



Selbsthilfezentrum München

Jahresbericht

2018





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

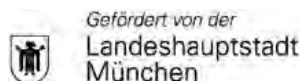
Layout

Sabine Schmidt-Malaj
Malajdesign Grafikbüro | www.malajdesign.com
Titelbild: bluebearry | www.istockphoto.com

Druck

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

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



*Die Schreibweise mit dem Gendersternchen
verdeutlicht, dass neben Männern und Frauen
ausdrücklich auch alle anderen Geschlechter
benannt werden.*

People Community – Diversität – Fülle

Leben ist Veränderung ...

Vor diesem Hintergrund war 2018 ohne Frage eines der lebendigsten Jahre der Geschichte. Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) hat sich gewissermaßen selbst empowert und neue Grundlagen für das Selbstverständnis von Selbsthilfe und die bedarfsgerechte Unterstützung der Selbsthilfe-Aktiven geschaffen.

Es wäre allerdings vermessen zu behaupten, dass alle Maßnahmen auch der eigenen Initiative entsprungen wären; manches kam einfach auf uns zu, so wie der erste „Nachwuchs“ (s. Seite 36) oder die Nachricht, dass „die HansasträÙe“ zum Ende des Jahres verlassen werden muss und nicht nur das osteuropäische Kulturzentrum GOROD sondern auch wir selbst uns auf die Suche nach Ersatz machen mussten (s. Seiten 34 und 36).

Manche Veränderung jedoch war tatsächlich auch geplant, wie die Erweiterung der Unterstützungsleistungen in den Stadtteilen und in der Region München. Hier darf gleich ein dickes Dankeschön an unsere Zuschussgeber, die Landeshauptstadt München (Sozialreferat und RGU) und die gesetzlichen Krankenkassen mit Ausrufezeichen stehen! Wir freuen uns, dass unsere Ansätze der jüngsten Vergangenheit, die Selbsthilfeunterstützung nach drauÙen zu tragen, sowohl an der Basis eine vielversprechende Resonanz erfahren haben als auch von Verwaltung und Politik als sinnvoll eingeschätzt worden sind. Wir freuen uns, dass diese Ansätze mit Personalmehrungen sowohl im sozialen als auch im gesundheitlichen Bereich in 2018 etabliert und ausgebaut werden konnten.

Nun erreichen wir deutlich mehr Gruppen (s. Seite 46ff) und können der Selbsthilfe auch im Bewusstsein unserer Fachkolleg*innen zu mehr Präsenz verhelfen – nicht zuletzt durch unser neues Buch, auf das wir auf Seite 30 mit Stolz hinweisen.

Ein zentrales Ereignis war allerdings der Fachtag „Selbsthilfe – Gesundheit – Migration“ (s. Seite 13), der auch den Abschluss des gleichnamigen Projekts markiert hat. Ihm haben wir mit dem Titelbild zur nötigen Prominenz verholfen. Es war ein gelungener



Foto: SHZ

und erfolgreicher Freitagnachmittag, dessen wahre Bedeutung sich allerdings erst in den kommenden Jahren erschließen wird. Nach der ersten Sichtung der Ergebnisse und des Abschlussberichts ist nämlich festzustellen, dass sich hier in der Tat grundlegende Überlegungen zum Selbstverständnis der Selbsthilfe offenbaren. Es hat sich hier ein Schatz gezeigt, der uns noch viele Entdeckungen bescheren wird, die nicht nur auf die migrantische Selbsthilfe sondern auf das gesamte Bild der Landschaft Ausstrahlung haben werden. Wir bleiben dran und sind gespannt.

Ja, und Sie dürfen gespannt sein, was sich Ihnen auf den folgenden Seiten offenbart. Werfen Sie einen Blick hinein, der Sie an der einen oder anderen Stelle verweilen lassen und mitnehmen möge. Im ersten Teil haben wir wieder Geschichten und Hintergründe platziert, und ab Seite 41 finden Sie Fakten und Zahlen.

Unser Dank an die Zuschussgeber wurde bereits betont. Nicht minder danken wir den politischen Entscheidungsträgern dieser Stadt, den Fachkolleg*innen, die mit uns kooperieren, unserem Trägerverein FöSS e.V. mit seinem wunderbaren Vorstand und vor allem danken wir allen Selbsthilfeengagierten in den Gruppen und Initiativen, die die Selbsthilfe so lebendig gestalten und uns immer wieder die Sinnhaftigkeit unseres Tuns widerspiegeln.

