



Selbsthilfezentrum München

Jahresbericht 2017





Anschrift

Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68
80339 München

Tel.: 089/53 29 56 - 0

Fax: 089/53 29 56 - 49

info@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de



Trägerverein

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

Vorstand

Fritz Letsch
Susanne Veit
Prof. Dr. Gabriela Zink

Geschäftsführung und Redaktion

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

Layout


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

Titelbild: mark.kamin@gmx.net

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.

Gefördert von der
 Landeshauptstadt
München

Editorial

„Oh, danke, das ist mein erster offizieller Blumenstrauß. Sie haben mir eine große Freude gemacht“, sagte Frau B. am Ende einer Informationsveranstaltung, bei der sich Vertreter/innen verschiedener Selbsthilfegruppen zum Thema des Abends vorgestellt hatten. Dabei war sie es, die uns eine große Freude gemacht hatte. Die Blumen waren mehr als angemessen.

Was täten wir im Selbsthilfezentrum München ohne die vielen Selbsthilfeaktiven, die sich lange, lange Jahre unermüdlich und engagiert ihrer Gruppe widmen und dabei so manche Hilfestellung leisten – für Menschen wie Dich und mich, die, bisher unbedarft, plötzlich mit einer dramatischen Diagnose konfrontiert sind, die von einer schlimmen Nachricht in der Familie ereilt werden oder sich auf einmal vor neue, unlösbare Fragen der Alltagsbewältigung gestellt sehen.

In den Momenten der Hilflosigkeit aufgefangen zu werden ist ein unschätzbbares Gut, das in den vielen Selbsthilfegruppen Jahr für Jahr tausendfach zu finden ist.

Die Blumen unserer Titelseite stehen daher nicht nur für ein herzliches „Dankeschön“ an Frau B. sondern an alle, die – wie und wie oft auch immer – je in der Selbsthilfe gewirkt haben. Und das sind viele, das können Sie sich denken.

Wir haben Ihnen auch dieses Jahr wieder einen bunten Blumenstrauß dieser Fülle und der Aktivitäten des Selbsthilfezentrums zusammengestellt. Schwer ist das nicht, ganz im Gegenteil, wir mussten vielmehr auswählen und kürzen, um ein für Sie lesbares Format nicht zu überschreiten.



Wir hoffen, Sie mit unserem Bericht zu dem einen oder anderen Blick animieren zu können. Schauen Sie mal rein, Sie wissen schon: vorne stehen die Geschichten, die punktuell „blühende Einblicke“ in unsere Arbeit geben. Im Anhang finden Sie weiter hinten die rechnungsrelevanten Fakten.

Und wenn Sie zum ersten Mal unseren Bericht zur Hand nehmen, dann lohnt es sich allemal. Es ist ganz gewiss auch etwas für Sie dabei.

Wir bedanken uns bei allen, die uns im vergangenen Jahr mit politischer Haltung, mit finanziellen Zuwendungen, fachlicher Bereicherung, ideenreichen Kooperationen und verlässlicher Trägerschaft begleitet und unterstützt haben. Es ist motivierend, unsere Arbeit an den wesentlichen Stellen angebunden und eingebettet zu sehen.

Für das Team des SHZ
Klaus Grothe-Bortlik
Geschäftsführer



Inhalt

● Wechsel im Vorstand des Vereins zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation	6
● Auf zu neuen Ufern – der Weg in die Region	8
● Die Förderung der Gesundheitsselbsthilfegruppen 2017 durch den Runden Tisch Region München – Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen im Selbsthilfezentrum München	11
● Neues Projekt zum Engagement von Menschen mit Migrationserfahrung in der Gesundheitsselbsthilfe in München: Selbsthilfe – Gesundheit – Migration	13
● Veranstaltungsreihe für Migrantenorganisationen und Helferkreise bei ihrem Engagement für Menschen mit Migrations- oder Fluchthintergrund	15
● Kooperation von Selbsthilfe und Fachwelt: gemeinsam gewinnen alle!	17
● Leitfaden für die Zusammenarbeit von professionellen Diensten mit Selbsthilfe	19
● Fortbildung Selbsthilfefreundlichkeit für Professionelle: Konstruktive Zusammenarbeit zwischen Fachkräften und Selbsthilfe/Selbstorganisation	21
● Die Zukunft, die wir wollen – das München, das wir brauchen: Die Münchner Initiative Nachhaltigkeit MIN	23
● Besuch der Sozialreferentin Dorothee Schiwy im Selbsthilfebeirat	25
● Sprache – Kultur – Räume: Ressourcen der Raumbörse bei GOROD in der Hansastraße	27
● Aktuelle Themen der Selbsthilfe und die entsprechenden Angebote des Selbsthilfezentrums München	30
● Mit großem Herz und leichter Hand – die Selbsthilfeinitiative Herzkrank ohne Ängste und Sorgen ...	32
● Ein voller Erfolg: Der Selbsthilfe-Stammtisch	36
● Gruppeninventur	37
● Lebensfreude und Zusammenhalt – Rückblick auf den Münchner Selbsthilfetag 2017	38

Anhang

● Basisleistungen des Selbsthilfezentrums München (SHZ)	40
● Selbsthilfegruppen im SHZ	47
● Selbsthilfegruppen im Kulturzentrum GOROD im Rahmen des Projekts Raumbörse	51
● Fördersummen am Runden Tisch Region München	52
● Fortbildungen im SHZ	53
● INSEA Selbstmanagementkurse im SHZ	59
● Selbsthilferelevante Einrichtungen und Projekte in den Landkreisen der Region München	59
● München dankt	63
● Ausgewählte Aktivitäten des SHZ	64
● Pressestimmen	71
● Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des SHZ	74

Viel Spaß beim Lesen wünscht das Team des SHZ!

Wechsel im Vorstand des Vereins zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation

Der Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation (FöSS) e.V. ist seit über 30 Jahren Träger des Selbsthilfezentrums München (SHZ). Er entstand Mitte der 80er Jahre des letzten Jahrhunderts aus der Basisbewegung der Selbsthilfegruppen und -initiativen mit Unterstützung des Gesundheitsladens (GL) und verdienter Verantwortungsträger/innen aus Wissenschaft, Politik und Fachwelt. Jahrzehntlang hat der Verein das SHZ durch euphorische und bewegte Zeiten getragen. Es ist ihm als verhältnismäßig kleiner, aber schlagkräftiger Träger gelungen, die Unabhängigkeit und Lebendigkeit der Selbsthilfe zu bewahren und das SHZ als die zentrale Einrichtung der Selbsthilfeunterstützung zu etablieren und konsolidieren.

Bemerkenswert ist dies vor allem vor dem Hintergrund, dass der Verein mit rund 50 Mitgliedern nicht

überaus breit aufgestellt und der Vorstand rein ehrenamtlich tätig ist. Wie in vielen Vereinen ähnlicher Größenordnung und „Couleur“ bedarf es dabei eines großen persönlichen Engagements und hoher Identifikation mit der Sache. Die Vorstandsarbeit wird allerdings auch getragen von einem historisch gewachsenen guten Geist der gemeinsamen Basis und der einvernehmlichen Zielsetzungen. Dies bezieht sich vor allem auf das Team des SHZ, mit dem immer wieder inhaltliche Abstimmungsprozesse laufen, aber auch auf engagierte Vertreterinnen und Vertreter der „Selbsthilfeszene“.

So nimmt es nicht Wunder, dass der dreiköpfige Vorstand des FöSS e.V. nun schon seit über 15 Jahren im Amt war. Für zwei Mitglieder war dennoch mal die Zeit gekommen, sich etwas zurückzulehnen und die erste Reihe der Verantwortung anderen zu überlassen.

Mandy Leschber, als Kassiererin zuständig für die Finanzen, und Wolfhard Mauer, als Vorstandsvorsitzender, hatten angekündigt, nicht mehr für eine weitere Legislaturperiode zu kandidieren. Sie wurden auf der Mitgliederversammlung mit einem kleinen Blumenstrauß und einem dicken Dankeschön herzlichst verabschiedet. Auch an dieser Stelle sagen wir nochmals besten Dank für die langen, langen Jahre der verlässlichen Vorstandsarbeit, in die auch stürmische Zeiten des SHZ gefallen sind.



Verabschiedung alter Vorstand: Klaus Grothe-Bortlik, Mandy Leschber, Wolfhard Mauer (v.l.n.r.); Foto: SHZ

Wir freuen uns, dass es gelungen ist, die beiden vakant gewordenen Vorstandsposten mit verdienten und renommierten Persönlichkeiten des öffentlichen Selbsthilfelebens zu besetzen:

Susanne Veit ist der Selbsthilfe schon jahrzehntelang verbunden. Als Verantwortliche der Organisation und Leitung eines selbstorganisierten Münchner Familienzentrums hat sie schon in den Anfangsjahren der Bewegung den Selbsthilfegedanken befördert und ist im Laufe der Zeit zur allseits anerkannten Repräsentantin der Familienselbsthilfe avanciert. Zum einen gründete sie den Landesverband der Mütter- und Familienzentren Bayern, dessen Geschäftsführerin sie ist, zum anderen übernahm sie einen ständigen Sitz im Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München, dessen Geschäftsstelle im SHZ angesiedelt ist.

Prof. Dr. Gabriela Zink, Hochschule für angewandte Wissenschaften München, Fakultät für Sozialwissenschaften, steht an ihrer Hochschule als eine der wenigen Lehrkräfte für das Thema Selbsthilfe. Sie hatte in den Jahren 2009 bis 2012 gemeinsam mit dem SHZ sowie einem Hochschulkollegen und einer freien Mitarbeiterin auch das Modellprojekt „Soziale Selbsthilfe – Soziale Arbeit und Selbsthilfe“ durchgeführt, in dessen Folge unter anderem ein Buch erschienen ist (Selbsthilfe und Soziale Arbeit |

Das Feld neu vermessen, BeltzJuventa, 2013) und das Aufgabengebiet des SHZ durch das Konzept der Dezentralisierung erweitert wurde.

Fritz Letsch bildet das verbindende Element. Er ist seit über 15 Jahren im Vorstand des FöSS e.V. und trägt die gute Tradition in die neue Ära. Er steht wie kein anderer für die vielfältige, bunte Selbsthilfelandchaft und die unkonventionellen, eigensinnigen Aspekte des Selbstorganisationsgedankens. Als Theater- und Sexualpädagoge, als Gestalt-Coach, Supervisor, Rundfunkmoderator u.v.m. bespielt er ein breites Feld der Zukunftswerkstätten, barcamps, Forumtheater usw.

So schließt sich auf wunderbare Weise der Kreis und wir freuen uns auf eine vielversprechende Zusammenarbeit.

*Klaus Grothe-Bortlik
Geschäftsführung, Projektmanagement*

Arbeitsfeld Zusammenarbeit
mit dem Trägerverein FöSS e.V.:
Klaus Grothe-Bortlik, Erich Eisenstecken,
Mirjam Unverdorben-Beil, Ingrid Mayerhofer



Der neue Vorstand: Prof. Dr. Gabriela Zink, Susanne Veit, Fritz Letsch (v.l.n.r.); Foto Samir Sakkal

Auf zu neuen Ufern – der Weg in die Region und Selbstorganisation

Bereits im Jahr 2016 wurden im Selbsthilfezentrum München (SHZ) die Weichen gestellt, um in die Region München aufzubrechen. Die vielfältigen Leistungen des SHZ sollen zukünftig nicht nur in der Stadt München, sondern vermehrt auch in den Landkreisen der Region angeboten werden. Dazu gehören die Landkreise Dachau, Ebersberg, Erding, Freising, Fürstenfeldbruck, Landsberg, München und Starnberg. Es wurde ein Konzept zur Erweiterung erarbeitet und dank der Aufstockung der Zuschüsse seitens der gesetzlichen Krankenkassen eine neue Teilzeitstelle für diesen Bereich geschaffen.

Bestandserhebung

Der erste große Aufgabenbereich war die Bestandserhebung der vorhandenen Selbsthilfelandschaft in den einzelnen Landkreisen. Das SHZ verfügt über eine sehr umfassende, detaillierte Datenbank, in der sämtliche bekannte Selbsthilfeinitiativen in und um München erfasst sind. Diese Datenbank wurde im Zuge der Recherche um das Eingabefeld „Landkreis“ erweitert, so dass die registrierten Selbsthilfegruppen ihrem Landkreis zugeordnet werden konnten. Dabei zeigte sich, dass schon viele Gruppierungen aus dem Umland im Austausch mit dem SHZ stehen. Vor allem betrifft das die Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich, die eine Förderung über den Runden Tisch der Krankenkassen erhalten, dessen Geschäftsstelle im SHZ angesiedelt ist. Um darüber hinaus einen Überblick über die Selbsthilfelandschaft in den umliegenden Landkreisen zu erhalten, wird fortlaufend über das Internet nach neuen Gruppierungen und Einrichtungen, die sich für die Selbsthilfe engagieren, recherchiert. Damit werden beispielsweise Selbsthilfegruppen eruiert, die noch nicht in der Datenbank des SHZ registriert sind. Zu ihnen wird Kontakt aufgenommen, um sie über die Angebotspalette des SHZ zu informieren. Auf diesem Weg konnten bereits diverse Gruppierungen neu aufgenommen werden und von den Unterstützungsleistungen des SHZ profitieren.

Kontaktaufnahme zur Selbsthilfeunterstützung

Im engen Austausch mit der SHZ-internen Projektgruppe wurde als weiteres „Kennenlernen“ der Selbsthilfeaffinität in den einzelnen Landkreisen ein Gespräch mit den „sonstigen Selbsthilfeunterstützerinnen/-unterstützern“ vor Ort für sinnvoll erachtet. Mit „sonstigen Selbsthilfeunterstützerinnen/-unterstützern“ sind Ansprechpersonen gemeint, die im Rahmen ihrer hauptberuflichen Tätigkeit (zum Beispiel im Gesundheitsamt oder in sozialen Einrichtungen) auch für die Selbsthilfe zuständig sind. In den Gesprächen konnte für alle Landkreise eine große Offenheit und Wertschätzung für die Selbsthilfe festgestellt werden. Abhängig von der aktuellen Arbeitsauslastung im eigentlichen Tätigkeitsbereich war der tatsächliche Einsatz für die Selbsthilfe sehr unterschiedlich. Das Angebot, jederzeit auf das SHZ verweisen zu können oder Unterstützung durch das SHZ in Anspruch nehmen zu können, wurde in allen Fällen sehr begrüßt.

Ein sehr großes Engagement für die Selbsthilfe findet in der Germeringer Insel statt. Bei einem Besuch vor Ort wurden viele Schnittpunkte festgestellt und die Basis für eine weitere Zusammenarbeit gelegt. Eine erste gemeinsame Veranstaltung mit dem Thema „Junge Selbsthilfe“ findet bereits im Februar 2018 statt.

Kontaktaufnahme zu kommunalen Einrichtungen im Landkreis München

Eine besondere Herangehensweise wurde für den Landkreis München gewählt. Durch die räumliche Nähe zum SHZ können die Selbsthilfeaktiven meist relativ problemlos die Angebote im SHZ in Anspruch nehmen. Hier geht es mehr darum, die Menschen zu erreichen, denen Selbsthilfe noch nicht so bewusst ist. Aus diesem Grund erschien es sinnvoll, das SHZ und seine Angebotsvielfalt in den einzelnen Gemeinden präsent zu machen. Zwei Gemeinden hatten auf ihren Internetseiten bereits einen Link zum SHZ gesetzt, die anderen Gemeinden wurden diesbezüglich kontaktiert. Zwischenzeitlich ist das SHZ auf den Internetseiten von zwölf Gemeinden verlinkt. In einigen kleineren Gemeinden wird nicht auf externe Einrichtungen verwiesen, andere haben ein grundsätzliches Interesse erklärt, müssen aber interne Zuständigkeiten abklären. Ebenso kam aus einigen Gemeinden das Angebot, das SHZ im Gemeindeblatt vorzustellen. Das ist ein Tätigkeitsfeld, das zukünftig



noch zu bearbeiten ist. Den Einrichtungen aus dem Landkreis München ist das SHZ ebenfalls meist bekannt, dennoch haben sich durch die Recherche auch hier einige Kontakte intensiviert.

Als besonders wichtiger Multiplikator erschien das Landratsamt München, das mit seinen Außendienststellen die einzelnen Gemeinden abdeckt. Aus diesem Grund wurde mit dem Fachbereich Heimaufsicht, Gesundheitsförderung und -prävention Kontakt aufgenommen. Das Team zeigte sich der Selbsthilfe gegenüber sehr aufgeschlossen und lud das SHZ zu einer seiner Teamsitzungen ein. In einem offenen und angeregten Gespräch wurden die Vorzüge und Chancen der Selbsthilfe erörtert und gemeinsam überlegt, welche Schnittstellen es zum Landratsamt geben könnte. Dabei wurden die Kontaktdaten zu den Ansprechpersonen der Öffentlichkeitsarbeit und der Koordination Ehrenamt weitergegeben.

Kontaktaufnahme zu den Ansprechpersonen der Gesundheitsregion^{plus}

Ein weiterer Schnittpunkt mit der Selbsthilfe findet sich im Konzept der Gesundheitsregionen^{plus}. Dort wird ein besonderes Augenmerk auf die Gesundheitsversorgung und -prävention in den Landkreisen gelegt: Dabei wird unter anderem auch die Selbsthil-

fe explizit erwähnt. In der Region München sind die Landkreise Dachau, Ebersberg, Erding, Freising und Landsberg Gesundheitsregionen^{plus} in unterschiedlichen Entwicklungsstadien. Im Zuge der Erweiterung in die Region besteht bereits Kontakt zu den Ansprechpersonen in Dachau, Freising und Landsberg. Auch hier zeigt sich überall ein offenes Ohr für die Selbsthilfe. Das SHZ wird über deren Aktivitäten informiert und zu Veranstaltungen eingeladen. Zudem werden auf den Veranstaltungen die Infomaterialien des SHZ ausgelegt, zum Beispiel auf dem Gesundheitstag, der im Landratsamt Landsberg veranstaltet wurde, oder beim Fachtag der Gesundheitsregion^{plus} in Freising. Ebenso wurde über die Homepage der Gesundheitsregion^{plus} in Landsberg auf den Informationsabend zur Krankenkassenförderung verwiesen und ein Link zum SHZ gesetzt. Für das Jahr 2018 ist die Auslage von SHZ-Infomaterialien auf den Aktionstagen zur Seniorengesundheit in Freising und Moosburg bereits vereinbart.

Schnittpunkte über den Runden Tisch München

Die Leistungserweiterung in die Region München wird auch im Bereich der Krankenkassenförderung sichtbar. Zwar war der Runde Tisch Region München

schon immer für die Landkreisgruppen zuständig: Dass mittlerweile vier Informationsveranstaltungen zur Krankenkassenförderung in der Region angeboten werden, ist dagegen neu. Zur Vorbereitung auf das neue Förderjahr gab es dieses Angebot in Freising, Fürstenfeldbruck, Landsberg und Markt Schwaben. In Freising und Landsberg wurde mit den jeweiligen AOK-Direktionen zusammengearbeitet, die Räume zur Verfügung stellten und die Öffentlichkeitsarbeit unterstützten. In Fürstenfeldbruck erfolgte die Zusammenarbeit mit dem Landratsamt und in Markt Schwaben durften die Räume des Caritas-Zentrums genutzt werden. Die Veranstaltungen in Freising, Fürstenfeldbruck und Markt Schwaben wurden von den Selbsthilfegruppen vor Ort gern in Anspruch genommen. Im Landkreis Landsberg dagegen war der Bedarf an einer Informationsveranstaltung nicht gegeben. Hier ist nun gemeinsam mit der AOK Bayern Direktion Landsberg geplant, die Gruppen im Frühsommer 2018 zu einem gemeinsamen Austauschtreffen einzuladen.

Kontaktaufnahme zu den Selbsthilfegruppen aus der Region

Um den Bedarf und die Meinung der Selbsthilfektiven, die am meisten von der Erweiterung in die Region profitieren könnten, direkt abzufragen, wurde ein spezieller Fragebogen konzipiert. Er beinhaltet Fragen zur aktuellen Situation der Gruppen, zu Vernetzung und Kooperationen. Weiter konnten die Gruppen angeben, welche Angebote des SHZ sie bereits nutzen und welche Unterstützung sie gerne direkt vor Ort hätten. Darüber hinaus gab es die Möglichkeit, eigene Anregungen und bisherige Erfahrungen rückzumelden. Dies soll eine möglichst direkte Reaktion auf die Erwartungen der Aktiven sicherstellen.

Kontaktaufnahme zu den Kontaktstellen rund um die Region München

Ebenfalls wurde abgeklärt, ob Selbsthilfegruppen aus den weiter von München entfernten Landkreisgemeinden Leistungen von anderen, gegebenenfalls besser erreichbaren Kontaktstellen in Anspruch nehmen. Dazu wurde telefonisch Kontakt zu den umliegenden Fachkolleginnen/-kollegen aufgenommen. Gespräche gab es mit den Selbsthilfekontaktstellen in Augsburg, Bad Tölz-Wolfratshausen, Rosenheim, Mühldorf-Altötting und Landshut

sowie mit dem Selbsthilfeunterstützungsangebot in Nebenaufgabe in Weilheim-Schongau und der sonstigen Selbsthilfeunterstützerin in Miesbach. Bei den Telefonaten konnten einige Informationen über die Landkreisgrenzen hinweg ausgetauscht werden. Es scheint allerdings kaum der Fall zu sein, dass Gruppen aus dem Einzugsgebiet der Region München Leistungen von umliegenden Kontaktstellen in Anspruch nehmen.

Im Anhang (siehe Seite 59) befindet sich eine Übersicht, die eine Auswahl der im Rahmen der Recherche erfassten selbsthilferelevanten Einrichtungen und Projekte in den Landkreisen zeigt. Diese Übersicht wird ständig aktualisiert. Ergänzungen und Anregungen sind jederzeit willkommen.

Erste Ergebnisse

Der Grundstein ist also gelegt für den weiteren Weg in die Region München. Die Resonanz in den einzelnen Landkreisen war durchwegs positiv und offen für eine gemeinsame Unterstützung der Selbsthilfe. Es lassen sich durchaus auch schon erste Erfolge erkennen. Seien es die Gruppen, die sich zwischenzeitlich in die Datenbank haben eintragen lassen, oder die Anfragen von Engagierten, die sich bei der Gründung von neuen Gruppen vom SHZ begleiten lassen wollen. Seien es die Kontakte zu den Facheinrichtungen in den Landkreisen, die sich zusehends intensivieren, oder die gemeinsamen Aktionen, die bereits geplant sind für das neue Jahr. Das alles zeigt spannende Entwicklungsfelder und macht große Freude auf die nächsten Schritte. Und in dieser Richtung soll es weiter vorangehen: sich intensiv austauschen, voneinander wissen und profitieren, neue Strukturen entwerfen, Veranstaltungen durchführen, ein offenes Ohr vor Ort haben und der Selbsthilfe ein Gesicht geben...

*Ute Köller
Selbsthilfeberatung und -unterstützung,
Förderberatung Gesundheitsselbsthilfe
Region München*

Arbeitsfeld Erweiterung der Leistungen des SHZ in die Landkreise der Region München:
Ute Köller, Klaus Grothe-Bortlik, Mirjam Unverdorben-Beil, Kristina Jakob, Erich Eisenstecken, Stephanie Striebel

Die Förderung der Gesundheitsselbsthilfegruppen 2017 durch den Runden Tisch Region München – Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen im Selbsthilfezentrum München

Grundlagen

Mit ihrem Engagement leisten Betroffene und Angehörige in Selbsthilfegruppen einen wichtigen, nachhaltigen Beitrag im Gesundheitswesen. Selbsthilfegruppen aus den gesundheitsrelevanten Bereichen Behinderung, Sucht, chronische und psychische Erkrankungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen nach § 20h SGB V finanziell unterstützt. Die Fördergelder decken einen wichtigen Teil der originären Kosten der Selbsthilfearbeit ab wie z.B. Raummiete für Gruppentreffen, Flyerdruck, Vorträge von Referentinnen/Referenten, Besuch von Seminaren, Telefon- und Fahrtkosten.

Seit 2008 wird das Förderverfahren in Bayern flächendeckend an mittlerweile 13 sogenannten Regionalen Runden Tischen koordiniert. Als Geschäftsstellen der Runden Tische fungieren dabei die jeweiligen Selbsthilfekontaktstellen der Regionen.

Der Runde Tisch Region München

Der Runde Tisch Region München ist zuständig für alle Gesundheitsgruppen aus Stadt und Landkreis München sowie den Landkreisen Dachau, Fürsten-

feldbruck, Freising, Erding, Ebersberg, Starnberg und Landsberg am Lech.

Der Runde Tisch Region München setzt sich zusammen aus den gesetzlichen Krankenkassen AOK, vdek (Verband der Ersatzkassen e.V.: Techniker, Barmer, DAK, KKH, HEK), BKK Mobil Oil (als Koordinator für alle BKK), IKK classic, SVLFG und Knappschaft. Außerdem nehmen zur Abstimmung der verschiedenen Fördertöpfe das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München (RGU) und der Bezirk Oberbayern an den Vergabesitzungen der Fördergelder teil.

Acht Vertreter/innen von Selbsthilfegruppen wirken beratend mit und das Selbsthilfezentrum München (SHZ) koordiniert als Geschäftsstelle des Runden Tisches Region München das gesamte Förderverfahren.

Förderung 2017

2017 wurden am Runde Tisch Region München 378 Gesundheitsselbsthilfegruppen mit 652.158 € von 28 Krankenkassen und dem Bezirk Oberbayern gefördert.

Der Bezirk übernimmt 17.550 € 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 88.700 €. Sowohl die Anzahl der Förderung beantragenden Selbsthilfegruppen als auch die jeweils bewilligten Fördersummen sind in den letzten



Der Runde Tisch Region München bei der Vergabesitzung 2017; Foto: SHZ

Jahren stetig gestiegen. Seit Einführung der Runden Tische in Bayern im Jahr 2008 hat sich die Anzahl der geförderten Gruppen von 294 auf 378 in 2017 erhöht. Die Fördersumme ist dabei von rund 238.700 € auf mittlerweile über 652.000 € gestiegen. Somit können die Gruppen im Jahr 2017 über durchschnittlich rund 1.725 € verfügen, 2008 waren es noch ca. 812 €. Die Zuschüsse der Kassen für die Gesundheitsgruppen haben sich also in den letzten neun Jahren mehr als verdoppelt! Zur Entwicklung der Förderung siehe den Gesamtüberblick im Anhang auf Seite 52.

Änderungen und Entwicklungen

Der deutliche Anstieg der Förderung wurde u.a. möglich durch das neue Präventionsgesetz, welches die Selbsthilfeförderung ab dem Förderjahr 2016 klar aufgewertet hat. Auch für 2017 wurden nochmals zahlreiche Neuerungen und Verbesserungen auf den Weg gebracht:

So konnten nun Selbsthilfegruppen mit schwerkranken oder behinderten Menschen eine Aufwandsentschädigung für Helfer/innen für körperliche Arbeiten, die sie selbst nicht leisten können, beantragen, z.B. für den Aufbau von Infoständen. Bei Seminaren, Fortbildungen und Kongressen wurde die Anzahl der zuschussfähigen Maßnahmen weiter erhöht. Auch die Zahl der Gruppenunternehmungen wurde angehoben und erstmalig gab es auch für die gesamte Gruppe einen Zuschuss zu anfallenden Übernachtungskosten bei Gruppenunternehmungen.

Für das Förderjahr 2018 konnte die Selbsthilfe weitere Wünsche zur Verbesserung der Förderung an die Krankenkassen herantragen. Hier hat der Runde Tisch Region München mit seinen Selbsthilfevertreterinnen/-vertretern zahlreiche Anregungen eingebracht, von denen viele von den Kassen aufgegriffen wurden:

Ab 2018 reicht bei einer Fördersumme bis 800 € der sogenannte „einfache Verwendungsnachweis“ aus (bis 2017 waren es 500 €). Es muss auf dem Formular des Verwendungsnachweises lediglich die ordnungsgemäße Verwendung der Gelder per Unterschriften bestätigt werden, eine detaillierte Auflistung der Einzelposten ist nicht nötig.

Neu ist auch, dass Eigenleistungen für die Öffentlichkeitsarbeit (z.B. kostenlose Internetseitenerstellung durch ein Gruppenmitglied) in einem gewissen Rahmen bezuschusst werden können. Eine von der Selbsthilfe seit vielen Jahren gewünschte Position wurde nun schließlich auch



*Das Team der Geschäftsstelle Runder Tisch Region München
Mirjam Unverdorben-Beil, Ute Köller, Stephanie Striebel,
Astrid Maier (v.l.n.r.); Foto: SHZ*

ermöglicht: Fahrten zu den regelmäßigen Gruppentreffen werden jetzt für jeweils ein von der Gruppe benanntes Mitglied (z.B. die Gruppenleitung) bezuschusst.

Und einem weiteren langgehegten Wunsch von zahlreichen Gruppen wurde ebenfalls stattgegeben: es kann nun eine Gruppenunternehmung zum Erfahrungsaustausch zum besseren Umgang mit der Erkrankung bezuschusst werden, ein ganz enger Krankheitsbezug wie z.B. der Besuch einer Rehaklinik ist hier nicht mehr nötig.

Unterstützungsleistungen des SHZ für die Gruppen

Das SHZ bietet mehrere Informationsveranstaltungen für alle Gesundheitsselbsthilfegruppen in der Region München an. Hier werden alle wichtigen Informationen zur Förderung sowie Hinweise zum Ausfüllen des Antrages und des Verwendungsnachweises gegeben. Praktische Tipps und Anregungen wie z.B. die Vorstellung einer einfachen Art der Buchführung, die die Abrechnung der Gelder erleichtert, runden die Vortragsabende ab.

2017 wurden Veranstaltungen in München, Freising und Fürstenfeldbruck durchgeführt, für das Förderjahr 2018 kommen noch zusätzliche Termine in Landsberg am Lech und Markt Schwaben dazu. Darüber hinaus stehen vier Mitarbeiterinnen im SHZ für alle individuellen Fragen zur Verfügung und unterstützen die Gruppen während des gesamten Prozesses der Förderung: von der Erstellung eines korrekten Antrags über die Eröffnung eines Gruppenkontos bis hin zur richtigen Abrechnung der Gelder am Jahresende.

