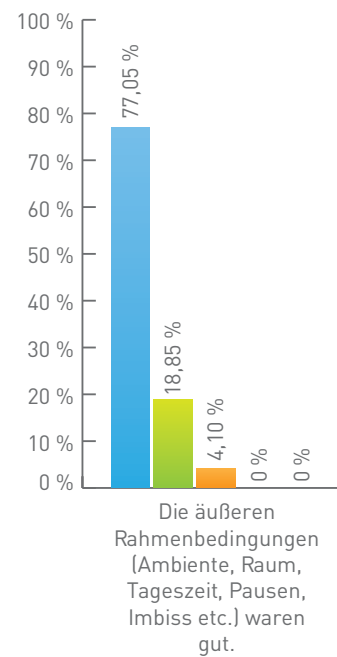
Beurteilung des Referenten/der Referentin



Beurteilung der Arbeitsatmosphäre



Beurteilung der äußeren Rahmenbedingungen



Quelle aller Grafiken dieser Doppelseite: SHZ-Statistik

Ausgewählte Aktivitäten des Selbsthilfezentrum München (SHZ)

Hier sind alle wichtigen Aktivitäten von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des SHZ zusammengestellt bei denen sie als Veranstalter/innen, Mitverantwortliche, Referentinnen/Referenten, Teilnehmende, mit einem Infostand oder in anderer Weise beteiligt waren.

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
Januar		
15.01.	Forum Rheumatische Erkrankungen, SHZ als Referentin	Münchner Volkshochschule (MVHS), SHZ
19.01.	Lehrveranstaltung „Bewältigung chronischer Krankheit“, SHZ als Referentin mit Deutsche Rheuma-Liga e.V. - LV Bayern - AG München	Hochschule für angewandte Wissenschaften München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften, Dualer Studiengang Pflege
21.01.	Gesundheitsbeirat Vorstandssitzung	Gesundheitsbeirat Landeshauptstadt München (LHM)
22.01.	Vortragsabend zum Thema Glückspielsucht, SHZ als Referentin	MVHS, Bayrische Akademie für Sucht und Gesundheitsfragen (BAS), SHZ
25.01.	Münchner Freiwilligenmesse, SHZ mit Infostand	Förderung Bürgerschaftlichen Engagements (FöBE)
27.01.	Runde Tische Treffen	Selbsthilfe Koordination Bayern e.V. (SeKo)
29.01.	Unter-AK Patientenbeauftragter	Gesundheitsbeirat der LHM
29.01.	Neujahrsempfang des SHZ für Selbsthilfeaktive der Münchner Selbsthilfegruppen	SHZ
Februar		
02.02.	Fachbeirat Bürgerschaftliches Engagement (BE)	FöBE
04.02.	AK Versorgung	Gesundheitsbeirat LHM
04.-07.02.	Kursleitungstraining "Gesund und aktiv leben" INSEA	Evivo Netzwerk
09.02.	Forum BE	FöBE
10.02.	Netzwerktreffen BE und Flüchtlingsarbeit	Stelle für Bürgerschaftliches Engagement des Sozialreferats LHM
10.02.	Vorstellung der Selbsthilfe in Hochschuleseminar, SHZ als Referent	Katholische Stiftungsfachhochschule München
13.02.	Vorstandssitzung Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. (SHK Bayern)	SeKo
23.02.	Infoveranstaltung zu Bürgerbeteiligung	Netzwerk Bürgerbeteiligung
24.02.	Treffen des Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement Bayern e.V. (LBE)	LBE
25.02.	Infoveranstaltung zur Selbsthilfeförderung für Migrationsgruppen, SHZ als Referent	InitiativGruppe - Interkulturelle Begegnung und Bildung e.V., Netzwerk Münchner Migrantenorganisationen - MORGEN
März		
03.03.	Arbeitstreffen Bündnis München Sozial	Bündnis München Sozial
03.03.	AK Gesundheitsförderung und Prävention	Gesundheitsbeirat LHM
12.03.	Redaktionssitzung Quax zu Internetportal www.unsere-messestadt.de	Quax Redaktionsteam
17.03.	Netzwerktreffen BE und Flüchtlingsarbeit	Stelle für BE des Sozialreferats der LHM
17.03.	Patientenseminar der Psychosomatik im Klinikum rechts der Isar, SHZ als Referent	Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
18.03.	Generationenpalaver im Rahmen der Münchner Vätertage	VäterNetzwerk München e.V.
18.03.	Vortragsveranstaltung im Rahmen der Vätertage	SHZ
19.03.	Schwabinger Gesundheitsforum "Darmkrebs - Aktuelles im Darmkrebsmonat 2015", SHZ als Referent mit BRK Krebsberatung, Selbsthilfegruppen (SHG) für Menschen mit Krebs	Klinikum Schwabing - Städtisches Klinikum München, SHZ
20.03.	Infoveranstaltung "Selbsthilfe: Rechtssicher und vertrauenswürdig online"	Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)
26.03.	Vernetzungstreffen Gesundheitsberatungsstellen	Gesundheitsladen München e.V. (GL), SHZ
April		
14.04.	Gesunde-Städte-Netzwerk: Treffen der Initiativen	Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU), Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit (MAG's)
14.04.	Fachbeirat BE	FöBE
14.04.	Öffentl. Sitzung Bezirksausschuss Schwanthalerhöhe im SHZ (BA8)	BA8
17.04.	Fachbeirat BE bei SPD-Landtagsfraktion	SPD
20.- 26.04.	Gesundheitstage im Viertel	Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Westend, BildungsLokal Schwanthalerhöhe, Donna Mobile, Frauengesundheitszentrum (FGZ), Frauentherapiezentrum (FTZ), GL, Gollierplatz-Apotheke, KursRaum Gesundheit, MKJZ, SHZ, Stadtbibliothek Westend
22.04.	"Was München bewegt" Film und Informationsabend "Mitten im Leben - trotz Handicap!", SHZ als Referent mit SHG ProThesenBewegung, Gemeinsame Servicestelle für Rehabilitation	SHZ
22.- 24.04	Mitgliederversammlung und Klausurtag SHK Bayern	Vorstand SHK Bayern e.V.
28.04.	Fortbildung "Interkulturelle Öffnung und Sensibilisierung von Selbsthilfeorganisationen chronisch kranker und behinderter Menschen"	Landesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihrer Angehörigen in Bayern e.V. (LAG SELBSTHILFE)
29.04.	Unter-AK Patientenbeauftragter	Gesundheitsbeirat LHM
Mai		
05.05.	Fachtag "Eine für alle - alle für eine? Engagementfördernde Infrastruktureinrichtungen zwischen Konkurrenz und Kooperation"	LBE
06.05.	Vergabesitzung Runder Tisch Region München	SHZ
10.05.	Workshop "Rahmenkonzept Mütter- und Familienzentren"	Stadtjugendamt LHM
12.05.	AK Gesundheitsförderung und Prävention	Gesundheitsbeirat LHM
13.05.	Eröffnung Köşk	Köşk des Kreisjugendring München-Stadt
18.05.	Forum BE	FöBE
19.05.	Interne Fortbildung für das SHZ-Team "Gendersensible Selbsthilfearbeit"	SHZ
20.05.	Infoabend Selbsthilfetag	SHZ
21.05.	Schwabinger Gesundheitsforum "Volkskrankheit Rückenschmerz", SHZ als Referent mit SHG Rückenschmerzen	Klinikum Schwabing - Städtisches Klinikum München, SHZ

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
22.05.	Verabschiedung des Referenten für Gesundheit und Umwelt	Stadtrat LHM
29.05.	Workshop Caring Communities im Rathauskeller	Initiativgruppe aus Sozialreferat, Hochschule Landshut, Deutsches Jugend Institut u.a.
Juni		
01.-03.06.	Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG)	DAG SHG
06.06.-25.07.	INSEA Selbstmanagementkurs "Gesund und aktiv leben"	SHZ
09.06.	AK Krankenkassen, Teilnahme als Selbsthilfevertreterin	Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen
10.06.	Hausbeiratssitzung des MKJZ	MKJZ
13.06.-11.07.	Kunst- und Kulturtage Westend 2015 "Westend hat ein Gesicht"	AK "Westend hat ein Gesicht", SHZ als Mitveranstalter im AK
17.06.	Gesundheitsbeirat Vorstandssitzung	Gesundheitsbeirat LHM
23.06.	Fachtag "Junge Selbsthilfe - Nachwuchsarbeit - Generationswechsel"	LAG SELBSTHILFE
24.06.	Workshop "Rahmenkonzept Mütter- und Familienzentren"	Stadtjugendamt LHM
27.06.	Selbsthilfetag	SHZ
29.06.	Fachbeirat BE	FöBE
30.06.	LBE-Treffen	LBE
Juli		
01.07.	Fachaustausch Nachbarschaftstreffs	Quartierbezogene Bewohnerarbeit des Amtes für Wohnen und Migration
02.07.	Arbeitstreffen Bündnis München Sozial	Bündnis München Sozial
07.07.	SHK Bayern bei CSU-Landtagsfraktion	CSU
07.07.	Runde Tische Treffen im SHZ	SeKo
07.07.	Info-Point im Kreisverwaltungsreferat, SHZ mit Infostand	FöBe
07.07.	"Was München bewegt" Vortrag zum Thema "Migration gestern, heute, morgen"	SHZ
10./11.07.	Fortbildung "Begegnung und Stille in Selbsthilfegruppen"	SeKo
10.07.	Fachtag "Beiräte als Instrument der Partizipation"	SHZ, FöBE
11.07.	World Neighbours' Day, Mitmach-Aktion KulturVERSTRICKUNGEN	SHZ, Linkshänder e.V., MKJZ
13.07.	Workshop mit Mütterzentren	Münchner Mütter- und Familienzentren
15.07.	Zwei Unterrichtseinheiten zum Thema Selbsthilfe, SHZ als Referentin	Berufsfachschule für pharmazeutisch-technische Assistenten, SHZ
15.07.	AK Qualitätsstandards	SeKo
16.07.	Schwabinger Gesundheitsforum "Aktuelle Themen aus der Diabetologie, Selbsthilfe", SHZ als Referentin mit SHG Diabetes München	Klinikum Schwabing - Städtisches Klinikum München, SHZ
20.07.	Forum BE	FöBE
21.07.	AK Gesundheitsförderung und Prävention	Gesundheitsbeirat LHM
22.07.	AK Versorgung	Gesundheitsbeirat LHM
22.07.	Unter-AK Patientenbeauftragter	Gesundheitsbeirat LHM
22.07.	Workshop "Rahmenkonzept Mütter- und Familienzentren"	Stadtjugendamt LHM