Für das Team des SHZ
Klaus Grothe-Bortlik
Geschäftsführer



Inhalt

● Generationenwechsel in der Selbsthilfe	6
● Das Gesamttreffen im Selbsthilfezentrum München (SHZ)	9
● Projektabschluss und Fachtag Selbsthilfe-Gesundheit-Migration	13
● Selbsthilfe in der Region – bunt und vielfältig	18
● Ressort Gesundheitsselfhilfe – Kooperation und Vernetzung: Die Entstehungsgeschichte des Netzwerks Seltene Erkrankungen “Die Seltenen”	21
● Jubiläum: 10 Jahre Fördermodell der Regionalen Runde Tische – Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen im SHZ	24
● „Support vor Ort“ – Dezentrale Selbsthilfeunterstützung, Kooperationen und Aktivitäten	27
● Ein neues Buch aus dem SHZ: „Kooperation von Fachkräften, Selbsthilfe und Selbstorganisation – Ein Leitfaden für die Praxis“	30
● Neuwahl des Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München	32
● Alle unter einem Dach – die Raumbörse beim Kulturzentrum GOROD	34
● Ein Jahr der Veränderungen: Interna des SHZ	36
● Diversität in der Selbsthilfe	38
● Die Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) im SHZ	39

Anhang

● Basisleistungen des Selbsthilfezentrums München (SHZ)	41
● Selbsthilfegruppen im SHZ	47
● Selbsthilfegruppen im Kulturzentrum GOROD im Rahmen des Projekts Raumbörse	51
● Fördersummen am Runden Tisch Region München	53
● Fortbildungen im SHZ	54
● INSEA	58
● München dankt	58
● Ausgewählte Aktivitäten des SHZ	59
● Pressestimmen	66
● Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des SHZ	71

Viel Spaß beim Lesen wünscht das Team des SHZ!

Generationenwechsel in der Selbsthilfe

Selbsthilfe ist lebendig und mehr oder weniger ständigen Veränderungen unterworfen. Den Herausforderungen des Generationenwechsels wird häufig in der Selbsthilfeunterstützung sowie in vielen Selbsthilfegruppen und -organisationen begegnet. Es geht in diesem Zusammenhang vor allem um die Schwierigkeiten vieler Selbsthilfeverbände und Selbsthilfegruppen, neue Mitglieder zu generieren oder geeignete Nachfolger*innen für Leitungsaufgaben zu finden und auch wieder jüngere Menschen für die Verbandsarbeit bzw. für ein Engagement in der Selbsthilfe zu gewinnen. Denn nur mittels Nachwuchs kann Kontinuität, Wissen und Kompetenz in der Abfolge von Generationen gesichert werden. Dabei stellt sich zunehmend die Frage, wie in einer sich stark wandelnden Gesellschaft die Selbsthilfe als Modell für solidarische Selbstorganisation und bürgerschaftliches Engagement weiterhin Gefallen erwecken kann. Ferner sehen es die Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen als ihre Aufgabe, den Generationenwechsel mit all seinen Facetten, konstruktiv zu begleiten und zu unterstützen.

Auch die Selbsthilfegruppe Endometriose durchlief einen Generationenwechsel.

Das folgende Interview mit Angelika Konzok, der ehemaligen Leitung der Endometriose Selbsthilfegruppe, zeigt die Erfahrungen einer langjährigen Gruppenleitung und wie ein Generationenwechsel erfolgen und gelingen kann.

Astrid Maier (AM): *Frau Konzok, als Mitbegründerin der Endometriose Selbsthilfegruppe vor fast 25 Jahren verfügen Sie über eine langjährige Erfahrung in der Selbsthilfearbeit mit allen Höhen und Tiefen. Können Sie etwas über die Anfänge der Gruppe erzählen und wie sie sich im Laufe der Jahre etabliert hat?*

Angelika Konzok (AK): Anlass war ein Artikel in der Süddeutschen Zeitung vom Frauengesundheitszentrum (FGZ) München, in dem über die Krankheit ausführlich berichtetet und auf einen Infoabend im FGZ hingewiesen wurde. So fanden sich im Juni 1994 ca. sechs betroffene Frauen zusammen. Wir beschlossen damals, uns weiterhin regelmäßig einmal pro Monat in den Räumlichkeiten des FGZ zu treffen