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

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

Neues Projekt zum Engagement von Menschen mit Migrationserfahrung in der Gesundheitsselbsthilfe in München: „Selbsthilfe – Gesundheit – Migration“

Seit Jahresbeginn arbeitet das Selbsthilfezentrum München (SHZ) an einem neuen Projekt, das sich mit dem Engagement von Menschen mit Migrationserfahrung in Gesundheitsselbsthilfegruppen beschäftigt und aus Projektmitteln der gesetzlichen Krankenkassen finanziert wird. Die Idee zu diesem Projekt entstand aus der Feststellung, dass der Anteil von Menschen mit Migrationshintergrund innerhalb der Gesundheitsselbsthilfe relativ klein ist. Außerdem gibt es – zumindest in der Datenbank des SHZ – nicht viele muttersprachliche Selbsthilfegruppen, die explizit zu einem Gesundheitsthema arbeiten. Das Projekt geht daher der Frage nach, wie Migrantinnen/Migranten derzeit in den Bereichen Selbsthilfe und Gesundheit engagiert sind und welche Bedeutung das Thema „Migration und Gesundheit“ in Initiativen der nicht-migrantischen Gesundheitsselbsthilfe überhaupt hat.

Projektziele

Vor dem Hintergrund verschiedener Befunde aus dem gesundheitlichen Versorgungssystem, wie z.B. Informationsdefizite bei Migrantinnen/Migranten über das Münchener Gesundheitssystem, Anbindebedarfe von Fachkräften in Gesundheitsselbsthilfegruppen für Migrantinnen/Migranten sowie der zentralen „Lotsenfunktion“ der sogenannten Migrantenselbstorganisationen für Menschen aus ihren Communities ins Gesundheitssystem wurden folgende Zielsetzungen formuliert:

- Spezifizierung der Ausgangssituation (Bedarfslage, Einschätzungen und Vorstellungen der Engagierten in Selbsthilfegruppen und Migrantenselbstorganisationen)
- Information von Migrantenselbstorganisationen über vorhandene gesundheitliche Angebote der Selbsthilfegruppen sowie andere spezielle und präventive Angebote für die physische und seelische Gesundheit im Bereich Migration

- Vernetzung von Gesundheitsselbsthilfe mit Migrantenselbstorganisationen im Bereich physischer und psychischer Erkrankungen

Interne Arbeitsgruppe und Kooperation mit externem Institut

Nach Bewilligung des Projektes durch die Krankenkassen bildete das Team des SHZ im Januar 2017 eine interne Arbeitsgruppe zur Steuerung und Realisierung der Projektmaßnahmen, in der alle drei Ressorts des SHZ zusammenarbeiten (Gesundheitsselbsthilfe, Soziale Selbsthilfe sowie Beratung und Selbsthilfeunterstützung). Als Kooperationspartner für das Projekt konnte das Institut SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung gewonnen werden, welches die benötigten interkulturellen und sozialwissenschaftlichen Kompetenzen einbringen kann sowie einen großen Teil der geplanten Maßnahmen in enger Absprache mit der Arbeitsgruppe umsetzt.



Auftaktveranstaltung des Projektes im SHZ mit Dr. Andreas Sagner von SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung bei seinem Vortrag; Foto: SHZ



Informeller Austausch am Buffet bei der Auftaktveranstaltung des Projektes
Foto: SHZ

Fragestellungen des Projekts

Im inhaltlichen Austausch mit dem Institut konkretisierte die Projektgruppe die Fragestellungen folgendermaßen:

1. Wie gestaltet sich das derzeitige Engagement von Migrantinnen und Migranten mit Blick auf die Gesundheitsselbsthilfe? Grundsätzlicher: Welche Formen des gesundheitsbezogenen Engagements gibt es bzw. welche werden von Migrantinnen und Migranten bevorzugt? Welche Bedeutung kommt hierbei dem Gedanken der Selbstorganisation/Selbsthilfe überhaupt zu? Wie ist das gesundheitsbezogene Engagement auf Seiten der Zielgruppe insgesamt zu bewerten bzw. zu erklären?
2. Inwieweit ist das Thema „Migration und Gesundheit“ in Initiativen der (nicht-migrantischen) Gesundheitsselbsthilfe überhaupt von Relevanz? Genauer: Inwieweit setzen sich diese Initiativen mit der genannten Thematik aktiv auseinander? Inwieweit wird in den Initiativen überhaupt auf ein Engagement von Migrantinnen und Migranten gesetzt?
3. Mit Blick auf das SHZ (und andere professionelle Selbsthilfeunterstützer/innen) stehen damit zwei Fragestellungen im Vordergrund:
 - a. Was könnte getan werden, um die Zielgruppe Migrantinnen/Migranten für ein (stärkeres) Engagement im Bereich der Gesundheitsselbsthilfe zu motivieren – sei es im Rahmen von Neugründungen oder sei es im Rahmen der Mitarbeit in bestehenden Initiativen der Gesundheitsselbsthilfe?
 - b. Was könnte getan werden, um der Zielgruppe Migrantinnen/Migranten gegebenenfalls den Zugang in diese Initiativen zu ebnet (interkulturelle Öffnung)? Welche Unterstützung bräuchten die Initiativen hierfür?

Arbeitsschritte und Maßnahmen

Entsprechend der Zielsetzungen des Projekts werden in Kooperation zwischen dem Selbsthilfezentrum und SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung folgende Arbeitsschritte umgesetzt:

- Aufarbeitung des aktuellen Forschungsstands
- Befragung von Professionellen aus dem Migrations- und Gesundheitsbereich
- Informationsabend „Migration und Gesundheit“ mit Diskussion der Arbeitshypothesen
- Befragung der Gesundheitsselbsthilfegruppen und der Migrantenselbstorganisationen (Einzelsprache und Gruppendiskussionen)
- Selbsthilfe-Stammtisch zum Thema „Interkulturelle Öffnung“
- Vernetzungsveranstaltung für Gesundheitsselbsthilfegruppen und Migrantenselbstorganisationen „Interkulturelle Öffnung der Gesundheitsselbsthilfe“ (Diskussion der Zwischenergebnisse und Workshops)

Ziel des Projektes ist es damit, nicht nur Forschungsfragen zu beantworten. Es soll im Sinne von Aktionsforschung auch konkrete Ideen für Maßnahmen entwickeln, die helfen, die interkulturelle Öffnung der Gesundheitsselbsthilfe zu unterstützen. Die Befragungen und Diskussionen mit Professionellen, Selbsthilfeengagierten und Mitgliedern von Migrantenselbstorganisationen sollen in diesem Sinne auch informierende und aktivierende Funktion haben.

Geplante Projektergebnisse

Ergebnis des Projektes soll damit sowohl ein Bericht über die Situation und Bedarfslage bei den Engagierten mit Handlungsempfehlungen für die Selbsthilfeunterstützung sein, als auch ein Infoflyer, der

wesentliche Informationen für die Engagierten vor dem Hintergrund der gewonnenen Erkenntnisse bündelt.

Anknüpfend an diese Einsichten über Einstellungen und Bedarfe bei den Engagierten sollen dann innerhalb des SHZ konkrete Maßnahmen zur Verbesserung der interkulturellen Öffnung der Gesundheitsselbsthilfe entwickelt und praktisch umgesetzt werden.

Dies kann sowohl Maßnahmen von oder mit bestehenden Gruppierungen (z.B. Fortbildungsangebote) umfassen, als auch die gezielte Unterstützung von Neugründungen von muttersprachlichen Gruppie-

rungen zu Gesundheitsthemen sein, möglicherweise auch mit der Unterstützung und dadurch einem Wissenstransfer von Selbsthilfeorganisationen.

Ina Plambeck

Soziale Selbsthilfe, Kooperationen, Selbsthilfeunterstützung

Projektgruppe

„Selbsthilfe – Gesundheit – Migration“:

Ina Plambeck, Klaus Grothe-Bortlik,
Mirjam Unverdorben-Beil, Erich Eisenstecken,
Kristina Jakob

Veranstaltungsreihe für Migrantenselbstorganisationen und Helferkreise bei ihrem Engagement für Menschen mit Migrations- oder Fluchthintergrund

Zusammen mit der Förderstelle Bürgerschaftlichen Engagements (FöBE) und dem Netzwerk Münchner Migrantenorganisationen (MORGEN) e.V. führte das Selbsthilfezentrum München (SHZ) auch in diesem Jahr eine Veranstaltungsreihe fort, die sich an Migrantenselbstorganisationen und Helferkreise richtete, die ehrenamtlich Menschen mit Migrations- oder Fluchterfahrung unterstützen.

Erhebungen und Veranstaltungsreihe für Engagierte

Ausgangspunkt der Reihe waren zwei Erhebungen des SHZ, die das Engagement von Migrantenselbstorganisationen genauer beleuchteten, indem sie nach den Engagementformen und Motiven der

Engagierten fragten, aber vor allem deren spezifische Unterstützungsbedarfe in München herausfinden wollten¹.

Die Befragungen ergaben Unterstützungsbedarfe in verschiedenen Bereichen, aus denen die gemeinsame Arbeitsgruppe (SHZ, MORGEN e.V., FöBE) die Themen für vier Informations- und Vernetzungsabende der Reihe auswählte:

- Finanzielle Fördermöglichkeiten (November 2016)
- Ausbildung und Studium (Mai 2017)
- Gesundheit (November 2017)
- Politische Teilhabe (Dezember 2017)

Zielsetzungen und Mehrwerte der Reihe

Ziel der Reihe war seit ihrem Start im November 2016 nicht nur die Vermittlung von Informationen an die Engagierten, sondern auch die Möglichkeit eines direkten Austauschs mit den relevanten professionellen Ansprechpersonen. Als Referentinnen und Referenten wurden daher Mitarbeitende derjenigen Stellen eingeladen, die für die jeweiligen Themenbereiche konkret praktische

Informationsabend „Gesundheit und Migration“ im SHZ; Foto: SHZ



Unterstützung anbieten bzw. hier als direkte Verantwortliche auch persönlich ansprechbar waren.

Die Möglichkeit zum individuellen Austausch sollte es den Ehrenamtlichen erleichtern, bestehende Unterstützungsangebote tatsächlich in Anspruch zu nehmen.

Laut verschiedener Rückmeldungen von Engagierten waren die Mehrwerte des gewählten Formates in Form von Kurzvorträgen und eines anschließenden persönlichen Austauschangebots vielfältig: Einerseits ging es um einen konkreten Überblick über die verschiedenen Angebote von Fachstellen und Einrichtungen in München zu einem bestimmten Thema. Andererseits war auch die Vernetzung mit anderen Engagierten wertvoll. Vor allem wurde aber die Möglichkeit zum unmittelbaren persönlichen Austausch mit professionellen Fachkräften – auch zu individuellen Projekten oder Problemstellungen – benannt, der für die Engagierten in diesem, eher nicht konventionellen Rahmen möglich wurde.

Teilhabe und politische Anerkennung

Bei der Veranstaltung „Teilhabe als Menschenrecht“ in Kooperation mit der Fraktion von Bündnis 90/Die Grünen im Bayerischen Landtag und den bayerischen Migrationsbeiräten ging es vor allem darum, einen Rahmen für die Anerkennung des wertvollen integrativen Engagements von Menschen mit eigener Migrationserfahrung zu schaffen. Best-Practice-Beispiele konnten ausgetauscht werden und die eigenen Erfahrungen und Bedarfe der Engagierten wurden in zwölf Workshops zu verschiedenen aktuellen Themen diskutiert:

1. Politische und gesellschaftliche Teilhabe
2. Bildung, Geschichte der kulturellen Vielfalt
3. Arbeitsmarktintegration
4. Gesundheit und Pflege
5. Interreligiöser Dialog
6. Frauenrechte, Gerechtigkeit zwischen den Geschlechtern
7. Wohnen – Stadtentwicklung und interkulturelles Zusammenleben
8. Kampf gegen Rassismus und Diskriminierung
9. Medien – Darstellung und Beteiligung von Menschen mit Migrationshintergrund
10. Interkulturelle Kulturarbeit
11. Zuwanderung und Asyl: Brauchen wir ein Einwanderungsgesetz?



Veranstaltung „Teilhabe als Menschenrecht“ am 9. Dezember 2017 im Bayerischen Landtag ; Foto: SHZ

Die Ergebnisse der Workshops werden ausgewertet und dann auch in die parlamentarische Diskussion eingespeist und zwar in die Enquete-Kommission „Integration in Bayern aktiv gestalten und Richtung geben“.

Ina Plambeck
Soziale Selbsthilfe, Kooperationen,
Selbsthilfeunterstützung

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

Arbeitsfeld Soziale Selbsthilfe: Erich Eisenstecken,
Ina Plambeck

¹ Erich Eisenstecken (2015): *Selbsthilfe und Selbstorganisation im Bereich der Flüchtlingsarbeit. (Schriftliche Erhebung des SHZ auf der Grundlage der SHZ-Selbsthilfedatenbank zu Angeboten selbstorganisierter Initiativen von Migrantinnen und Migranten für Flüchtlinge und Neuankömmlinge in München.)* In: *Selbsthilfezentrum München (2015): Jahresbericht 2014, S. 22f.*

Andreas Sagner (2016): *Befragung von Initiativen der Migrantenselbstorganisation zu ihrem Engagement für Flüchtlinge und Neuankömmlinge. Eine explorative Studie. SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung im Auftrag des Selbsthilfezentrum München.* Download unter: www.shz-muenchen.de/materialien/dokumentationen

Kooperation von Selbsthilfe und Fachwelt: Gemeinsam gewinnen alle!

Die Zusammenarbeit von Selbsthilfe und dem professionellen Gesundheitssystem ist wichtiger denn je, denn sie kann Vorteile für alle Beteiligten bringen: erlebte und erlernte Kompetenz tauschen sich aus und ergänzen sich fruchtbar, das gesundheitliche Versorgungsangebot wird erweitert und verbessert.

Deshalb fördert das Selbsthilfezentrum München (SHZ) Kooperationen von Professionellen und Selbsthilfe. Im Gesundheitsbereich arbeitet das SHZ dafür mit zahlreichen Partnerinnen und Partnern wie Ärztinnen/Ärzten, Apotheken und ihren Verbänden, Kliniken, medizinischen Ausbildungsinstituten, Krankenkassen sowie Gremien der gesundheitlichen Versorgung zusammen.



Foto: SHZ

Ziele der Kooperationen und gegenseitiger Nutzen

Mit den Kooperationen möchte das SHZ die Selbsthilfe bekannter machen, ihre Akzeptanz als ergänzende Unterstützung in der Gesundheitsversorgung erhöhen und eine für alle Beteiligten gewinnbringende Zusammenarbeit fördern.

Wenn sich Professionelle darauf einlassen, das Erfahrungswissen von Betroffenen ernst zu nehmen und in die Behandlung einzubeziehen, profitieren alle.

Beide Seiten – Selbsthilfe und professionelles Gesundheitssystem – können voneinander lernen: das erfahrene Know-How der Betroffenen und erlernte Expertise ergänzen sich zu ganzheitlichem Wissen, was zur Verbesserung der Angebote und integrativen Konzepten beiträgt.

Medizinisch Tätige können sich bei der Betreuung der Patientinnen/Patienten entlasten und ihre Beratung und Behandlung erweitern, wenn sie die Angebote der Selbsthilfe mitdenken und an sie verweisen: In den Gruppen finden Erkrankte die Hilfestellung, die im knappen Versorgungsalltag kaum geleistet werden kann, sei es beim Verkraften der Diagnose, bei durch Krankheit verursachten lebenspraktischen oder sozialen Problemen sowie bei der Unterstützung zum Durchhalten der Therapie.

Bestehende Lücken zwischen Angeboten der medizinischen Versorgung und Bedürfnissen der Patientinnen/Patienten kann die Selbsthilfe auffangen oder mildern.

Engagierte Selbsthilfeaktive bringen ihre Betroffenenperspektive und neue Ideen ein und fungieren als Korrektiv der Gesundheits- und Sozialpolitik.

Selbsthilfegruppen bringen die Zusammenarbeit mehr Möglichkeiten für ihre Öffentlichkeitsarbeit: Sie können über ihr Thema informieren und neue Teilnehmende finden. Das Fachwissen der Professionellen kann das Erfahrungswissen der Selbsthilfeaktiven erweitern, was bei der Beratung der Gruppenmitglieder und Gestaltung der Gruppentreffen eingesetzt werden kann. Natürlich bereichert es die Gruppenarbeit, wenn Fachkräfte für Vorträge eingeladen oder gemeinsame Veranstaltungen und Projekte geplant werden.

Die Zusammenarbeit zwischen Professionellen und Selbsthilfe trägt dazu bei, bestehende Vorurteile und Vorbehalte zu beseitigen, um im Dialog Lösungen für vorhandene Probleme zu finden, neue Ideen zu entwickeln und Innovationen umzusetzen.

Aktivitäten des SHZ

Kooperationen entstehen und bestehen nicht von selbst. Es kann Stolpersteine geben, die eine Zusammenarbeit erschweren, es müssen wichtige Vorüberlegungen getroffen, Ideen entwickelt, Ziele

gesetzt, Regeln und Grenzen beachtet werden, damit schließlich und endlich gute und tragfähige Kooperationen entstehen können. Deshalb ist das SHZ hier eine wichtige Schnittstelle, sozusagen ein möglicher Mittler zwischen dem professionellen System und der Selbsthilfe. Dieser Aufgabenbereich ist im Ressort Gesundheitsselfhilfe angesiedelt, bei dem es darum geht, eine Vernetzung zwischen der Fachwelt und der Selbsthilfe herzustellen.



Die Verleihung des Deutschen Apotheken-Awards: Claudia Berger (Mitglied im Vorstand des Deutschen Apothekerverbandes und Schirmherrin des Deutschen Apotheken-Award), Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ), Claudia Korf (Geschäftsführerin Wirt-schaft, Soziales und Verträge bei der ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände) (v.l.n.r.); Foto: ABDA/Zillmer

Ein wichtiges Ziel dabei ist, dass Fachleute der Versorgung die Selbsthilfe kennen, wissen, was Selbsthilfegruppen sind, wie sie wirken, was sie leisten, was sie „bringen“ – nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die Fachleute selbst! – und dass sie sie in ihrem eigenen Arbeitsgebiet, ihrem Behandlungsplan mitdenken und miteinbeziehen im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsversorgung. Das SHZ betreibt sozusagen Lobbyarbeit für das Thema Selbsthilfe.

Selbsthilfegruppen sollen befähigt werden, gelin-gende Kooperationen aufzubauen und zu gestalten.

Medizinischen Fachkräften wie Selbsthilfegruppen bietet das SHZ persönliche Beratung oder Schulung an. Professionelle wie Betroffene werden mit Vor-trägen oder Infoständen informiert und gemeinsame Veranstaltungen werden realisiert. Deren Inhalte sind der Wert und die Wirkung von Selbsthilfe, wie erfolgreiche Kooperationen gestaltet werden und welche Vorteile diese für das Gesundheitswesen und die Selbsthilfe haben können.

Bei vom SHZ organisierten Ideenwerkstätten oder Austauschtreffen kommen Selbsthilfe und Professionelle in Kontakt und können gemeinsame Projekte entwickeln. Wenn gewünscht, werden bestehende Kooperationen bedarfsorientiert durch Mitarbeiter/innen des SHZ betreut.

Kooperation von Apotheken und Selbsthilfe

Ein Beispiel im Jahr 2017 ist die Zusammenarbeit von Apotheken und Selbsthilfe. Für die Unterstützung der gewinnbringenden Kooperationen zwischen Apotheken und Gruppen wurde das SHZ im April mit dem zweiten Platz des Deutschen Apotheken-Awards ausgezeichnet. Dies war ein Ansporn, die weitere Zusammenarbeit zu fördern und ein Aus-tauschtreffen von Apotheken und Selbsthilfegruppen zu initiieren.

Am 10. Oktober 2017 kamen 18 Apothekerinnen und Apotheker sowie Selbsthilfeaktive zu der Veran-staltung ins SHZ. Eingangs informierten Mirjam Unverdorben-Beil und Stephanie Striebel vom Ressort Gesundheitsselfhilfe im SHZ über die Selbsthilfe und über den Nutzen von Kooperati-onen zwischen Apotheken und Selbsthilfe. Sonja Stipanitz, Patientenbeauftragte des Bayerischen Apothekerverbandes, stellte zahlreiche konkrete Projekte aus ganz Bayern vor: von der Schaufenster-gestaltung über Infostände bis hin zu gemeinsamen Veranstaltungen. Dann wurden die Apotheker/innen und Selbsthilfeengagierten aktiv und stellten ihre Kooperationsmöglichkeiten und -wünsche vor. Beim anschließenden Buffet kamen alle miteinander ins Gespräch, tauschten Kontaktdaten aus und konnten gemeinsame Pläne schmieden.

Im Anschluss an das Austauschtreffen ergaben sich schon mehrere konkrete Ideen und Aktivitäten – es bleibt also spannend, was sich 2018 entwickelt!

Angebote für Kooperationsinteressierte

Ärztinnen/Ärzte, Therapeutinnen/Therapeuten, Apo-theker/innen, anderweitig im Gesundheitsbereich Tätige oder Selbsthilfegruppen, die sich für eine Zu-sammenarbeit interessieren, können gerne das SHZ kontaktieren. In einem unverbindlichen Informati-onsgespräch können Schnittstellen aufgezeigt und Möglichkeiten für gemeinsame Aktionen ausgelotet werden. Das SHZ vermittelt Kooperationskontakte



Sonja Stipanitz, Patientenbeauftragte des Bayerischen Apothekerverbandes, bei ihrem Vortrag; Foto: SHZ

und unterstützt neue oder laufende Prozesse. Diese können reichen von der Flyerauslage in der Apotheke, über die Beteiligung von Ärztinnen/Ärzten an einer Gruppensitzung, die Planung von gemeinsamen Veranstaltungen in Kliniken bis hin zur Einbeziehung der Selbsthilfe bei Qualitätssicherungsmaßnahmen zur Umsetzung von mehr Patientenorientierung.

*Stephanie Striebel
Selbsthilfeberatung, Gesundheitsselfhilfe,
Förderberatung, Genderbeauftragte*

*Mirjam Unverdorben-Beil
Ressort Gesundheitsselfhilfe, Stv. Geschäftsführung,
Förderberatung Gesundheitsselfhilfe*

Arbeitsfeld Kooperationen und Vernetzung der
Gesundheitsselfhilfe:
Mirjam Unverdorben-Beil, Stephanie Striebel

Leitfaden für die Zusammenarbeit von professionellen Diensten mit Selbsthilfe

Ende 2017 konnte ein interessantes ressortübergreifendes Projekt im Selbsthilfezentrum München (SHZ) zum Abschluss gebracht werden: Ein umfassender Leitfaden, der die Zusammenarbeit von professionellen Diensten im Gesundheits- und Sozialbereich mit Selbsthilfe zum Gegenstand hat. Der Leitfaden geht ursprünglich auf ein Forschungsprojekt zurück, das das SHZ bereits in den Jahren 2008 bis 2012 in Zusammenarbeit mit der Hochschule München realisiert hatte, um das Verhältnis von professioneller Sozialarbeit zur Selbsthilfe zu untersuchen. Aus den Ergebnissen des Projektes ergab sich u.a. die Konsequenz, andere Zugangswege der Selbsthilfeunterstützung zu erschließen, woraufhin das Sozialreferat und letztlich der Stadtrat der Landeshauptstadt München das Konzept der Dezentralisierung beschlossen hatte. Ein Baustein dieses Konzepts stellt eben diesen hier vorgestellten Leitfaden dar.

Der Leitfaden will zentrale Informationen zum Thema Selbsthilfe und Selbstorganisation vermitteln und soll praktische Hilfestellung bei der Anbahnung und Weiterentwicklung von Kooperationen zwischen professionellen Diensten des Gesundheits- und Sozialwesens und Selbsthilfeinitiativen unterschiedlichster Art geben.

Er soll vermitteln, was der Wert einer Zusammenarbeit zwischen professionellen Diensten und Selbsthilfeinitiativen ist, welche Formen und Möglichkeiten der Zusammenarbeit es gibt bzw. vorstellbar sind und welche Voraussetzungen für eine fruchtbare Zusammenarbeit notwendig sind.

Der Leitfaden richtet sich somit einerseits an professionelle Dienste, die mit Selbsthilfeinitiativen zusammenarbeiten (möchten), andererseits an Selbsthilfeinitiativen und professionelle Einrichtungen.

gen der Selbsthilfeunterstützung (sog. Selbsthilfekontaktstellen). Dem professionellen Sektor soll ein Basiswissen über Selbsthilfe vermittelt werden, das von den Formen, Themen und Arbeitsweisen der Selbsthilfe bis hin zu den finanziellen Fördermöglichkeiten und den professionellen Strukturen der Selbsthilfeunterstützung reicht. Dies umfasst auch Reflexionen der eigenen Rolle als „Profi“ in der Selbsthilfeunterstützung und die Umsetzung einer selbsthilfefreundlichen Haltung in der konkreten Zusammenarbeit mit Engagierten. Den Selbsthilfeinitiativen soll mit dem Leitfaden eine Einordnung in das breite Feld der Selbsthilfelandschaft erleichtert werden. Sie erhalten Informationen zu Förder- und Unterstützungsmöglichkeiten sowie Anregungen und Empfehlungen für eine gewinnbringende Zusammenarbeit mit professionellen Diensten. Professionelle Selbsthilfeunterstützungsstellen erfahren, wie sie die Kooperation von Selbsthilfe und Fachdiensten unterstützen können.

Der Leitfaden beinhaltet außerdem eine Sammlung von Best-Practice-Beispielen für Kooperationen, Materialien, Literaturhinweisen, Links und praktischen Tipps, die für die konkrete Gestaltung von Kooperationen oder die Unterstützung von Selbsthilfeinitiativen hilfreich sind, sowie eine Zusammenstellung relevanter Ansprechpersonen aus dem Bereich der Selbsthilfeunterstützung.

Wir würden uns freuen, wenn dieser Leitfaden dazu beiträgt, gewinnbringende Kooperationen zwischen Selbsthilfeinitiativen und professionellen Diensten anzuregen und mit hilfreichen Informationen und praktischen Tipps zu unterstützen. Zu weiterführenden persönlichen Beratungen steht das Team des SHZ allen Fachkolleginnen und Fachkollegen gerne zur Verfügung. Auch Anregungen zur Erweiterung und Verbesserung dieses Leitfadens nehmen wir gerne entgegen.

Der Leitfaden kann voraussichtlich ab Sommer 2018 als Printfassung im SHZ angefordert werden.

Leitfaden für die Zusammenarbeit zwischen professionellen Diensten und Selbsthilfe Eine Handreichung für die Praxis

Auszug aus dem Inhaltsverzeichnis:

- Was ist Selbsthilfe?
- Selbsthilfeunterstützung
- Kooperation zwischen professionellen Diensten und Selbsthilfeinitiativen
- Selbsthilfefreundlichkeit als Methode und Praxis
- Beispiele für erfolgreiche Kooperationen
- Das Selbsthilfzentrum München und seine Leistungen
- Finanzielle Förderung von Selbsthilfe in München und Bayern
- Materialien
- Empowerment und Ressourcenanalyse – Links und Literaturhinweise
- Ansprechpersonen und Adressen von Selbsthilfeunterstützung



Foto: SHZ

*Ina Plambeck
Soziale Selbsthilfe, Kooperationen,
Selbsthilfeunterstützung*

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

Projektgruppe Leitfaden für die Zusammenarbeit von professionellen Diensten mit Selbsthilfe: Ina Plambeck, Erich Eisenstecken, Kristina Jakob, Ute Köller

Fortbildung Selbsthilfefreundlichkeit für Professionelle: Konstruktive Zusammenarbeit zwischen Fachkräften und Selbsthilfe/Selbstorganisation

Profifortbildung als neues Format im Arbeitsbereich Dezentralisierung

Am 29. März 2017 fand im Selbsthilfezentrum München (SHZ) die erste Fortbildung für Fachkräfte in sozialen und gesundheitsbezogenen Einrichtungen statt, die mit Selbsthilfe oder Selbstorganisation zusammenarbeiten möchten oder dies schon tun. Dieses neue Format ist ein Bestandteil des Arbeitsbereiches Dezentralisierung, der darauf zielt, noch mehr spezifisches Know-How über die Zusammenarbeit mit Gruppen der Selbstorganisation und Selbsthilfe in Münchener Facheinrichtungen zu etablieren. Dazu entwickelte eine interne Arbeitsgruppe, in der alle drei Ressorts des SHZ vertreten waren (Gesundheitsselfhilfe, Soziale Selbsthilfe sowie Beratung und Selbsthilfeunterstützung), ein eintägiges Fortbildungsangebot.

15 Kolleginnen und Kollegen aus gesundheitlichen und sozialen Einrichtungen sowie Ehrenamtliche aus Selbsthilfeorganisationen und der freien Flüchtlingsarbeit nahmen an der sechsstündigen Veranstaltung teil. Die Vorerfahrungen bezüglich Zusammenarbeit mit Selbsthilfe waren dabei sehr unterschiedlich: Sie reichten von reinem Interesse an einer Einbindung von Selbsthilfe bis zu langjährigen Kooperationen mit Selbsthilfegruppen und deren Betreuung.

Komplementäre Angebote von Selbsthilfe und Selbstorganisation

Der wesentlichste Mehrwert einer Zusammenarbeit zwischen professionellem Versorgungssystem und Selbsthilfe besteht in ihrer Komplementarität, denn selbstorganisierte Angebote oder Aktivitäten erfüllen oftmals genau diejenigen Bedarfe, auf die Profiangebote nicht eingehen können und umgekehrt: Die Perspektive der eigenen Betroffenheit bzw. der individuellen Auseinandersetzung mit einem Thema stellt beispielsweise parallel zur Einschätzung der Fachleute oft eine Bereicherung für den Zugang zu einer Problematik oder Erkrankung dar. So bieten viele der Initiativen zusätzlich zum gemeinsamen Engagement in der Gruppe Beratungen, Sprechzei-



Foto: www.helensouza.com / www.pixelio.de

ten oder Sport- und Bewegungskurse an. Außerdem ermöglichen die selbstorganisierten Angebote von Gruppen oftmals unkonventionelle Unterstützungsleistungen oder Problemzugänge. Gemeinschaftlichkeit und soziale Einbindung bilden eine weitere Ressource selbstorganisierten Engagements – so sind durch die freundschaftlichen Verbindungen innerhalb der Gruppen gegenseitige praktische Hilfen oft auch außerhalb der professionellen Sprechzeiten für die Engagierten verfügbar.

Für Professionelle, die Menschen mit psychischen und chronischen Erkrankungen sowie in problembelasteten oder besonderen sozialen Lebenszusammenhängen unterstützen, kann eine gelingende Zusammenarbeit mit Selbsthilfe und Selbstorganisation daher vielfältige Potentiale erschließen.