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
23.07.	AK Krankenkassen, Teilnahme als Selbsthilfverteilerin	Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen
August		
12.08.	Projektstart der Befragung von Migrantenorganisationen zu ihren Angeboten für Flüchtlinge	SHZ, SIM - Sozialwissenschaftliches Institut
September		
02.09.	Gespräch mit Oberbürgermeister zur Verleihung des Siegels "München Sozial"	Bündnis München Sozial
07.-08.09.	Länderrat der DAG SHG	DAG SHG
10.09.	Workshop "Rahmenkonzept Mütter- und Familienzentren"	Stadtjugendamt LHM
15.09.	Fachbeirat BE	FöBE
17.09.	Schwabinger Gesundheitsforum "Schmerzen im Alter - was steckt dahinter?", SHZ als Referentin mit SHG Schmerztreff München Ost	Klinikum Schwabing - Städtisches Klinikum München, SHZ
17.09.	Begleitender Unterricht für Pharmazeuten im Praktikum, SHZ als Referent	Bayerische Landesapothekerkammer, Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität München
21.09.	Forum BE	FöBE
22.09.	Arbeitstreffen Bündnis München Sozial	Bündnis München Sozial
23.09.	Gesundheitsbeirat Vorstandssitzung	Gesundheitsbeirat LHM
23.09.-11.11.	INSEA Selbstmanagementkurs "Gesund und aktiv leben"	SHZ
24.09.	"Was München bewegt" Moderiertes Expertengespräch "Gesund und erfolgreich ohne auszubrennen!"	SHZ
28.09.	10jähriges Jubiläum der Selbsthilfekontaktstelle Bamberg, SHZ als Referent	Selbsthilfebüro Bamberg
Oktober		
05.10.	INSEA Koordinationstreffen	SeKo
05.10.	AG Migration und Behinderung	Sozialreferat LHM
06.10.	Supervision der Runden Tische	SeKo
08.10.	AK Migration und Gesundheit, SHZ als Referent	Gesundheitsbeirat LHM
08.10.	Jubiläumsveranstaltung MAG's (Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit)	MAG's & More e.V.
09.10.	Vorstandssitzung SHK Bayern	SeKo
09.10.	Infoveranstaltung "Gemeinsam gesund: Junge Selbsthilfe stellt sich vor" im Rahmen der Woche für Seelische Gesundheit	SHZ
09.10.	Jubiläumsveranstaltung Gesundheitsladen	GL
11.10.	Messe für Seelische Gesundheit, SHZ mit Infostand	Münchner Bündnis gegen Depression
14.10.	Fortbildungsveranstaltung "Ärzte und Selbsthilfe im Dialog: Depression in der Schwangerschaft und nach der Geburt", SHZ mit Infostand	Bayerische Landesärztekammer (BLÄK), Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) mit Unterstützung der SeKo
14.10.	Workshop "Rahmenkonzept Mütter- und Familienzentren"	Stadtjugendamt LHM
17.10.	Open Border Kongress, SHZ mit Infostand	Münchener Kammerspiele
19.10.	Netzwerktreffen BE und Flüchtlinge	Caritas Zentren München Stadt/Land
20.10.	AK Krankenkassen, SHZ als Selbsthilfverteilerin	Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
20.10.	Patientenseminar der Psychosomatik im Klinikum rechts der Isar, SHZ als Referentin	Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München
20.10.	PatientenNetzwerk Bayern, SHZ als Patientenvertreterin	GL
23.10.	Fachtag und Jubiläumsfeier "30 Jahre Selbsthilfebewegung"	SHZ
27.10.	AK Gesundheitsförderung und Prävention	Gesundheitsbeirat LHM
27.10.	LBE-Klausur	LBE
28.10.	Vernetzungstreffen mit F-net Stellen der Caritas	F-net der Caritas
28.10.	Gesundheitskonferenz "Familien stärken! Gesundheit von Familien in München fördern"	Gesundheitsbeirat LHM
30.10.	Selbsthilfekongress "Selbsthilfe in Bewegung"	SeKo
30.10.	Fachgespräch "Flüchtlinge in Bayern - allein mit dem Trauma?"	Bündnis 90/DIE GRÜNEN im Bayerischen Landtag
November:		
02.-03.11	Fachwerkstatt des Bundesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (BBE)	BBE
04.11.	AK Versorgung	Gesundheitsbeirat LHM
10.11.	Fachbeirat BE bei Stadtratsfraktion Bündnis90/DIE GRÜNEN/Rosa Liste	Stadtratsfraktion Bündnis90/DIE GRÜNEN/Rosa Liste
11.11.	Workshop "Rahmenkonzept Mütter- und Familienzentren"	Stadtjugendamt LHM
11.11.	Info-Point im Rathaus, SHZ mit Infostand	FöBE
12.11.	Infoveranstaltung über Selbsthilfe für Döpfer Schulen München, Bereich Ergotherapie	SHZ
16.11.	Forum BE	FöBE
17.11.	Bayerisches Selbsthilfevertretertreffen	SeKo
18.11.	Gesundheitsbeirat Vorstandssitzung	Gesundheitsbeirat LHM
18.11.	Verleihung des Siegels "München Sozial" an die LHM	Bündnis München Sozial
18.11.	Erfahrungsaustausch Helferkreise für Flüchtlinge	Bezirksausschuss 16, Integrationsbeauftragte des BA
19.11.	Jahresempfang des BA8	BA8
23.11.	REGSAM-AG Flüchtlinge und Wohnungslose	REGSAM
24.11.	Infoveranstaltung zur Selbsthilfeförderung im Ausschuss für Kultur und Religion mit Sport, Freizeit und Völkerverständigung (Ausschuss 3) des Ausländerbeirats, SHZ als Referent	Ausländerbeirat Ausschuss 3
24.11.	Arbeitstreffen Bündnis München Sozial	Bündnis München Sozial
26.11.	Sitzung des Landesausschusses Ärzte und Krankenkassen, SHZ als Patientenvertreterin	Landesausschuss Ärzte und Krankenkassen
Dezember		
02.12.	Herbstsitzung Runder Tisch Region München	SHZ
02.12.	Fachbeirat BE	FöBE
03.12.	Mitgliederversammlung SHK Bayern	Vorstand SHK Bayern
03.12.	Vernetzungstreffen Gesundheitsberatungsstellen	GL, SHZ
04.12.	AK Behinderung und Migration	Sozialreferat LHM
08.12.	LBE-Treffen	LBE

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
09.12.	Fachbeirat BE bei CSU-Stadtratsfraktion	CSU
09.12.	Mitgliederversammlung Gesundheitsbeirat	Gesundheitsbeirat LHM
09.12.	Selbsthilfekongress "Gesundheitsselfhilfe und Prävention"	Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) SELBSTHILFE von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e. V., Barmer GEK
10.12.	Interne Fortbildung für das SHZ-Team "Auswege aus der Entmutigung - Empowerment, Soziale Arbeit, Selbsthilfe-Förderung"	SHZ
14.12.	Netzwerktreffen BE Flüchtlinge	Caritas Zentren München Stadt/Land
16.12.	Vergabesitzung der Krankenkassen auf Landesebene, SHZ als Selbsthilfevertreterin	Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen
16.12.	Vortragsveranstaltung "Wege aus der Angst"	MASH, SHZ
18.12.	Facharbeitskreis REGSAM - Flüchtlingshilfe	REGSAM
22.12.	Infoveranstaltung für Flüchtlings- und Asylhelferkreise	SHZ

Abkürzungen:

BBE Bundesnetzwerk

BE Bürgerschaftliches Engagement

DAG SHG Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

GL Gesundheitsladen München e.V.

LAG

SELBSTHILFE Landesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE von Menschen mit

Behinderung und chronischer Erkrankung und ihrer

Angehörigen in Bayern e.V.

LBE Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement Bayern e.V.

LHM Landeshauptstadt München

MKJZ Multikulturelles Jugendzentrum

des Kreisjugendring München-Stadt

Münchner Volkshochschule

MVHS Selbsthilfe Koordination Bayern

SHG Selbsthilfegruppe

SHK Bayern Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

SHZ Selbsthilfezentrum München

Beratungs- und Informationskontakte bei Infoständen des Selbsthilfezentrum München (SHZ)

Das SHZ war 2015 mit acht Infoständen auf unterschiedlichen Veranstaltungen vertreten. Dabei wurden ca. 600 Beratungs- und Informationsgespräche geführt (eine reine Materialweitergabe wurde nicht gezählt).