oder manchmal auch außerhalb und organisierten uns über eine Telefonkette. Ende 1998 kam eine Teilnehmerin in die Gruppe, die viel Erfahrung aus ihrer Tätigkeit in der Frauenselbsthilfe Hannover mitbrachte. So bekam die Gruppe eine Organisationsstruktur mit Leitungsteam (damals über eine Briefwahl im Amt bestätigt), Programm, Öffentlichkeitsarbeit und Beantragung von Fördergeldern. Unsere Treffen haben wir dann ins Selbsthilfezentrum München, damals noch in der Bayerstraße, verlegt. Mitte des Jahres 2007 wurde ich ins Leitungsteam aufgenommen. Meine Beweggründe dafür waren, etwas zurückgeben zu wollen und anderen zu helfen. Ich hatte in den Jahren zuvor sehr viel Hilfestellung von der Gruppe bei meiner eigenen Bewältigung, Operationen, Reha etc. erfahren, so dass ich, als es mir gesundheitlich wieder besser ging, bereit war, mich mehr einzubringen. Außerdem durfte ich damals am Endometriosekongress in Berlin teilnehmen, von dem ich sehr viele interessante Impulse mitnahm. Die Kosten dafür wurden von der Krankenkassenförderung bezahlt. Aus einem Dreier- wurde ein Viererleitungsteam. Es gab immer wieder kleine aber unproblematische Wechsel in der Leitung. Doch meist waren wir vier Frauen, die in den Bereichen Gruppenleitung, Programmerstellung, Rundbriefversand, Finanzen und Homepage je nach Vorlieben und Kenntnissen Aufgaben übernahmen und als Team die Gruppe repräsentierten.

AM: Wie hat Ihre Gruppe gearbeitet? Was wurde erreicht und gibt es etwas, auf das Sie besonders stolz sind?

AK: Wir hatten ein abwechslungsreiches Jahresprogramm mit zwölf Treffen je zwei Stunden im Jahr. Es bestand aus den regulären Gruppentreffen zum Erfahrungsaustausch und Gesprächen. Im Sommer und im Dezember fanden gesellige Nachmittage an einem Samstag statt, so hatten Frauen, die außerhalb von München wohnten, besser die Möglichkeit zu kommen. Pro Jahr kamen zwei Referent*innen in die Gruppe, ein*e schulmedizinische*r Vertreter*in und ein Gast aus der komplementärmedizinischen Disziplin. Manchmal wurden wir in die Klinik oder Praxis eingeladen, um uns direkt vor Ort ein Bild zu machen.



Angelika Konzok, langjährige Gruppenleitung der Endometriose Selbsthilfegruppe



Ich schrieb den ca. 60 Mitgliedern einen regelmäßigen Rundbrief und meine Kollegin erledigte die anfallende Korrespondenz mit Frauen und Ärzt*innen via E-Mail oder Telefon.

Wir besuchten auch alle zwei Jahre Endometriosekongresse und die Veranstaltungen der Endometriose-Vereinigung-Deutschland e.V.

Ab dem Jahr 2012 wurden wir häufiger von den Kliniken in München eingeladen, die sich als Endometriosezentrum zertifizieren lassen wollten. Dass die Kliniken auf uns zukamen und den Austausch und die Zusammenarbeit suchten, macht mich besonders stolz.

So wurde ich bei Ärztefortbildungen zum Vortrag und auch zu einigen Audits im Rahmen von Zertifizierungen eingeladen. Stolz bin ich auch, dass die Gruppe solange besteht, seit 1994, und sich immer noch weiterentwickelt. Und ich bin sehr stolz auf den Preis München Dankt, der mir im Rahmen des Neujahrsempfangs des Selbsthilfezentrums im Januar 2016 verliehen wurde.

AM: Wie kam es dazu, dass Sie sich aus der Gruppenleitung verabschieden wollten?

AK: Nach ungefähr acht Jahren im Amt, war ich im Jahre 2015 überwiegend alleine für die Gruppenabende, die Verwaltung der Gelder und die gesamte Organisation zuständig, da meine Teamfrauen sich allmählich aus unterschiedlichen Gründen zurückgezogen hatten. Man darf nicht vergessen, dass die Geschichten der betroffenen Frauen einen sehr belasten können. Ich fand auch, dass nach so vielen Jahren jetzt mal jemand anderes dran sei und wollte gerne die Funktion als Leitung abgeben. Außerdem war das Interesse von den Betroffenen an Grup-

penabenden kontinuierlich gesunken auf manchmal sogar Null Personen! Mir schien es, da ich die Gruppenmitglieder regelmäßig mit den Rundbriefen versorgte, für die sie dankbar waren, als bestünde nicht mehr die Notwendigkeit regelmäßig zu den Treffen zu erscheinen. Neue Betroffene kamen zwei bis dreimal und blieben dann wieder fern, nachdem sie viele Infos bekommen hatten. Das war frustrierend. So machte ich als

letzte Maßnahme noch ein Jahr lang fast alleine mit einem Minimalprogramm, mit regelmäßigen Gruppentreffen, einfach weiter. "Sonst macht es ja keine und der Bedarf ist immer noch da", dachte ich mir für das besagte Jahr 2016.