Selbsthilfefreundlichkeit und Beispiele aus der Praxis

Neben den grundlegenden Informationen zu Selbsthilfe und Selbstorganisation wurden in der Fortbildung daher die Mehrwerte unterschiedlicher Kooperationsformen sowie ihre Herausforderungen für eine gelingende Zusammenarbeit diskutiert. Vor dem Hintergrund der verschiedenen Blickwinkel und „Arbeitskulturen“ von Professionellen und ehrenamtlich Engagierten vermittelten drei Mitarbeiterinnen des SHZ-Teams die unterschiedlichen Aspekte einer selbsthilfefreundlichen Haltung. Sowohl die jeweiligen Rahmenbedingungen in den Facheinrichtungen als auch die Umsetzung einer selbsthilfefreundlichen Haltung im Sinne von Empowerment und Ressourcenorientierung in die Praxis waren hier Thema. Spannend war vor allem die Reflexion der unterschiedlichen Rollen – Fachkraft oder Selbsthilfeunterstützende/r – welche die Professionellen, je nach Auftrag und Gesprächssituation mit anfragenden Personen, einnehmen können. So wurden auch eigene Kooperationserfahrungen an einem Beispiel eines Teilnehmers gemeinsam reflektiert. Ein weiterer Arbeitsschritt bestand in der Entwicklung von Kooperationsideen für den Transfer auf die jeweilige eigene Arbeitssituation.

Fortbildung Teil II: Arbeit an der Praxis

Abschließend gab es die Möglichkeit, weiterführende Austausch- oder Beratungstermine zu vereinbaren: auf diesem Weg entstanden zwei sogenannte „Inhouse-Beratungen“ zu verschiedenen konkreten Fragen der Zusammenarbeit zwischen den Einrichtungen und Selbsthilfegruppen bzw. selbstorganisierten Initiativen sowie ein Informationsabend in einer Einrichtung zum Thema Selbsthilfeförderung. Da unter den Teilnehmenden außerdem Interesse an einem zweiten Teil der Fortbildung bestand, den sie vor allem für praktische Fragen der Selbsthilfeunterstützung im Arbeitsalltag nutzen wollten, bot das SHZ-Team einen zweiten Termin der Fortbildung im Oktober an. Hier konnte im kleinen Kreis auf die ganz individuellen Fragestellungen der Teilnehmenden eingegangen werden: „Zugang zu Engagierten in den Selbsthilfegruppen“, „Selbsthilfeunterstützung im professionellen oder ehrenamtlichen Rahmen“ sowie die „Einbindung von Selbsthilfe in die Arbeit größerer Selbsthilfeorganisationen“ waren einige der Themen, die die Teilnehmenden dieses zweiten Durchlaufs einbrachten.

Aufgrund der positiven Resonanz wird dieses neue Format der Fortbildung für Professionelle auch zukünftig als Bestandteil der Beratungsleistungen im SHZ angeboten.

Ina Plambeck

*Soziale Selbsthilfe, Kooperationen,
Selbsthilfeunterstützung*

Projektgruppe Fortbildung Selbsthilfefreundlichkeit für Professionelle: Ina Plambeck, Erich Eisenstecken, Kristina Jakob

Die Zukunft, die wir wollen – das München, das wir brauchen: Die Münchner Initiative Nachhaltigkeit MIN

Bereits im Herbst 2016 hat sich die Münchner Initiative Nachhaltigkeit (MIN) formiert, ein Verbund aus mittlerweile rund 30 zivilgesellschaftlichen Organisationen, die sich gemeinsam für eine nachhaltige Entwicklung im Sinne der Sustainable Development Goals der AGENDA 2030 einsetzen wollen. Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) unterstützt die Etablierung dieser neuen Plattform durch Mitarbeit im Koordinierungskreis und setzt sich hier insbesondere für die sozialen Nachhaltigkeitsziele ein (Abbau sozialer Ungleichheit, Armutsbekämpfung, Gleichstellung der Geschlechter, Bildungschancen für alle, Inklusion, Demokratie und Mitbestimmung). Zielsetzungen von MIN sind die Durchführung einer Nachhaltigkeitskonferenz im zweiten Halbjahr 2018 und mittelfristig die Etablierung eines Nachhaltigkeitsrates in München. Was den Nachhaltigkeitsrat betrifft, hat MIN bereits verschiedene Aktivitäten unternommen, um andere Modelle ähnlicher Netzwerkstrukturen kennenzulernen und in München vorzustellen.

Am 26. Oktober 2017 lud MIN in Kooperation mit RENN-süd (Regionale Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien), einem Projekt des Rates für Nachhaltige Entwicklung auf Bundesebene, zu einer Veranstaltung mit dem Titel „Die Zukunft, die wir wollen – das München, das wir brauchen: Zivilgesellschaftliches Engagement für eine nachhaltige Entwicklung“ in die Räume des Pädagogischen Instituts in München ein. Die Veranstaltung hatte einerseits das Ziel, ein interessantes Partizipationsmodell vorzustellen,

den Hamburger Zukunftsrat, andererseits sollte ausgelotet werden, wie die Hamburger Erfahrungen auf München übertragen werden können, und mit welchen Aktivitäten es in der Landeshauptstadt weitergehen soll.

Dr. Hans Joachim Menzel aus Hamburg stellte den Zukunftsrat der Hansestadt vor, ein Partizipationsmodell, das es seit über 20 Jahren gibt. Der Hamburger Zukunftsrat besteht aus über 100 zivilgesellschaftlichen Organisationen, darunter unter anderem HafenCity GmbH, Club of Rome, Eine Welt Netzwerk und Handwerkskammer Hamburg. Er hat sich zunächst unabhängig von den Hamburger Verwaltungsstrukturen gebildet. Mittlerweile wird die Geschäftsstelle des Zukunftsrates aber vom Senat der Hansestadt finanziert.

Der Zukunftsrat sieht, so Menzel, seine Aufgabe darin, Senat und Bürgerschaft im Rahmen einer „kritischen Partnerschaft“ beratend zu begleiten.



Dr. Hans Joachim Menzel bei seinem Vortrag zum Münchner Zukunftsrat auf der Veranstaltung „Die Zukunft, die wir wollen – das München, das wir brauchen“; Foto: SHZ

Er initiiert Fachveranstaltungen zur Stadtentwicklung, formuliert Stellungnahmen und beteiligt sich an Partizipationsgremien und Planungsprozessen. Außerdem hat er mit HEINZ (Hamburger Entwicklungs-Indikatoren Zukunftsfähigkeit) ein Indikatorenmodell zur Überprüfung der Umsetzung der Nachhaltigkeitsziele entwickelt.

Im zweiten Teil des Abends ging es um die nächsten geplanten Aktivitäten von MIN, vor allem die für 2018 geplante Nachhaltigkeitskonferenz in München. In Anlehnung an das Hamburger Vorgehen soll nach einer Verständigung der zivilgesellschaftlichen Akteure über die Bündelung von Sustainable Development Goals eine handhabbare Anzahl von Themenfeldern (Foren oder Manufakturen) ausgewählt werden. Zu diesen Themenfeldern sollen auf der Konferenz kompetente Referentinnen/Referenten mit Impulsreferaten Anregungen geben. Durch geeignete Formate und Methoden soll aber auch viel Raum für die aktive Beteiligung der zahlreichen lokalen Aktiven geschaffen werden, die oft schon langjährig mit hoher Sachkompetenz in München an verschiedenen Themen einer nachhaltigen Entwicklung arbeiten (Klimaschutz, Ernährung, Mobilität, Wohnen, Inklusion, Menschenrechte, Migration usw.).

Ein erstes Stimmungsbild unter den Teilnehmenden der Veranstaltung deutet auf die Auswahl folgender Themenfelder für die Konferenz hin:

- Bürgerbeteiligung/Partizipation
- Nachhaltige Stadtentwicklung, Wohnen/Miete, Mobilität und Verkehr
- Ernährung, Landwirtschaft, Gesundheit und Konsum
- Klimaschutz, erneuerbare Energien und Umwelt
- Ungleichheit beenden, Armut bekämpfen, Geschlechtergerechtigkeit fördern, Menschenrechte durchsetzen
- Bildung für nachhaltige Entwicklung und globales Lernen
- Wirtschaft und Arbeitswelt

Alle Partnerorganisationen der MIN werden über Aktivitäten und Ergebnisse des Lenkungsircles informiert und in die Entwicklung der Nachhaltigkeitskonferenz in partizipativer Weise eingebunden. Die Vorbereitung und Durchführung soll dialogisch und partnerschaftlich erfolgen. Für die Planung der Nachhaltigkeitskonferenz wurde angeregt, Formate zu wählen, die möglichst vielen, auch jungen Teilnehmenden, Lust auf Beteiligung machen. Es wurde eine Projektgruppe gebildet, die ab Januar 2018 die Vorbereitung der Nachhaltigkeitskonferenz koordinieren wird.

Interessierte können sich dieser Projektgruppe gerne noch anschließen (Kontakt über E-Mail: info@m-i-n.net, weitere Informationen zu MIN unter: www.m-i-n.net).

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

Ina Plambeck
 Soziale Selbsthilfe, Kooperationen,
 Selbsthilfeunterstützung

Arbeitsfeld Soziale Selbsthilfe: Erich Eisenstecken,
 Ina Plambeck

Die Zukunft, die wir wollen – das München, das wir brauchen

Zivilgesellschaftliches Engagement für eine nachhaltige Entwicklung

Donnerstag, 26.10.2017 | 18.00 – 21.00 Uhr

Pädagogisches Institut der LH München
 Herrnstr. 19, Raum U 1, München

MÜNCHNER INITIATIVE NACHHALTIGKEIT

IN KOOPERATION MIT
RENN.süd
 Regionale Netzstellen
 Nachhaltigkeitsstrategien

Besuch der Sozialreferentin Dorothee Schiwy im Selbsthilfebeirat

Ein für die Selbsthilfe bemerkenswertes Ereignis war der erste Besuch einer Sozialreferentin/eines Sozialreferenten im Selbsthilfebeirat überhaupt. Wir betrachten es als Wertschätzung und als Anerkennung der gestiegenen Bedeutung der Selbsthilfe, dass Frau Dorothee Schiwy sich auf den Weg ins Westend gemacht hatte und mit großem Interesse Anliegen der Initiativen und Detailfragen der Förderung diskutierte. So drucken wir im Folgenden leicht geändert gern den Beitrag von Winfried Rauscheder, Mitglied des Selbsthilfebeirats, ab, der im Dezember 2017 in unserem Selbsthilfjournal ein•blick erschienen ist:

„Über hohen Besuch freute sich der Selbsthilfebeirat (SHB) in seiner Sitzung am 17. Oktober 2017: Dorothee Schiwy, seit Juli 2016 als Sozialreferentin die oberste „Dienstherrin“ des Bürgergremiums, hatte sich trotz hoher Arbeitsbelastung die Zeit genommen, sich im persönlichen Gespräch mit dem SHB über die Gegenwart und Zukunft der Selbsthilfeförderung in München zu informieren. Begleitet wurde sie von Matthias Winter, im neuen Dachbereich „Gesellschaftliches Engagement“ auch verantwortlich für das Sachgebiet „Bürgerschaftliches Engagement“, sowie von Brigitte Halbeck, der Leiterin dieses Sachgebiets, in dem auch die Selbsthilfeförderung angesiedelt ist.



*Dorothee Schiwy, Sozialreferentin
Foto: Martin Hangen*

Nach einer persönlichen Vorstellung schilderte Frau Schiwy dem Beirat ihre Erfahrungen im ersten Jahr als Leiterin der weit verzweigten Riesen-Behörde (im Sozialreferat sind rund 4.500 Mitarbeiter/innen tätig), zu der u.a. das Amt für Wohnen und Migration und das Jugendamt gehören. Dass in einer Stadt, die jedes Jahr um die Bewohnerzahl einer Kleinstadt (29.000 Neubürger/innen) wächst, besonders die Themen Wohnen und Migration eine überragende Rolle spielen, führte sie dem Beirat anhand drastischer Beispiele vor Augen.

Herr Winter erklärte den Beiräten und Beirätinnen die Organisationsstruktur in der neu geschaffenen Abteilung des Sozialreferats „Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement“: Dieser ist nun in die drei Bereiche Bürgerschaftliches Engagement (BE), Unternehmens-Engagement (UE) und Stiftungs-Engagement (SE) unterteilt. Sowohl Schiwy als auch Winter zeigten sich sehr beeindruckt, wie tief verwurzelt in München das Engagement einzelner Bürger/innen, aber auch vieler Gruppen, Initiativen, Unternehmen und Stiftungen sei, und bekräftigten die Wichtigkeit für den Zusammenhalt der Stadtgesellschaft. „Wir sind hier noch immer am Dazu-Lernen“, sagte die Referentin und versicherte, dass allen Engagierten in den Selbsthilfegruppen ihre höchste Anerkennung gelte: „Ohne die Selbsthilfe und ihre Aktiven wäre unsere Stadt deutlich ärmer – und kälter.“

Mit großem Interesse hörten sich die Besucher/innen dann die Selbstvorstellung der anwesenden Beiratsmitglieder an, die kurz schilderten, in welchen Bereichen der Selbsthilfe ihre jeweiligen Gruppen tätig sind. Die Bandbreite reichte vom Blauen Kreuz (Gesundheitsselbsthilfe) und zahlreichen Migrationsgruppen bis zum VäterNetzwerk München (Familienselbsthilfe) und dem Bündnis Bezahlbares Wohnen, das sich als Vertreter der Sozialen Selbsthilfe vor allem mit dem Thema Wohnen in München befasst.

Als Geschäftsführer des Selbsthilfebeirats dankte Erich Eisenstecken den Referatsverantwortlichen, dass nach vielen Jahren der problematischen Unterbesetzung nun die Personaldecke in der Abteilung Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement des Sozialreferats wieder soweit ge-

stärkt sei, dass Beirat und Selbsthilfezentrum (SHZ) eine deutlich schnellere Bearbeitung der Anträge bemerken konnten.

Kritisch anzumerken bleibe allerdings, dass dies bisher noch nicht zu einer generell rascheren Auszahlung der Fördergelder an die Gruppen geführt habe: Noch immer dauere es z.T. bis weit in den Sommer hinein, bis Gruppen endlich die Bescheide (und damit auch ihr Geld) bekämen. Der Grund dafür: Inzwischen gelten im Referat neue Vorschriften, die die Mitarbeiter/innen dazu anhalten, noch zusätzliche Stellungnahmen anderer städtischer Stellen zur Beurteilung der Anträge einzuholen. Und das dauere zum einen oft sehr lange, zum anderen kämen manchmal ablehnende Beurteilungen, die schlichtweg nicht zu verstehen seien. Die Referatsleitung bat hier einerseits um Verständnis, dass eine hinreichende Absicherung der Verwaltungsentscheidungen notwendig sei. Sie sagte aber auch ihre Unterstützung für eine Beschleunigung der Antragsverfahren in der Zukunft zu.

Eine andere Anregung, die der Beirat als äußerst wünschenswert anführte, stieß bei den Besucher/innen aus der Verwaltung eher auf Zurückhaltung: Der Selbsthilfebeirat nutzte die Gelegenheit des Besuchs der Referentin auch dazu, eine wichtige Anregung zur strategischen Weiterentwicklung der Selbsthilfeförderung anzubringen, die nach mehr als 30 Jahren den aktuellen Entwicklungen in der Selbsthilfelandschaft angepasst werden sollte. Schon lange fordert der Selbsthilfebeirat, dass eine neue Lösung gefunden werden sollte für Gruppen, die nach fünf Jahren aus der Förderung „herausfielen“, weil dies in der Selbsthilfe nicht länger möglich sei – außer in wenigen begründeten Ausnahmefällen. Denn nur wenigen Gruppen eröffne sich nach dieser Zeit der Weg in die Regelförderung – und auf der Strecke blieben dadurch immer wieder kleinere Selbsthilfegruppen, die den strengeren Anforderungen der Regelförderung oft nicht gewachsen sind, deren Anliegen aber zu wichtig seien, als dass man sie einfach aus allen Fördermöglichkeiten herausfallen lassen dürfe.

Hierzu erläuterte die Sozialreferentin, sie halte es aufgrund des Sparzwangs, der derzeit in der Stadt herrsche, für kaum durchsetzbar, eine Ausweitung der Förderdauer in der Selbsthilfe selbst für kleine Gruppen zu erreichen. Andererseits aber regte sie an, sich neue Gedanken dazu zu machen, wie ein „dritter Weg“ – zwischen Aufnahme in die Regelförderung und kompletten Wegfall jeglicher Förderung – für solche Gruppen möglich gemacht werden könne. Dazu allerdings, so merkte Schiwy an, sei es unerlässlich, dass sich die Organe der Selbsthilfe auch wirklich selbst helfen – und sich um eine verstärkten Unterstützung für ihre Anliegen im Stadtrat bemühten.

Diese Anregung nahm der Beirat mit Interesse auf. Im Namen aller plädierte Pavlos Delkos, langjähriges Mitglied im SHB, dafür, künftig verstärkt und parteiübergreifend auf Stadtratsmitglieder zuzugehen, deren Interessen ohnehin im sozialen Bereich lägen. Der Selbsthilfebeirat wird sich daher darum bemühen, in den nächsten Monaten parteiübergreifend Stadträtinnen und Stadträte einzuladen, um ihnen die wichtigen Anliegen der Selbsthilfe in München nahezubringen und sie um aktive politische Unterstützung zu bitten.“

Erich Eisenstecken

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

Arbeitsfeld Selbsthilfebeirat: Erich Eisenstecken, Ingrid Mayerhofer

Sprache – Kultur – Räume: Ressourcen der Raumbörse bei GOROD in der Hansastrasse

Sicherung und Ausbau des Raumangebots beim Kulturzentrum GOROD

Das Projekt „Raumbörse“ beim Kulturzentrum GOROD, das seit nunmehr über fünf Jahren freie Räumlichkeiten des Trägervereins Gesellschaft für Integration und Kultur in Europa e.V. (GIK) Selbsthilfegruppen und -initiativen aus dem sozialen Bereich kostenlos zur Verfügung stellt, konnte 2017 konsolidiert und weiter ausgebaut werden.

Die Raumbörse wird seit Beginn unterstützt durch Fördermittel des Sozialreferats der Landeshauptstadt München. Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) wurde seinerzeit mit der Unterstützung und Koordination beauftragt und vermittelt seitdem die Räume. 2016 wurde das Projekt in die Regelförderung überführt und ist nunmehr im Bereich „Beratung, Bildung und Qualifizierung nach Flucht“ des Amts für Wohnen und Migration angesiedelt. 2017 nahm es nochmals eine entscheidende Hürde: Aufgrund erhöhter Mietkosten sowie eines gestiegenen Raumbedarfs von Initiativen überwiegend aus dem Migrationsbereich wurde eine Zuschussausweitung in den Stadtrat eingebracht und positiv beschieden. Damit wurde das wichtige Angebot, das bisher durchschnittlich 25 Gruppen eine feste Anbindung gab und von den Aktiven des Kulturvereins überwiegend ehrenamtlich gestemmt wurde, zunächst gesichert und für 2017 auf bis zu 40 selbstorganisierte Initiativen und Migrationsgruppen ausgeweitet. An dieser Stelle sei dem Einsatz der zuständigen Sachbearbeiterin und Projektförderin, Frau Britta Willim, großer Dank ausgesprochen. Dank ihr gelang es, dem bislang in München einzigartigen Projekt nicht nur finanzielle Anerkennung zu verleihen. Viele der Aktivitäten, die Selbsthilfeinitiativen zum Beispiel für die Integration von Migrantinnen und Migranten leisten, viele kulturelle und die zahlreichen muttersprachlichen Angebote brauchen einen Ort, wo sie zuverlässig stattfinden können.

Projektzusammenarbeit 2017

Neben zwei organisatorischen Treffen mit dem Zuschussgeber fanden 2017 aus gegebenem Anlass

mehrere Abstimmungsgespräche mit GIK e.V., dem Amt für Wohnen und Migration, dem Kulturreferat, dem Netzwerk Münchner Migrantenorganisationen MORGEN e.V. und dem Migrationsbeirat statt.

Mehr als 90 % der Nutzergruppen in der Hansastrasse kommen aus dem Migrationsbereich. Viele Akteurinnen und Akteure in diesem Bereich beschreiben den erhöhten Bedarf an geeigneten Räumlichkeiten für unterschiedlichste, meist kulturelle Aktivitäten. Das SHZ sondiert grundsätzlich alle neu anfragenden Gruppen im Hinblick auf Bedarfe (Größe der Räumlichkeiten, benötigte Zeiten, Zweck der Nutzung, Ausstattung etc.) und Raumangebote. Kommt eine Gruppe für die Hansastrasse in Frage, übernimmt es die Abklärung der Einordnung in den Bereich der sozialen Selbsthilfe nach den Richtlinien der Förderung der Selbsthilfe im sozialen Bereich. Neue Initiativen werden in der SHZ-Datenbank erfasst und über die SHZ-Standard-Unterstützungsleistungen (Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit, Fortbildungs- und Fördermöglichkeiten etc.) beraten.

Die organisatorische und rechtliche Einführung neuer Nutzergruppen wird vom SHZ vorbereitet und durchgeführt (Hausordnung, Nutzungsvertrag, Fragen zu rechtlichen Rahmenbedingungen).

Folgende neue Gruppierungen wurden 2017 in der Hansastrasse aufgenommen:

- Kulturvereinigung der Tamilen e.V.
- Muttersprachliches Angebot in Dewanagari Schrift
- Slowakisch-deutscher Kulturclub e.V. München (mit fünf unterschiedlichen Angeboten)
- MONGOL Initiativgruppe
- Dahira Touba Bayern (Senegalesen)
- Tibetische Eltern-Kind-Selbsthilfegruppen (mit zwei Gruppen)
- NA – Narcotics Anonymous persischsprachig
- Sprachliche Förderung in irakisch/arabisch – Selbsthilfegruppe im Aufbau
- Schule im Aufbruch/Demokratische Schule

Folgende Migrationsorganisationen wurden 2017 in die Räume eingeführt, hier fanden bisher Einzeltermine statt oder die Initiativen starten ab 2018:

- Zahr Al-Jasmin Verein ehemals DAR-Verein (arabisch) – Einzeltermin
- Eritreische Union München e.V. – Start Januar 2018
- Bayit – Israelischer Kultur- und Integrationsverein Bayern e.V. – Start Januar 2018
- Rojin – kurdische Kultur Schule e.V. – Start Januar 2018

Eine gesamte Auflistung aller Nutzergruppen 2017 in der HansasträÙe finden Sie im Anhang auf Seite 51.



Das muttersprachliche Angebot der tibetischen Eltern-Kind-Selbsthilfegruppe bei ihrem ersten Treffen, das sehr feierlich gestaltet wurde; Foto: Tibetische Eltern-Kind-Selbsthilfegruppe

Viele Kulturen an einem Ort der Integration

Das Kulturzentrum GOROD ist im Laufe der Zeit zu einem interkulturellen Ort geworden, an dem die unterschiedlichen Gruppen von den Erfahrungen der anderen profitieren können. Viele der neuen Initiativen können mit Begeisterung auf die etablierten Angebote und Aktivitäten des Trägervereins GIK e.V. schauen. Durch die jahrzehntelange Kulturarbeit, beginnend mit Sprachunterricht auf ukrainisch, unzähligen Projekten außerschulischer Bildung vor allem im Jugendbereich sowie Musik-, Tanz-, und Theater-Angeboten für Groß und Klein, können die Engagierten des Vereins mit zahlreichen Tipps und wertvollen Kontakten weiterhelfen.



Der katalanische Kulturverein Centre Català de Munic e.V. brachte Lieder, natürlich auf katalanisch dar.

So übernimmt GIK e.V. die Unterstützung der Gruppen vor Ort, neben der Bereitstellung und Pflege der Räume. Die Vorsitzenden von GIK e.V. Nina Vishnevskaya und Juri Chervinski, sowie Ilya Galle, der für die Veranstaltungstechnik zuständig ist, vernetzen z.B. neugegründete Initiativen mit dem Netzwerk Münchener Migrantorganisationen MORGEN e.V. und stellen neue gemeinsame Projekte auf die Beine.

2017 konnte die Zahl der Nutzergruppen, die sich in der HansasträÙe regelmäßig getroffen haben, auf 40 erhöht werden. Andere Initiativen nutzten die Räumlichkeiten für Einzeltermine. Es fanden Angebote in 20 verschiedenen Sprachen statt: deutsch, russisch, ukrainisch, vietnamesisch, mongolisch, marokkanisch, türkisch, kurdisch, griechisch, bulgarisch, chinesisches, katalanisch, tamilisch, hindi, tibetisch, slowakisch, arabisch, französisch, englisch und wolof (Senegal).



Kinder des Vereins Freunde der Mongolei e.V.: Sie sind seit über 4 Jahren mit mehreren muttersprachlichen Angeboten in der HansasträÙe.

Kleinteiligere Erfassung und Dokumentation aller Angebote

Die zahlreichen muttersprachlichen Angebote, die das Kulturzentrum inzwischen zu einem belebten und internationalen Begegnungsort gemacht haben, wurden 2017 noch ausgeweitet. Hier waren 14 Sprachen vertreten, worin mit ehrenamtlichem Engagement zahlreichen Kindern niedrigschwellig und spielerisch der Umgang mit ihrer Muttersprache nahegebracht wird. Die Erfassung dieser Angebote wurde 2017 ausdifferenziert. Um sichtbarer zu machen, wie viele junge Menschen, meist auch kleinere Kinder, in die Räumlichkeiten von GOROD integriert werden, wurden die einzelnen Angebote von Migrantenselbsthilfeorganisationen neu aufgelistet. Zum Beispiel kam der Slowakische Kulturverein neu bei GOROD unter. Dieser hält alleine für über 50 Kinder die unterschiedlichsten Angebote für verschiedene Altersstufen bereit. Bei der Kontaktierung aller Nutzergruppen durch das SHZ wurde deutlich, dass Initiativen, die ganz klein mit einer Muttersprachgruppe angefangen haben, enormen Zulauf erfahren haben, sodass fast alle ihre Angebote vervielfachen konnten.

Vernetzungsveranstaltung zum fünfjährigen Jubiläum der „Raumbörse“

Um diesen kulturellen Reichtum vor Ort einmal sichtbar zu machen, veranstaltete GIK e.V. am 22. November 2017 einen kreativen Abend, an dem sich alle bei GOROD ansässigen Initiativen mit ihren muttersprachlichen Angeboten präsentieren konn-

ten. Die Besucher/innen konnten unterschiedliche Sprachen und Kulturen erleben und sich mit allen Beteiligten austauschen. Neben Schautafeln, auf denen manche Gruppen Proben ihrer Muttersprache in Form von Gedichten oder Liedern sichtbar machten, gab es sieben Darbietungen mit vielen Kindern, die Tänze und Gesänge vorführten und den Theatersaal von GOROD verzauberten. Beteiligte der ersten Stunde und Aktive aus den Migrantenorganisationen sind sich einig: Die Raumbörse ist ein voller Erfolg.

*Ulrike Zinsler
Selbsthilfeberatung und -unterstützung,
Öffentlichkeitsarbeit, Raumvergabe*

*Klaus Grothe-Bortlik
Geschäftsführung, Projektmanagement*

Arbeitsfeld Raumbörse Hansastraße:
Ulrike Zinsler, Klaus Grothe-Bortlik



Rhythmische Darbietung der Kulturvereinigung der Tamilen e.V.



Singen in der tibetischen Muttersprache; Fotos: GIK e.V.

Aktuelle Themen der Selbsthilfe und die entsprechenden Angebote des Selbsthilfezentrums München

Mit unterschiedlichen Angeboten und Veranstaltungsformaten greift das Selbsthilfezentrum München (SHZ) über das Jahr verteilt aktuelle Themen oder Anliegen der Selbsthilfe auf. Diese Themen werden entweder direkt aus den Gruppen und Initiativen an das SHZ herangetragen oder es werden in den Gesprächen mit Aktiven wiederkehrend ähnliche Anliegen deutlich, die als Thema „der Szene“ identifiziert und in einem größeren Zusammenhang diskutieren werden.

1. Autonomie in der Selbsthilfe

Durch die zunehmende Professionalisierung der Selbsthilfe in den letzten Jahrzehnten sind auf verschiedenen Ebenen Begehrlichkeiten geweckt worden, die die Eigenständigkeit der Selbsthilfe beeinträchtigen können.

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in Berlin hat dies zum Anlass genommen, eine Bewusstseinsbildung anzustoßen. Es wurde dafür eine eigene Kampagne „selbsthilfe-bestimmt-selbst“ aufgelegt, mit eigener Website (www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de) und einer Broschüre mit Begleitheft: „Unabhängig und selbstbestimmt“.



www.nakos.de/service/materialserie-unabhaengig-und-selbstbestimmt – dort kann die Broschüre auch bestellt werden

Das SHZ hat diese Problemstellung mit dem Titelthema der Ausgabe unseres Selbsthilfejournals ein•blick im September 2017 aufgegriffen:

„Die Selbsthilfe und ihre zahlreichen Leistungen sind mittlerweile gesellschaftlich und politisch sehr anerkannt, das zeigt sich insbesondere an den Entwicklungen und gesetzlichen Festschreibungen der letzten Jahre zur finanziellen Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen und zur Beteiligung der Selbsthilfe als Patientenvertretungen in Gremien zur Verbesserung der Versorgungsqualität im Gesundheitswesen. Selbsthilfegruppen sind von ihrem Grundsatz her autonom, d.h. sie bestimmen ihre Ziele, Regeln und Arbeitsweisen selbst. Um ihre Aufgaben zu erfüllen, benötigen sie allerdings oft finanzielle Unterstützung, die nicht immer allein durch die Förderung der öffentlichen Hand und den gesetzlichen Krankenkassen abgedeckt wird. Pharmazeutische Unternehmen, Heil- und Hilfsmittelhersteller und andere Wirtschaftsunternehmen haben die Selbsthilfe als interessante Partnerin entdeckt und kooperieren finanziell oder inhaltlich in unterschiedlichen Ausprägungen – vom kostenlosen gemeinsamen Infostand und „give-aways“ bis hin zum Sponsoring eines Flyers oder dem Auftritt bei einem Fachkongress. Schneller als man denkt, kann dann das, was die Selbsthilfe im Kern ausmacht, nämlich ihre Unabhängigkeit und Glaubwürdigkeit, in Frage gestellt sein.“

In dem Artikel wurde für mehr Bewusstsein und Sensibilität im Umgang mit Wirtschaftsunternehmen geworben, es wurden viele hilfreiche Informationen gegeben und die oben genannten aktuellen Publikationen der NAKOS vorgestellt. Darüber hinaus wurde den Gruppen mit einem „Fahrplan zur Gruppenreflexion“ ein praktisches Arbeitsmittel an die Hand gegeben.