Datum	Veranstaltung	Anzahl Kontakte
25.01.	Münchner Freiwilligenmesse	196
27.06.	Selbsthilfetag Marienplatz	162
07.07.	Info-Point im Kreisverwaltungsreferat	18
11.07.	World Neighbours' Day, SHZ mit KulturVERSTRICKUNGEN	ca. 24
11.10.	Messe für Seelische Gesundheit	140
14.10.	Fortbildungsveranstaltung "Ärzte und Selbsthilfe im Dialog"	28
17.10.	Open Border Kongress	ca. 15
11.11.	Info-Point im Rathaus	ca. 20
GESAMT		ca. 600

Pressestimmen

Hinweis: alle hier abgebildeten Artikel können Sie auf unserer Website in vollem Umfang einsehen: www.shz-muenchen.de/presseseite/pressestimmen/2015/

Münchner Merkur 31.01.2015



Ausgezeichnet für ihr Engagement (v.l.): Iris Wagner (Lets Tauschnetz), Sven Illert (Hepatitis Selbsthilfe e.V.), Christine und Christoph Hirte (Aktiv gegen Mediensucht e.V.) sowie Uwe Wildberger (Junge Aphasiker München). FOTO: OLIVER BODMER

Die sich selbst helfen

Auszeichnung „München dankt“ für Gründer mehrerer Selbsthilfegruppen

Es war ein Moment „wie ein Schlag ins Gesicht“. Christoph Hirte, 58, steht vor seinem Sohn und begrüßt zum ersten Mal „was ein denkwürdiger Moment“.

holiker, Drogensüchtige, Betrugsoffer, Hepatitis-Kranke. Für Treffen stehen den Gruppen im Selbsthilfezentrum Räume zur Verfügung.

„München dankt“, einer Anerkennung der Landeshauptstadt für bürgerliches Engagement. Eine schöne Motivation: Klaus Grothe-Bortlik leitet das Selbsthilfezentrum München in der Westendstraße 68. Im Treppenhause hängen Fotos vom Gebäude, als es noch das Tröpfelbad war. (Bild: ds)

serviert. Für alle, die anonym bleiben wollen, sind ihre Internetplattformen rollenspielsucht.de und aktiv-gegen-mediensucht.de wichtige Bausteine. Foto: Oliver Bodmer

Diesen Artikel erreichen Sie schnell und unkompliziert über die URL: <http://short.waz-up.de/4028950>

Dienstag, 16.06.2015, 16:07 Uhr

So bunt wie das Leben

70 Selbsthilfegruppen präsentieren sich auf dem Marienplatz



1000 bunte Luftballons steigen am Selbsthilftag, 27. Juni, in den Himmel über dem Marienplatz. (Bild: Selbsthilfezentrum München)

Was haben Angst, bezahlbares Wohnen, Krebs, Mobbing, Spielsucht und Zöliakie gemeinsam? Zu diesen Themen gibt es Selbsthilfegruppen. Und noch unzählige mehr: Rund 1200 Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen sind in und um München aktiv. Etwa 70 davon präsentieren sich nächsten Samstag, 27. Juni, beim Münchner Selbsthilftag auf dem Marienplatz. An den Ständen stehen Mitglieder der jeweiligen Gruppen bereit zum Gespräch und verteilen Infomaterial. In den Bereichen Gesundheit, Behinderung, Migration, Sucht, psychosoziale Probleme, Umwelt, Frauen/Männer, Eltern/Kind gibt es praktisch nichts, was es nicht gibt.

Experten in eigener Sache

„Gerade bei speziellen Gesundheitsthemen sind die Betroffenen oft Experten in eigener Sache und kennen sich besser aus als so mancher Hausarzt“, sagt Klaus Grothe-Bortlik, der das Münchner Selbsthilfezentrum in der Westendstraße 68 leitet. In diesem Gebäude, das bis 1992 noch ein öffentliches Wannen- und Brausebad („Tröpfelbad“) war, stehen Räume für Gruppentreffen, Postfächer sowie ein Büro mit PC und Telefon zur Verfügung. Und nicht zuletzt ein engagiertes Team, das den Gruppen mit Rat und Tat zur Seite steht.

Das Selbsthilfezentrum veranstaltet den Selbsthilftag gemeinsam mit dem städtischen Sozialreferat und dem Referat für Gesundheit und Umwelt in dieser Form auf dem Marienplatz seit 2009 alle zwei Jahre. „Der Zulauf in den vergangenen Jahren war erstaunlich hoch“, berichtet Grothe-Bortlik. „Ich dachte ja, auf dem Marienplatz wären nur Touristen und Samstagseinkäufer unterwegs. Aber ich habe von vielen Gruppen die Rückmeldung bekommen, dass alle Flyer verteilt waren und zum Teil neue Gruppenmitglieder dazugestoßen sind.“



Klaus Grothe-Bortlik leitet das Selbsthilfezentrum München in der Westendstraße 68. Im Treppenhause hängen Fotos vom Gebäude, als es noch das Tröpfelbad war. (Bild: ds)

Symbol für Vielfalt

Auf der Bühne gibt es zusätzlich zu den Infoständen ein vielfältiges Programm, das von den Selbsthilfegruppen gestaltet wird. Eröffnet wird die Veranstaltung um 10 Uhr von Stadtrat Christian Müller mit einem Countdown, an dessen Ende 1000 bunte Luftballons in den Himmel steigen. Die bunte Pracht soll die Vielfalt der Selbsthilfe symbolisieren und ist schon zum Markenzeichen geworden. Zahlreiche Helfer sind ab sechs Uhr früh damit beschäftigt, die Ballons mit Helium zu füllen. „Der fulminante Aufstieg dauert zwar nur ein paar Minuten, aber es lohnt sich“, meint Grothe-Bortlik.

Es folgt um 10.30 Uhr eine musikalische Darbietung zum Thema bezahlbares Wohnen mit den „Krempelstetzer“, um 11.30 Uhr eine Tanz- und Gesangsvorführung des Uigurischen Frauenvereins, um 12.30 Uhr ein Konzert der „Aphasingers“ - Chor der jungen Aphasiker München, um 13 Uhr ein mehrsprachiges Literatur- und Musiktheater, um 13.30 Uhr die Arbeitslose Impro-Gruppe „Prekar on Stage“ (Mike Gallen) und um 15.30 Uhr das Werkhaus Saxophonensemble und der Werkhauschor.

„München dankt“

Um 14 Uhr findet auf der Bühne die Verleihung von „München dankt“ für Bürgerschaftliches Engagement in der Selbsthilfe statt. Die Auszeichnung der Stadt München geht an acht Personen:

Sabine Henning (Leitung der Selbsthilfegruppe psychiatriererfahrener Frauen), Konrad Kaspar (Organisation und Leitung der Krebsselbsthilfegruppe), Winfried Rauscheder (Gründungsmitglied und Vorstandsvorsitzender des VaterNetzwerks München e.V.), Ruth Schuster (Leitung und Organisation der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe München), Günther Steinmetz (Organisation und Leitung der Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion), Irmingard Walke (Leitung der Chorea Huntington Selbsthilfegruppe München), Brigitte Seemüller (1. Vorsitzende des Landesverbandes Niere Bayern e.V. Regionalgruppe München und Umland) und Georg Kleinmort (Gründung und Leitung der Tinnitus Selbsthilfegruppe (SHG) München).

Selbsthilfetag 2015

Am 27. Juni auf dem Marienplatz

MÜNCHEN · Hilfe zur Selbsthilfe: Am Samstag, 27. Juni, findet auf dem Marienplatz wieder der Selbsthilfetag statt. Von 10 bis 16 Uhr stellen sich Gruppen und Institutionen aus den unterschiedlichsten Bereichen vor. Sie werden an rund 70 Infoständen ihre Arbeit einer breiten Öffentlichkeit präsentieren. Gesundheit, Behinderung, Migration, Sucht, Frauen/Männer, Psychosoziale Probleme, Eltern-Kind-Bereich, Umwelt – zu all diesen

vorzustellen. Auf der Bühne bieten verschiedene Darbietungen und Musikeinlagen der Selbsthilfegruppen und Initiativen ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm. Die Fülle und Vielgestaltigkeit der Selbsthilfe in München bekommt an diesem Tag ein Gesicht. Bürgerinnen und Bürger erhalten einen lebendigen und informativen Einblick in Möglichkeiten und Chancen bürgerschaftlichen Engagements in der Selbsthilfe – zum Nutzen für sich und für die

Selbsthilfe-Tag vor dem Rathaus

Altstadt – Von Depressionen über bezahlbares Wohnen bis zum Leben ohne Auto – am Samstag, 27. Juni, werden beim Selbsthilfetag auf dem Marienplatz viele Probleme thematisiert. Von 10 bis 16 Uhr können sich Interessierte über Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinitiativen informieren. Der Tag wird von der Selbsthilfegruppe München, dem Gesundheits- und Umwelterferat sowie dem Sozialreferat veranstaltet. In Selbsthilfegruppen und -initiativen ist es möglich, sich in einem geschützten Raum mit Menschen auszuwachen, die

Samstagsblatt 20.06.2015

Süddeutsche Zeitung 24.06.2015

Aktive Selbsthilfe in München

„Niemand kann einen so gut verstehen wie jemand, der selbst betroffen ist“. Mit diesen Worten stellte Stephanie Striebel vom Selbsthilfezentrum München am 27. Juni beim Presserundgang auf dem Marienplatz die Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister“ vor, die Eltern und Geschwistern von verstorbenen Kindern Unterstützung anbietet. Die Verwaisten Eltern waren eine von rund 70 Münchner Gruppen, die sich anlässlich des Selbsthilfetags mit Infoständen der Öffentlichkeit präsentierten. Neben Organisationen aus dem Bereich Gesundheit, etwa der Krebs-Selbsthilfegruppe München 28 der Bayerischen Krebsgesellschaft, der Asthma-Selbsthilfegruppe oder dem Münchner Bündnis gegen Depression waren auch solche aus den Bereichen Soziales, Migration und Umwelt aktiv wie das

von Sozialreferat acht Vertreterinnen und Vertretern der Selbsthilfegruppen die Urkunde „München dankt“. In diesem Jahr ausgezeichnet: Sabine Henning (Selbsthilfegruppe psychiatriefahrener Frauen), Konrad Kaspar (Krebsselbsthilfe), Georg Kleinort (Tinnitus Selbsthilfegruppe SHG München), Winfried Rauscheder (VäterNetzwerk München e.V.), Ruth Schuster (Selbsthilfegruppe Schlafapnoe München), Brigitte Seemüller (Landesverband Niere Bayern e.V.), Günther Steinmetz (Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion), Irmgard Walke (Chorea Huntington Selbsthilfegruppe München).