AM: Was führte dann doch zur Ablösung?

AK: Plötzlich im Jahre 2016 kamen wieder neue Frauen zu unserem Themenabend Ernährung in die Gruppe. Es waren junge Frauen mit frischer Diagnose, die schon sehr informiert waren aber vor allem den persönlichen Austausch und die Betroffenenkompetenz suchten. Im Internet und in den Foren gibt es eine Fülle von Informationen, die aber auch widersprüchlich und verwirrend sind. Eine Neue hatte Interesse, mich zu vertreten, auch mehrmals im Jahr.

Im Februar 2017 erkrankten zwei nahestehende Familienmitglieder schwer und so pausierte ich mehrere Monate mit der Gruppenarbeit. Glücklicherweise hatte sich die neue Gruppe von 2016 gefunden und auch stabilisiert und die neue junge Frau, die mich seit einem Jahr vertrat, hatte großes Interesse, die Gruppe zu übernehmen und zu leiten.

AM: Wie gelang der Abschied als Gruppenleitung?

AK: Es war ein fließender Übergang über 1,5 Jahre lang. Ich übergab meiner Nachfolgerin in mehreren gemeinsamen Treffen schrittweise alle Informationen und (Ärzte-)Kontakte sowie das Wissen, das wir uns über die Jahre hinweg aufgebaut haben. Wir waren zudem im November 2017 auf einer gemeinsamen Infoveranstaltung im Schwabinger Krankenhaus. 2017 fuhren einige Mitglieder wieder zum Kongress in Berlin, der, genau wie bei mir vor 10 Jahren, das Feuer fürs Engagement entfacht hat. Durch die Krankenkassenförderung konnte die Gruppe diese und weitere Aktionen machen. Im Dezember 2017 besicherten mir dann „meine Mädels“ einen herzlichen unvergesslichen offiziellen Abschied als Gruppenleitung.

Ich bin immer noch in der Gruppe als Mitglied dabei und sehr interessiert am Thema und an den neuen Entwicklungen. Es ist sehr entspannend für mich, da jetzt ohne Verantwortung als Leitungs- und Organisationsfunktion.

AM: Wer hat Sie auf welche Weise unterstützt und begleitet?

AK: Ich suchte Frau Jakob vom Selbsthilfezentrum schon im Januar 2015 auf, um mir Tipps und Tricks für die Nachfolge unserer Gruppe zu holen. Sie zeig-



Dekorierter Tisch für die Weihnachtsfeier der Endometriosegruppe

te mir sehr anschaulich die Problematik und Schwierigkeit der Nachfolge, die sich bei Gruppen, die eine so lange Tradition haben, ergeben. Sie gab mir auch viele Impulse zur Reflexion mit, die ich mit meinen Teamfrauen besprach. So wurde uns deutlich, dass es nicht einfach sein würde, eine Leitungsnachfolge zu finden für eine Gruppe, die sich im Laufe der Zeit schon professionalisiert hatte. Wir bekamen auch wertvolle Tipps zur Kommunikation mit den Mitgliedern und zur Wirkung unseres umfassenden allzeit verfügbaren Angebotes. Wir hatten uns zum Dienstleister entwickelt, muss ich rückblickend feststellen! Ich war noch zu weiteren Beratungen bei Frau Jakob und wünschte, ich hätte mir schon viel früher Hilfe geholt. Denn auch das Thema Selbstfürsorge und Abgrenzung hatte ich total vergessen im Trubel und Strudel der Ereignisse.

Es war wichtig zu überprüfen, ob man sich mit der Arbeit übernommen hat und ob man sich in die Rolle des Kümmerers hat drängen lassen, der immer mehr organisiert und allen Anfragen sofort gerecht werden muss. Außerdem haben mich die Fortbildungen im SHZ, wie z.B. zur Konfliktlösung, weitergebracht.

AM: Wie arbeitet die Gruppe jetzt? Was ist neu?

AK: Das Leitungsteam besteht jetzt aus zwei Personen (bei uns waren es vier), damit sind die Kommunikationswege und Entscheidungsprozesse einfacher und schneller.