2. Selbsthilfegruppen von/für/mit Minderjährigen

Junge Menschen für die Selbsthilfe zu begeistern ist schon länger ein Anliegen des SHZ und auch der gesamten Selbsthilfeszene. Es kann für junge Menschen unter 18 Jahren sehr gute Gründe geben, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, seien es Probleme wie Mobbing in der Schule oder am Ausbildungsplatz, soziale Ängste oder eine chronische Erkrankung. Der Austausch unter Gleichgesinnten kann – gerade für Jugendliche – ein wichtiger Schritt im Umgang oder der Bearbeitung dieser schwierigen Lebenssituation sein.

Grundsätzlich könnte man denken, dass es zum Erwachsenwerden dazugehört, den Freundeskreis selbst zu bestimmen, und dass eine Selbsthilfegruppe eben nur einen erweiterten Freundeskreis darstellt. Warum sollte man sich also nicht einfach mit den Leuten treffen, zu denen man den besten Draht hat? Jugendliche auf der ganzen Welt denken so, und welcher junge Mensch unter 18 Jahren fragt schon danach, ob die Eltern mit den Freundinnen, Freunden und der Freizeitgestaltung einverstanden sind? Aus rechtlicher Sicht aber ist für die Selbsthilfe bei Jugendlichen bis zur Volljährigkeit dennoch einiges zu beachten.

Gemeinsam mit der Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner erarbeitete das SHZ zu dem Thema eine umfangreiche Handreichung, die zu den wichtigsten Fragestellungen Auskunft gibt:

- Was muss ich als Jugendliche/r unter 18 Jahren vor der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe beachten?
- Darf ich als Jugendliche/r unter 18 Jahren eine Selbsthilfegruppe gründen?
- Darf ich als Selbsthilfegruppe/Selbsthilfeverband Jugendliche unter 18 Jahren in meine Gruppe/Organisation aufnehmen?

Die Handreichung wurde im Sommer 2017 veröffentlicht und steht seitdem als Download auf unserer Homepage www.shz-muenchen.de/materialien/handreichungen zur Verfügung. Darüber hinaus fand am 27. Juli 2017 gemeinsam mit Renate Mitleger-Lehner eine Informationsveranstaltung statt, die auf reges Interesse sowohl aus den Reihen der Selbsthilfeaktiven als auch von Seiten einiger sozialer Einrichtungen traf.



Foto: Marvin Siefke / www.pixelio.de

3. Nichtbetroffen in der Selbsthilfe? – Möglichkeiten und Voraussetzungen der Einbeziehung Freiwilliger in die Gruppenarbeit

Einige Selbsthilfegruppen und deren Verantwortliche kommen irgendwann an den Punkt, an dem sich die Frage stellt, wie die Arbeit künftig weitergeführt werden soll. Die Gruppierungen sind sehr groß geworden, neue Ideen und Tätigkeitsfelder sind hinzugekommen oder die langjährig Aktiven finden keine geeignete Nachfolge.

Auf solche Herausforderungen gibt es verschiedene Antworten und Fragen. Eine davon ist, ob es denn möglich ist, Externe zu gewinnen, die als Nichtbetroffene in der Gruppe einzelne Aufgaben übernehmen. Schließlich zeigt die Erfahrung, dass eine solche Einbeziehung bereits stattfindet, wenn zum Beispiel Freundinnen/Freunde, Bekannte oder nicht betroffene Familienangehörige mithelfen. Wenn Freiwillige aber „offiziell“ z.B. über eine Freiwilligenagentur gesucht werden, ist einiges zu beachten, damit diese Verbindung dauerhaft gewinnbringend ist. Sie braucht neue Strukturen innerhalb der Gruppe und ein verändertes Selbstverständnis der eigenen Arbeit. In einer Informationsveranstaltung, die am 27. April 2017 im SHZ stattfand, stellte die Freiwilligenagentur Tatendrang sowohl die Möglichkeiten als auch die Grenzen einer solchen Einbeziehung vor. Es wurden Grundlagen der Vermittlungspraxis dargestellt und die Rahmenbedingungen erläutert, die ein solches Engagement benötigt. Den anwesenden Selbsthilfeaktiven wurde deutlich, dass ehrenamtliche Nichtbetroffene zwar eine große Entlastung sein können, sie aber im Gegenzug gute Einarbeitung, Begleitung und Anerkennung brauchen. Für viele war allein dies schon ein gewisses „Aha-Erlebnis“, da auch sie selbst diese Rahmenbedingungen in ihren Gruppen oft nicht vorfinden. Gute Rahmenbedingungen zu schaffen ist selbstverständlich Aufgabe der Gruppe und somit gingen viele mit der Anregung

nach Hause, ihre Gruppenstruktur dahingehend zu überprüfen.

Mit der Freiwilligenagentur Tatendrang wurden Vereinbarungen getroffen, um zukünftig die unterschiedlichen Anliegen der potenziell Freiwilligen, der Vermittlungsagenturen und der Selbsthilfegruppen angemessen zu berücksichtigen und miteinander in Einklang zu bringen. Dazu gehört zum Beispiel das Angebot, interessierte Selbsthilfegruppen bezüglich der notwendigen Rahmenbedingungen zu beraten

und im engen Austausch mit der Freiwilligenagentur Tatendrang die Möglichkeiten einer Vermittlung von Freiwilligen in die jeweilige Gruppierung auszuloten.

*Kristina Jakob
Ressort Beratung und Selbsthilfeunterstützung,
Raumvergabe*

Arbeitsfeld Beratung und Selbsthilfeunterstützung:
Kristina Jakob, Ulrike Zinsler

Mit großem Herz und leichter Hand – die Selbsthilfeinitiative Herzkrank ohne Ängste und Sorgen

Die Selbsthilfeinitiative Herzkrank ohne Ängste und Sorgen richtet sich an Menschen mit Herz-erkrankungen, die unter seelischen Belastungen leiden. Vor gut zwei Jahren kam Helmut Bundschuh, der Initiator der Gruppe, auf das Selbsthilfezentrum München (SHZ) zu. Seither hat sich die Initiative prächtig entwickelt. Herr Bundschuh holt sich punktuell immer wieder Unterstützung vom SHZ. Dass er hierbei rundum zufrieden ist, beschreibt er im folgenden Interview, das als Beispiel dafür dienen kann, wie Selbsthilfeunterstützung im SHZ funktioniert – und das anschaulich zeigt, was mit dem richtigen „Herzblut“ in der Selbsthilfe alles auf die Beine gestellt werden kann ...

Ulrike Zinsler: Selbsthilfe füllt oftmals Lücken im professionellen Gesundheitssystem. Wie waren Ihre persönlichen Erfahrungen, die Sie veranlasst haben, eine Selbsthilfegruppe zu gründen?

Helmut Bundschuh: Viele Patienten sind von den Symptomen einer Herzrhythmusstörung oder dem veränderten Körpergefühl nach einer Operation verunsichert. Atemnot, Herzstolpern oder Schwächegefühl verursachen Sorgen und manchmal Ängste, bei manchen Betroffenen kommen Depressionen hinzu. In vielen Fällen könnten schon eine eingehende Beratung oder ausreichende Informationen über das Krankheitsbild helfen. Aber nur wenige Ärzte und Psychologen sind psychokardiologisch ausgebildet.

Aus Kliniken und Rehabilitationseinrichtungen entlassene Herzpatienten finden deshalb kaum Anlaufstellen, die ihnen helfen könnten. In vielen Arztpraxen bleibt kaum Zeit, um über seelische Aspekte zu sprechen. Diese Erfahrungen musste ich selbst nach meiner Herzerkrankung machen. Als psychotherapeutischer Heilpraktiker machte ich eine psychokardiologische Zusatzausbildung. Ich hatte selbst viel Erfahrung in der Leitung von therapeutischen Gruppen. Da war es für mich naheliegend, eine Selbsthilfegruppe für Herzkranke ins Leben zu rufen.

UZ: Die eigene Betroffenheit, am eigenen Leib erfahren zu haben, von was man spricht, ist ein Wesenskern von Selbsthilfegruppen. Als Heilpraktiker mit psychokardiologischer Zusatzausbildung können Sie gleichzeitig professionelle Hilfestellung geben. Bei der Gruppen Gründungsberatung versuchen wir beim SHZ, auf eine reflektierte Rollenklärung hinzuwirken, denn Sie sollen auch als Betroffener etwas von der Gruppe haben. Ist das gelungen?

HB: Das erste Gespräch über die Gründung einer Selbsthilfegruppe mit Frau Jakob war für mich sehr hilfreich zur Unterscheidung des therapeutischen Settings und der Selbsthilfegruppe. Ich war es gewohnt, therapeutische Gruppen zu leiten, was ein festgelegtes Gruppensetting erfordert. Zur „Leitung“ einer Selbsthilfegruppe musste ich erst einmal lernen, mich zurück zu nehmen. Stück für Stück



Herr Bundschuh erläutert den Ablauf des Gruppennachmittags

immer weiter zurück, bis ich mit den Gruppenmitgliedern auf gleicher Augenhöhe war. Dann entsteht eine win-win-Situation. Ich konnte mich nicht mehr auf den Status eines Therapeuten zurückziehen, da sind die Rollen klar verteilt. Hier musste ich mich jeder Situation neu stellen. Ich glaube, bei jedem Treffen lerne ich dazu, denn die Mitglieder erwarten nicht nur Hilfe, sie bringen ihre Erfahrungen mit der Krankheit und mit dem Leben mit. Manchmal spreche ich mit Frau Jakob vom SHZ über Entwicklungen in der Gruppe. Ich schätze ihren glasklaren Sachverstand, mir verschafft das die Möglichkeit zu einem Perspektivenwechsel, die Dinge auch mal von einer anderen Seite anzuschauen.

UZ: Viele Gruppen kommen auch nach längerer Zeit nicht ins Laufen. Dies kann unterschiedliche Gründe haben. Ihre Initiative hingegen hat relativ schnell großen Zulauf erfahren. Verraten Sie uns Ihr Rezept?

HB: Die Frage, weshalb relativ schnell Mitglieder gefunden werden konnten, ist einfach zu beantworten: Herzerkrankungen mit ihren vielen Erscheinungsformen sind die Volkskrankheit Nummer eins in Deutschland. Man rechnet mit etwa 10 bis 20 Millionen Betroffenen, je nachdem, welche Erkrankungen man dazu zählt, und jeder Dritte hat seelische Beschwerden. Das trifft übrigens auf alle chronischen Erkrankungen zu. Aber nicht jeder Betroffene will es wahr haben. Da ist für viele der erste Schritt zur Selbsthilfe leichter als gleich therapeutische Hilfe

zu suchen. Aber wer sich dem Problem öffnet, ist froh, dabei zu sein. Wer über sein Problem sprechen kann, entlastet die Seele. Wir haben das Problem, dass Psychokardiologie noch ganz am Anfang der Entwicklung steht. Im medizinischen Bereich arbeiten etliche Ärzte und Psychologen daran. Aber im präventiven Bereich, dort wo man die Neuentstehung einer Erkrankung vielleicht verhindern oder verzögern kann, haben wir erst begonnen. Als ich vor guten zwei Jahren die Gruppe gründete, waren wir die ersten in ganz Deutschland. Und wenn ich das richtig sehe, sind wir und unser Ableger im Klinikum rechts der Isar immer noch die einzigen.

UZ: Können Sie ein schönes Erlebnis in der Gruppe beschreiben? Ein gutes Beispiel der Wirkungen Ihrer Initiative?

HB: Einerseits ist es eine Herausforderung, die vielen verschiedenen Charaktere unter einen Hut zu bringen. Andererseits sensibilisiert mich gerade dieser Umstand dazu, die oft sehr unterschiedlichen Bedürfnisse der Gruppenteilnehmer wahrzunehmen. Bei manchen stelle ich Veränderungen fest, die man selbst vielleicht als schleppend und langsam empfindet. Von außen betrachtet sehe ich da aber zum Teil enorme Entwicklungen: Eine Person etwa, die unter starken Ängsten und Rückzugstendenzen leidet und für die es eine Qual war, an einem gemeinsamen Ausflug teilzunehmen, kam strahlend und über das ganze Gesicht grinsend zurück. Grund war, dass sie während des Ausflugs einen Großteil der Aufgaben organisieren musste und so in viele Einzelgespräche kam. Heute kann sie offen über ihre Ängste sprechen und meint, die Muster ihrer Erkrankung zu erkennen. Ein großer Erfolg für sie und für die ganze Gruppe.

Auch persönlich hat mir die Arbeit in der Gruppe eine andere Einstellung gebracht. Ein solidarisches Gefühl ... auf gleicher Augenhöhe zu sein, hilft mir nach Außen zu gehen, z.B. merke ich, dass ich mit den Leuten anders spreche als früher. Zudem sind kleine Freundschaften entstanden, man telefoniert auch außerhalb der Gruppe und fragt, wie's einem geht. Eine besondere Bereicherung für mich sind auch die Gespräche mit den vielen älteren Menschen, die in die Gruppe kommen.

UZ: Wie wichtig sind die finanzielle Förderung und andere strukturelle Rahmenbedingungen für die Realisierung Ihrer Ideen und das Gelingen Ihrer Initiative gewesen?

HB: Unsere Gruppe im Selbsthilfezentrum wird von den Krankenkassen gefördert und unterstützt. Das erfordert Eigeninitiative und Kreativität, macht dafür aber vieles möglich.

Wir sind dabei, eine kleine Bibliothek mit Fachliteratur, Herzbelletristik und Fachzeitschriften aufzubauen. Gruppenmitglieder können die Bücher und Zeitschriften kostenlos ausleihen. Die Förderung machte es möglich, eine Homepage aufzubauen, die als Plattform für weitere Aktivitäten dienen soll. Im letzten Jahr konnten wir einige Seminare und Fortbildungen besuchen sowie eine Schiffsrundfahrt um den Starnberger See organisieren. Durch solche Aktivitäten fällt es auch leichter, eine Gruppengemeinschaft aufzubauen.

Die SHZ-Fortbildungen spielen eine wichtige Rolle, denn mit der Zeit haben wir gelernt, wie man das Gelernte für die Gruppe nutzbar machen kann. Das fließt als Hintergrundwissen oder als Übungen, die wir uns abgeschaut haben, ein. Vielleicht gelingt es, das eine oder andere Fachwissen so aufzubereiten, dass es auch für andere nutzbar gemacht werden kann, vielleicht als Seminar. Ich habe da „Biografisches Arbeiten mit Menschen mit Handicap“ im Auge. Davon profitieren nicht nur Herzranke, sondern viele andere Betroffene. Grundlage dafür ist ein Seminar, das wir zu zweit mit Förderung der Kassen besuchen konnten. An dieser Stelle ein großer Dank an Stephanie Striebel, die uns mit viel Geduld und Vertrauen durch das dichte Unterholz der Förderanträge gelotst hat. Sie recherchiert auch mal knifflige Fragen, bei denen man selbst nicht weiter kommt. Dadurch, dass wir im SHZ beheimatet sind, also den Veranstaltungsraum für unsere Treffen nutzen können, sind wir auch näher an den anderen Angeboten. Es ist erstaunlich, wie viele Kurse, Informationsabende und Seminare im Selbsthilfezentrum angeboten werden.

UZ: Die Kolleginnen vom Ressort Gesundheitsselbsthilfe schätzen Sie sehr, wenn es darum geht, die Selbsthilfe bei Kooperationspartnern vorzustellen. Sie wurden schon mehrfach angefragt für Veranstaltungen im Klinikum Schwabing und bei der Münchner Volkshochschule. Sie haben immer sofort zugesagt und haben



Herr Bundschuh beim Interview

Ihre Gruppe und was Selbsthilfe macht und bringt toll und anschaulich vorgestellt. Haben auch Sie davon profitiert und neue Kontakte gewonnen?

HB: Im letzten Jahr wurde ich von Frau Unverdorben-Beil, Frau Striebel und Frau Köller einige Male eingeladen, Vorträge über Selbsthilfe und Prävention an der Volkshochschule und am Schwabinger Krankenhaus zu halten. Das wirkte wie ein Brandbeschleuniger für das Thema Psychokardiologie: Andere Ärzte und Institutionen begannen, sich für das Thema zu interessieren und mich zu Vorträgen einzuladen. Die KEB-Regensburg (Katholische Erwachsenenbildung) hat mich eingeladen, im nächsten Jahr mit einem Spezialisten für biografisches Arbeiten das Seminar „Biografisches Arbeiten für Herzpatienten“ zu entwickeln und abzuhalten. Solche Vorträge sind natürlich eine Gelegenheit, das Thema Psychokardiologie in Prävention und Selbsthilfe an die Öffentlichkeit zu bringen. Damit hatte ich gar nicht gerechnet.

Unter Federführung von Ihnen, Frau Zinsler, durfte unsere Gruppe zusammen mit dem Selbsthilfezentrum eine Presseerklärung veröffentlichen – mit der Folge einer Vielzahl von Anrufen von Interessierten und Betroffenen. Erstmals tauchten zum Selbsthilfegruppentreff Interessierte auf, die selbst noch nicht erkrankt sind, aber Sinn in der Prävention sehen.

UZ: Sie stehen kurz vor der Gründung eines Vereins, was hat es damit auf sich?

HB: Die Selbsthilfegruppe Herzkrank ohne Ängste und Sorgen ist wohl die erste aktive Gruppe ihrer Art in Deutschland. Selbsthilfegruppen benötigen manchmal Unterstützung von Landesverbänden und übergeordneten Vereinigungen, wenn sie Kontakt zu Sozialverbänden, Ärzteverbänden oder zur Politik suchen. Diese Strukturen fehlen im Bereich der präventiven Psychokardiologie noch. Seit einem halben Jahr entwickle ich mit anderen Gruppenmitgliedern eine tragfähige Basis für einen Verein und einen Landesverband. Der Verein, der Ende Januar die Gemeinnützigkeit erlangte, soll präventive Maßnahmen bündeln, die über die Tätigkeiten einer Selbsthilfegruppe hinausgehen. Der Landesverband soll helfen, neue Selbsthilfegruppen in Bayern zu gründen und zu fördern. In der Anfangsphase hat uns das beratende Engagement des Geschäftsführers des Selbsthilfezentrums, Herrn Grothe-Bortlik, geholfen, Verein und Landesverband auf den Weg zu bringen. Wir vertrauen auch künftig auf seine fachliche Unterstützung. Natürlich war nicht abzusehen, dass sich aus einer Selbsthilfegruppe innerhalb kurzer Zeit größere Strukturen entwickeln würden.

UZ: Das ist auch für uns als Selbsthilfeunterstützungsstelle eine außerordentliche und bemerkenswerte Entwicklung, die Sie mit Ihrer Initiative an den Tag gelegt haben. Wir wissen, dass Sie noch viele weitere Ideen haben. Dafür und für Ihre wertvolle Arbeit wünschen wir Ihnen gutes Gelingen und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit. Vielen herzlichen Dank für Ihr Engagement und für dieses Interview.

*Ulrike Zinsler
Selbsthilfeberatung und -unterstützung,
Öffentlichkeitsarbeit, Raumvergabe*

*Helmut Bundschuh
Initiator der Selbsthilfegruppe Herzkrank ohne
Ängste und Sorgen*

Arbeitsfeld Beratung und Selbsthilfeunterstützung:
Kristina Jakob, Ulrike Zinsler



Im Kreise einiger Mitglieder der Herzkrank-SHG; Fotos: SHZ

Ein voller Erfolg: Der Selbsthilfe-Stammtisch

Immer wieder wurde in den letzten Jahren der Wunsch nach zwangloser Vernetzung und Austausch unter den so vielseitigen und zahlreichen Selbsthilfegruppen und Initiativen in München und Umgebung an das Selbsthilfezentrum München (SHZ) herangetragen. Diesem Wunsch wurde mit dem neuen Angebot eines regelmäßigen Selbsthilfe-Stammtisches nachgekommen – und der war und ist ein voller Erfolg! Am 28. September und am 14. Dezember 2017 fanden die ersten beiden Selbsthilfe-Stammtische statt. Es versammelten sich jeweils rund 35 Personen aus unterschiedlichen Gruppierungen im SHZ und kamen in gemütlicher Atmosphäre miteinander ins Gespräch.

Um nicht nur mit den benachbart Sitzenden sondern auch mit den anderen Teilnehmenden ins Gespräch zu kommen, hatten alle kurz die Möglichkeit, sich in großer Runde vorzustellen und ihre Vernetzungswünsche, Fragen an die Anwesenden etc. zu benennen. Danach verließen viele ihre Stühle und das bunte Kontakteknüpfen begann. Die einen freuten sich einfach darüber, ihre Gruppe und ihr Thema anderen Selbsthilfeaktiven vorzustellen, und so vielleicht neue Mitglieder zu gewinnen. Die anderen hatten konkrete Ideen, wie die jeweiligen Gruppierungen zusammenarbeiten könnten, und schmiedeten gemeinsame Veranstaltungspläne.

Neben diesen allgemeinen Anliegen wird an jedem Abend zudem noch ein inhaltliches Thema angeboten. Auf diesem Wege sollen die Selbsthilfeaktiven in aktuelle Projekte des SHZ eingebunden und informiert werden.

Beim Stammtisch im September ging es um die Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung in München. So benannten einige ihre Erfahrungen z.B. mit mangelnden Fachärztinnen/-ärzten oder entdeckten, dass trotz sehr unterschiedlicher Gruppenthemen die Probleme, z.B. bei der Antragsstellung von Reha-Anträgen, sehr ähnlich sind. Hier konnte der eine oder andere wichtige Tipp ausgetauscht werden.



Beim Selbsthilfe-Stammtisch im September; Foto: SHZ

Im Dezember stellte eine Mitarbeiterin des Münchner Radiosenders Radio Lora den Sender vor und unterbreitete den Anwesenden das Angebot, selbstorganisiert eine Radiosendung über die jeweilige Gruppierung zu gestalten. Radio Lora ist ein politisch unabhängiges, nichtkommerzielles und alternatives Bürgerradio, das ehrenamtlich organisiert wird und somit eine perfekte Plattform für die Anliegen der Selbsthilfe bieten kann. Bei den Anwesenden fand diese Möglichkeit reges Interesse. 2018 sind bereits weitere Selbsthilfe-Stammtische geplant.

*Kristina Jakob
Ressort Beratung und Selbsthilfeunterstützung,
Raumvergabe*

Vorbereitung und Durchführung der Selbsthilfe-Stammtische 2017:

Kristina Jakob,
Ulrike Zinsler,
Klaus Grothe-
Bortlik, Mirjam
Unverdorben-Beil,
Stephanie Striebel



Gruppeninventur

Die Gruppeninventur ist ein bayernweit durchgeführtes Projekt, das durch die gesetzlichen Krankenkassen finanziert, von der Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern ins Leben gerufen wurde und nun koordiniert wird. Ähnlich wie bei der Jahresinventur einer Firma können möglichst alle Teilnehmenden einer Selbsthilfegruppe gemeinsam darüber nachdenken, was in der Selbsthilfegruppe gut läuft, wie Aufgaben zukünftig verteilt werden können und wo es vielleicht etwas zu ändern gibt. Die drei- bis vierstündigen Treffen werden von einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter einer Selbsthilfekontaktstelle moderiert und begleitet.

Das Besondere an dem Angebot ist vor allem, dass die Inventuren nicht von der jeweils nächstgelegenen Selbsthilfekontaktstelle durchgeführt werden, sondern in einer anderen Stadt. 2017 beteiligten sich neben dem Selbsthilfezentrum München (SHZ) die Kontaktstellen in Nürnberg, Mühldorf und Regensburg mit jeweils mehreren Inventuren an dem Projekt. Diese Besonderheit bringt für die Gruppen mehrere Vorteile. Zum einen können die Inventuren mit einem gemeinsamen Ausflug verknüpft werden. Solche geselligen Aktivitäten fördern den Zusammenhalt und das Wir-Gefühl in der Gruppe immens. Zum anderen können die Gruppierungen mit ihnen komplett fremden und neutralen Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern ihre Gruppensituation reflektieren, was meist einen etwas offeneren Austausch ermöglicht. Als weiterer Vorteil kann noch erwähnt werden, dass Gruppierungen in deren näheren Umgebung keine oder nur eine sehr kleine Selbsthilfekontaktstelle zur Verfügung steht, durch das Projekt Zugang zu einem umfangreichen Beratungsangebot erhalten, auf das sie sonst nicht zurückgreifen könnten.

Die Gruppeninventur stieß 2017 auf reges Interesse und wird deshalb 2018 auf sieben Standorte (zusätzlich Würzburg, Rosenheim, Hersbruck) erweitert. Das SHZ nimmt 2018 wieder an dem Projekt teil und wird einige Gruppeninventuren anbieten.

Kristina Jakob

Ressort Beratung und Selbsthilfeunterstützung, Raumvergabe

Arbeitsfeld Gruppeninventur:
Kristina Jakob



Lebensfreude und Zusammenhalt – Rückblick auf den Münchner Selbsthilfetag 2017

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 einer breiten Öffentlichkeit. Am Samstag, den 22. Juli 2017, von 10.30 Uhr bis 16.30 Uhr, war es wieder soweit. Rund 70 Informationsstände verwandelten den Marienplatz in ein buntes Meer von Pavillons und Plakaten, Messethen und Tischen, Sonnenschirmen und Luftballons. Über 140 Selbsthilfeaktive 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 Münchner Selbsthilfetag vom Selbsthilfezentrum München (SHZ) und der Landeshauptstadt München (Referat für Gesundheit und Umwelt sowie Sozialreferat) unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter.

Beschwingte Eröffnung

Um 10.30 Uhr stiegen traditionsgemäß wieder 1000 bunte Luftballons in den Münchner Himmel auf. Stadtrat Christian Müller (SPD) eröffnete den Tag und hob dabei die wichtige Bedeutung der Selbsthilfe als Beitrag zu einer lebendigen Stadtgesellschaft und als Bestandteil des Bürgerschaftlichen Engagements hervor.



„Wenn Menschen sich gegenseitig unterstützen, ist Solidarität erlebbar. Das brauchen wir mehr denn je“.

Natürlich gehört zu einem solch lebendigen Tag auch ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm: mit einer beschwingten Eröffnung mit internationaler Tanzmusik durch die BALKANAUTEN und vielen eigenen Darbietungen der Selbsthilfegruppen mit Tanz, Gesang, Gedichten und Theater war für Auge und Ohr den ganzen Tag über viel geboten.

Begehung des Selbsthilfetages

Das SHZ lädt wichtige Kooperationspartner/-innen, Politiker/-innen, Zuschussgeber/-innen und die Presse zu einem Rundgang über den Selbsthilfetag ein. Dabei werden zahlreiche Gruppen an ihren Infoständen besucht, die Selbsthilfeaktiven haben die Möglichkeit, ihr Thema zu präsentieren und mit den Fachleuten und Geldgebern ins Gespräch zu kommen. Dieses Jahr war das Interesse an der Begehung so groß wie noch nie: Rund 20 Personen hatten sich angemeldet, so dass sich die Gruppe teilen musste und zwei „Runden“ über den Selbsthilfetag gegangen werden konnten. Es beteiligten sich die Stadträte Christian Müller (SPD) und Dr. Michael Mattar (FDP), die Sozialreferentin Dorothee Schiwy, zwei weitere Vertreter/-innen städtischer Referate, eine Professorin und zwei Professoren der Münchner Hochschulen, zwei Vertreter der Krankenkassen, ein Arzt, zwei Heilpraktikerinnen und eine Apothekerin, mit denen das SHZ kooperiert, sowie ein gewählter Selbsthilfebeirat und vier Selbsthilfevertreter/-innen. Den besuchten Selbsthilfegruppen wurde großes Interesse entgegengebracht, das immense Engagement und die große Begeisterung der Selbsthilfe wurde für alle spürbar und es entstanden intensive Gespräche – da fiel es dann schwer, sich immer wieder loszureißen, aber die nächste Gruppe mit ebenso wichtigen und spannenden Themen war ja gleich nebenan!



Die BALKANAUTEN



Die Teilnehmenden der Begehung des Selbsthilfetages

München dankt – Auszeichnung der Landeshauptstadt München

Am Nachmittag verlieh Matthias Winter, Sozialreferat, sechs Vertreterinnen und Vertretern von Selbsthilfegruppen die Urkunde „München dankt“ für besondere Verdienste im Rahmen des Bürgerschaftlichen Engagements.

Die Auszeichnung ging an:

Nina Vishnevskaja (Gesellschaft für Integration und Kultur in Europa (GIK) e.V. - Kulturzentrum GOROD), Irene Winarsky (Selbsthilfegruppe Depression 2 Irene), Justyna Ewa Weber (Solidarni e.V. deutsch-polnischer Verein), Ernst Reischl (Selbsthilfegruppe Schmerztreff München-Ost), Gerhard Eberl (Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffener in München e.V.) und Sergej Boyko (Wohnungslos - Hilfe durch Selbsthilfe (HDS) e.V.).



Matthias Winter (Sozialreferat), Sergej Boyko, Ernst Reischl, Justyna Weber, Irene Winarsky, Nina Vishnevskaja, Gerhard Eberl (v.l.n.r.)
Fotos: mark.kamin@gmx.net

Selbsthilfegruppen halten zusammen!

Auch das Wetter spielte an diesem Samstag wieder mit: Es wurde mittags richtig sonnig, so dass man doch ziemlich ins Schwitzen kam, aber die Selbsthilfektiven haben einen kühlen Kopf bewahrt und sich gegenseitig beim Aufbau und bei der Ausstattung der Stände unterstützt – da wurden Kisten und

Klappstühle an die benachbarten Stände ausgeliehen, die ihre Ausrüstung nicht ganz vollständig dabei hatten, da wurde mit angepackt, wenn die Bierbank allein zu schwer zum Aufstellen war, und man besuchte sich gegenseitig an den Ständen, tauschte sich aus und vernetzte sich. Auch für die Selbsthilfegruppen ist es immer wieder überraschend und bereichernd zu sehen, wie vielfältig die Selbsthilfelandchaft ist. Veranstaltungen wie der Selbsthilfetag tragen auch dazu bei, das Zusammengehörigkeitsgefühl der Selbsthilfektiven zu stärken und sich als Teil einer gemeinsamen Bewegung zu begreifen.

Große Zufriedenheit mit dem Tag

Die Gruppen konnten wieder zahlreiche Interessierte an ihren Ständen empfangen und versorgten die Besucher/innen mit vielen guten Beratungs-, Informations- und Vermittlungsgesprächen.