Stephanie Hüglert



Münchner Ärztliche Anzeigen 18.07.2015

8 München+Region Wochenende, 27./28. Juni 2015

+ Heute ist von 10 bis 16 Uhr großer Aktionstag mit 70 Gruppen auf dem Marienplatz +

Selbsthilfe zeigt Gesicht:

Diese 70 Selbsthilfegruppen informieren heute in der Fußgängerzone

16) Stimmlos, Sprachlos, Tränenlos

Norbert Gentschler baut sich aufgeben. Mit Bier hat er zu anfangen. Dann trank er Wein. „Es gab Tage, da habe ich mir vorgenommen, hintertragen das Level gehalten und am Abend langgefragt“, sagt Gentschler (55), nachdem privat und beruflich alles durch den Zusammenbruch der Gentschlerwerkzeuge zerfallen ist. Einmal im Jahr 2012: „Private wundert sich, dass ich so nicht mehr machen kann, weil ich sonst am Abend vorher mal“, sagt Gentschler. Am selben Tag nachts in ein Hotel in der Innenstadt und vom Hotel aus in den Club.

Sein Hobby war es, die Sprache zu lernen. Die Sprache der Stille ist es, was heute ist. Was immer Alkoholisches, Müde im Club und 2012 im Norden Gentschler sprach. In der Selbsthilfegruppe, 1200, er sprach die...

6) Stimmlos, Sprachlos, Tränenlos

„Ich und Ulrike allein Ausreden.“ Würde Florian Steyer (55) diesen Unsinns-Satz sagen, würde er über die Winter stolpern, weil sie einen Verlust am Anfang haben. Solche Winter fällt dem Stollzer Steyer besonders schwer. Der Hausarzt hat schon im Kindheit gestört, mit dem Jahren hat sein Störere abgenommen. „Als ich der Polizei einen Reklam auf der Autobahn melden wollte, haben sie kein Notruf auslegt. Da dachte,...

1) Selbsthilfezentrum München
2) Landesverband für Gesundheit und Umwelt
3) FÖBE – Förderverein Bürgergesellschaftliches Engagement
4) Uvetsa SHG Südtirol
5) Anonyme Alkoholiker
6) Al-Anon Familienangehörige
7) Deutsche GIB Initiative e.V. Landesverband Bayern
8) Osteoporose SHG München Ost und München Süd
9) Deutsche Fibrosenliga Vereinigung (DFV) e.V. SHG München
10) Münchner Nachhaltigkeitsrat
11) Junge Arbeiter München im IGLA e.V. und SHG München mit Hinweissetzung
12) Selbsthilfegruppe Berlinerische Gesundheit – Fortbildungstraining
13) Huntington Selbsthilfegruppe München
14) Albiner SHG des örtlichen Albiner und Asthmaclub e.V.
15) Asthma Selbsthilfegruppe
16) Eltern-Kind-Bereich
17) Mütter Psychische Probleme (MUP) e.V.
18) Mütter e.V. – Netzwerkhausmutter für Frauen vor Arbeit- und Lebenskrisen
19) Mütter e.V. – Netzwerkhausmutter für Frauen vor Arbeit- und Lebenskrisen
20) Mütter e.V. – Netzwerkhausmutter für Frauen vor Arbeit- und Lebenskrisen
21) Mütter e.V. – Netzwerkhausmutter für Frauen vor Arbeit- und Lebenskrisen
22) Mütter e.V. – Netzwerkhausmutter für Frauen vor Arbeit- und Lebenskrisen
23) Mütter e.V. – Netzwerkhausmutter für Frauen vor Arbeit- und Lebenskrisen
24) Mütter e.V. – Netzwerkhausmutter für Frauen vor Arbeit- und Lebenskrisen
25) Mütter e.V. – Netzwerkhausmutter für Frauen vor Arbeit- und Lebenskrisen
26) Mütter e.V. – Netzwerkhausmutter für Frauen vor Arbeit- und Lebenskrisen

TZ 27./28.06.2015

ZUM THEMA

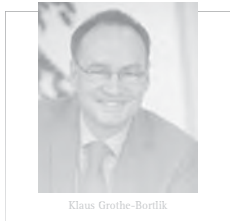
„Selbsthilfe ist eine starke Bewegung“

30 Jahre Selbsthilfzentrum München

Mit einer großen Jubiläumsfeier und einem Fachtag feierte das Selbsthilfzentrum (SHZ) München am 23. Oktober sein 30-jähriges Bestehen. Die Münchner Ärztlichen Anzeigen sprachen mit dem Geschäftsführer Klaus Grothe-Bortlik über Graswurzelbewegungen, die Zusammenarbeit mit Kliniken und warum der persönliche Kontakt heute noch wichtig ist.

Herr Grothe-Bortlik, mit welchen Gefühlen blicken Sie auf die Vergangenheit des SHZ zurück?

Ich bin erst seit 2008 beim Selbsthilfzentrum beschäftigt, habe aber aus der Ferne schon gegen Ende meines Studiums viel davon mitbekommen, denn das SHZ war damals bei uns Sozialpädagogen in aller Munde. Gegenüber damals hat sich einiges verändert: Damals gab es eine Aufbruchsstimmung. Die Selbsthilfebewegung hat sich in den 1970er/80er Jahren als Graswurzelbewegung entwickelt. Es ging damals vor allem darum, sich von etablierten Systemen abzugrenzen. Im medizinischen Bereich haben sich viele Initiativen gegründet, weil sich Patienten damals von ihren Ärzten nicht verstanden fühlten und es zu wenig Kommunikation zwischen Ärzten und Patienten gab. Im



Klaus Grothe-Bortlik

konkrete Kooperationen zwischen Kliniken und Selbsthilfgruppen entstanden. Zum Beispiel werden wir zusammen mit den entsprechenden Gruppen zu vielen Informationsveranstaltungen bei Kliniken eingeladen, um diese anzugehen.

Selbsthilfgruppe oder auch, wenn zum Beispiel die Leitung wechselt. Wir vermitteln eine Struktur für die ehrenamtlich tätigen Mitglieder, die zum Teil auch tabubehaftete Themen behandeln, etwa psychische oder Suchterkrankungen. In solchen Fällen will man ja oft nicht, dass die Nachbarn davon erfahren, und da hilft es, wenn man sich in einem großen Haus in der Stadt treffen kann. Außerdem unterstützen wir die Gruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit, wenn sie zum Beispiel einen Flyer brauchen oder eine Presseanfrage erhalten. Auch bei anderen Außenkontakten, zum Beispiel zu Kliniken, stehen wir zur Seite. Allen Gruppen, die das möchten, bieten wir eine Postadresse an. Und man kann bei uns stundenweise ein Büro mit Computer, Telefon, Fax etc. mieten, sodass man bei uns beispielsweise zum wöchentlichen Telefonat zusammenkommt.

Münchner Ärztliche Anzeigen 24.10.2015



Münchner Ärztliche Anzeigen

Herausgegeben vom Ärztlichen Kreis- und Bezirksverband München, Körperrecht des öffentlichen Rechts



Selbsthilfe ist eine starke Bewegung

WAS SIE ANHAFT

Maßstab auf Professor Adam	1
Stimmrecht für die neue Paragrafen	7
Neue Chemotherapie: 11 Bayerischen Nationalratsabgeordnete	12
Wiederholungsaktionen	17

ÄKBV

Im Selbsthilfzentrum
in der Westendstr. 68 befand sich früher ein sogenanntes Tröpferbad.

Nr. 43 | Samstag, 24.

„Die Gruppen sind im System angekommen“

Seit 30 Jahren werden in München Selbsthilfe-Initiativen unterstützt

München · 1985 entschloss sich die Landeshauptstadt München als eine der ersten Kommunen, die vielen aufkeimenden Selbsthilfgruppen, Initiativen und Bewegungen als unterstützenswerte Bereicherung der Stadtgesellschaft zu betrachten. Das Selbsthilfzentrum (SHZ) München beging nun sein 30-jähriges Bestehen mit einem Fachtag und einer Jubiläumsfeier. Im Mittelpunkt standen dabei die rund 1200 Selbsthilfgruppen, denn, so SHZ-Geschäftsführer Klaus Grothe-Bortlik: „Die Gruppen sind ja das Wichtigste.“

Wie hat die Selbsthilfebewegung vor 30 Jahren begonnen?
Klaus Grothe-Bortlik: In den 1970er und -80er Jahren herrschte eine Aufbruchsstimmung in der Gesellschaft. Im Gesundheitsbereich bildeten sich Gruppen, die sich als mündige Patienten behandelt fühlen wollten, und im sozialen Bereich gründeten sich Gruppen aus der Friedens- und Anti-Atomkraftbewegung sowie im Mutter-Kind-Bereich und zur Mann-Frau-Thematik. Im Münchner Stadtrat gab es 1984 erstmals eine rot-grüne Mehrheit. Ein Stadtratsbeschluss 1985 hat dann ein ganzes Paket geschnürt: Es wurde eine Beratungs- und Unterstützungsstelle für die Selbsthilfgruppen eingerichtet, also wir, zweitens ein Fördertopf für die Initiativen geschaffen und drittens der Selbsthilfebeirat gegründet.