Die Homepage ist nun bei einem kostenlosen Anbieter, sie wurde neu gestaltet, mit unseren alten Texten kombiniert und verweist auf die Facebook-Seite, um für jüngere Generationen ansprechender zu sein. Durch die sozialen Medien wie WhatsApp und Facebook etc., die mittlerweile fester Bestandteil der Gruppenarbeit sind, werden die Mitglieder schneller erreicht und die Vernetzung untereinander scheint unkompliziert. Auch der Austausch mit Betroffenen ist grenzenlos möglich und Informationen aus Medien etc. können die Mitglieder zeitnah erreichen. Auf Facebook gibt es für Interessierte einen öffentlichen Teil, dem die aktuellen Treffen und Veranstaltungen sowie Kontaktmöglichkeiten zur Gruppe zu entnehmen sind. Es gibt keinen Rundbrief mehr. Das ist für die Gruppenleitung sehr entlastend, denn Betroffene, die etwas benötigen, sollen auf die Gruppe zukommen, bzw. zum Treffen kommen. Die Gruppentreffen selbst sind jetzt überwiegend papierlos, d.h. Informationen werden aktuell am Smartphone recherchiert, fotografiert oder kopiert, gespeichert und weiterverschickt. Daher ist auch weniger Vorbe-

reitung für die Treffen selbst notwendig und kann für andere Aktionen genutzt werden. Die neue Gruppenleitung macht verstärkt Öffentlichkeitsarbeit und spricht auch Verantwortliche in der Gesundheitspolitik an.

In unseren Anfängen ging es vor allem um das Suchen, Finden und Sammeln von Informationen über die Erkrankung und von Spezialisten (Ärzten, Heilpraktikern usw.). Dann folgten der Aufbau und die Pflege von Kontakten und die Öffentlichkeitsarbeit. Jetzt, so meine Wahrnehmung, sind viele der Frauen, die in die Gruppe kommen, gut informiert über die Erkrankung und kennen auch Spezialisten (Internet!). Sie wollen Betroffene kennenlernen, sich persönlich austauschen und auch alternative Heilmethoden finden und das Wichtigste: Sie möchten von den Ärzt*innen erstgenommen werden mit ihren Schmerzen und Beschwerden und wahrgenommen werden auf Augenhöhe! Bei Besuchen in Kliniken kommunizieren sie deutlich und selbstbewusst ihre Erwartungen und Wünsche an die Ärzteschaft.

AM: Wie blicken Sie im Nachhinein auf Ihre Zeit in der Gruppe zurück?

AK: Mehr als zwanzig Jahre Erfahrung in der Selbsthilfe haben mich sehr bereichert durch die Vielzahl an Kontakten und Gesprächen mit Betroffenen und Akteuren des Gesundheitssystems und sie haben zu meiner persönlichen Weiterentwicklung im Umgang mit Menschen beigetragen. Ich habe mehr Selbstvertrauen erlangt.

Außerdem musste ich erkennen, dass Veränderungsprozesse im Gesundheitssystem sehr langsam vorangehen und Ausdauer erfordern. Ich habe die Zukunftsvision, dass die Krankheit Endometriose endlich schneller erkannt und gut therapiert wird, damit tausenden jungen Frauen der Leidensweg in Zukunft erspart bleibt.

AM: Was würden Sie anderen Gruppenleitungen raten, die Nachwuchs suchen oder die sich nach langem Engagement aus dem Gruppengeschehen zurückziehen möchten?

AK: Nichts erzwingen, die eigenen Erwartungen realistisch betrachten, offen und flexibel sein für neue Wege und eine Portion Humor, wenn es mal nicht so rund läuft mit der Gruppe. Folgender Spruch meines Vaters aus meinem Poesiealbum ist für meine Zeit in der Selbsthilfegruppe sehr passend: Wer zwingen will die Zeit, den wird sie selber zwingen, wer sie gewähren lässt, dem wird sie Rosen bringen.

*Astrid Maier, Ressort Beratung,
Förderberatung, Gesundheitsselfhilfe*

Das Gesamttreffen im Selbsthilfezentrum München (SHZ)

Am 16. Juni 2018 fand zum zweiten Mal das Gesamttreffen des Selbsthilfezentrums München statt, zu dem alle Gruppen der Selbsthilfeszene Münchens (Stadt und Region) eingeladen wurden. Auch dieses Mal haben sich knapp 50 Teilnehmer*innen unterschiedlichster Gruppen zusammengefunden, um einen entspannten und

interessanten Tag miteinander zu verbringen und Erfahrungen auszutauschen. Nach der Begrüßung und Vorstellungsrunde des SHZ-Teams, in dem drei neue Mitarbeiterinnen vorgestellt wurden, gab es einen Fachvortrag von Frau Prof. Dr. Gabriela Zink von der Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften, über die gesellschaftliche Relevanz von Selbsthilfe. Anschließend wurden die einzelnen Gruppen kurz vorgestellt, um die Vielfalt des Selbsthilfe-Engagements sichtbar zu machen. Nach einer kleinen Stärkung ging es dann weiter mit vier verschiedenen Workshops zu ganz unterschiedlichen Themen. Aus Platzgründen werden hier nur zwei der vier Workshops vorgestellt.