Auch hinsichtlich der Zufriedenheit mit dem Selbsthilfetag insgesamt waren die Rückmeldungen fast durchweg positiv. Besonders hervorgehoben wurden die sehr gute Organisation und freundliche Betreuung durch das SHZ, der ideale Standort am Marienplatz, das große Interesse der Besucher/innen und die gute Stimmung während des ganzen Tages. Wir danken – auch im Namen unserer Mitveranstalterinnen und Mitveranstalter bei der Landeshauptstadt München – 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/veranstaltungen/selbsthilfetag sind der Flyer des Selbsthilfetages mit allen beteiligten Gruppen sowie eine Fotogalerie eingestellt, von der Bilder des Tages heruntergeladen werden können.

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

Projektgruppe Organisation des Selbsthilfetages:
Mirjam Unverdorben-Beil, Klaus Grothe-Bortlik,
Ulrike Zinsler

Anhang

Basisleistungen des Selbsthilfezentrums München

Raumvergabe

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) stellt für regelmäßige Gruppentreffen, Organisationsgespräche oder Veranstaltungen, z.B. Fachvorträge, sieben Tage die Woche zwischen 9 Uhr und 22.15 Uhr folgende Räume zur Verfügung:

- fünf kleinere Gruppenräume (23-27 qm)
- einen großen Gruppenraum (48 qm, mit Induktionsanlage)
- einen Veranstaltungsraum (55 qm, barrierefrei und mit Induktionsanlage) u.a. für Vorträge und Seminare
- ein Gruppenbüro (barrierefrei) mit PC, Telefon, Fax und Kopierer
- Teeküchen
- Schließfächer
- Postfächer
- Medien: Beamer, Laptop, DVD-Player u.a. im Veranstaltungsraum und auch für externe Veranstaltungen ausleihbar
- Kopiergerät (nach Anmeldung nutzbar)

Das Raumangebot wird weiterhin sehr gut genutzt, und da die Auslastung seit Jahren an ihre Grenzen kommt, ist die Nutzung im Vergleich zum Vorjahr auch in etwa gleich geblieben. 2016 nutzten 243 Gruppierungen die Räume des SHZ, 2017 waren es 238 Gruppierungen (siehe Seite 47). Die Raumnutzung pro Gruppe erstreckt sich von Einzelterminen für besondere Veranstaltungen bis hin zu mehrmals wöchentlichen Nutzungen mehrerer Räume. Besonders in den Hauptzeiten zwischen 18 Uhr und 22 Uhr ist es kaum noch möglich, neuen Gruppierungen einen Platz zu geben. Falls die Nutzung der SHZ-Räume nicht möglich ist, wird immer auf andere Raumangebote im Stadtgebiet hingewiesen. Diese Möglichkeiten zu verbessern ist auch ein Thema bei Kooperationskontakten der Ressorts Soziale Selbsthilfe und Gesundheitsselfhilfe. Insgesamt erreichten das SHZ zum Thema Raumnutzung 623 Anfragen im Jahr 2017.



Veranstaltungsraum



Gruppenraum



Küche; Fotos: SHZ

Selbsthilfeunterstützungs- und Beratungsangebot für alle Selbsthilfegruppen in München

Allen Selbsthilfegruppen und Initiativen aus München und der Umgebung für die unterschiedlichsten Anliegen immer ein zuverlässiger und hilfreicher Ansprechpartner sein: Das ist das gemeinsame Ziel des SHZ und im Speziellen des Arbeitsbereichs Beratung und Selbsthilfeunterstützung. Im Jahr 2017 erreichten die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfeunterstützung und -beratung insgesamt 1.753 Anfragen zu den unterschiedlichsten Anliegen. Häufig findet hier der Erstkontakt mit den Selbsthilfeaktiven statt: Somit werden viele grundsätzliche Informationen über Selbsthilfe, die Unterstützungsangebote und die Möglichkeit, sich über das SHZ der Selbsthilfeszene anzuschließen, weitergegeben. Darüber hinaus wird hier häufig auch zu weiteren Angeboten des SHZ, wie zum Beispiel der Förderberatung oder den Fortbildungen, weitervermittelt. Im Artikel auf Seite 32 wird an einem praktischen Beispiel aufgezeigt, wie umfangreich und vielfältig die Beratung und Begleitung des SHZ ist und wie die einzelnen Arbeitsbereiche ineinandergreifen.

Das Angebot der Gruppenunterstützung ist sehr flexibel und orientiert sich an den Bedürfnissen und Fragestellungen der Selbsthilfeaktiven bzw. der gesamten Gruppe. In individuellen Gesprächen oder Gruppengesprächen können Themen wie Schwierigkeiten mit der Integration neuer Gruppenmitglieder, Probleme bei der Verteilung von Verantwortung, Fragen bzgl. Öffentlichkeitsarbeit etc. besprochen werden. Durch die Beratung bzw. Moderation sollen neue Impulse gegeben und die Organisatorinnen/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 der jährlich stattfindende Neujahrsempfang oder auch das neue Angebot des Selbsthilfe-Stammtisches (siehe Artikel auf Seite 36) durchgeführt.

Selbsthilfeclearingberatung – Beratungsangebot für Ratsuchende und Selbsthilfeeinteressierte

Das SHZ bietet hilfe- und ratsuchenden Bürgerinnen und Bürgern Montag und Donnerstag von 14 Uhr bis 18 Uhr sowie Dienstag und Mittwoch von 10



Das Beratungsteam des SHZ: Astrid Maier, Ute Köller, Kristina Jakob, Stephanie Striebel, Ulrike Zinsler (v.l.n.r.)

Uhr bis 13 Uhr die Möglichkeit, sich unverbindlich, anonym und ohne vorherige Terminvereinbarung telefonisch, per Email oder persönlich beraten zu lassen. Die Beratung wird von einem fünfköpfigen Beratungsteam angeboten. Dieses bildet sich durch regelmäßige Fortbildungen und kollegiale Beratung stetig weiter und so steht den Anfragenden viel Beratungserfahrung und umfangreiches Wissen bzgl. der vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten im Selbsthilfe- und dem professionellen Unterstützungsbereich zur Verfügung.

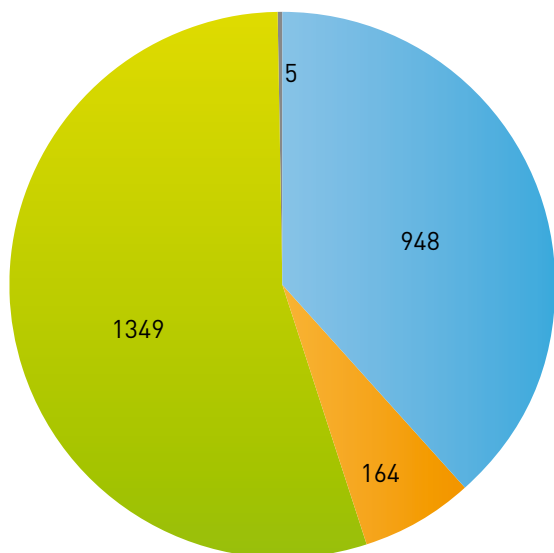
Die Selbsthilfeclearingberatung verfolgt zwei Zielsetzungen:

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, so dass die Integration in die Gruppe reibungsloser erfolgen kann.

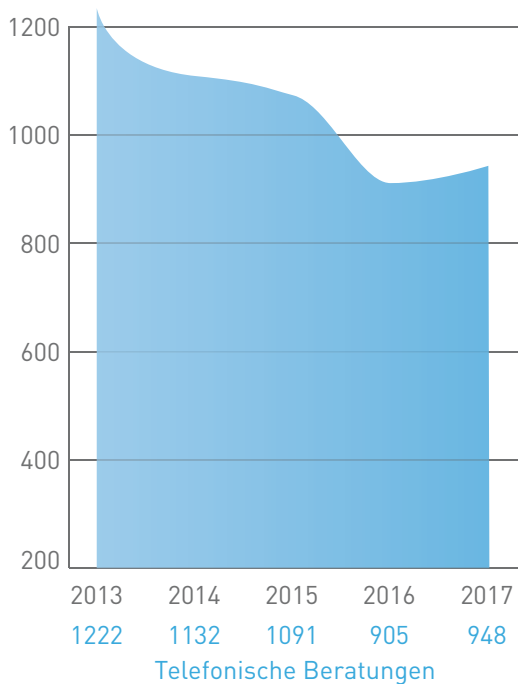
Die meisten Anfragen erhalten wir über Email, dennoch nutzen die Ratsuchenden häufig auch die Möglichkeit, sich persönlich ohne Voranmeldung im SHZ beraten zu lassen. Im Jahr 2017 erreichten uns insgesamt 2.466 Anfragen.

Art der Anfragen 2017

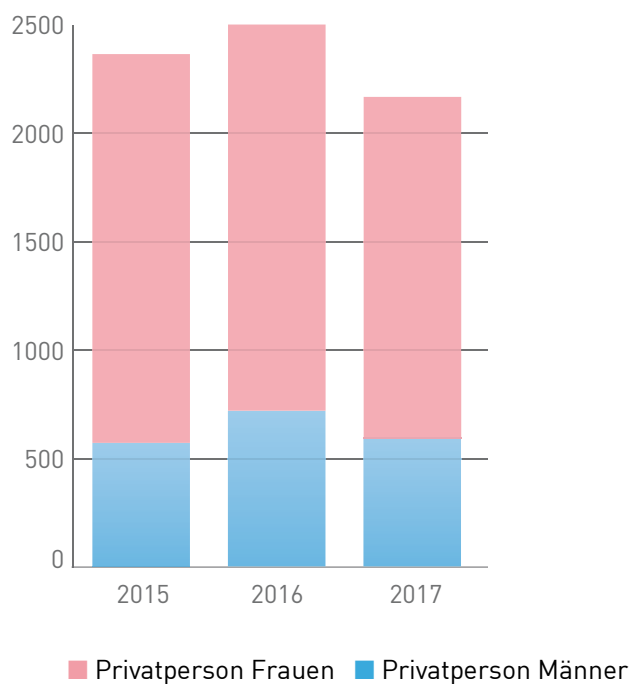
■ telefonisch ■ persönlich ■ Email ■ Post



Telefonische Beratungen im Jahresvergleich

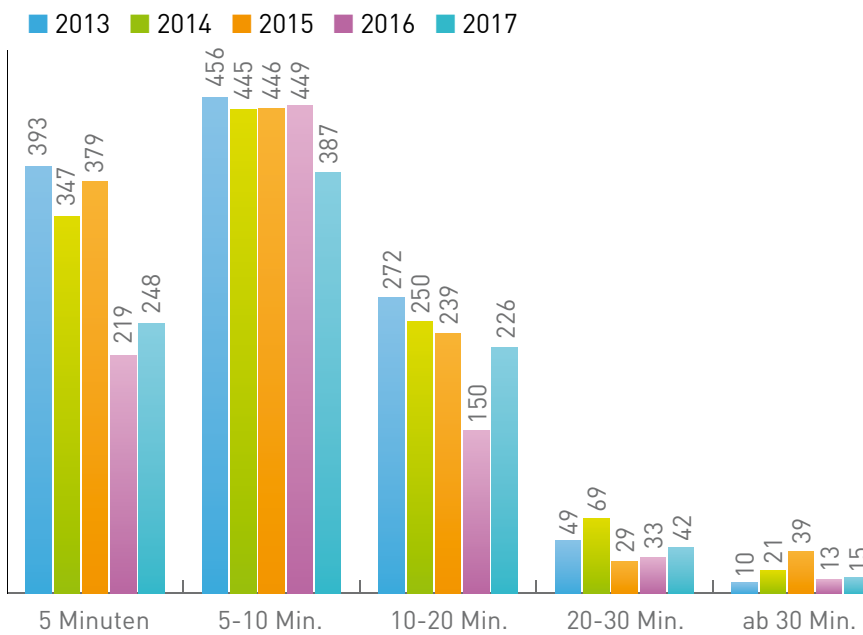


Geschlechterverteilung der anfragenden Privatpersonen

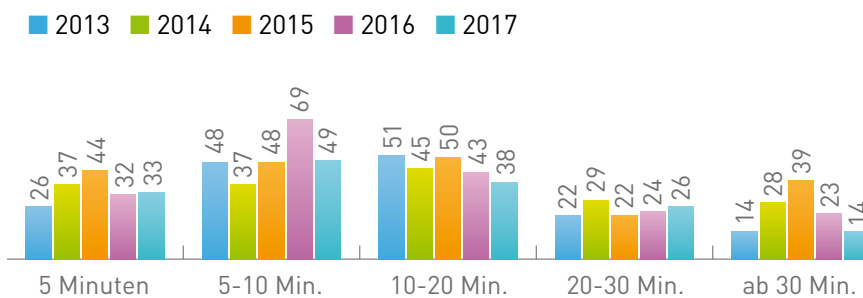


Quellen: SHZ-Beratungsstatistik

Dauer und Anzahl der Anrufe im Jahresvergleich



Dauer und Anzahl der Besuche im Jahresvergleich



Anders als in den letzten Jahren haben wir in 2017 erstmalig einen leichten Rückgang bei den Anfragen aus dem Themenbereich psychische Erkrankung zu verzeichnen (2017: 47 %, 2016: 51 %). Dennoch machen die Anfragen aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen immer noch fast die Hälfte der Anfragen aus. Demgegenüber steht ein leichter Anstieg bei Anfragen in den Themenbereichen soziale Probleme und somatische Erkrankungen. In der Statistik wird allerdings nur das Thema erfasst, das als wichtigstes oder vordergründigstes Thema bei der Beraterin ankommt. In den meisten Fällen erstrecken sich die Anliegen der Anfragenden aber über mehrere Themenbereiche. Betroffene von chronischen Erkrankungen, die eigentlich zu ihrer

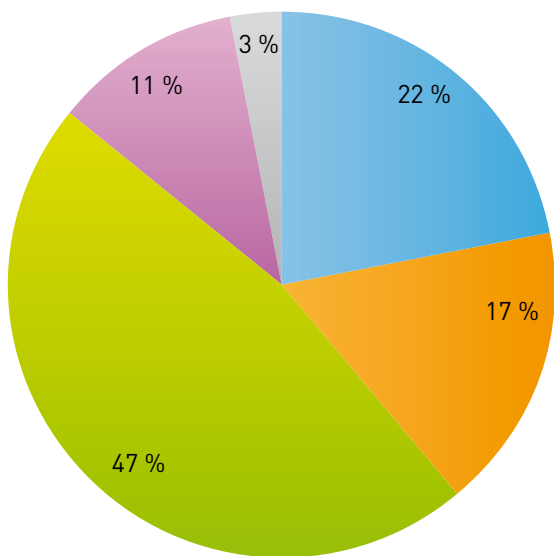
Erkrankung eine Selbsthilfegruppe suchen, benennen häufig auch die Schwierigkeiten der sozialen Isolation oder finanzielle Probleme. In diesen Fällen werden selbstverständlich Initiativen aus den unterschiedlichen Themenbereichen empfohlen, obgleich nur die somatische Erkrankung als Beratungsinhalt erfasst wird.

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

Quellen: SHZ-Beratungsstatistik

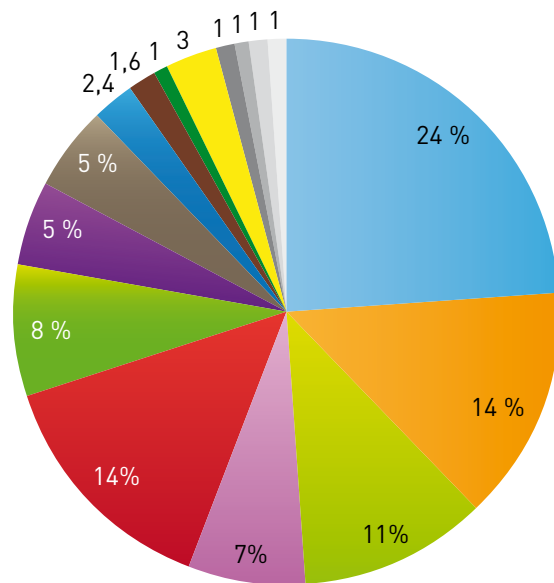
Beratungsinhalte 2017

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



Soziale Themen – Einzelerfassung 2017

- Freizeit/Einsamkeit/Kommunikation
- Familie/Elternsein
- Trennung/Scheidung/Partnerschaft
- Arbeit
- Gewalt/Missbrauch
- Tod/Trauer
- Migration
- Wohnen
- Senioren
- Sonstige (z.B. Freiwilligen-agenturen, Straffälligkeit)
- Behinderung
- Sexualität
- Umwelt
- Spiritualität/Sekten
- Kultur/Bildung
- BE-Initiativen



Quellen: SHZ-Beratungsstatistik

Die Zugriffe auf unsere Website sind von 2016 auf 2017 etwas gesunken. Wir werden das im kommenden Jahr beobachten und analysieren. Zwei Erklärung liegen allerdings schon jetzt auf der Hand: Unser Analysetool PIWIK (jetzt Matomo) wurde im Frühsommer neu aufgesetzt. Seitdem haben User/innen die Möglichkeit, der Erfassung ihres Besuches durch einen Klick zu widersprechen. Außerdem werden nur eindeutige Besucher/innen gezählt, keine Mehrfachbesucher/innen oder Robots.

Insgesamt verfügen weiterhin über die Hälfte (62 %) aller Gruppierungen, die auf unserer Website aufgeführt sind, über eigene Internetauftritte. 14 % aller Besucher/innen unserer Internetseite nutzen diese Verlinkungen, um direkt die Gruppe aufzurufen.

Internetverweise

Jahr	Besuche Internetseite gesamt	Gruppen in der Internet-Datenbank	Gruppen mit Internetseiten	Besucher/innen, die auf eine Selbsthilfegruppen-Website klicken
2014	22.384	935	60 %	3.421 (15 %)
2015	29.059	930	63 %	3.503 (12 %)
2016	32.498	958	62 %	4.141 (13 %)
2017	26.061	1.079	62 %	3.603 (14 %)

Gruppengründungsberatung und -unterstützung

2017 fanden zu 34 unterschiedlichen Themen 146 Fachberatungen zur Gruppengründung statt. Die Beratungen reichen von den ersten Orientierungs-

gesprächen über Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit, Vor- und Nachbereitung der ersten Treffen bis zur Begleitung einzelner Gruppentreffen

Anzahl	Neugründung von Selbsthilfegruppe	Bisheriges Beratungsergebnis
1	Mit Respekt – Musik gegen Depression und Einsamkeit im Aufbau	im Aufbau
2	Emotionales Essen	Nicht entstanden
3	Offene Kreativgruppe zum Ausdruck von Gefühlen	Entstanden
4	Gewalterfahrung in der Kindheit	Nicht entstanden
5	Trainingsgruppe Schlagfertigkeit	Entstanden
6	Eierstockkrebs	Im Aufbau
7	Ehefrauen und Partnerinnen schwuler Männer	Nicht entstanden
8	Valium versus Neuroleptika	Im Aufbau
9	Cannabis Medizin	Im Aufbau
10	Q-Ties	Entstanden
11	KPB – Der bessere Weg	Entstanden
12	Vojta-Therapie-Betroffene	Im Aufbau
13	Autoimmune Hepatitis Selbsthilfe in München und ganz Bayern	Im Aufbau
14	Opfer von organisiertem Stalking	Im Aufbau
15	Depression – Gauting* Gautinger Insel	Entstanden (Weiterführung aus 2016)
16	Senioreninitiative	Nicht entstanden (Weiterführung aus 2016)
17	Skoliose	Entstanden
18	Verliebt in den Therapeuten	Nicht entstanden
19	Angehörige von Trans*menschen	Entstanden
20	Angehörige von Straffälligen	Nicht entstanden (Weiterführung aus 2016)
21	Dicke Freunde München	Entstanden
22	Psychoseerfahrene* Münchner Psychiatrie Erfahrene	Entstanden
23	Sektenaussteiger	Nicht entstanden
24	Hochsensibilität	Entstanden
25	Bluthochdruck – Starnberg	Entstanden
26	Verlassene Eltern	Entstanden
27	Kurzdarmsyndrom	Im Aufbau
28	Mehrfach Chemikalien Unverträglichkeit	Im Aufbau
29	Depression – englisch	Nicht entstanden
30	Zwänge	Nicht entstanden
31	Eltern von essgestörten Kindern und Jugendlichen	Im Aufbau
32	Lebertransplantierte	Im Aufbau
33	Migräne* Migräne Liga Deutschland	Im Aufbau
34	Brandverletzte* Bundesverband der Brandverletzten	Im Aufbau

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

Alternative Gründungsberatungen

Des Weiteren fanden – vor allem im Rahmen des Arbeitsgebietes Dezentralisierung – im Jahr 2017 einige Gründungsberatungen statt, die sich von den oben aufgelisteten klassischen Gruppengründungen etwas abheben, dem Bereich aber dennoch zugeordnet werden können. Hier eine kurze Zusammenfassung der Beratungen:

Beratungsgespräch zur Gruppengründung in einem Nachbarschaftstreff

Auf Anfrage eines kirchlichen Nachbarschaftstreffs fand im Frühling 2017 eine ausführliche Beratung zum Thema Gruppengründung statt. Die Kollegin war aufgrund einer wahrgenommenen Bedarfslage auf das SHZ zugekommen, mit der Absicht, ein selbstorganisiertes Angebot für alleinerziehende Frauen zu initiieren. Im Beratungsprozess (telefonisch und vor Ort) entstand die Idee zu einem gemeinsamen Informationsabend für die Zielgruppe, in Kooperation zwischen einem Fachverband, dem Nachbarschaftstreff und dem SHZ. Leider konnte das Vorhaben aufgrund eines Leitungswechsels im Nachbarschaftstreff nicht umgesetzt werden. Die Kooperation und der fachliche Austausch wurden jedoch mit der neuen Einrichtungsleitung fortgesetzt.

Initiativgründungsberatung

Auch die spontane Anfrage eines jungen Engagierten aus Syrien zur Gründung eines soziokulturellen Zentrums für seine Landsleute in München wurde im Rahmen eines Initiativgründungsgesprächs im SHZ beantwortet. Da die Idee für die Zielrichtung des Zentrums zwischen sozialer Kontakt- und Beratungsstelle von Betroffenen für Betroffene und einem kulturellen Begegnungsort angesiedelt war, konnten für die Projektidee sowohl die Potentiale der Selbsthilfeunterstützung erläutert als auch ein unmittelbarer Kontakt zur zuständigen Stelle im Kulturreferat hergestellt werden.

Deutschangebot für afghanische Frauen in einer Gemeinschaftsunterkunft in der Bayernkaserne

Bei einem Besuch vor Ort in einer Gemeinschaftsunterkunft in der Bayernkaserne wies der dortige Sozialdienst auf einen aktuellen Bedarf für deutschen Sprachunterricht für die überwiegend afghanischen

Frauen mit sehr kleinen Kindern und Babies hin. Da die Frauen aufgrund dieser familiären Situation das Haus nur selten verließen, konnten sie keine externen Sprachkurse besuchen und ein bisher angebotener, studentischer Sprachkurs war kurz vorher ausgelaufen. Auf Rückfrage des SHZ bei einer afghanischen Migrantenselbstorganisation zeigte eine Engagierte, die selbst aus Afghanistan stammt, Interesse, ein Deutschangebot für die Frauen zu entwickeln. Nach mehreren Vermittlungsgesprächen zwischen der Engagierten und dem Sozialdienst der Gemeinschaftsunterkunft etablierte sich ein grundlegendes wöchentliches Angebot zum Sprechen und Erlernen der deutschen Sprache durch die engagierte Migrantin vor Ort. Durch die Information über die Möglichkeit einer finanziellen Förderung des Deutschangebots über die lagfa Bayern e.V. (Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenzentren/Freiwilligenagenturen/Koordinierungszentren Bürgerschaftlichen Engagements) konnte die Engagierte außerdem eine Unkostenpauschale für ihr Engagement in der Unterkunft in Anspruch nehmen.

Vereinsgründungsberatungen

Für Selbsthilfegruppen und -initiativen, die sich mit dem Gedanken tragen, ihre Rechtsform zu ändern und einen eingetragenen Verein (e.V.) zu gründen, bietet das SHZ Beratung und Unterstützung bei grundlegenden Fragen an. Falls es nötig ist, werden die Gruppen über die Anerkennung der Gemeinnützigkeit bis hin zur Eintragung in das Vereinsregister begleitet. Der Umfang der Beratung ist somit je nach Gruppierung sehr unterschiedlich. Diese Unterstützungsleistung erhebt nicht den Anspruch einer juristischen Beratung.

2017 wandten sich insgesamt zehn Gruppierungen an das SHZ. Sieben Beratungen wurden von Gruppierungen aus dem sozialen Bereich (vornehmlich Migrantenselbstorganisationen) und drei aus dem Gesundheitsbereich angefragt. Drei der beratenen Gruppierungen waren bereits als Verein organisiert und informierten sich zum Steuerrecht, zu Status- und Namensänderungen. Die Beratungen wurden meist mit mehreren Vertreterinnen/Vertretern je Gruppierung durchgeführt (insgesamt 17 Personen). Neben 12 persönlichen Gesprächen fanden auch 19 Beratungen telefonisch statt.

Selbsthilfegruppen im Selbsthilfezentrum München

2017 trafen sich 238 Selbsthilfegruppen (SHG) und selbstorganisierte Initiativen in den Räumen des Selbsthilfezentrums München.

Anzahl	Gruppenname
1	50+ aktiv - Arbeitsloseninitiative
2	Absolute Beginner - Männer ohne Partnerin
3	Achtsamkeitsgruppe
4	ADHS Erwachsene
5	ADHS Familiengruppe
6	Adult Children of Alcoholics
7	Aktiv durch Schach und Philosophie - SHG für Langzeitarbeitslose und Interessierte
8	Akustikus Neurinom
9	Al Manara - Marrokanische Initiative
10	Al-Anon Familiengruppen / EKA - Angehörige von Alkoholikern
11	Alateen - SHG für Kinder/Jugendliche, die in einem alkoholkranken Umfeld leben
12	All-Wir-Gruppe - Arbeitsloseninitiative
13	Allergie
14	Alopecia areata
15	Alpha1
16	Amalgam und andere Umweltgifte
17	Angehörige von Sexsüchtigen
18	Angehörige von Suizid
19	Angehörige von Trans*menschen
20	Angehörigengruppe Josephsburg
21	Ängste, Zwänge, Depressionen - Gruppe für junge Erwachsene
22	Angstfreies Lieben lernen
23	Anonyme Alkoholiker - englisch
24	Anonyme Alkoholiker - polnisch
25	Anonyme Arbeitssüchtige
26	Anonyme Insolvenzler
27	Anonyme Nichtraucher
28	Anonyme Sex und Liebessüchtige - Schrittworkshop
29	Anonyme Sexsüchtige - München 1
30	Anonyme Sexsüchtige - München 2
31	Anonyme Sexsüchtige - München 3
32	Anonyme Sexsüchtige - Paarmeeting
33	Äthiopischer Fürsorgeverein
34	Äthiopischer Kulturverein München und Umgebung e.V.
35	Ausgespielt - Spielsüchtige
36	Autismus Selbsthilfegruppe

Anzahl	Gruppenname
37	Bewegte Gefühle
38	Bipolar München 1
39	Bipolar München 2
40	Bipolar München 3
41	Bluthochdruck
42	Borderline-Angehörige
43	Bund ukrainischer Studenten in Deutschland e.V.
44	Bündnis bezahlbares Wohnen
45	Bürger-Bündnis-München
46	Bürgerliche Initiative für russisch-sprechende Volontäre
47	Bürgerliche Initiative russisch-sprechender Menschen - BIRM
48	Burnout
49	Burnout-Selbsthilfe Your Way 2 Life
50	Chronic Fatigue Syndrom
51	Chronisch krank und JA! zum Leben
52	Club Blagost
53	Clutterer Anonymous
54	Co-Dependents Anonymous
55	Co.co.ba
56	Cochlea Implant Träger - MuCIs - SHG
57	CRPS-Miteinander Bayern - Regionalgruppe München
58	Defi SHG Augustinum
59	Depression 1
60	Depression 2
61	Depression und Burnout
62	Deutsch-japanischer Verein kultursensible Pflege (DeJaK-Tomonokai e.V.) - Gruppe München
63	Deutsch - Somaliland Verein in Bayern - Gruppe München
64	Deutsch-Türkenverband
65	Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V. - Elterngruppe München Mitte
66	Dicke Freunde München
67	Einspruch e.V.
68	Eltern von essgestörten Kindern und Jugendlichen
69	Emotionale Gesundheit
70	Endometriose
71	Englisch Workshop - SHG für Langzeitarbeitslose und Interessierte

Anzahl	Gruppenname
72	Entspannung nach Eckhart Tolle
73	Erektile Dysfunktion
74	Erfinderclub Pionier
75	Erfolgsteam
76	Eritreisch Civil Society
77	Eritreische Frauen Union München e.V.
78	Erwachsene Adoptierte / Adoption
79	Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern
80	ESAN Association München e.V.
81	Ettaler Gruppe
82	Ex-In-Stammtisch
83	Fährhaus
84	Familienhilfe Polyposis e.V.
85	Fertigkeitentraining
86	Flow-Sprechgruppe
87	Frauen mit Gewicht
88	Frauenselbsthilfe nach Krebs
89	FrauenWohnen
90	Freies Uniexperiment
91	Freundschaft zwischen Arzt oder Therapeut - Richtig oder Falsch!?
92	Gambling Anonymous
93	Gemeinsam stark gegen Depression
94	Gesprächskreis natürliche Heilmethoden
95	Gruppo Culturale Italiano
96	Happy thinking people - Manisch Depressiv
97	Hazara in Deutschland - Niederlassung in München
98	Heiligenfelder SHG München
99	Hepatitis
100	Herausforderung Ruhestand
101	Herzessachen - Nähen für Sternchen und Frühchen
102	Herzkrank - Wohin mit Ängsten und Sorgen
103	Hilfe durch Selbsthilfe e.V.
104	Hirnverletzte
105	Hochsensibilität
106	Hopsi - SHG für gemeinsame Freizeitaktivitäten
107	IBIS Autorengruppe
108	Iddir - Äthiopische Trauer Selbsthilfe
109	IGBO Union München e.V.
110	Indigene Bevölkerung Biafras e.V. - Niederlassung München
111	Initiative kongolesischer Deutscher e.V.
112	Initiative schwarze Menschen in Deutschland