In welcher Höhe werden die Gruppen gefördert?
Klaus Grothe-Bortlik: Vom städtischen Sozialreferat stehen 230.000 Euro pro Jahr für die sozialen Gruppen zur Verfügung. Für den Gesundheitsbereich bezahlen die Krankenkassen 380.000 Euro, bezogen auf den Großraum München. Im Januar 2016 wird ein neues Gesetz in Kraft treten, das Präventionsgesetz, das die Selbsthilfe im Gesundheitsbereich nochmal deutlich aufwertet.

Was hat sich in den 30 Jahren verändert?
Klaus Grothe-Bortlik: Die Gruppen sind im etablierten System angekommen. Sie erfahren die Aufmerksamkeit und Anerkennung ihrer Arbeit, die sie sich gewünscht haben. Ärzte, Kliniken, Apotheken arbeiten mit Selbsthilfgruppen zusammen. Wir werden inzwischen von allen maßgeblichen Stadtratsfraktionen unterstützt. Das ist eine sehr begrüßenswerte Entwicklung und der Trend setzt sich fort.

Was wären Ihre weiteren Wünsche?
Klaus Grothe-Bortlik: Schön wäre, wenn die Unterstützung der Selbsthilfe auch im sozialen Bereich gesetzlich verankert wäre. Und wenn die Selbsthilfe auch auf Landesebene gefördert würde.

Den gibt es immer noch, und zur Zeit läuft die Wahl der Mitglieder.
Klaus Grothe-Bortlik: Genau. Dieser Beirat macht Lobbyarbeit, befindet über Anträge und unterstützt die Stadtverwaltung. Vier Mitglieder werden von der Stadt bestimmt, vier aus den Gruppen gewählt und dazu kommt ein unabhängiger Experte.

Bild: ds

ds

Von Selbst Helfern zu Bürgerwissenschaftlern

Ein Jahr denkwürdiger Jubiläen für die Selbsthilfe liegt hinter uns. Wir stellen vor: Jubilare und die dienstättesten Selbsthelfer Deutschlands. Über eine insgesamt über 60 Jahre alte Bewegung, kunterbunt und mit vielen Facetten, in Transformation.

Von Wolfgang Goede

Vorhang auf für Jürgen Matzat: In 38 Jahren hat der Diplom Psychologe, u. a. mit 80 Publikationen, die deutsche und internationale Selbsthilfelandschaft mitgestaltet. Auf Englisch würde man ihn respektvoll „seasoned old fox“ nennen. Hier in Deutschland heißt er die „graue Eminenz der Selbsthilfe“. So stellte ihn Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums (SHZ) in München, vor. Matzat, Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen am Universitätsklinikum Gießen, hielt zur Jubiläumsveranstaltung anlässlich 30 Jahre SHZ das Impulsreferat. Dabei begab er sich auf die Suche nach den Wurzeln der Selbsthilfebewegung.



Jürgen Matzat, Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen

Anfänge der Selbsthilfe

Erstaunlich: Die liegen in der Historie der Bundesrepublik weit zurück. Wie so Vieles in ihrer Nachkriegsgeschichte waren auch die Keime der Selbsthilfe ein Import aus den USA. Deren Besatzungstruppen gründeten 1953 einen Ableger der Alcoholics Anonymous, die Anonymen Alkoholiker (AA). In den 1960er Jahren organisierten

machte; sowie 1982 Michael Lukas Moellers „Selbsthilfegruppen“. Sein Credo: „Reden hilft!“ Sobald Menschen, die ein gemeinsames Problem haben, darüber sprechen, werden Lösungsmöglichkeiten sichtbar. Aus diesen Ansätzen war die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) erwachsen, der nationale Trägerverband der Selbsthilfe.

Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen NAKOS, mit der DAG SHG bis heute eine der großen Säulen der Selbsthilfe.

Davon ermutigt, konstituierte sich 1985 in München das SHZ, besonders vorangetrieben von dem Sozialpädagogen Wolfgang Stark, der später Professor an der Universität Duisburg wurde und sich dort um die Ermächtigungs- und Empowermentforschung verdient gemacht hat. Mit 1,75 Millionen Mark unterstützte die Stadt München das SHZ. Das war im konservativen Bayern fast eine Revolution und wurde von der SPD gegen den Widerstand der CSU durchgepaukt.

Phase der Institutionalisierung

Als Deutschlands dienstältester Selbsthelfer ist Matzat ein kundiger Zeitzeuge all dieser sozialen Umbrüche im Land. Mitte der 1980er Jahre mündete diese Phase in die der „Institutionalisierung und Professionalisierung“. In diese Zeit

HILFE FÜR SUCHTKRANKE

Wege durch die Hölle

Im Selbsthilfzentrum an der Westendstraße versuchen Süchtige, clean zu werden – und es auf Dauer zu bleiben

Sie ist aufgewühlt. Morgen hat sie ihren ersten Arbeitstag. Nach 14 Monaten wird sie langsam wieder in den Berufsalltag eingegliedert. Christa (*Namen geändert*) ist drogensüchtig, wenn auch derzeit clean. In der anonymen Suchtselbsthilfgruppe Fährhaus im Selbsthilfzentrum (SHZ) München erzählt sie von den Sorgen, die nicht aufhören wollen.

Das Fährhaus gibt es schon seit mehr als 30 Jahren, ebenso das SHZ. Es wurde 1984 von einem Zusammenschluss mehrerer Selbsthilfgruppen gegründet. Zunächst befand es sich an der Auenstraße in der Isarvorstadt. Heute hat es seinen Sitz an der Westendstraße. 1200 Gruppen aller Art treffen sich hier – Suchtkranke, Krebspatienten, Gehörlose, Umweltaktivisten und Bürger, die sich für Ausländer einsetzen. Jeder, der einen Ort braucht, um sich regelmäßig in einer Gruppe auszutauschen, soll hier Raum finden.

Attila war mal clean – nach 23 Jahren Heroin. Immer wieder hat er Rückfälle.

Die große Mehrheit der Gruppen, die sich hier treffen, engagiert sich aber nicht sozial, sondern steckt selbst in Schwierigkeiten. Alkohol, Tabletten, Heroin – die Drogen, die die Mitglieder der Fährhausgruppe konsumieren, sind verschieden. Ihre Schicksale aber ähneln sich. Auch die Herausforderung, jeden einzelnen Tag der Droge zu widerstehen, kennen alle Betroffenen.

Ruth, Mitgründerin von Fährhaus und selbst abhängig, sitzt Christa gegenüber. Sie leitet heute die Gruppe, hört aber wie alle anderen nur zu. Keine Ratschläge, keine Belehrungen, keine Vorwürfe. Thema heute ist der vierte von zwölf Schritten, den Suchtkranke laut den Regeln der Selbsthilfgruppe auf dem Weg zur Genesung gehen müssen: Ehrlichkeit.

Christa erzählt, dass sie heute erstmals wieder an ihrem Arbeitsplatz war. Um sich schon mal einzustimmen auf ihren ersten Arbeitstag morgen. Im Spint hing noch ihr Kittel. Als sie ihn heraus-



Alkohol, Tabletten, Heroin: Die Drogen der Fährhausgruppe sind verschieden, Schicksale und Herausforderungen dieselben.

nahm und in die Taschen griff, fühlte sie etwas. „Was war da wohl drin?“, fragt sie rhetorisch in die Gruppe. Die Spritzen und Kanülen hat sie dann entsorgt. Mittlerweile sei sie ehrlich, sagt sie. Auch zu sich selber. Der Alltag falle ihr schwer. „Ich brauche ständig Telefonate und Meetings, am besten jeden Tag.“

Attila war mal clean. Nach 23 Jahren Heroin. Immer wieder hat er Rückfälle. „Ich weiß nicht mehr weiter. Ich mache einen Schritt vor und zwei zurück.“ Er will wieder arbeiten, im Hinterkopf bleibt aber der Gedanke, diese Euphorie auszulösen. Er will sich auch nicht wieder vornehmen, vier Wochen lang clean zu bleiben. Das baue Druck auf. „Nur für heute“, sagt er, „nur für heute bleibe ich clean.“ Das funktioniert seit zwei Wochen. Immerhin. Die Runde klopft anerkennend auf den Tisch.

„Wer regelmäßig die Gruppe besucht, der hat nach unserer Erfahrung deutlich geringere Rückfallquoten“, sagt Mirjam Unverdorben-Beil, zuständig für die Gesund-



Das Selbsthilfzentrum (SHZ) an der Westendstraße 68 wird heuer 30 Jahre alt.

FOTOS: TER

heitsförderung am SHZ. „Die Selbsthilfgruppen bieten täglich Treffen an, das können professionelle Therapien gar nicht leisten“. Kreuzbund, der Bundesverband für Suchtkranke, spricht von etwa drei Vierteln, die mithilfe von Selbsthilfgruppen ihre Abhängigkeit überwinden.