Gruppenbild | Foto: SHZ



Gesamttreffen | Foto: SHZ

Workshop 1

Interkulturelle Öffnung – Interkultureller Austausch in Selbsthilfe und Selbstorganisation

Wie können sich die Angebote von Gesundheits-selbsthilfe und Migrantenselbstorganisationen ergänzen?

Unter diesem Titel diskutierten die Teilnehmenden des ersten Workshops die Erfahrungen aus ihrer eigenen Gruppenarbeit.

Einleitend stellte Dr. Andreas Sagner von SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung die Fragestellungen und Zwischenergebnisse des Projekts „Selbsthilfe – Gesundheit – Migration“ vor, das im Selbsthilfezentrum bearbeitet wurde. Hier stand die Frage im Mittelpunkt, in welchem Maße die gesundheitliche Selbsthilfe in München interkulturell geöffnet ist und was das für die einzelnen Gruppen und das Selbsthilfezentrum bedeutet. Herr Dr. Sagner stellte unter anderem die wichtigsten Barrieren vor, die den Weg in die Selbsthilfe für Migrantinnen und Migranten erschweren, betonte aber gleichzeitig, dass ein Teil dieser Barrieren ebenso hinderlich für Menschen deutscher Herkunft ist.



Anschließend erarbeiteten die Teilnehmenden in der Diskussion Ideen und Antworten zu drei Fragestellungen, die im Folgenden überblicksartig dargestellt werden:

1. Inwieweit ist Interkulturelle Öffnung für Sie bzw. Ihre Gruppe ein Thema? Haben Sie sich damit schon einmal auseinandergesetzt?

- Manchmal ist in der Selbsthilfe die Sprache gar nicht das Wichtigste. Dann geht es vor allem um die Erfahrung, nicht alleine mit einem Thema zu sein. So gab es auch schon Teilnehmende, die kaum etwas verstanden haben, aber einfach regelmäßig in der Gruppe anwesend waren.
- Andererseits hat die Sprache manchmal auch eine wesentliche Bedeutung. Hier haben Gruppen einen Austausch auf zwei Sprachen organisiert (z.B. Deutsch und Englisch), lassen Vorträge übersetzen oder bieten für Gruppenmitglieder ehrenamtliche Übersetzungen vor Ort an, haben eine gemeinsame Sprache neben vielen anderen oder bilden nationale „Untergruppen“ der Gruppe.
- Die kulturspezifische Krankheitsbeschreibung sowie krankheitsspezifische Tabus oder Stigmata (z.B. bei einer Erkrankung an HIV im Gegensatz zu Diabetes) spielen für den Zugang zu Selbsthilfegruppen durchaus eine Rolle.

Graphik: SIM-Sozialplanung und Quartiersentwicklung, Sozialwissenschaftliches Institut München

2. Was könnte man aus Ihrer Sicht tun, um die Selbsthilfe für Migrant*innen (noch) attraktiver zu machen?

- Insgesamt wurde festgestellt, dass die politische Kultur derzeit kontraproduktiv auf den Bereich der interkulturellen Öffnung bzw. des interkulturellen Austausches einwirkt.
- Die Teilnehmenden haben es als sehr hilfreich erlebt, den sprachlichen Austausch in der Gruppe auch durch ein praktisches gemeinsames Tun zu ergänzen oder sogar zu ersetzen: Zusammen kochen, Natur erleben und gemeinsame Ausflüge wurden genannt.
- Wesentlich sei außerdem Kommunikationsbereitschaft und die Einsicht, dass Verstehen wichtiger ist als die Sprache sprechen zu können – sowohl für die bereits aktiven Gruppenmitglieder als auch für die neu dazu kommenden.
- Eine aktive Willkommenskultur, muttersprachliche Flyer sowie eine klare Steuerung bzw. Anleitung der Gruppe in diesem Sinne wurden außerdem als wesentlich für einen gelingenden Zugang benannt.