Anzahl	Gruppenname
113	Innere Stärke im Alltag
114	Interkultureller Verein Bokutani e.V.
115	Jaaliyada Somaliland Kultur Verein Bayern e.V.
116	Kaufsucht
117	Klientenzentrierte Problemlösung - 3 - Der bessere Weg
118	Klientenzentrierte Problemlösung - SHG
119	Kongolesische Liga zur Verteidigung der Menschenrechte
120	Kontrolliertes Trinken
121	Kreativgruppe
122	Krebs
123	Kriegsenkel
124	Kulturvereinigung der Tamilen München e.V.
125	Kurdische Frauengruppe Nergiz e.V.
126	Kurzdarmsyndrom
127	Lebertransplantierte
128	LETS Tauschcafé
129	LETS Tauschnetz
130	LETS Tauschring
131	Liceo Hispanoamerica - Deutschkurs
132	Lip-Lymphselbsthilfe
133	Manisch - Depressiv 1
134	Männer machen radikale Therapie
135	Männersache
136	Marfan
137	Medienkompetenz - SHG für Langzeitarbeitslose und Interessierte
138	Mediensucht - Angehörigengruppe
139	Mediensucht - Betroffengruppe
140	Mehrsprachiges Literatur- und Musiktheater
141	Messie 2
142	Messie 3
143	Messie-Angehörige
144	Mietmit München
145	Migräne
146	Migrantinnen aktiv für das interkulturelle Zusammenleben in Bayern e.V.
147	MONGOL Initiative
148	Morbus Crohn Colitis Ulcerosa - SHG München II
149	Morbus Menière
150	Morbus Osler
151	Move Meta - SHG für Selbstliebe
152	MS-Gruppe Munich Connection

Anzahl	Gruppenname
153	Münchner Club russischsprachiger Wissenschaftler
154	Münchner Psychiatrie Erfahrene e.V.
155	Münchner Zentrum für Hochsensibilität e.V.
156	Nahtod-Erfahrung
157	Narcotics Anonymous - Freitag - persisch
158	Narcotics Anonymous - Friday - english
159	Narcotics Anonymous - Samstag - russisch
160	Narcotics Anonymous - Sunday - english
161	Narzisstischer Missbrauch durch die Mutter 1
162	Narzisstischer Missbrauch durch die Mutter 2
163	Narzisstischer Missbrauch in Partnerschaft und Beruf
164	Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation e.V.
165	Netzwerk Hörbehinderung
166	Neustart 50plus - Arbeitsloseninitiative
167	Nicotine Anonymous
168	Nigerianische Community
169	No Mobbing
170	Offene Kreativgruppe zum Ausdruck von Gefühlen
171	Offene SHG für aktuelle und zwischenmenschliche Probleme
172	Oganihu Development Association e.V.
173	Opfer von Verfolgung/Nachstellung
174	Osteoporose
175	Overeaters Anonymous
176	Perlentreff - Workshop
177	Persönlichkeitsentwicklungsnetzwerk e.V.
178	Polarbären - Manisch Depressiv
179	Polycythämie
180	Polycythämie Angehörige
181	Prokrastination - Hier und Heute
182	Prostatakrebs Rezidiv
183	Psychiatrieerfahrene Frauen
184	Psychose als Krise
185	QTies / Viva TS
186	Rehastammtisch - eine Initiative für seelische Gesundheit
187	Reizdarm Syndrom
188	Rückenschmerzen
189	Russische Konversation
190	Sahara - Sucht

Anzahl	Gruppenname
191	Sarkoidose Netzwerk
192	Schatten und Licht - Krise rund um die Geburt
193	Schlafapnoe
194	Schule im Aufbruch
195	Schutzverein für Russischsprachige - Gruppe München
196	SCM - Menschen mit Cannabis Medikation
197	Seelische Gesundheit - Fertigkeitentraining
198	Selbstvertrauen und Kontaktfähigkeit
199	Smigo
200	Solidarni e.V. deutsch-polnischer Verein
201	Somaliland Aid e.V.
202	Somaliland Community
203	Sommergruppe - ehemalige Patienten einer psychosomatischen Klinik
204	Soziale Ängstlichkeit
205	Soziale Phobie
206	Stimmig leben mit Sensitivität
207	Stoff-Spinnen-Netz gegen Demenz
208	Stoma-Treff-München
209	Suchtselbsthilfegruppe Männer München
210	Syringomyelie Hilfe
211	Syrische Kontaktgruppe
212	Team Westend - ehemalige Patienten einer psychosomatischen Klinik
213	Team-k - ehemalige Patienten einer psychosomatischen Klinik
214	Tinnitus
215	Togoviwo
216	Trainingsgruppe Schlagfertigkeit
217	TransMann e.V.
218	Traumgruppe
219	Trockendock - Sucht
220	Über den Tellerrand kochen
221	Übungsgruppe für Menschen mit sozialen Ängsten
222	Übungsgruppe zur Kommunikation
223	Uigurische Frauen e.V.
224	Unfall Opfer Bayern e.V.
225	Ungebogen - ehemalige Heimkinder
226	Union e.V.
227	Väteraufbruch für Kinder
228	Vegane Rohkost
229	Vegane Rohkost Potlucks
230	Via Nova

Anzahl	Gruppenname
231	Vitiligo - München
232	Wissenschaft und Technologie (russischsprachig)
233	Wohnen mit Herz
234	Wohnen zur Miete in München
235	Wohngenossenschaftsgruppe
236	Wohnprojekt München
237	Zahnradernetzwerk e.V.
238	Zinwo - Wohnungsgenossenschaft



Selbsthilfegruppen im Kulturzentrum GOROD im Rahmen des Projekts Raumbörse

2017 trafen sich 40 Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen aus dem sozialen Bereich in den Räumen des Kulturzentrums GOROD, Hansastraße 181, im Rahmen des Projekts Raumbörse.

Anzahl	Gruppenname	Anzahl	Gruppenname
1	Sojus	22	Chinesische Eltern-Kind-Initiative - spielerische muttersprachliche Gruppe: Kleinkinder von 2-3 Jahren
2	Russische Seele	23	Spielerische muttersprachliche Lese-gruppe chinesisch: Gruppe Kinder von 3-5 Jahren
3	EA - Emotions Anonymous	24	Centre Català de Munic e.V. - katalanischer Kulturverein - muttersprachliches Angebot katalanisch Vorschulkinder
4	Skakovski Gruppe - Psycho-soziale Entspannung durch szenisches Theater-spiel	25	Muttersprachliches Angebot katalanisch für Erwachsene
5	Kampf gegen Lampenfieber	26	Kulturvereinigung der Tamilen e.V.
6	Vietnamesische Frauengruppe Nón Lá	27	Muttersprachliches Angebot in Hindi
7	Muttersprachliches Angebot in vietnamesisch, Gruppe 1	28	Dewanagari Unterricht
8	Muttersprachliches Angebot in vietnamesisch für Grundschul-kinder, Gruppe 2	29	Slowakisch-deutscher Kulturclub e.V. München - muttersprachliches Angebot Vorschulkinder (3-5 Jahre)
9	Muttersprachliches Angebot in vietnamesisch für Grundschul-kinder, Gruppe 3	30	Muttersprachliches Angebot Slowakisch (5-6 Jahre) - Gruppe 1
10	Sprache in Bewegung - Muttersprach-liches Angebot in vietnamesisch für Vorschulkinder, Gruppe 4	31	Muttersprachliches Angebot Slowakisch (5-6 Jahre) - Gruppe 2
11	Muttersprachliches Angebot in vietnamesisch, Gruppe 5	32	Muttersprachliches Angebot Slowakisch (7-10 Jahre)
12	Muttersprachliches Angebot in vietnamesisch, Gruppe 6	33	Muttersprachliches Angebot Slowakisch (11-14 Jahre)
13	Muttersprachliches Angebot in vietnamesisch für Vorschulkinder mit Tanz und Musik, Gruppe 7	34	MONGOL Initiativgruppe
14	Freunde der Mongolei e.V. - Mutter-sprachliches Angebot mongolisch mit Tanz und Gesang für Vorschulkinder	35	Dahira Touba Bayern
15	Muttersprachliches Angebot mongolisch für Grundschul-kinder	36	Tibetische Eltern-Kind-SHG - Muttersprachliches Angebot tibetisch (5-8 Jahre)
16	Muttersprachliches Angebot mongolisch in Schrift	37	Muttersprachliches Angebot tibetisch (8-16 Jahre)
17	Marokkanisch - Deutsche Akademische Vereinigung - MDAV (4 Gruppen)	38	Schule im Aufbruch/ Demokratische Schule
18	Internationaler Kulturverein	39	Sprachliche Förderung in irakisch/ arabisch
19	Griechisches Selbsthilfenetzwerk	40	NA - Narcotics Anonymous persisch
20	Bulgarischer Selbsthilfe Verein „Edinstvo“ e.V.		
21	Russischsprachige Unterstützungs-gruppe „Psihologie 3000“		

Fördersummen am Runden Tisch Region München

Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen

Siehe dazu den Artikel „Runder Tisch Region München – Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen im Selbsthilfenzentrum München“ auf Seite 11. Entwicklung der Förderung der Krankenkassen für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen nach § 20h SGB V im Jahresvergleich

Gesamtüberblick (Stand 2017)

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Anzahl der geförderten Gruppen	322	340	358	369	364	356	367	378
Durchschnittliche Fördersumme pro Gruppe	1.108,82 €	1.151,61 €	1.129,52 €	1.135,90 €	1.161,89 €	1.250,83 €	1.464,46 €	1.725,29 €
Beschlossene Summe	357.038,66 €	391.546,47 €	404.367,56 €	419.147,97 €	422.928,35 €	445.295,75 €	537.455,4 €	652.158,20 €
Rückforderungen Vorjahr	34.919,78 €	41.013,19 €	44.821,50 €	56.645,98 €	68.214,67 €	61.081,36 €	74.975,67 €	103.749,99 €
Bezirk	9.000,00 €	9.286,12 €	10.304,74 €	12.425,00 €	11.835,94 €	13.495,00 €	14.735,38 €	17.550,00 €
Auszahlende Summe KK (Beschlossene Summe - (RF+Bezirk))	313.118,88 €	341.247,16 €	349.241,32 €	350.076,99 €	342.877,74 €	370.719,39 €	447.744,36 €	530.858,21 €
Kontogebühren								22,86 €
Summe Krankenkassen (individuelle Förderung)	245.630,19 €	249.952,39 €	266.997,44 €	274.943,82 €	299.563,69 €	308.814,05 €	449.696,23	447.679,62 €
Gemeinschaftstopf	62.008,03 €	83.720,86 €	72.502,78 €	70.807,78 €	44.862,77 €	58.654,95 €	0,00 €	79.438,10 €
Restgelder Vorjahr	5.480,66 €	5.966,49 €	5.234,53 €	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt
Rückzahlungen Vorjahr		2.905,80 €	7.009,14 €	11.734,76 €	5.615,49 €	7.419,77 €	9.214,18 €	5.855,15 €
Zinsen		63,49 €	96,96 €					
Summe Einnahmen (Summe indiv. Förderung + Gemeinschaftstopf + Restgelder + Rückzahlungen + Zinsen)	313.118,88 €	342.609,03 €	351.840,85 €	357.486,36 €	350.041,95 €	374.888,77 €	458.910,4 €	532.972,87 €
Restgeld Konto (Summe Einnahmen - auszahlende Summe plus Kontogeb.)								2.091,80 €
Sonderfall 2017: eine Gruppe hat kein Konto eröffnet, so dass die Förderung nicht ausgezahlt werden konnte: 236,31 €. Restgeld insg.: 2.328,11 €								

Fortbildungen im Selbsthilfezentrum München

Fortbildungen für Selbsthilfeaktive

Im Jahr 2017 konnte das Selbsthilfezentrum München (SHZ) wieder mit einer bunten Mischung an Fortbildungsthemen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -initiativen aufwarten und zum ersten Mal wurde eine Fortbildung für Fachkräfte in sozialen und gesundheitsbezogenen Einrichtungen, die mit Selbsthilfe zusammenarbeiten möchten, angeboten.

Von 22 angesetzten Fortbildungen wurden 17 für insgesamt 229 Teilnehmende realisiert.

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

Die Zufriedenheit der Teilnehmenden sowie deren Anregungen und Wünsche wurden anhand des Evaluationsbogens ermittelt.

So wurden 2017 zwölf der Fortbildungen mit insgesamt 138 Rückmeldebögen evaluiert. Die Darstellung der erfreulichen Ergebnisse erfolgt in den anschließenden Grafiken.

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

Weiterhin ist das Team des Selbsthilfezentrums sehr motiviert und stets bestrebt, mit einem bedarfsgerechten Fortbildungsprogramm die Selbsthilfegruppenmitglieder und Fachkräfte zu unterstützen.

Anmelde- und Teilnahmezahlen

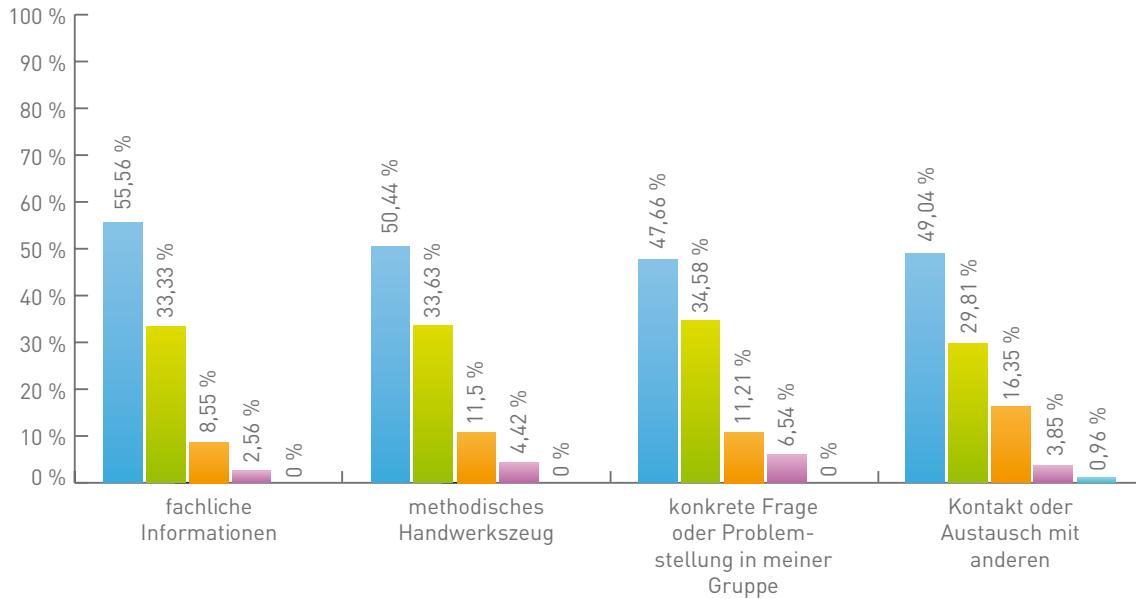
Seminare für Selbsthilfeaktive	Anmeldungen	Teilnehmende
Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis – in Freising Donnerstag, 26. Januar 2017, 17 Uhr bis 20 Uhr Leitung: Stephanie Striebel (SHZ)	21	24
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Umgang mit schwierigen Gruppenmitgliedern Mittwoch, 8. März 2017, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	13	14
Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen Freitag, 31. März 2017, 13 Uhr bis 18 Uhr Leitung: Kristina Jakob und Ulrike Zinsler (SHZ)	14	12
„Nichtbetroffen in der Selbsthilfe?“ Möglichkeiten und Voraussetzungen der Einbeziehung Freiwilliger in die Gruppenarbeit Donnerstag, 27. April 2017, 18 Uhr bis 20 Uhr Leitung: Renate Volk (Tatendrang), Klaus Grothe-Bortlik und Kristina Jakob (SHZ)	16	14
Alle mal herschauen! – Wie präsentiere ich meine Initiative gut bei einem Infostand Mittwoch, 21. Juni 2017, 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr Leitung: Falko von Schweinitz (Fa-Ro Marketing GmbH)	15	11
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Meine Rolle als Gruppenleitung Dienstag, 27. Juni 2017, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	15	11
Selbsthilfe aktiv – von der Konsumhaltung zur aktiven Beteiligung Samstag, 1. Juli 2017, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr Leitung: Klaus Grothe-Bortlik und Kristina Jakob (SHZ)	11	12
Entspannungs-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktive Mittwoch, 26. Juli 2017, 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	7	5

Seminare für Selbsthilfeaktive	Anmeldungen	Teilnehmende
Autonomie in der Selbsthilfe Donnerstag, 10. August 2017, 17 Uhr bis 20 Uhr Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Kristina Jakob (SHZ)		Absage aufgrund geringer Anmeldungen
Schatzsuche: Wege der Genesung nutzbar machen Freitag, 22. September 2017, 16 Uhr bis 19 Uhr Leitung: Karolina De Valerio, Rita Ruppert (Ex-In Genesungsbegleiterinnen) und Astrid Maier (SHZ)	12	12
Frauen und Männer in Selbsthilfegruppen Freitag, 29. September 2017, 14 Uhr bis 18 Uhr Leitung: Stephanie Striebel und Erich Eisenstecken (SHZ)		Absage aufgrund geringer Anmeldungen
Eine ansprechende Webseite erstellen in zwei Stunden? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (zweiteiliges Seminar) Samstag, 30. September 2017, 10 Uhr bis 17 Uhr und Donnerstag, 26. Oktober, 18 Uhr bis 21 Uhr Leitung: Michael Peter (Informatiker)	15	12
Rechtliche Rahmenbedingungen von Selbsthilfegruppen Freitag, 20. Oktober 2017, 15 Uhr bis 19 Uhr Leitung: Renate Mitleger-Lehner (Rechtsanwältin und Buchautorin)	14	12
TZI – Themenzentrierte Interaktion: die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten Dienstag, 24. Oktober 2017, 15 Uhr bis 20 Uhr Leitung: Dagmar Brüggem (Dipl. Psychologin und Supervisorin (DGSv), TZI Diplom)	14	14
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Einzelberatung – eine Leistung der Selbsthilfe?! Mittwoch, 25. Oktober 2017, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)		Absage aufgrund geringer Anmeldungen
Konflikte als Entwicklungschancen in der Gruppe Freitag, 17. November 2017, 10 Uhr bis 17 Uhr Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)	14	11
Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis – in Fürstenfeldbruck Mittwoch, 29. November 2017, 17 Uhr bis 20 Uhr Leitung: Stephanie Striebel (SHZ)	9	9
Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis – in Landsberg Mittwoch, 29. November 2017, 17 Uhr bis 20 Uhr Leitung: Ute Köller (SHZ)		Absage aufgrund geringer Anmeldungen
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Finanzielle Förderung – Fluch oder Segen? Donnerstag, 30. November 2017, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)		Absage aufgrund geringer Anmeldungen
Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis Dienstag, 5. Dezember 2017, 17 Uhr bis 20 Uhr Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil, Astrid Maier, Stephanie Striebel und Ute Köller (SHZ)	27	25
Zivilcourage und Selbstsicherheit Freitag, 8. Dezember 2017, 17.30 Uhr bis 21.30 Uhr Leitung: Frau Blau und Herr Schwandner (Polizeiinspektion 16)	15	16
GESAMT	232	214

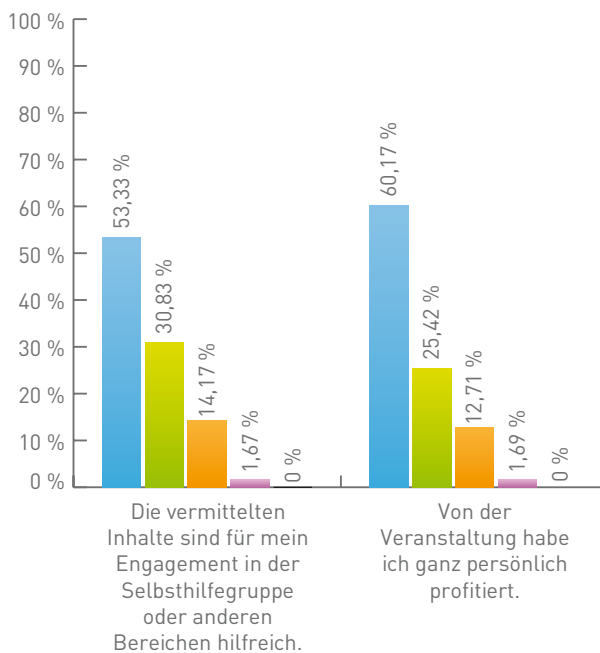
Fortbildung für Fachkräfte	Anmeldungen	Teilnehmende
Konstruktive Zusammenarbeit zwischen Fachkräften und Selbsthilfe/Selbstorganisation Mittwoch, 29. März 2017, 10 Uhr bis 17 Uhr Leitung: Ina Plambeck, Kristina Jakob, Stephanie Striebel (SHZ)	15	15

Auswertung der Fortbildungen für Selbsthilfeaktive

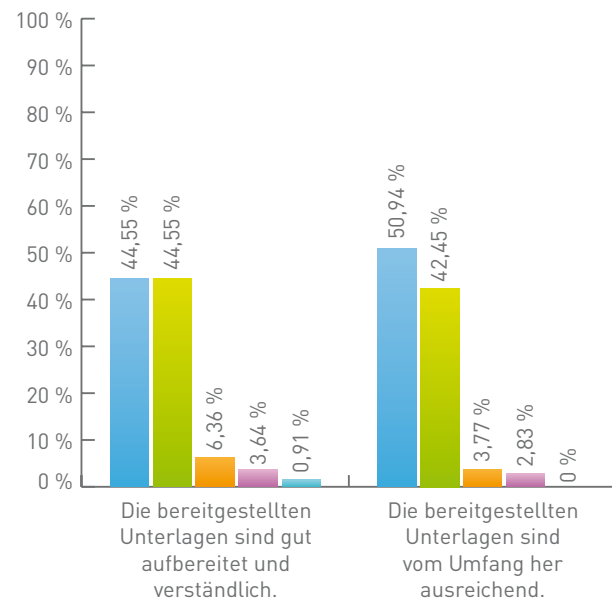
Erfüllung der Erwartung der Seminarteilnehmenden



Beurteilung des Seminars



Beurteilung der Seminarunterlagen

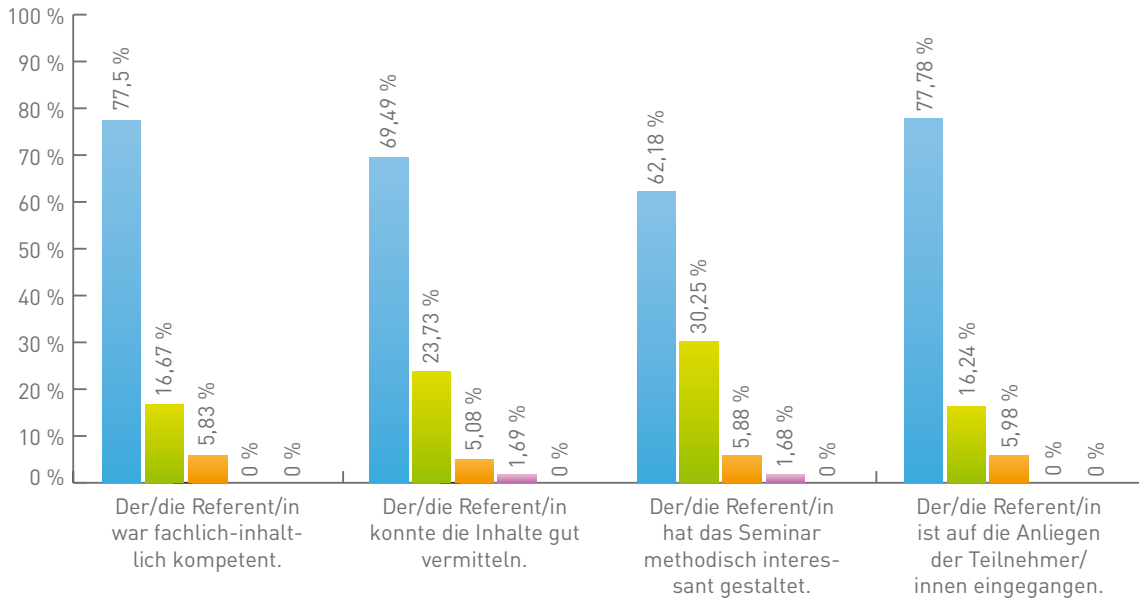


Legende:

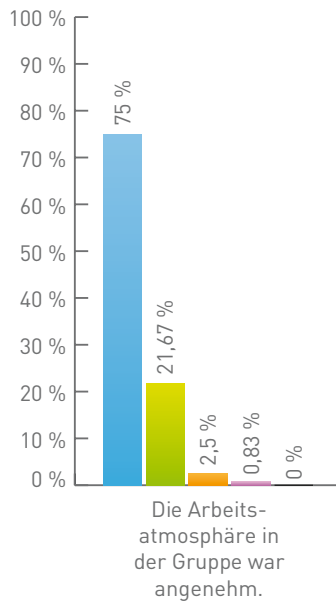
- voll und ganz
- überwiegend
- nur zum Teil
- sehr wenig
- überhaupt nicht

Quelle: SHZ-Statistik

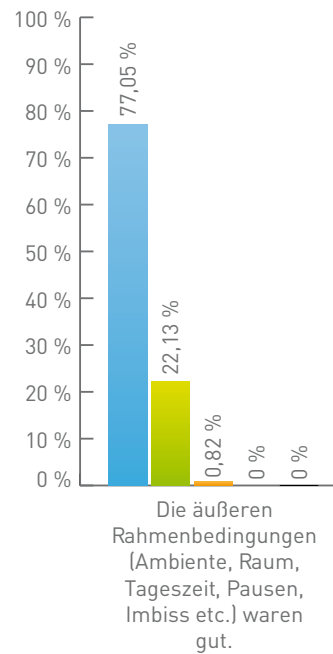
Beurteilung des Referenten/der Referentin



Beurteilung der Arbeitsatmosphäre



Beurteilung der äußeren Rahmenbedingungen



Legende:

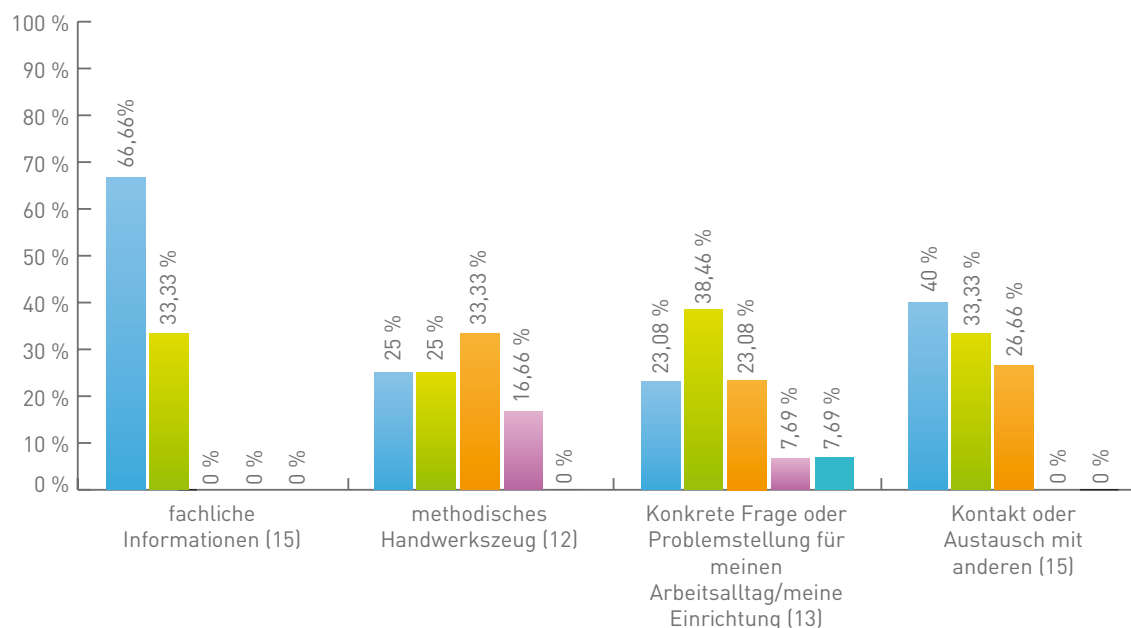
■ voll und ganz
 ■ überwiegend
 ■ nur zum Teil
 ■ sehr wenig
 ■ überhaupt nicht

Quelle: SHZ-Statistik

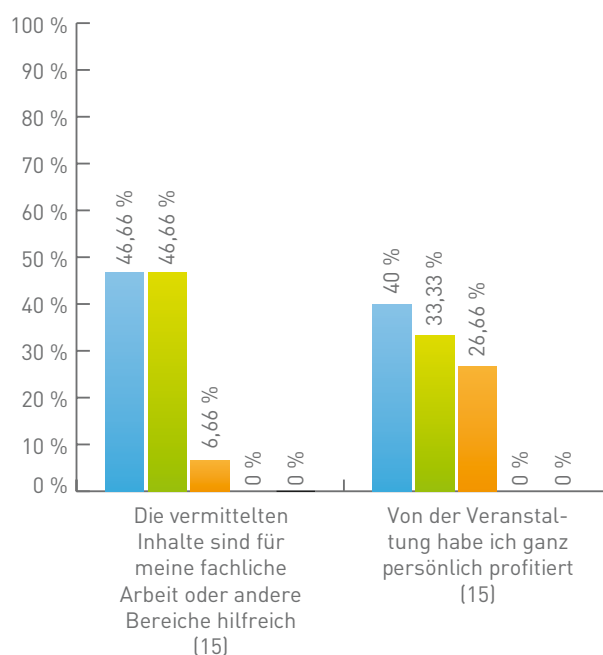
Auswertung der Fortbildung für Fachkräfte

Neu war im Jahr 2017 die erste Fortbildung des SHZ für Professionelle in sozialen und gesundheitsbezogenen Einrichtungen, die mit Selbsthilfe zusammenarbeiten möchten oder dies schon tun, mit 15 Teilnehmenden. Siehe dazu auch den Artikel „Fortbildung Selbsthilfefreundlichkeit für Professionelle: Konstruktive Zusammenarbeit zwischen Fachkräften und Selbsthilfe/Selbstorganisation“ auf Seite 21.