Ruth, 63 Jahre alt, weiß, wie wichtig die Treffen sind. Mit 14 nimmt sie Schlaftabletten, später trinkt sie Alko-

hol. Viel Alkohol. 13 Jahre lang richtet sie sich fast zugrunde. Bis sie beschließt, einer Selbsthilfgruppe beizutreten. Sieben Tage die Woche geht sie hin. Mittlerweile ist sie seit 36 Jahren clean. „Man muss sich und die Welt aushalten lernen, man muss einmal durch die Hölle“, sagt Ruth. Heute ist sie froh, auch mal wieder Schmerz zu fühlen. Den hatten Drogen lange Zeit verdrängt. Sie geht noch

immer ein- oder zweimal die Woche in die Gruppe. „Es ist wichtig, dass Leute mit Erfahrung dabei sind. Die wissen, wie es läuft und zeigen, dass man das schaffen kann.“ Ruth ist oft zu Kliniken gefahren, hat Leute eingeladen und Vorträge im Rathaus gehalten. Alles in Eigenregie. Das Thema brauche Öffentlichkeit und Verständnis. Für ihr Engagement bekam sie die Auszeichnung „München dankt“, 2012 das Bundesverdienstkreuz.

Falls gewünscht, unterstützt das SHZ die Öffentlichkeitsarbeit der Gruppen. Einst legte es mit seiner Initiative auch den Grundstein für die finanzielle Förderung durch Krankenkassen. Seit der bayrischen Gesundheitsreform 2008 fördern alle Krankenkassen die Selbsthilfe. Dieses Jahr bekommen bayernweit 356 Gruppen mehr als 450 000 Euro.

Die Fährhaus-Gruppe ist mit anderen Gruppen vernetzt, etwa den Anonymen Alkoholikern oder Narkotikern. So stoßen immer wieder neue Gesichter dazu. Oder

bekannte – Rückfällige wie Gundula, eine Trinklerin. Sie trauert seit drei Monaten um ihren Mann der bei einem Unfall ums Leben kam. Kürzlich wurde sie operiert, danach wurde ihr Ruhe verordnet. Hausarrest nennt sie das. Alles schmerze. Die Ärzte spritzten ihr das Schmerzmittel Fentanyl, obwohl sie süchtig ist. Ruth schüttelt fassungslos den Kopf. Klar, dass Gundula im Moment der Fentanyl-Spritze wieder ihre Sucht zu sich sprechen hörte. Den kleinen Mann, der hinter ihrem Ohr sitzt und ihr flüsternd Erleichterung durch Alkohol und andere Drogen

Ohne Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, schaffen Süchtige es nicht, den Drogen abzuschwören.

verspricht. Zum Glück gibt es Dinge, die Gundula helfen. Die sie ablenken. Ihr 17-jähriger Sohn zum Beispiel hat gerade einen jungen Mauersegler gefunden, der noch nicht fliegen kann. Gundula kümmert sich um den Piepmatz, bis er fliegen kann. Nicht eine Sekunde gebe er Ruhe. „Das ist mein Glück.“

Manche in der Runde haben den Weg aus der Sucht noch vor sich. Emi etwa. Sie ist die Jüngste in der Runde. Emi war alkoholabhängig. Bis die Polizei sie mit 3,8 Promille auf dem Rad anhielt. Da bekam sie Angst vor sich selbst und ging in die Gruppe. Kein Alkohol mehr, denn der mache sie kaputt. Schritt Vier: Bedingungslose Ehrlichkeit. Sie sagt: „Man muss aufhören, sich etwas vorzumachen. Ich bin trocken, aber sauber bin ich nicht.“ MATHIAS TERTILT

Informationen

und eine anonyme Beratung erhalten Interessierte und Betroffene über die Internetseite, per Telefon oder Mail: 089/53 29 56-11, www.shz-muenchen.de oder info@shz-muenchen.de. Informationen zur anonymen Suchthilfe Fährhaus gibt es unter www.fahrhaus.info oder kontakt@fahrhaus.info. Die anonymen Treffen finden an folgenden Terminen statt: mittwochs 20.15 Uhr, Westendstraße 68 im SHZ und samstags, 17.30 Uhr, Leonrodstraße 19 im Werkhaus.

Treffen als Therapie Die Münchner Selbsthilfe-Gruppen wählen noch bis zum Dienstag einen Beirat, der ihre Interessen vertritt und Förderanträge begutachtet. Einige der Initiativen, wie die Angst-Selbsthilfe, gibt es schon seit Jahrzehnten, andere Gruppen, etwa für Stiefmütter oder Prokrastinierer, sind gerade erst in der Gründungsphase

Stotterer

„Jeder kann hier herkommen – zum Reden und zum Stottern“, sagt Florian Steyer, der seit vier Jahren die Stotterer-Selbsthilfegruppe leitet. Einmal pro Monat treffen sich die Betroffenen in der Seidvilla. Ein Abend läuft typischerweise so ab: Ein Teilnehmer schlägt ein Thema vor, dann wird in der Gruppe darüber diskutiert. Es geht weniger darum, logopädische Übungen zu machen, sondern vielmehr darum, sich ein stabiles Selbstbewusstsein zu erarbeiten. Steyer selbst ist auch ein Stotterer, vor mehr als zehn Jahren hat er erfolgreich eine Intensivtherapie gemacht, seitdem ist das Stottern nur noch bei wenigen Wörtern zu hören. Doch Steyer weiß, „Stottern ist nicht komplett heilbar und es kann unterschiedlich schwer ausgeprägt sein“. Bei manchen höre man es kaum, andere bräuchten Minuten für einen kurzen Satz. „Man muss dahin kommen, das Stottern als Schwäche zu betrachten. Der eine stottert, der andere trägt eben eine Brille“, sagt Steyer. Viele empfinden ihr Stottern als so unangenehm, dass es für sie schwierig sei, Freundschaften aufzubauen. Für viele ist schon der Gang zum Bäcker ein Problem, manch einer bestellt eine Semmel, obwohl er lieber eine Breze hätte, einfach, weil er das „B“ nicht aussprechen kann. „In der Gruppe wird aber oft auch gelacht über eine peinliche Situation, das kennen nämlich alle.“ **EHAR**

Treffpunkt: Jeden dritten Montag im Monat um 19 Uhr in der Seidvilla, Nikolaiplatz 1b. Näheres unter www.stottern-in-muenchen.de.

Anonyme Spieler

„Der Wille allein genügt nicht, es muss ein aufrichtiger Wunsch, eine Beharrlichkeit da sein, mit dem Spielen aufzuhören“, sagt Alexander Schmidt (Name geändert). Über lange Jahre war er süchtig und zockte an Automaten um Geld. Nach einem Therapieversuch und einigen Rückfällen fing er an, zu den Treffen der Anonymen Spieler zu gehen – mit ihrer Hilfe, so sagt er, konnte er die Spiel-Sucht stoppen. Die Gruppe hat für ihn große Bedeutung, weil er dort das erste Mal verstanden hat, wie die Krankheit funktioniert. Heute gehört er zu denjenigen, die ihn und wieder die Selbsthilfegruppe anleiten. Eine dabei angewandte Methode ist der Zwiifl-Punkte-Plan, mit dem sich spielerische Schritte für Schritt aus der Sucht kämpfen können. „In den Gruppen wird mit Kraft, Hoffnung und Erfahrung gearbeitet, nicht mit Kritik und Selbstvorwürfen“, sagt Schmidt. Zuerst komme das Sich-klar-machen, dass man ein Problem hat, das man alleine nicht mehr bewältigt. Später kämen die praktischen Dinge, der Blick zurück ins wirkliche Leben“, wie Schmidt sagt. Schmidt weiß, dass der Weg der Genesung immer weiter fortschreitet. Er weiß, dass er dennoch ein Spielstüchtiger bleibt, aber nicht mehr zum Spielen geht. In der Gruppe seien Menschen, die ihrer Spielsucht an verschiedenen Orten nachgehen, in Automatenhallen, Internet-Cafés und Sportwetten-Cafés – die Problematik bleibe aber immer die gleiche: „Ich hatte beim Spielen keine Kontrolle über Zeit und Geld“, sagt er. Und: „Auch eine moralische und finanzielle Invention meines Lebens hat mir geholfen, über die Sucht hinwegzukommen.“ **EHAR**

Treffpunkt: Freitags im Selbsthilfzentrum München, Westendstraße 68, und montags in der Balaistraße 26, jeweils um 18.30 Uhr. Infos unter www.anonyme-spieler.de.