3. Wie könnte das Selbsthilfezentrum diesen Prozess der interkulturellen Öffnung unterstützen?

- Das SHZ könnte die Vorstellung von gesundheitlichen Selbsthilfegruppen in migrantischen Kultur- bzw. religiösen Zentren sowie einen Austausch zwischen Migrantenselbstorganisationen und Gesundheitsselbsthilfegruppen (z.B. im Rahmen eines Festes) organisieren, sowie den Selbsthilfetag stärker interkulturell öffnen.
- Es könnte eine mehrsprachige Übersicht über alle Gesundheitsgruppen herausgeben.
- Außerdem wurde festgestellt, dass es wichtig sei, den Zugang zu Veranstaltungen (weiterhin) möglichst kostenfrei zu gestalten.

Diese wertvollen Rückmeldungen der Engagierten aus den Gruppen sind in die weitere Arbeit im Projekt „Selbsthilfe – Migration – Gesundheit“ eingeflossen und damit auch für die zukünftigen Maßnahmen des Selbsthilfezentrums zu berücksichtigen (siehe auch S.13 ff.).

Workshop 2

Die vielen Gesichter von Selbsthilfe und Selbstorganisation: Kaffeeklatsch, Internetforum, Referentenabend, Gymnastikgruppe ... Was verstehen Sie eigentlich unter Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierter Initiative?

Diese Frage haben sich 18 sehr engagierte Selbsthilfegruppen gestellt und sich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt. Nach einer kurzen Kennenlernrunde der einzelnen Teilnehmenden wurden zum Vorstellen ihrer Gruppen einige Aussagen zum Selbsthilfealltag in der Runde gemacht. Die Teilnehmenden konnten sich melden, wenn diese auf ihre Gruppe zutrafen. So entstand ein vielfältiger Eindruck über die anwesenden Gruppen. Danach ging es dann an die eigentliche Arbeit. Folgende Fragen galt es zu beantworten:

Welche Merkmale sind unserer Meinung nach unverzichtbar für den Selbsthilfebegriff? Welche individuellen Merkmale können die Selbsthilfe bereichern? Was zählt unserer Meinung nach auf keinen Fall zur Selbsthilfe? Als Schaubild wurde das Bild einer Sonne gewählt, die sowohl den Kern der Selbsthilfe als auch durch ihre Strahlen den individuellen Charakter einzelner Gruppen symbolisieren sollte. Eine Gewitterwolke stand für die Faktoren, die in der Selbsthilfe nichts verloren haben. In Kleingruppen wurde engagiert über die Fragen diskutiert und jedem Symbol Merkmale zugeordnet. Im Anschluss stellte jede Gruppe ihre Argumente im Plenum vor und gemeinsam wurde entschieden, wo im Schaubild welche Eigenschaften zu verorten sind. An dieser Stelle sei nochmal an alle Workshop-Teilnehmenden ein Dankeschön für die bereichernde und effektive Mitarbeit ausgesprochen!



Aus dem Workshop 3: Lachyoga | Foto: SHZ

Zusammenfassung der Ergebnisse

Unverzichtbare Merkmale Sonne	Individuelle Merkmale Sonnenstrahlen	Das gehört nicht dazu Gewitterwolke
Persönlicher Umgang <ul style="list-style-type: none"> • Wertschätzung • Respektvolle Gesprächskultur • Achtsamer Umgang • Vertraulichkeit 	Persönlicher Umgang <ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Eigenverantwortung • Individuelles Vertrauen 	Persönlicher Umgang <ul style="list-style-type: none"> • Vertrauensbruch • Gewalt/Aggressivität • Mobbing • Respektlosigkeit • Rassismus
Gruppenalltag <ul style="list-style-type: none"> • Gegenseitige Unterstützung • Regeln • Regelmäßige Treffen • Austausch • Betroffenheit • Finanzielle Unterstützung • Räume • Basisdemokratie • Autonomie/Eigenverantwortlichkeit • Datenschutz • Neuester wissenschaftlicher Stand • Eigene Identitätsfindung • Offenheit 	Gruppenalltag <ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßige Teilnahme/Mitarbeit • Arbeitsteilung • Gruppenunternehmungen/Sportliche Betätigung • Angehörigenarbeit • Kontakt mit Profis • Protokolle • Umgang mit Spenden/Finanzen • Integration ausländischer Teilnehmender 	Gruppenalltag <ul style="list-style-type: none"> • Vielredner • Konsumhaltung • Unterschlagung von Geldern • Unbefugte Datenweitergabe
Wirkung nach außen <ul style="list-style-type: none"> • Öffentlichkeitsarbeit • Stimme nach außen erheben • Selbstbewusstsein • Netzwerk 	Wirkung nach außen <ul style="list-style-type: none"> • Lobbyarbeit • Evaluation 	Wirkung nach außen <ul style="list-style-type: none"> • Heilversprechen • Mitgliedszwang • Bevormundung • Zwang/Druck/verordnete Selbsthilfe • Alternativmedizin ohne Anleitung • Patientengewinnung • Stigmatisierung • Professionelle Abschöpfung