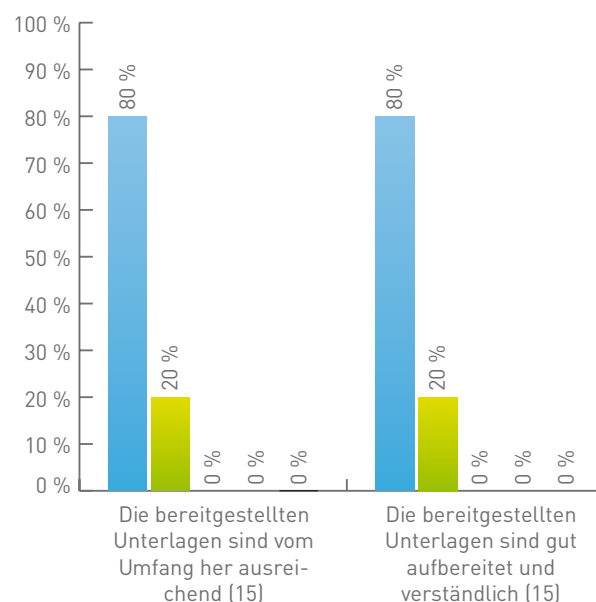
Erfüllung der Erwartung der Seminarteilnehmenden



Beurteilung des Seminars



Beurteilung der Seminarunterlagen

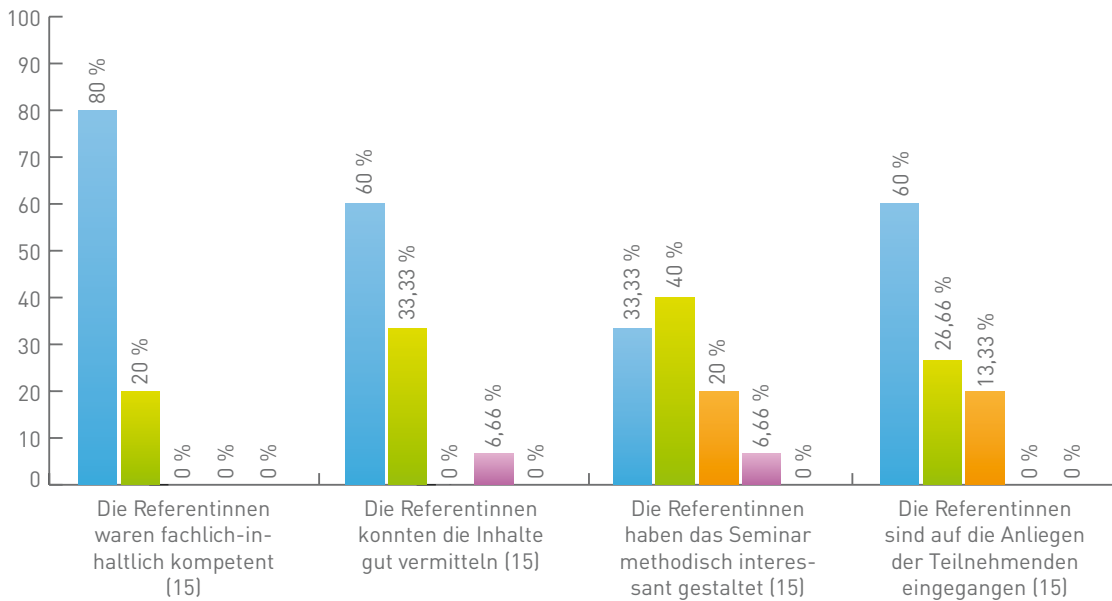


Legende:

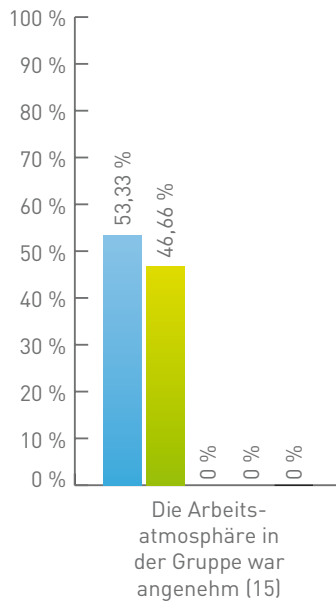
- voll und ganz
- überwiegend
- nur zum Teil
- sehr wenig
- überhaupt nicht

Quelle: SHZ-Statistik

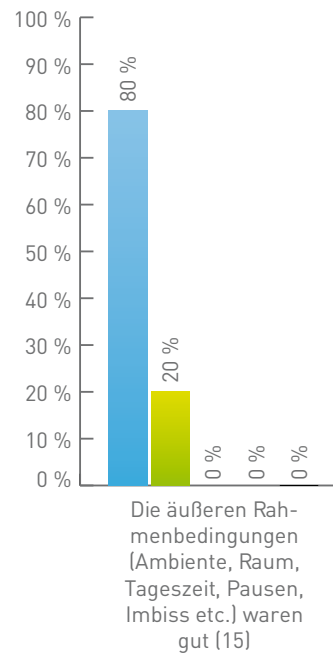
Beurteilung des Referenten/der Referentin



Beurteilung der Arbeitsatmosphäre



Beurteilung der äußeren Rahmenbedingungen



Legende:

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

Quelle: SHZ-Statistik

Auch im dritten Projektjahr wurden am Modellstandort München zwei weitere INSEA Selbstmanagementkurse erfolgreich durchgeführt.

An jeweils sieben aufeinander folgenden Wochen lernten die insgesamt 27 regelmäßig Teilnehmenden Wege und Methoden kennen, die sie dabei unterstützen, mit ihrer chronischen Erkrankung selbstbestimmt umzugehen und ein gesundes und aktives Leben zu führen.

Der Kurs basiert auf dem wissenschaftlich geprüften Stanford Selbstmanagement Programm, gefördert von der Careum Stiftung in der Schweiz und in Deutschland ermöglicht durch die Barmer und die Robert-Bosch-Stiftung.

Wegen des großen Erfolgs wurde die Projektlaufzeit um drei weitere Jahre bis Ende 2020 verlängert.

Die Teilnehmenden zeigen nach Abschluss des Programms eine deutlich verbesserte Lebensqualität, mehr psychisches Wohlbefinden, dafür weniger Erschöpfung und soziale Isolation. Nicht zuletzt verbesserte sich die Zusammenarbeit mit dem behandelnden Fachpersonal im Gesundheits- und Sozialwesen. Dies demonstrieren die Ergebnisse der Evaluationsbögen, welche in den Kursen eingesetzt und von der Medizinischen Hochschule Hannover ausgewertet werden.

Selbsthilferelevante Einrichtungen und Projekte in den Landkreisen der Region München

Diese Übersicht zeigt ausgewählte Rechercheergebnisse zur Erweiterung der Leistungen des Selbsthilfezentrums München in die Landkreise der Region München. Siehe dazu auch den Artikel „Auf zu neuen Ufern – der Weg in die Region“ auf Seite 8. Es wird eine Auswahl an selbsthilferelevanten Einrichtungen (zum Teil mit Raumangebot für Selbsthilfegruppen) und Projekten präsentiert (Stand 31.12.2017).

	Einwohnerzahl (Stand 2015)	Anteil der Einwohnerzahl an der Region	Anteil der Selbsthilfe- gruppen an der Region
	149.370	11 %	17 %
Landkreis Dachau	Über die Selbsthilfekoordination (SeKo) gelistete „Sonstige Selbsthilfeunterstützer/innen“: Caritas-Zentrum Dachau – SPD		
	<ul style="list-style-type: none"> • Caritas-Zentrum Dachau • Demographie managen • Frauen- und Familienberatungsstelle und Gleichstellungsstelle • Genossenschaft zur Stärkung der gesundheitlichen Versorgung im Landkreis Dachau • Gesundheitsregion^{plus} • HELIOS Amper-Klinikum, Standorte Dachau und Markt Indersdorf • Kirchengemeinden, evangelisch und katholisch • Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement • Landratsamt Dachau • Mehrgenerationenhaus Dachau (AWO) • Volkshochschule 		

Landkreis Ebersberg	Einwohnerzahl (Stand 2015)	Anteil der Einwohnerzahl an der Region	Anteil der Selbsthilfegruppen an der Region
	137.421	10 %	8 %
<ul style="list-style-type: none"> • Caritas-Zentrum mit Standorten in Grafing und Markt Schwaben • Gesundheitsregionplus • Kirchengemeinden, evangelisch und katholisch • Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement/Ehrenamt • Kreisklinik Ebersberg • Landratsamt Ebersberg • Psychosozialer Verein Vaterstetten e.V. • Sozialpsychiatrischer Dienst SPDi in Ebersberg der Inneren Mission 			

Landkreis Erding	Einwohnerzahl (Stand 2015)	Anteil der Einwohnerzahl an der Region	Anteil der Selbsthilfegruppen an der Region
	133.747	10 %	8 %
<ul style="list-style-type: none"> • AOK-Direktion Erding • Gesundheitsregionplus • kbo-Isar-Amper-Klinikum Taufkirchen (Vils) • Kirchengemeinden, evangelisch und katholisch • Klinikum Landkreis Erding mit Standorten in Erding und Dorfen • Koordinierungsstelle „EHRENAMTLICH AKTIV“ im Landkreis Erding • Landratsamt Erding • Mehrgenerationenhaus Taufkirchen/Vils (Caritas) • Mütterzentrum Erding • Nachbarschaftshilfe Erding • Prop Erding mit Außensprechstunde in Dorfen (Beratungsstelle für Suchterkrankungen für Betroffene und Angehörige) • Sozialpsychiatrischer Dienst SPDi Erding und Tageszentrum Prisma 			

Landkreis Freising	Einwohnerzahl (Stand 2015)	Anteil der Einwohnerzahl an der Region	Anteil der Selbsthilfegruppen an der Region
	173.225	12 %	14 %
<ul style="list-style-type: none"> • AOK-Direktion Freising • ASZ/Mehrgenerationenhaus Eching • Arbeiterwohlfahrt • Caritas-Zentrum Freising • Gesundheitsregion^{plus} • kbo-Isar-Amper-Klinikum Freising • Kirchengemeinden, evangelisch und katholisch • Klinikum Freising • Landratsamt Freising • Nachbarschaftshilfe Eching e.V. • Prop Freising mit Außenstelle in Moosburg (Beratungsstelle für Suchterkrankungen für Betroffene und Angehörige) • Sozialpsychiatrischer Dienst SPDi Freising 			

Landkreis Fürstenfeldbruck	Einwohnerzahl (Stand 2015)	Anteil der Einwohnerzahl an der Region	Anteil der Selbsthilfe- gruppen an der Region
		213.481	15 %
	Über SeKo gelistete „Sonstige Selbsthilfeunterstützer/innen“: Germeringer Insel		
	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitskreis „Fürstenfeldbrucker Modell“ (Fachgremium zur Unterstützung von Familien bei Trennung und Scheidung) • Brucker Forum (Zusammenschluss verschiedener Bildungsträger) • Caritas-Zentrum Fürstenfeldbruck • Caritas-Zentrum Germering • Fachstelle für pflegende Angehörige in der Germeringer Insel • Frauennotruf und Beratung Fürstenfeldbruck • Frauen- und Mütterzentrum Germering • Germeringer Insel • kbo-Isar-Amper-Klinikum Fürstenfeldbruck • Kirchengemeinden, evangelisch und katholisch • Klinikum Fürstenfeldbruck • Landratsamt Fürstenfeldbruck • LiB-Mehrgenerationenhaus • LRA – Psychoziale Arbeitsgemeinschaft (PSAG) für den Landkreis Fürstenfeldbruck • Mehrgenerationenhaus in der Stadtmitte • Mehrgenerationenhaus Zentrum aller Puchheimer ZAP • Mehrgenerationenhaus Zenja – Zentrum für Jung & Alt • Nachbarschaftshilfe Germering • Nachbarschaftshilfe Puchheim • Nachbarschaftshilfe Eichenau • Nachbarschaftshilfe Maisach • Sozialpsychiatrischer Dienst – SPD i Fürstenfeldbruck • Sozialdienst Unterpaffenhofen-Germering e.V Kompetenzzentrum für Demenz in Fürstenfeldbruck und Gröbenzell • Ökumenischer Sozialdienst Gröbenzell 		

Landkreis Landsberg	Einwohnerzahl (Stand 2015)	Anteil der Einwohnerzahl an der Region	Anteil der Selbsthilfe- gruppen an der Region
		117.657	8 %
	Über SeKo gelistete „Sonstige Selbsthilfeunterstützer/innen“: Landratsamt Landsberg am Lech, Gesundheit und Prävention, Psychosoziales Netzwerk		
	<ul style="list-style-type: none"> • AOK-Direktion Landsberg • Arbeitskreis Sucht • Familienoase – Kontakt- und Kommunikationszentrum für Mütter, Väter und Familien • Gemeindepsychiatrischer Verbund • Gesundheitsregion^{plus} • kbo-Lech-Mangfall-Klinik (Psychiatrie) • Kirchengemeinden, evangelisch und katholisch • Klinikum Landsberg am Lech • Landratsamt Landsberg • Mehrgenerationenhaus Landsberg (AWO) • Netzwerk Kaufering – Beratung und Hilfe im Alter oder mit Behinderung sowie besonderen Lebensumständen • Psychosomatische Klinik Windach-Ammersee • Psychosoziales Netzwerk Landsberg • Seniorenbüro Penzing 		

Landkreis Starnberg

Einwohnerzahl (Stand 2015)	Anteil der Einwohnerzahl an der Region	Anteil der Selbsthilfe- gruppen an der Region
133.621	10 %	8 %
Über SeKo gelistete „Sonstige Selbsthilfeunterstützer/innen“: Caritasverband Starnberg e.V., Soziale Beratung, Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung		
<ul style="list-style-type: none"> • Asklepios Fachkliniken München-Gauting • Arbeiterwohlfahrt • Benedictus Krankenhaus mit Standorten in Feldafing und Tutzing • Caritas-Zentrum Starnberg • Chirurgische Klinik Seefeld • Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Gauting GmbH • Gautinger Insel • Gesundheitsakademie Starnberg • Heckscher-Klinikum gGmbH (Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie) • Herrschinger Insel • Kirchengemeinden, evangelisch und katholisch • Klinikum Starnberg • Koordinierungszentrum Bürgerschaftliches Engagement • Landratsamt Starnberg • Marianne-Strauß-Klinik Behandlungszentrum Kempfenhausen für Multiple Sklerose • Mehrgenerationenhaus Seefeld • Sozialdienst Gilching e.V. • Sozialpsychiatrischer Dienst – SPDi Starnberg • Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen (Diözese Augsburg) • Nachbarschaftshilfen in fast allen Gemeinden, mit nachbarschaftlichen Hilfsangeboten und ambulanten Pflegediensten • Würmtal-Insel für die Gemeinde Krailling 		

Landkreis München

Einwohnerzahl (Stand 2015)	Anteil der Einwohnerzahl an der Region	Anteil der Selbsthilfe- gruppen an der Region
340.003	24 %	17 %
<ul style="list-style-type: none"> • Ambulantes Senioreninformations- und Servicezentrum, Höhenk. Siegertsbrunn • AWO-Begegnungszentrum für Senioren, Unterschleißheim • Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, Planegg • Bildungszentrum, Haar • Caritas-Zentrum mit Standorten in Unterschleißheim/Oberschleißheim/Garching und Taufkirchen • Fachstelle für pflegende Angehörige (Paritätischer Wohlfahrtsverband e.V. Landkreis München) • Familienberatung Ismaning – Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen • Familienzentrum Haar • Freiwilligen-Zentrum Ottobrunn/Landkreis Südost • Gemeindeverwaltungen • Hör- und Sprachgeschädigten Service, Unterschleißheim • Kirchengemeinden, evangelisch und katholisch • KUBIZ Kultur-u. Bildungszentrum, Unterhaching • Landratsamt München • Mehrgenerationenhaus Taufkirchen • Nachbarschaftshilfen in Garching e.V, Haar, Ismaning, Kirchheim, Heimstetten und Landsham, Oberschleißheim, Taufkirchen, Unterhaching und Unterschleißheim • Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen und ihre Angehörige, Taufkirchen • Sozialpsychiatrischer Dienst München Land Süd – SPDi Ottobrunn • Sozialpsychiatrischer Dienst – SPDi Planegg • Sozialpsychiatrischer Dienst – SPDi Schleißheim-Garching • Sozialnetz Würmtal-Insel • Wolfart-Klinik, Gräfelfing • Würmtal Insel 		

München dankt

Seit 2009 schlägt das Selbsthilfezentrum München (SHZ) alljährlich eine Reihe verdienter Selbsthilfekräftiger für die Verleihung der Urkunde „München dankt“ vor – die Auszeichnung der Stadt München für herausragendes ehrenamtliches Engagement. Es ist ein kleines Zeichen der Anerkennung und Würdigung der oft langjährigen, intensiven Unterstützung, die viele Menschen für sich, für ihre Gruppe und für interessierte Bürger/innen leisten.

2017 wurden ausgezeichnet:

Auf dem Neujahrsempfang im SHZ durch Stadtrat Christian Müller, SPD:

- Herr Longinus Amadi (Indigenous people of Biafra (IPoB) e.V. – Ortsverband München)
- Frau Andrea Gressmann (Frauenselbsthilfe nach Krebs – Landesverband Bayern e.V. – Gruppe München)
- Herr Werner Hagedorn (Kontaktgruppe München für Schwerhörige und CI-Träger sowie Landesverband Bayern der Schwerhörigen und Ertaubten e.V.)
- Frau Brigitta Scherleitner (Autorengruppe IBIS)
- Frau Angela Schweiger (LETS Tauschnetz München)

Im Rahmen des Münchner Selbsthilfetags auf dem Marienplatz durch Matthias Winter, Sozialreferat, Abt. Gesellschaftliches Engagement:

- Frau Nina Vishnevskaja (Gesellschaft für Integration und Kultur in Europa (GIK) e.V. – Kulturzentrum GOROD)
- Frau Irene Winarsky (Selbsthilfegruppe Depression 2 Irene)
- Frau Justyna Weber (Solidarni e.V. deutsch-polnischer Verein)
- Herr Ernst Reischl (Selbsthilfegruppe Schmerztreff München-Ost)
- Herr Gerhard Eberl (Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffener in München e.V.)
- Herr Sergej Boyko (Wohnungslos - Hilfe durch Selbsthilfe (HDS) e.V.)

Foto der Preisträger/innen siehe Artikel über den Münchner Selbsthilfetag auf Seite 38.



Longinus Amadi, Christian Müller (Stadtrat), Klaus Grothe-Bortlik (SHZ), Werner Hagedorn, Angela Schweiger, Andrea Gressmann, Brigitta Scherleitner (v.l.n.r.); Foto: mark.kamin@gmx.net

Ausgewählte Aktivitäten des Selbsthilfezentrums München

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

Nicht erfasst werden interne Fortbildungen und Sitzungen sowie Fortbildungen für Selbsthilfeaktive.

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
Januar		
09.01.	Vorbereitungstreffen für die Münchner Freiwilligenmesse für Pecha Kucha Präsentation	Förderung Bürgerschaftlichen Engagements (FöBE)
11.01.	Arbeitstreffen Fachbeirat Bürgerschaftliches Engagement (BE)	Fachbeirat BE
18.01.	Fachtag Depression und Selbsthilfe, SHZ als Teilnehmende der Podiumsdiskussion und Interviewgebende	Münchner Bündnis gegen Depression (MBgD)
20.01.	Fortbildung des Patientennetzwerks Bayern (PNB), SHZ als Moderatorin eines Workshops	PNB
22.01.	Münchner Freiwilligen Messe, SHZ mit Infostand und Pecha Kucha Präsentation	FöBE
25.01.	Workshop Integrationsplan Flüchtlinge	Landeshauptstadt München (LHM)
26.01.	Jubiläum der Patientenfürsprecher	Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU) LHM
27.01.	Fachaustausch mit Migrantenorganisationen zum Thema Förderung Muttersprachlicher Angebote	Selbsthilfezentrum München (SHZ), Sozialreferat (SR) LHM
30.01.	Bayerisches Treffen der Runden Tische	Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern
31.01.	Neujahrsempfang für Selbsthilfeaktive der Münchner Selbsthilfegruppen	SHZ
Februar		
01.02.	Gesundheitsbeirat Vorstandssitzung, SHZ als Vorstandsmitglied	Gesundheitsbeirat LHM
03.02.	Fortbildung: Excellence Dialogue: Qualität und Quote – So gehen Frauen in Führung	Ludwig-Maximilians-Universität München
08.02.	AK Versorgung	Gesundheitsbeirat LHM
08.02.	Netzwerktreffen BE und Flüchtlingsarbeit	Stelle für Bürgerschaftliches Engagement SR LHM
13.02.	Regionales Netzwerk für Soziale Arbeit in München (REGSAM) Facharbeitskreis Soziales Laim/Schwanthalerhöhe	REGSAM
13.02.	Arbeitstreffen Forum BE	FöBE
14.02.	Arbeitstreffen Bündnis München Sozial	Bündnis München Sozial
15.02.	"Fachtagung: Psychische Gesundheit bei Erwachsenen, SHZ mit Infostand"	Kassenärztliche Vereinigung Bayern (KVB), Bayerische Landesärztekammer (BLÄK) mit Unterstützung der SeKo Bayern
21.02.	Informationsveranstaltung für Mitarbeiter/innen und Patientinnen/Patienten im kbo-Sozialpsychiatrischen Zentrum, Geschlossenes Übergangwohnheim	SHZ
21.02.	Arbeitskreis Vereinbefragung des Direktoriums der LHM	Direktorium LHM
23.02.	Fachaustausch Selbsthilfe und Selbstorganisation kooperieren mit dem Profisystem	SHZ

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
März		
07.03.	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	Fachbeirat BE
08.03.	Vorbereitungstreffen Münchner Woche für Seelische Gesundheit	MBgD
09.03.	Koordinierungstreffen PNB, SHZ als Patientenvertreterin	PNB
14.03.	AK Gesundheitsförderung und Prävention	Gesundheitsbeirat LHM
15.03.	INSEA Selbstmanagementkurs Nachtreffen	SHZ
17.03.	Arbeitstreffen AG Migration und Behinderung	SR LHM
21.03.	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	Fachbeirat BE
22.03.	AK Migration und Gesundheit	Gesundheitsbeirat LHM
29.03.	Arbeitsgruppe Bericht des Fachbeirats BE	Fachbeirat BE
30.03.	Patientenveranstaltung Schmerzen im Alter: Was kann man tun? Vorbeugung und Behandlung, SHZ als Referentin mit Beteiligung der Selbsthilfegruppe Chronische Rückenschmerzen	Klinikum Schwabing – Städtisches Klinikum München, SHZ
31.03.	Arbeitskreis Vereinbefragung des Direktoriums der LHM	Direktorium LHM
April		
04.04.	Arbeitstreffen AG Öffentlichkeitsarbeit des Selbsthilfebeirates (SHB)	SHB
05.04.	Vorbereitungstreffen Münchner Woche für Seelische Gesundheit	MBgD
06.04.	Workshop zu Selbsthilfe bei der Münchner Volkshochschule (MVHS), SHZ als Referent	MVHS
12.04.	Koordinierungsgespräch mit Bürgerschaftliches Engagement für Flüchtlinge (BEFF) Freiwilligennetzwerk (Net) Caritas	BEFF-Net Caritas
25.04.	Arbeitstreffen Bündnis München Sozial	Bündnis München Sozial
27.04.	Patientenveranstaltung Wenn das Herz ins Stolpern kommt: Welche Herzrhythmusstörungen sind gefährlich? Diagnostik und neueste Therapie, SHZ als Referentin mit Beteiligung der Selbsthilfegruppe Herzkrank – wohin mit den Ängsten und Sorgen?	Klinikum Schwabing – Städtisches Klinikum München, SHZ
27.04.	Verleihung des Deutschen Apotheken-Awards, SHZ als Preisträger	Deutscher Apothekerverband (DAV)
28.04.	Round Table Gespräch Kooperation Selbsthilfe und Psychotherapie	Bundespsychotherapeutenkammer, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)
28.04.-09.06.	INSEA Selbstmanagementkurs Gesund und aktiv leben	SHZ

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
Mai		
02.05.	Arbeitskreis Vereinbefragung des Direktoriums der LHM	Direktorium LHM
03.05.	Ideenwerkstatt Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus, SHZ als Vorstand des Vereins Selbsthilfekontaktstellen (SeKo) Bayern e.V. mit Grußwort	SeKo Bayern
04.05.	Abstimmungstreffen Bündnis München Sozial mit Vertreter/innen des Münchner Stadtrats	Bündnis München Sozial
10.05.	Vergabebesitzung Runder Tisch Region München (Förderung der Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen)	SHZ
10.05.	Kamingespräch in der Frauen- und Lesbenarbeit	Gleichstellungsstelle für Frauen, Koordinierungsstelle für gleichgeschlechtliche Lebensweisen
10.-12.05.	Mitgliederversammlung und Fortbildung des SeKo Bayern e.V.	SeKo Bayern e.V.
11.05.	Infobörse für Frauen aus aller Welt, SHZ mit Infostand	Verein für Fraueninteressen
11.05.	Fortbildung Resilienz	Frauengesundheitszentrum
12.05.	Informationsveranstaltung für Migrantenorganisationen und Initiativen, die Geflüchtete und deren Integration unterstützen: Ausbildung und Studium	SHZ, MORGEN e.V., FöBE
15.05.	REGSAM Facharbeitskreis Soziales Laim/Schwanthalerhöhe	REGSAM
15.05.	Infopoint im Rathaus, SHZ mit Infostand	FöBE
15.05.	Arbeitstreffen Forum BE	FöBE
17.05.	Vorbereitungstreffen Münchner Woche für Seelische Gesundheit	MBgD
30.05.	Patientenseminar der Psychosomatik und mobile Beratungsstelle im Klinikum rechts der Isar, SHZ als Referentin	Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München
31.05.	Infoveranstaltung Münchner Selbsthilfetag	SHZ
Juni		
01.06.	Landesausschuss Ärzte-Krankenkassen, SHZ als Patientenvertreterin	PNB
19.06.	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	Fachbeirat BE
20.06.	Netzwerktreffen BE und Flüchtlingsarbeit	Stelle für Bürgerschaftliches Engagement SR LHM
20.06.	Vorstellung der Selbsthilfe in der Internationalen Hochschule Duales Studium (IUBH)	IUBH
20.06.	Gesamttreffen Münchner Initiative Nachhaltigkeit (MIN), SHZ als Moderator	MIN
21.06.	Forum BE	Forum BE
21.-23.06.	Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V.	DAG SHG
26.06.	Jahresempfang des Gesundheitsbeirates LHM	Gesundheitsbeirat LHM
27.06.	Informationsabend: Selbsthilfe, Selbstorganisation und Möglichkeiten finanzieller Förderung – das Selbsthilfezentrum München stellt sich vor	SHZ, Evangelisches Migrationszentrum im Griechischen Haus
28.06.	AK Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus	SeKo Bayern
30.06.	Arbeitskreis Vereinsbefragung des Direktoriums der LH München	Direktorium

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
Juli		
01.07.	Interkulturelles Fest des Migrationsbeirat der LHM	Migrationsbeirat der LHM
03.07.	Fachgespräch des Bündnis München Sozial mit Kandidatinnen/Kandidaten der Bundestagswahl	Bündnis München Sozial
03.07.	Informationsgespräch im Sozialbürgerhaus (SBH) Berg am Laim/Trudering: Dinge auf die lange Bank schieben – Prokrastination. Perspektiven der Selbsthilfe	SHZ in Kooperation mit der Selbsthilfegruppe Prokrastination und SBH Berg am Laim/Trudering
04.07.	Fachgespräch Gesundheitsversorgung von Migrant/innen	RGU
05.07.	AK Versorgung	Gesundheitsbeirat LHM
05.07.	AK Krankenkassen auf Landesebene, SHZ als gewählte Selbsthilfevertreterin	Gesetzliche Krankenkassen, SeKo Bayern
06.07.	PNB Koordinierungstreffen, SHZ als Patientenvertreterin	PNB
08.07.	Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit in Passau – Sucht trifft dich und mich	SeKo Bayern
10.07.	Sommerempfang der Münchner SPD	SPD
11.07.	Patientenveranstaltung Diabetes mellitus: Was gibt es Neues in Medizin und Wissenschaft?, mit Beteiligung der Diabetes Selbsthilfegruppe München	Klinikum Schwabing – Städtisches Klinikum München, SHZ
12.07.	Mitgliederversammlung Gesundheitsbeirat LHM	Gesundheitsbeirat LHM
12.07.	Kunst- und Kulturtage im Westend: Lesung mit der Autorengruppe IBIS	Autorengruppe IBIS
13.07.	Kunst- und Kulturtage im Westend: Musik und Poesie u.a. mit der kreativen Schreibwerkstatt des Münchner Bündnis gegen Depression	SHZ
17.07.	Bayerisches Treffen der Runden Tische	SeKo Bayern
18.07.	AK Gesundheitsförderung und Prävention	Gesundheitsbeirat LHM
22.07.	Münchner Selbsthilfetag	SHZ
25.07.	Informationsabend für rechtliche Betreuer/innen: Selbsthilfe und Selbstorganisation – das Selbsthilfezentrum München stellt sich vor	SHZ in Kooperation mit Betreuungsverein München
25.07.	Austauschtreffen der Münchner Beiräte	Direktorium LHM
25.07.	Vorstellung Selbsthilfe im SBH Plinganserstraße, SHZ als Referent	SBH Plinganserstraße
27.07.	Treffen des Netzwerks Gesundheitsberatung in München	SHZ, Gesundheitsladen München (GL) e.V.
27.07.	Informationsveranstaltung: Selbsthilfegruppen von/für/mit Minderjährigen – Informationsabend zu Recht und Haftungsfragen	SHZ
August		
04.08.	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	Fachbeirat BE

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
September		
05.09.	Patientenseminar der Psychosomatik und mobile Beratungsstelle im Klinikum rechts der Isar, SHZ als Referentin	Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München
12.09.	Begleitender Unterricht für Pharmazeutinnen/ Pharmazeuten im Praktikum, SHZ als Referentin	Bayerische Landesapothekerkammer, Klinikum der Universität München
13.09.	Aktionstag: Reichtum umverteilen	Bündnis München Sozial
19.09.	Arbeitstreffen des münchener arbeitskreises der gleichstellungsbeauftragten (makgb) und Workshop Zielgruppenorientierte Kommunikation	makgb
21.09.- 02.11.	INSEA Selbstmanagementkurs Gesund und aktiv leben	SHZ
22.09.	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	Fachbeirat BE
25.09.	REGSAM Facharbeitskreis Soziales Laim/ Schwanthalerhöhe	REGSAM
25.09.	Vorstellung Selbsthilfe in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) München Süd	PSAG München Süd
25.09.	Forum BE	Forum BE
28.09.	Selbsthilfe-Stammtisch zum Thema: Ihre Erfahrungen mit der gesundheitlichen Versorgung in München – Was braucht es aus Sicht der Selbsthilfe?	SHZ
Oktober		
04.10.	Veranstaltung: Ärzte und Selbsthilfe im Dialog: Schlaganfall! Wieder zu Hause – wie geht es weiter?, SHZ mit Infostand	BLÄK, KVB mit Unterstützung von SeKo Bayern
05.10.	PNB Koordinierungstreffen, SHZ als Patientenvertreterin	PNB
05.10.	Auftaktveranstaltung Münchner Woche für Seelische Gesundheit	MBgD
06.10.	Schwerpunktveranstaltung Münchner Woche für Seelische Gesundheit	MBgD
06.10.	Fachtag samo.fa (Stärkung der Aktiven aus Migrant*innenorganisationen in der Flüchtlingsarbeit), SHZ als Teilnehmer der Podiumsdiskussion	Netzwerk Münchner Migrant*innenorganisationen (MORGEN) e.V.
08.10.	Münchner Messe Seelische Gesundheit, SHZ mit Infostand	MBgD, Organisationsteam Münchner Woche für Seelische Gesundheit 2017
10.10.	Austauschtreffen Apotheken und Selbsthilfe	SHZ
11.10.	Vorstandssitzung Gesundheitsbeirat LHM, SHZ als Vorstandsmitglied	Gesundheitsbeirat LHM
17.10.	Arbeitstreffen Bündnis München Sozial	Bündnis München Sozial
18.10.	Patientenveranstaltung und mobile Beratungsstelle im Städtischen Klinikum Harlaching	SHZ
19.10.	Veranstaltung MVHS: Diagnose unbekannt – was tun bei seltenen Erkrankungen?	MVHS in Kooperation mit dem SHZ
18.10.	Erfahrungsaustausch der Selbsthilfevertreter/innen an den Runden Tischen zur Selbsthilfeförderung	SeKo Bayern
18.10.	Veranstaltung zum 25-jährigen Jubiläum von REGSAM	REGSAM