Stiefmütter

Bonusmütter? Mit dem Begriff kann doch niemand etwas anfangen, sagt Eike Kopf. Für ihre Selbsthilfegruppe, die sie im Oktober gegründet hat, verzichtet sie auf solche Wortschöpfungen. Die heißt ganz klassisch: „Stiefmütter München“. Der Begriff ist zwar oft ziemlich negativ besetzt, „doch wir benutzen ihn trotzdem“, sagt die 34-jährige. Es geht ja auch nicht darum, die Dinge schönzureden. Das Leben in einer Patchwork-Familie bringt Probleme mit sich. Kopf weiß das. Vor fünf Jahren lernte sie ihren Mann kennen – und seine beiden Kinder, sechs und elf Jahre alt. Am Anfang klappte das Zusammenleben ganz gut, doch dann kamen die Schwierigkeiten. Die gebe es natürlich in jeder Familie, sagt Kopf, aber in Patchwork-Familien sei es noch mal wesentlich schwieriger. Da gebe es die Ex-Frauen, die eine große Rolle spielten – aus Sicht der Stiefmütter oft keine gute –, da sei das Problem, nicht akzeptiert zu werden von den Kindern, die finanzielle Situation, „Man hat viele Pflichten, aber nur wenig Rechte“, sagt Kopf. Man bekomme als Stiefmutter beispielsweise keine Auskunft von der Schule oder dürfe das Kind nicht impfen lassen. Ihre Sorgen habe sie lange im stillen Kämmerlein gewälzt, „ich konnte mit niemandem darüber reden“. Auch nicht mit dem Partner? Die Männer, sagt Kopf, säßen doch ohnehin zwischen allen Stühlen, müssten den Spagat schaffen zwischen Ex-Frau, neuer Partnerin und den Kindern. „Die haben genug mit sich selbst zu tun.“ Über den Blog der Autorin Susanne Petermann, die das Buch „Du hast mich nicht umgebracht“ geschrieben hat, kam Kopf schließlich in Kontakt mit anderen Stiefmüttern. Und stellte fest: Es geht auch anders so. Der Austausch im Internet führte schließlich zur Idee, regionale Selbsthilfegruppen zu gründen. **MAR**

Die Treffen finden an jedem zweiten Montag im Monat um 19 Uhr im Mühlenturm Sendling, Waldenstraße 42, statt. Kontakt: stiefmuetter-muenchen@gmx.de.

DZ|ZDF: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München
Süddeutsche Zeitung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.dz-content.de



Geteiltes Leid

Rund 1300 Selbsthilfegruppen sind in München und Umgebung aktiv. Klaus Grothe-Bortlik leistet mit seinem Zentrum Unterstützungsarbeit – ohne sich zu sehr einzumischen

INTERVIEW: GÜNTHER KNOLL

Die „wichtigen Frauen“ treffen sich gerade im Raum G 4, daneben befindet sich eine Gruppe russische Konversation. Man könnte sagen, Klaus Grothe-Bortlik ist in seinem Element. Der Sozialpädagoge ist seit 2008 Geschäftsführer des Selbsthilfeszentrums München, das die Arbeit der einzelnen Gruppen unterstützt. Schon der Eingang mit Klingelkopf zum Selbstöffnen und Kartensystem verriet, dass in dem Haus an der Westendstraße fast ständig etwas los ist. Rund 200 Gruppen halten dort ihre Treffen ab. Am 3. Dezember wird das neue Verzeichnis vorgestellt. Und an diesem Tag wird auch das Ergebnis zur Wahl des Münchner Selbsthilfebeirats bekanntgegeben.

SZ: Brauchen Selbsthilfegruppen denn überhaupt Hilfe?
Klaus Grothe-Bortlik: Ja und nein. Denn die Gruppen organisieren sich ja selbst, sie sollen sich auf demokratischer Basis ihre eigene Struktur und ihre Ziele geben, und niemand soll sich von außen einmischen. Aber sie brauchen auch Unterstützung, etwa in Sachen Gruppendynamik oder Öffentlichkeitsarbeit. Wir können auch koordinierend helfen, wir können Vernetzungen mit dem sozialen System schaffen. Grundsätzlich wollen wir die Gruppen befähigen, dass sie selbst etwas schaffen.

Wie sieht diese Unterstützung aus?
Sie beginnt mit dem Haus, das wir hier zur Verfügung haben. Es ist eine große Ressource, und es hat den Vorteil der Anonymität, was zum Beispiel bei solchen, die unter Mobbing oder Burnout leiden, wichtig sein kann. Wir regen auch zur Gründung neuer Gruppen an, wenn sich ein neues Thema ergibt, für das es bisher noch keine Selbsthilfe gab und auch die Fachleute überfragt sind. Wichtig ist auch die finanzielle Unterstützung zum Beispiel für Flyer, Referenten, Tagungskosten oder auch Büromaterial. Für den sozialen Bereich gibt es jährlich 340 000 Euro von der Stadt und für den gesundheitlichen Bereich 400 000 Euro von den Krankenkassen. Bei uns sind die Geschäftstellen für Beratung und Koordinierung angesiedelt, der Selbsthilfebeirat der Stadt begutachtet die Maßnahmen ebenso wie ein runder Tisch der Krankenkassen.

Wie viele Selbsthilfegruppen gibt es eigentlich in München?
So genau wissen wir das nicht, denn es gibt keine lückenlose Registrierung, manche Gruppen wollen ja überhaupt nicht offiziell werden. Aber es gibt alle zwei Jahre eine neue Erhebung, unsere Datenbank wird laufend aktualisiert. Im Moment können wir von mindestens 1300 Gruppen in München und der Umgebung ausgehen. Allein beim Blauen Kreuz etwa hat es 50 Ortsgruppen, und auch bei der Krebs-Selbsthilfe gibt es viele Untergruppen.

Ist Selbsthilfe denn überall möglich und sinnvoll?
Grundsätzlich kann sie natürlich überall unterstützt werden. Seit 30 Jahren gibt es die kommunale Förderung und

das Selbsthilfzentrum, in dieser Zeit ist viel passiert und die Bewegung wird inzwischen auch von den Etablierten anerkannt. Fachleute, vor allem Ärzte, haben oft gar nicht die Zeit, sich so intensiv mit Menschen und ihren Problemen zu befassen. Es gibt aber auch Situationen oder Menschen, da passt Selbsthilfe gerade nicht, da hilft vielleicht dann eine Therapie oder eine medizinische Maßnahme. Aber ich bin immer wieder überrascht, was es so alles gibt. Bei uns treffen sich zum Beispiel jetzt Frauen, die von sogenannten Love Scammers im Internet betrogen wurden.

Entstehen noch viele neue Gruppen?
Jedes Jahr bilden sich etwa 20 neu. Man kann es so formulieren: Die Selbsthilfe ist ein Seismograf der Gesellschaft, der Entwicklungen sichtbar macht. Deshalb unterstützt die Stadt München das ja auch stark. Das Frauentherapiezentrum, die Aidshilfe, Eltern-Kind-Gruppen – das alles ist aus der Selbsthilfe entstanden und nicht mehr wegzudenken. Und die Selbsthilfe ist inzwischen so etabliert, dass auch Ärzte bei uns anrufen.

Gibt es auch Gruppen, die Sie ablehnen?
Wenn Gewaltverherrlichung oder Rassismus im Spiel ist, dann sagen wir Nein. Auch Parteipolitik oder Religion haben eigentlich bei uns nichts zu suchen. Da gibt es aber Grenzbereiche. Zum Beispiel die vielen Migranten-Selbstorganisations. Im Kulturbereich zum Beispiel, da kann man das bei manchen Religionen gar nicht trennen. Wir wollen aber keine Religionsausübung in den Gruppen und wir lehnen auch ab, wenn es in den Selbstenbereich geht oder wenn einzelne Personen auftauchen, die sich als Medium oder Heilsbringer gerieren. Die Gruppen haben aber ihre Freiheit, und es lässt sich nicht alles überprüfen.

Welche Themen sehen Sie in der Zukunft als wichtige Bereiche für das Zentrum?
Unsere aktuelle Aufgabe besteht darin, die selbstorganisierten Helferkreise in der Flüchtlingsarbeit zu unterstützen, vor allem aber, die Selbstorganisation der Flüchtlinge selber zu befördern. Denn diese sind ja nicht nur Hilfestempfänger, sondern können auch aktiv Handelnde sein, die ihre eigenen Ressourcen nutzbar machen.

Klaus Grothe-Bortlik leitet seit 2008 das Selbsthilfeszentrum. **PHILIP MANN**

Aufschieber

Ein schwieriges Telefonat, die Steuererklärung – unangenehme Dinge, die niemand gerne erledigen möchte. Wenn diese „Aufschieberitis“ zum Lebensproblem wird, kann dies für Betroffene sehr belastend sein. Bernhard Völkl, der selbst darunter leidet, dass er Dinge immer wieder bis zur Schmerzgrenze und darüber hinaus aufschiebt, weiß, was es bedeutet, wenn die To-Do-Liste einfach nur angsteinflößend ist. Seine neue Selbsthilfegruppe will er deshalb „Hier und Heute“ nennen, ein Motto, nach dem auch er leben möchte. Es geht ihm darum, in der Gruppe mit anderen seine Erfahrungen zu teilen. „Ich möchte lernen, wie andere Prokrastinierer mit den aufgeschobenen Problemen umgehen“, sagt er. Die Zielgruppe sind ausdrücklich nicht die Studenten, die ihre Hausarbeit aufschieben bis zum letzten Augenblick, sondern jene, die daran scheitern. „Ich war immer der Student, der dann die Hausarbeit überhaupt nicht abgeben hat“, sagt Völkl, der seinen wirklichen Namen nicht in der Zeitung lesen will. Das Aufschieben von Dingen sei bisher nicht als psychische Krankheit definiert, aber „Freundschaften, Partnerschaften können kaputtgehen, wenn der Partner sein Leben verbummelt“, sagt Völkl. Bei den Treffen soll es dann auch um praktische Methoden gehen, wie man vom Reden zum Handeln kommt. **EHAR**

Das erste Treffen findet am Donnerstag, 3. Dezember, von 16 bis 18 Uhr im Selbsthilfzentrum, Westendstraße 68, statt.

„Der Scharfrichter sitzt immer im eigenen Kopf“

Die Münchner Angst-Selbsthilfe besteht seit 25 Jahren – das Modell hat Schule gemacht

Wenn Dieter Hofmann über seine Angst spricht, dann verwendet der 57-jährige Wörter wie Lähmung, zerbörsteln, Vernichtung. Eigentlich weiß er, dass sein Leben nicht existenziell bedroht ist – es nie war, auch wenn er in seinem früheren Job als Stationsleiter in einem Altenheim unter großem Stress stand. Aber der Scharfrichter sitzt immer im eigenen Kopf“, sagt Hofmann, der in Wahrheit anders heißt. Diesen Scharfrichter zu vertreiben, damit kämpft er schon seit mehr als 15 Jahren. Neben Klinikaufenthalten und Therapien geht er seit zwei Jahren auch regelmäßig in eine Gruppe der Münchner Angst-Selbsthilfe (MASH). Dort lernte er, „sich selbst auf die Spur zu kommen“. Und, dass er nicht alleine ist mit seinen Problemen. Mittlerweile leitet er sogar eine Gruppe und unterstützt die Online-Beratung des Vereins.

Gerhard Schick hat den Verein vor 25 Jahren gegründet. Er litt selbst unter starken Panikattacken, Phobien und Depressionen. Nach vielen erfolglosen Therapien suchte er schließlich auf eine Kleintanzcontact zu anderen Betroffenen. Vom ersten Treffen im eigenen Wohnzimmer ist MASH inzwischen zu einem bundesweit vernetzten Verein geworden, der in München 18 Selbsthilfegruppen mit knapp 180 Teilnehmern anbietet, das eigene Magazin DAZ herausgibt und mit Ärzten und Kliniken zusammenarbeitet, um das Bewusstsein für Angststörungen zu schärfen. In zahlreichen Städten wurde das Münchner Modell bereits übernommen. Seit 2010 führt der Verein wissenschaftliche Evaluationen seiner Selbsthilfegruppen durch. „Wir wollen damit deutlich machen, dass unsere Arbeit den Betroffenen wirklich hilft“, so Sprecherin Tine Vogeltanz. Der Verein wird von den Krankenkassen und der Stadt finanziell gefördert, ist aber auch wie vor auch auf private Spenden angewiesen.

Weltweit sind Angststörungen die häufigste psychische Erkrankung. In Deutschland sind nach Studien des Robert-Koch-Instituts knapp 15 Prozent der Bundesbürger betroffen. Die verschiedenen Ausprägungen einer Angststörung reichen von plötzlich auftretenden Panikattacken über ein permanentes Sich-Sorgen-machen bis hin zu Phobien. Die Krankheit betrifft alle Altersgruppen und alle Bildungsschichten, so Vogeltanz. „Egal, ob Manager, Erzieherin oder Student.“ Die meisten ihrer Teilnehmer litten unter sozialer Phobie, sagt Vogeltanz. Sie meiden soziale Kontakte aus Angst vor Zurückweisung und Demütigung. Häufig gehen Angststörungen mit weiteren psychischen Erkrankungen einher, beispielsweise Depressionen. MASH bietet mittlerweile eine eigene Gruppe für Menschen mit dieser Doppelkrankung an. Im nächsten Jahr folgt aufgrund der Nachfrage eine zweite. Prinzipiell seien Angststörungen gut therapierbar, erklärt Vogeltanz. Wichtig sei, so früh wie möglich in den Krankheitsprozess einzugreifen. Der Verein bemüht sich daher auch noch, mehr junge Menschen anzusprechen. Für viele von ihnen hätten Selbsthilfegruppen noch ein sehr angstbesetztes Image.

Das größte Problem seien aber nach wie vor die langen Wartezeiten auf einen Therapieplatz, sagt Vogeltanz. Denn der Verein sieht seine Arbeit nicht als Ersatz für eine Ortsgruppen- oder Einzeltherapie an. „Wir empfehlen vor allem die Form der Verhaltenstherapie“, so Vogeltanz. Denn das Schwierigste für die Betroffenen sei, die alten Verhaltensmuster, die zu der Angststörung geführt haben, zu ändern. Das bestätigt auch Dieter Hofmann. „Man spiegelt sich in den anderen Gruppenmitgliedern, man merkt, was man an sich selbst noch ändern muss. Aber das dann im Alltag wirklich umzusetzen – das ist das Schwierigste.“ **PHILIP MANN**

Diesen Artikel erreichen Sie schnell und unkompliziert über die URL <http://short.waz-up.de/4051186>

Montag, 14.12.2015, 15:47 Uhr

Von Arbeit bis Zivilcourage

Neues Selbsthilfeverzeichnis mit 1200 Gruppen und Initiativen



Im aktuellen Verzeichnis sind rund 1200 Gruppen und Initiativen aufgelistet. (Bild: Titelbild)

Sein neues Selbsthilfeverzeichnis hat das Selbsthilfezentrum (SHZ) München vorgestellt. Es ist eine Übersicht über die rund 1200 Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in München und Umgebung. In den vielen Jahren seiner praktischen Tätigkeit hat das SHZ als zentrale Informations- und Unterstützungsstelle für die Selbsthilfe in München eine Datenbank der Selbsthilfeinitiativen aufgebaut. Diese Datenbank wird durch regelmäßige Erhebungen und durch die Beratungstätigkeit sowie die vielfältigen Kontakte zu den Gruppen auf aktuellem Stand gehalten. Das vorliegende Verzeichnis kann keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben, da es für Selbsthilfeinitiativen keine Verpflichtung gibt, sich offiziell erfassen zu lassen.

Die einzelnen Gruppen und Initiativen sind nach Themenbereichen aufgelistet und innerhalb dieser alphabetisch geordnet. In eigenen Rubriken sind auch professionelle Einrichtungen aufgeführt, die mit Selbsthilfegruppen zusammenarbeiten und zum Teil aus Selbsthilfeinitiativen entstanden sind. Auf die Angabe von Adressen und anderen Kontaktdaten wurde bewusst verzichtet. Zum einen unterliegt das Feld einem ständigen Wandel - neue Gruppen entstehen, bestehende lösen sich auf, Ansprechpartner ändern sich - zum anderen möchten viele Selbsthilfeaktive ihre persönlichen Daten und Informationen zu den Gruppentreffen nicht in einer Publikation veröffentlichen. Die Vermittlung in Gruppen und eine allgemeine Beratung zur Selbsthilfe erfolgt über die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums. Die vorgeschaltete Beratung bietet den Gruppen einen gewissen Schutz und informiert Interessierte grundsätzlich über Arbeitsweisen, Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe.

Städtische Unterstützung

Oberbürgermeister Dieter Reiter schreibt in seinem Grußwort zur neuen Broschüre: "So ist aus der Selbsthilfe nicht nur eine tragende Säule des bürgerschaftlichen Engagements und eine wichtige Ergänzung der professionellen Dienste im Sozial- und Gesundheitswesen geworden. Selbsthilfe leistet heute auch einen unverzichtbaren Beitrag zu einer solidarischen und auf gegenseitiges Verständnis ausgerichteten Stadtgesellschaft. Diese Entwicklung reicht in München weit zurück: Bereits vor exakt 30 Jahren hat die Landeshauptstadt als eine der ersten Städte begonnen, Selbsthilfe auf breiter Basis zu fördern. Die Einrichtung eines Selbsthilfefonds, eines Selbsthilfebeirats als Interessenvertretung und des Selbsthilfezentrums München waren dabei wichtige Meilensteine. Auch heute gilt die Förderung der Stadt in diesem Bereich bundesweit als vorbildlich. So unterstützen wir die Selbsthilfegruppen und -initiativen allein im Jahr 2015 mit insgesamt rund 462.000 Euro."

Münchner Wochenblatt 14.12.2015

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Selbsthilfeszentrums München (SHZ)



Das Team des SHZ:
 Alaattin Cakirbey,
 Ina Plambeck,
 Mirjam Unverdorben-Beil,
 Ulrike Zinsler,
 Stephanie Striebel,
 Kristina Jakob,
 Klaus Grothe-Bortlik,
 Erich Eisenstecken,
 Astrid Maier, Marlies Breh
 (v.l.n.r.)



Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des SHZ

Mitarbeiter/innen und Arbeitsfelder	Telefon	Email
Klaus Grothe-Bortlik Geschäftsführung, Projektmanagement	53 29 56 - 15	klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de
Erich Eisenstecken Ressort Soziale Selbsthilfe, Stv. Geschäftsführung, Selbsthilfebeirat, Förderberatung Soziale Selbsthilfe	53 29 56 - 16	erich.eisenstecken@shz-muenchen.de
Mirjam Unverdorben-Beil Ressort Gesundheitsselfhilfe, Stv. Geschäftsführung, Förderbe- ratung Gesundheitsselfhilfe	53 29 56 - 17	mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de
Kristina Jakob Ressort Beratung und Selbsthilfe- unterstützung, Raumvergabe	53 29 56 - 12	kristina.jakob@shz-muenchen.de
Ulrike Zinsler Selbsthilfeberatung und -unter- stützung, Öffentlichkeitsarbeit, Raumvergabe, Genderbeauftragte	53 29 56 - 21	ulrike.zinsler@shz-muenchen.de
Astrid Maier Selbsthilfeberatung, Förder- beratung Gesundheitsselfhilfe	53 29 56 - 18	astrid.maier@shz-muenchen.de
Stephanie Striebel Selbsthilfeberatung, Gesundheits- selfhilfe, Förderberatung	53 29 56 - 20	stephanie.striebe1@shz-muenchen.de
Ina Plambeck (ab März 2015) Soziale Selbsthilfe, Kooperationen, Selbsthilfeunterstützung	53 29 56 - 22	ina.plambeck@shz-muenchen.de
Marlies Breh Zentrale, Verwaltung, Buchhaltung, Selbsthilfebeirat	53 29 56 - 0 53 29 56 - 19	marlies.breh@shz-muenchen.de
Alaattin Cakirbey Hausmeister	53 29 56 - 19	info@shz-muenchen.de