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
Oktober		
18.10.	Fortbildung Letzte-Hilfe-Kurs	Sozialverband VdK Bayern e.V.
19.10.	AKIA Tagung – Sozialer Friede in der Einwanderungsgesellschaft	LHM und Politische Akademie in Tutzing
23.10.	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	Fachbeirat BE
24.10.	Sozialempfang der LHM	LHM
26.10.	Gesundheitskonferenz: Gesund alt werden in München – Medizinische Versorgung im Alter	Gesundheitsbeirat LHM, RGU
26.10.	Fachtag: Identität und Migration	Psychologischer Dienst für Ausländer der Caritas
27.10.	Bayerischer Selbsthilfekongress Augsburg, SHZ als SHZ als Vorstand des SeKo Bayern e.V. mit Grußwort und als Referent	SeKo Bayern
November		
06.11.	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	Fachbeirat BE
07.11.	Gruppentreffen der Diabetes SHG zum Thema Selbstmanagement	Diabetes SHG
09.11.	Patientenveranstaltung: Endometriose – eine unterschätzte Erkrankung. Symptome, Diagnostik, Therapie, Selbsthilfe, SHZ als Referentin mit Beteiligung der Endometriose Selbsthilfegruppe München	Klinikum Schwabing – Städtisches Klinikum München, SHZ
13.11.	Arbeitstreffen Forum BE	FöBE
14.11.	AK Gesundheitsförderung und Prävention	Gesundheitsbeirat LHM
16.11.	30-jähriges Jubiläum der Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Regensburg, SHZ als Referent	KISS Regensburg
20.11.	Aktionsgemeinschaft Selbsthilfe (AGSE) Sitzung	AGSE der gesetzlichen Krankenkassen, Berufsverbänden/Kammern der Ärztinnen/Ärzte, Therapeutinnen/Therapeuten und Apotheken
21.11.	Vorstandssitzung Gesundheitsbeirat, SHZ als Vorstandsmitglied	Gesundheitsbeirat LHM
22.11.	Vernetzungsfest – 5 Jahre Raumbörse HansasträÙe	Kulturzentrum GOROD
23.11.	Informationsveranstaltung: Gesundheitsangebote für Menschen mit Migrationserfahrung und Informationen zum Projekt "Selbsthilfe-Gesundheit-Migration"	SHZ
25.11.	Nationales INSEA Kursleitungstreffen in Hannover	INSEA Netzwerk
28.11.	Herbstsitzung Runder Tisch Region München (Förderung der Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen)	SHZ
28.11.	Patientenveranstaltung: „Volkskrankheit Osteoporose“ – Update zu Diagnostik und Therapie aus internistischer Sicht, Hilfe zur Selbsthilfe, SHZ als Referentin mit Beteiligung der Selbsthilfegruppen Osteoporose München Süd und Ost	Klinikum Schwabing – Städtisches Klinikum München, SHZ
28.11.	Gesundheitsforum MVHS: Psychoonkologie – Krebs mit Mut begegnen, SHZ als Referentin mit Beteiligung der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.	MVHS in Kooperation mit dem SHZ

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
November		
28.11.	Vorstellung des Berichts des Fachbeirats BE im Münchner Stadtrat	Fachbeirat BE
28.-29.11.	Fortbildung: Selbstfürsorge und Resilienz	IBPro Beratung und Sozialmanagement
29.11.	Fachtag: "Woher – Wohin?" zur Vernetzung von Migrations- und Behindertenarbeit in München, SHZ als Referent	SR
29.11.	Mitgliederversammlung SeKo Bayern e.V.	SeKo Bayern e.V.
29.11.	Mitgliederversammlung Gesundheitsbeirat	Gesundheitsbeirat LHM
29.11.	Jubiläumsveranstaltung SPD Stadtmitte	SPDi Stadtmitte
30.11.	Gesundheitsforum MVHS: Der Blues mit den Herzrhythmusstörungen, SHZ als Referentin mit Beteiligung der Selbsthilfegruppe Herzkrank ohne Ängste und Sorgen	MVHS in Kooperation mit dem SHZ
Dezember		
01.12.	Fachtag: Kriterien gelingender Wertebildung	Hochschule für Philosophie
05.12.	Arbeitstreffen Bündnis München Sozial	Bündnis München Sozial
05.12.	PNB Koordinierungstreffen, SHZ als Patientenvertreterin	PNB
09.12.	Patientenveranstaltung: Vorstellung der INSEA Kurse und weiterer Angebote des SHZ, SHZ als Referentin	Klinikum Harlaching – Interdisziplinäre Schmerztagesklinik – Städtisches Klinikum München, SHZ
09.12.	Veranstaltung für Migrantenorganisationen: Teilhabe als Menschenrecht	SHZ, MORGEN e.V., FöBE, Fraktion Bündnis 90/ Die Grünen im Bayerischen Landtag
11.12.	Treffen Netzwerk Gesundheitsberatung in München	SHZ, GL
11.12.	REGSAM Facharbeitskreis Soziales Laim/ Schwanthalerhöhe	REGSAM
12.12.	Vergabesitzung der gesetzlichen Krankenkassen auf Landesebene, SHZ als gewählte Selbsthilferevertreterin	Gesetzliche Krankenkassen, SeKo Bayern
12.12.	Patientenseminar der Psychosomatik und mobile Beratungsstelle im Klinikum rechts der Isar, SHZ als Referentin	Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München
13.12.	Mitgliederversammlung Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation (FöSS) e.V.	FöSS e.V.
14.12.	Selbsthilfe-Stammtisch zum Thema Öffentlichkeitsarbeit	SHZ
18.12.	Abstimmungstreffen des Fachbeirats BE mit der SPD-Fraktion im Stadtrat München	SPD-Fraktion im Stadtrat München

Abkürzungen:

AGSE Aktionsgemeinschaft Selbsthilfe
 BE Bürgerschaftliches Engagement
 BEFF Bürgerschaftliches Engagement für Flüchtlinge
 BLÄK Bayerische Landesärztekammer
 DAG SHG Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
 DAV Deutscher Apothekerverband
 FöBE Förderung Bürgerschaftlichen Engagements
 FöSS Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.
 GL Gesundheitsladen München e.V.
 IUBH Internationale Hochschule Duales Studium
 KISS Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe
 KVB Kassenärztliche Vereinigung Bayern
 LHM Landeshauptstadt München
 makgb münchner arbeitskreis der gleichstellungsbeauftragten
 MBgD Münchner Bündnis gegen Depression
 MIN Münchner Initiative Nachhaltigkeit

MORGEN e.V. Netzwerk Münchner Migrantenorganisationen e.V.
 MVHS Münchner Volkshochschule
 NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
 Net Freiwilligennetzwerk
 PNB Patientennetzwerks Bayern
 PSAG Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft München Süd
 REGSAM Regionales Netzwerk für Soziale Arbeit in München
 RGU Referat für Gesundheit und Umwelt
 samo.fa Stärkung der Aktiven aus Migrantenorganisationen in der Flüchtlingsarbeit
 SBH Sozialbürgerhaus
 SeKo Bayern Selbsthilfekoordination Bayern
 SeKo Bayern e.V. Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.
 SHB Selbsthilfebeirat
 SHZ Selbsthilfezentrum München
 SR Sozialreferat

Pressestimmen

Diese abgebildeten Artikel und weitere können Sie auf unserer Internetseite in vollem Umfang einsehen:
www.shz-muenchen.de/presseseite/pressestimmen/2017/

„Das ist nicht selbstverständlich“

„München dankt!“-Auszeichnung im Selbsthilfezentrum



„München dankt“ (von links): Longinus Amadi, Stadtrat Christian Müller, Klaus Grothe-Bortlik (Selbsthilfezentrum), Werner Hagedorn, Angela Gressmayer, Andrea Gressmann, Brigitta Scherleitner. Bild: ds

Westend · Rund 1.200 Selbsthilfegruppen und selbst organisierte Initiativen hat das Selbsthilfezentrum (SHZ) München in seiner Datenbank. Etwa 200 davon treffen sich regelmäßig in den Räumen des Selbsthilfezentrums, dem ehemaligen Tröp-

ferbad in der Westendstraße 68. „Ich bewundere meine Kolleginnen, dass sie es schaffen, immer noch mehr Gruppen hier einen Raum zu geben“, meinte Geschäftsführer Klaus Grothe-Bortlik beim Jahresempfang des Hauses, bei dem es

eng wurde: „Heute platzen wir aus allen Nähten, aber das tun wir gerne“, begrüßte er die Vertreter der verschiedensten Gruppen, die die Gelegenheit zu Vernetzung und Austausch nutzten. Fünf von ihnen wurden mit der Urkunde „München dankt!“ geehrt. Stellvertretend sozusagen: „Wie voriges Jahr möchte ich betonen: Das hätten Sie alle verdient“, sagte Grothe-Bortlik. SPD-Stadtratsmitglied Christian Müller überbrachte die Grüße der Landeshauptstadt Mün-

chen, die mit der „München dankt!“-Urkunde und einem Gutscheinhäft das ehrenamtliche Engagement würdigt. „Ihre Arbeit kommt ja nicht nur Ihnen selbst zugute, sondern auch anderen“, lobte Müller die Gäste.

Fortsetzung auf S. 11

Menschen. Sie streben die völlige Auslöschung unseres Volkes an. Wir sind auf der ganzen Welt verstreut. Manchmal gehen wir auf die Straße und erklären den Leuten, warum wir nicht in unserem Land leben können.“ Bild: ds

Tauschgemeinschaften gibt es inzwischen auf der ganzen Welt. Wir vernetzen uns immer weiter.“ Bild: ds

Westend Anzeiger, 08.02.2017

Ehrung



Die „Dancing Patellas“, eine mit zwei Nicht-Medizinern aufgefüllte Ärztaband, brachten musikalischen Schwung in den Jahresempfang. Bilder: ds

und Initiativen. Leistungen, Fachthemen und Veranstaltungen des Selbsthilfezentrums.

machen, ist jedoch nicht so einfach: Ein Aufzug im Treppenhaus ist aus Brandschutzgründen nicht möglich. Deshalb sucht das Selbsthilfezentrum zur Zeit einen zusätzlichen, barrierefreien Gruppenraum im Stadtviertel. Die Telefonnummer lautet (089) 5329560, auf der Internetseite www.shz-muenchen.de stehen viele Informationen zu den Gruppen




Doris Stichelbrocks



grup-
brige
Lan-
wer-
„Seit
habe
laube
e ich
Nicht-
dass
leres
Ich
„Dol-
Ge-
Id: ds

Brigitta Scherleitner, Autorengruppe Ibis: „Der Name bezieht sich auf die altägyptische Mythologie. Die Gruppe besteht seit 1997 und hat neben mir zwölf Mitglieder. Wir bilden uns immer wieder in Schreibwerkstätten, Kursen und Seminaren weiter. Wir besprechen unsere Texte, ohne uns zu nahe zu treten: Kritisiert wird nur der Text, nie die Person. Am 18. Oktober veranstalten wir eine Lesung zu unserem 20-jährigen Bestehen.“ Bild: ds



 <h3>Wir stellen vor:</h3>	
<h4>Selbsthilfegruppe Menière, örtliche Selbsthilfegruppe für Morbus-Menièr-Erkrankte</h4>	
Kontakt zu dieser Gruppe	Ansprechperson der Selbsthilfegruppe: Tel.: 089 51519957, E-Mail: shg.muenchen@kimm-ev.de
Schwerpunkte	Morbus Menière ist eine Krankheit, deren Ursachen und Zusammenhänge nach wie vor unklar sind und die deshalb auch schwer zu behandeln ist. Es ist derzeit eigentlich nur möglich, die Symptome zu therapieren. Da wir selbst Betroffene sind, können wir aus unserem eigenen Erfahrungsschatz berichten, wie der Alltag mit dieser unberechenbaren Krankheit zu bewältigen ist. Die nicht kalkulierbaren Anfälle und die Schädigung des Ohrs, die z.B. Schwerhörigkeit auslösen, führen meist zu Unsicherheit und erheblichen Einschränkungen im täglichen Leben, die die Lebensqualität vermindern. Wir tauschen uns aus, welche Behandlungsmethoden hilfreich sind, welche Medikamente im Ernstfall helfen und wie wir es schaffen, trotzdem ein lebenswertes Leben zu führen und nicht in Isolation zu enden. Wir laden Referent/innen ein - zu Themen wie Gleichgewichtsübungen, Entspannungstraining oder wie wir mit Hörverlust und technischen Hilfsmittel wie Hörgeräten umgehen. Wir arbeiten eng mit KIMM (Kontakte und Informationen zu Morbus Menière) e.V. zusammen und haben die Möglichkeit, durch Fachvorträge zur Krankheit über den neuesten Wissensstand informiert zu werden. Wir vermitteln unsere Erfahrung, was Morbus-Menièr-Betroffenen guttut und was sie brauchen, um sich selbst nicht zu verlieren und die akuten Phasen weitgehend gut durchzustehen.
Treffen	Jeden 4. Mittwoch im Monat, 17-19 Uhr, Selbsthilfezentrum München, Westendstraße 68, 80339 München
Kontakt für Ärzte	dialog - Fachwelt und Selbsthilfe kooperieren Selbsthilfezentrum München, Mirjam Unverdorben-Beil, Tel. 089 532956-17, mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Münchner Ärztliche Anzeigen, 04.03.2017

 <h3>Wir stellen vor:</h3>	
<h4>Allergie-Selbsthilfegruppe München</h4>	
Kontakt zu dieser Gruppe	Leiter der Gruppe: Peter Häusler, Tel. 089 487923 Internetseite: www.selbsthilfegruppepeterh.jimdo.com
Schwerpunkte	Die Allergie-Selbsthilfegruppe München stellt allen von Allergien und Unverträglichkeiten Betroffenen zum Informations- und Erfahrungsaustausch offen. Die Teilnahme an den monatlichen Treffen ist ohne Anmeldung möglich. Unsere Mitglieder leiden an Kontakt-, Duftstoff-, Lebensmittel- Pollen- und Kreuzallergien sowie Neurodermitis etc. Die Duftstoffallergiker haben u.a. Drogerien auf Duftstoffe in Reinigungs-, Desinfektions- und Sonnenschutzmitteln sowie Kosmetika hingewiesen, allerdings bislang ohne Erfolg. Infohefte des Deutschen Allergie- und Asthmabunds (DAAB), von dem wir gefordert werden, wurden bei Ärzten hinterlegt. Dieses Jahr werden wir u.a. das Allergiemobil des DAAB unterstützen, das sich im Juni für zwei Tage in München befindet. Außerdem nehmen wir mit einem Stand am Münchner Selbsthilfetag am 22. Juli auf dem Marienplatz teil. Mit einem Infostand möchten wir unsere Gruppe auch in Apotheken bekannter machen, und wir beabsichtigen, Ärzte für Vorträge über Allergien einzuladen.
Treffen	Jeden 2. Montag im Monat, 18-20 Uhr (außer an Feiertagen), Selbsthilfezentrum München, Westendstraße 68, 80339 München, Raum G 3, 2. OG
Kontakt für Ärzte	dialog - Fachwelt und Selbsthilfe kooperieren Selbsthilfezentrum München, Mirjam Unverdorben-Beil, Tel. 089 532956-17, mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Münchner Ärztliche Anzeigen, 29.04.2017

 <h2 style="display: inline;">Wir stellen vor:</h2>	
<h3>Adipositas Selbsthilfegruppe München-West</h3>	
Kontakt zu dieser Gruppe	Gruppenleitung: Beatrice Maucher, Telefon: 0176 92234798, F-Mail: shg.muenchen-west@gmx.de
Schwerpunkte	Die klinikunabhängige und selbstorganisierte Selbsthilfegruppe besteht seit 2008, zunächst am Klinikum Großhadern und seit Januar 2017 im Westen von München. Zielgruppen sind extrem Übergewichtige mit einem BMI über 30, die bereits zahlreiche Diätversuche ohne langfristigen Erfolg hinter sich haben, und Erkrankte, die sich bereits einer bariatrischen Operation unterzogen haben. Wir informieren über konservative und chirurgische Behandlungsmöglichkeiten der Adipositas, unterstützen bei der Auswahl von Ärztinnen und Ärzten sowie Kliniken zur Therapie und Nachbehandlung sowie bei der Antragstellung für operative Maßnahmen. Im Rahmen unserer Gruppenabende vermitteln spezialisierte Fachärzt/innen und Diätassistent/innen regelmäßig den aktuellen Wissensstand zur Bekämpfung des krankhaften Übergewichts und der damit häufig einhergehenden Begleiterkrankungen. Die monatlichen Treffen der Selbsthilfegruppe dienen auch dem Erfahrungsaustausch der Betroffenen und der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation. Besonders im Bereich der Adipositas-Chirurgie ist die Anbindung der Patient/innen an eine Selbsthilfegruppe von essentieller Bedeutung für den Langzeiterfolg der Behandlung.
Treffen	Jeden 1. Dienstag im Monat um 19 Uhr (im Oktober 2017 am 10.10.) im ASZ Pasing, Bäckerstraße 14, 81241 München
Kontakt für Ärzte	dialog - Fachwelt und Selbsthilfe kooperieren Selbsthilfezentrum München, Mirjam Unverdorben-Beil, Tel. 089 532956-17, mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Münchner Ärztliche Anzeigen, 24.06.2017

Begleitet von einem bunten Rahmenprogramm stellen sich am 22. Juli viele Gruppen vor Münchner Selbsthilfetag auf dem Marienplatz

Sie sind Expertinnen und Experten in eigener Sache geworden und geben ihr spezielles Wissen an andere weiter. In Selbsthilfegruppen organisiert, unterstützen sich diese Bürgerinnen und Bürger gegenseitig und engagieren sich für Betroffene.

Damit die Münchnerinnen und Münchner einen Einblick in die Vielfalt dieses bürgerschaftlichen Engagements bekommen, findet am Samstag, 22. Juli, von 10.30 bis 16.30 Uhr der 5. Münchner Selbsthilfetag statt.

Auf dem Marienplatz stehen rund 70 Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen bereit, um über sich und ihr Thema zu informieren. Begleitet werden sie von einem multikulturellen Rahmenprogramm mit Musik, Tanz und Improtheater.

Eröffnet wird die Veranstaltung um 10.30 Uhr mit 1.000 bunten Luftballons, die in den Himmel steigen und Grußworten von Vertretern des Selbsthilfezentrums München und der Stadt. Besonderes Highlight ist die

um 14 Uhr stattfindende Ehrung von außergewöhnlich Engagierten mit der Auszeichnung „München dankt!“.

Oberbürgermeister Dieter Reiter ist Schirmherr des Selbsthilfetags, der vom Selbsthilfezentrum München, dem Referat für Gesundheit und Umwelt und dem Sozialreferat organisiert wird.

Das Programm und alle teilnehmenden Gruppen und Initiativen sind in einem Flyer, der in der Stadtinformation im Rathaus ausliegt, und auf shz-muenchen.de zu finden.



Zur Eröffnung des Selbsthilfetags am 22. Juli auf dem Marienplatz steigen 1.000 bunte Luftballons in den Münchner Himmel. Foto: Selbsthilfezentrum München

Münchner Merkur, 04.07.2017

Austausch in jeder Lebenslage

Beim Selbsthilfetag auf dem Marienplatz stellen sich mehr als 60 Gruppen vor

Ein Schlaganfall, die Diagnose einer seltenen Krankheit, der plötzliche Tod eines geliebten Menschen oder der Entschluss, sich endlich von einer Sucht zu befreien – es gibt viele Lebenslagen, in denen Menschen einer Hilfe bedürfen. Sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und zu vernetzen, hilft meist sehr und bildet die Kernidee einer Selbsthilfegruppe.

Mehr als 60 Gruppen stellen sich beim fünften Selbsthilfetag an diesem Samstag, 22. Juli, mit Infoständen auf dem Marienplatz vor. Das Münchner Selbsthilfezentrum veranstaltet den Infotag alle zwei Jahre. Beginn ist um 10.30 Uhr, Tausend bunte Luftballons, die für die Vielfalt der Selbsthilfe stehen, werden in den Himmel steigen. Ein Blick in die Liste der Mitwirkenden zeigt: Selbsthilfegruppen gibt es für alle erdenklichen Krankheiten, Probleme und Lebenslagen.

Mit dabei sind einige neue Gruppen wie zum Beispiel die Tinnitus-Selbsthilfe München-Haidhausen, die Gruppe für Menschen mit Zöliakie oder crps-miteinander, ein Verein für Angehörige und Betroffene des komplexen regionalen Schmerzsyndroms, früher Morbus Sudeck genannt. Während sich die meisten Selbsthilfegruppen auf ein bestimmtes Leiden fokussieren, fährt die Gruppe „Chronisch krank und JA! zum Leben“ einen breiteren Ansatz: Dort treffen Menschen mit unterschiedlichen körperlichen chronischen Erkrankungen zusammen. Noch in der Gründung befindet sich die Münchner Regionalgruppe des Selbsthilfenetzwerks Cannabis-Medizin. Zum ersten Mal beim Selbsthilfetag vertreten, obgleich es sie schon länger gibt, ist Kal-Isis, in der Gruppe tauschen sich Frauen mit Missbrauchserfahrungen in der Kindheit oder Jugend aus.

Neben den klassischen Selbsthilfegruppen zu verschiedensten Gesundheitsthemen werden auch einige Gruppen, die eher Richtung soziales Engagement gehen, mit dabei sein: Nachbarschaftstreffs, Linkshänder, Erfinder, Tageseltern, Menschen, die ohne Auto leben, sowie Migranten aus aller Welt. Auf der Bühne werden bis halb fünf Tanz- und Gesangseinlagen geboten und sechs Personen mit der Urkunde „München dankt“ für ihre Engagement in der Selbsthilfe ausgezeichnet.

Wer für sein Anliegen an diesem Tag nicht die passende Gruppe findet, kann sich an das Selbsthilfezentrum München wenden. Die Einrichtung mit Sitz in der Westendstraße hat etwa 1300 Selbsthilfegruppen in München und Umgebung in ihrer Datenbank. Sie unterstützt bei der Suche nach der richtigen Gruppe und bei Neugründungen.

JASMIN SIEBERT

Süddeutsche Zeitung, 21.07.2017

SHZ **ÄKBV** **Wir stellen vor:**

Burn-out-Selbsthilfegruppe

Kontakt	Wolfgang, E-Mail: wolfgangz13z@freenet.de
Schwerpunkte	Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe für Menschen mit einem Burn-out-Syndrom. Unsere Gruppenmitglieder sind alle Betroffene in unterschiedlichen Phasen der Erkrankung. Moderiert wird die Gruppe von krankheits- und gruppenerfahrenen Mitgliedern. Wir sind offen für Interessierte, die keinerlei Vorkenntnisse brauchen und, abgesehen von der Einhaltung der für alle verbindlichen Regeln, keine weiteren Verpflichtungen eingehen. Wir arbeiten mit von den Anwesenden eingebrachten Themen und stellen bei unseren Besucher/innen insbesondere die persönlichen Ressourcen zur Problembewältigung in den Mittelpunkt, die durch ermutigende Motivation aktiviert werden sollen. Wir therapieren uns nicht gegenseitig und geben keine ungewollten Ratschläge. Wir erzählen lediglich von unseren eigenen Konfliktbewältigungsstrategien. Voranmeldung per Mail ist erwünscht.
Treffen	Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18-20 Uhr im Gruppenraum 2, 2. Etage, Selbsthilfzentrum München (SHZ), Westendstraße 68, 80339 München.
Kontakt für Ärzte	dialog – Fachwelt und Selbsthilfe kooperieren Selbsthilfzentrum München, Mirjam Unverdorben-Beil, Tel. 089 532956-17, mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

In und um München gibt es rund 1300 weitere Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen und sozialen Themen. Das Selbsthilfzentrum München (SHZ) berät Fachpersonal wie Ärzt/innen zu allen Fragen über Selbsthilfe und vermittelt Interessierte in die Gruppen. Siehe auch: www.shz-muenchen.de

Münchner Ärztliche Anzeigen, 02.09.2017

Infoabend zu Osteoporose

Knochenschwund gehört zu den häufigsten Erkrankungen des Skeletts. Bei Osteoporose wird Knochen substanz übermäßig abgebaut, sodass die Knochendichte abnimmt. Über Diagnostik und Therapie bei der „Volkskrankheit Osteoporose“ informieren zwei Experten bei einem Vortrag am 28. November ab 17.30 Uhr im Hörsaal der Kinderklinik des Klinikums Schwabing an der Parzivalstraße 16. Es sprechen Chefarzt Professor Dr. med. Robert Ritzel und Oberarzt Professor Dr. med. Ludwig Schaaf. Über die Rolle der Selbsthilfe sprechen Stephanie Stroebe vom Selbsthilfzentrum München sowie Kathrin Herbst und Gertraud Rettenbeck von Osteoporose-Selbsthilfgruppen. Der Eintritt ist frei. wö

Münchner Merkur, 22.11.2017

SHZ **ÄKBV** **Wir stellen vor:**

Vitiligo Selbsthilfegruppe für den Großraum München

Kontakt	Deutscher Vitiligo-Bund e.V., Telefon 089 21552932 oder 08142 4609778 E-Mail: muenchen@vitiligo-bund.de
Schwerpunkte	Die Vitiligo Selbsthilfegruppe besteht in München seit über 10 Jahren. In unserer Gruppe treffen sich sowohl Betroffene, die schon sehr lange mit der Krankheit zu tun haben, aber auch neue Interessierte, um Fragen zu einer Neuerkrankung bei sich selbst oder im sozialen Umfeld zu klären. Wir informieren über Kontakte zu Ärzt/innen und tauschen uns über verschiedenste Behandlungsmöglichkeiten und Erfahrungen mit diesen aus. Außerdem helfen wir uns beim Umgang mit der Vitiligo im täglichen Leben und geben uns vor allem das Gefühl, mit der Krankheit nicht alleine zu sein.
Treffen	Die Termine werden auf der Internetseite des Deutschen Vitiligo Bundes bekanntgegeben: www.vitiligo-bund.de/index.php/de/regionen/muenchen
Kontakt für Ärzte	Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfzentrums München (SHZ): Tel. 089/53 29 56 11, info@shz-muenchen.de, Westendstr. 68, 80339 München

In und um München gibt es rund 1300 weitere Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen und sozialen Themen. Das SHZ berät Fachpersonal wie Ärzt/innen zu allen Fragen über Selbsthilfe und vermittelt Interessierte in die Gruppen. Eine Übersicht über alle Selbsthilfegruppen und weitere Informationen finden Sie unter: www.shz-muenchen.de

Münchner Ärztliche Anzeigen, 21.10.2017

SHZ **ÄKBV** **Wir stellen vor:**

Selbsthilfegruppe Ausgespielt1

Kontakt	Alfred, Tel. 0152 55342411, E-Mail: ausgespielt1@gmail.com
Schwerpunkte	Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer mit einer Glücksspielproblematik bzw. -sucht (Automatenspiel, Sportwetten, Roulette und andere Glücksspiele). Die Selbsthilfegruppe Ausgespielt1 besteht seit zwei Jahren. Wir treffen uns aus eigenem Antrieb, um Erfahrungen, Kraft und Hoffnung zu teilen und um im gemeinsamen Austausch Lösungen für unsere Probleme und Schwierigkeiten zu finden.
Treffen	Jeden Sonntag 14 bis 16 Uhr im Selbsthilfzentrum München (SHZ), Westendstr. 6, 80339 München. Der Besuch ist ohne Anmeldung möglich.
Kontakt für Ärzte	Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfzentrums München (SHZ): Tel. 089 53 29 56 11, info@shz-muenchen.de, Westendstr. 68, 80339 München

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

Münchner Ärztliche Anzeigen, 09.12.2017



Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums München

Das Team des Selbsthilfezentrums München (SHZ):
Ingrid Mayerhofer, Klaus Grothe-Bortlik, Erich
Eisenstecken, Stephanie Striebel, Ute Köller, Mirjam
Unverdorben-Beil, Alaattin Cakirbey, Ulrike Zinsler,
Ina Plambeck, Astrid Maier, Kristina Jakob (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
Mirjam Unverdorben-Beil Ressort Gesundheitsselbsthilfe, Stv. Geschäftsführung, Förderbera- tung Gesundheitsselbsthilfe	53 29 56 - 17	mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de
Erich Eisenstecken Ressort Soziale Selbsthilfe, Stv. Geschäftsführung, Selbsthilfebeirat, Förderberatung Soziale Selbsthilfe	53 29 56 - 16	erich.eisenstecken@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	53 29 56 - 21	ulrike.zinsler@shz-muenchen.de
Astrid Maier Selbsthilfeberatung, Förder- beratung Gesundheitsselbsthilfe	53 29 56 - 18	astrid.maier@shz-muenchen.de
Stephanie Striebel Selbsthilfeberatung, Gesund- heitsselbsthilfe, Förderberatung, Genderbeauftragte	53 29 56 - 20	stephanie.striebe1@shz-muenchen.de
Ina Plambeck Soziale Selbsthilfe, Kooperationen, Selbsthilfeunterstützung	53 29 56 - 22	ina.plambeck@shz-muenchen.de
Ute Köller Allgemeine Selbsthilfeberatung, Förderberatung Gesundheits- selbsthilfe, Region München	53 29 56 - 25	ute.koeller@shz-muenchen.de
Ingrid Mayerhofer Zentrale, Verwaltung, Buchhaltung, Selbsthilfebeirat	53 29 56 - 0 53 29 56 - 19	ingrid.mayerhofer@shz-muenchen.de
Alaattin Cakirbey Hausmeister	53 29 56 - 19	info@shz-muenchen.de