Aus dem Workshop 4: Selbsthilfe swingt | Foto: SHZ

Eva Parashar
Selbsthilfeberatung und
-unterstützung, Soziale Selbsthilfe,
Förderberatung

Projektabschluss und Fachtag – neue Fragen und Herausforderungen

„Selbsthilfe – Gesundheit – Migration“ (2017-2018)

Viele neue Fragen nach Projektabschluss:
„Ausgehend vom Bereich Migration müsste die Selbsthilfe nochmal ganz neu gedacht werden!“
und das würde sich dann auch wesentlich auf die Arbeit mit Kooperationspartnern auswirken...“ „Wenn die Selbsthilfe sich interkulturell weiter öffnet, würde sie dadurch gleichzeitig auch bedarfsorientierter und individuenzentrierter, was auch Menschen in Subkulturen und damit letztendlich allen Menschen zugute käme...“

Die Projektgruppe „Selbsthilfe – Gesundheit – Migration“ reflektiert an einem Vormittag am Jahresende nach Abschluss der zweijährigen Projektlaufzeit den gleichnamigen Fachtag im Kulturhaus Milbertshofen. Hier wurden erste Ergebnisse vorgestellt und Praxisbeispiele für die interkulturelle Öffnung im Bereich der Selbsthilfe diskutiert. Jetzt stellt sich der Projektgruppe die Frage, wie im Selbsthilfezentrum mit den ganz unterschiedlichen Ergebnissen und Erkenntnissen weitergearbeitet werden soll.

So lässt sich zum jetzigen Zeitpunkt zunächst feststellen, dass sich vor allem die Fragen maßgeblich verändert haben, mit denen das SHZ-Team in seinen Aktivitäten an die Themen der Interkulturelle Öffnung bzw. der Selbsthilfe im Bereich Gesundheit und Migration herangehen wird.

Entwicklung des Projekts – Fragestellungen und Zielsetzungen

Begonnen hatte die Arbeit am Projekt Ende 2016 mit der Bewilligung durch die Krankenkassen. Im SHZ bildete sich eine interne Arbeitsgruppe, in der alle drei Ressorts des Selbsthilfezentrums vertreten waren: die Gesundheitsselfhilfe, die Soziale Selbsthilfe und die Beratung und Selbsthilfeunterstützung. Als Kooperationspartner konnte Dr. Andreas Sagner vom Institut SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung gewonnen werden.

Die Idee zu diesem Projekt entstand aus der Feststellung, dass der Anteil von Menschen mit Migrationshintergrund innerhalb der Gesundheitsselfhilfe in München auf den ersten Blick relativ klein erschien. Außerdem gab es – zumindest in der Datenbank des SHZ – nicht viele muttersprachliche Selbsthilfegruppen, die explizit zu einem Gesundheitsthema arbeiteten.

Ausgangspunkt waren damit zwei Fragen: Wie sind Migrantinnen und Migranten derzeit in den Bereichen Selbsthilfe und Gesundheit engagiert? Und: Welche Bedeutung hat das Thema „Migration und Gesundheit“ in Initiativen der nicht-migrantischen Gesundheitsselfhilfe überhaupt?

Vor dem Hintergrund verschiedener Befunde aus dem gesundheitlichen Versorgungssystem sowie Rückmeldungen von Engagierten wurden dazu drei Zielsetzungen für das Projekt formuliert:

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



Mitarbeiter*innen des Selbsthilfezentrums im Gespräch | Foto:SHZ

Aktionsforschung – Arbeitsschritte und Maßnahmen

Mit Blick auf das Team des SHZ (und andere professionelle Selbsthilfeunterstützende) sollte das Projekt damit Ideen und Maßnahmen entwickeln, um Menschen mit Migrationserfahrung 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 wozu auch gehört, dieser Zielgruppe gegebenenfalls den Zugang in Gesundheitsselbsthilfegruppen zu ebnet. Entsprechend der Zielsetzungen des Projekts wurden dazu in Kooperation zwischen dem Selbsthilfezentrum und dem Institut SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung folgende Arbeitsschritte umgesetzt:

- Aufarbeitung des aktuellen Forschungsstands
- Austausch mit anderen Selbsthilfekontaktstellen zu deren Erfahrungshintergrund mit dem Thema
- Befragung von Professionellen aus dem Migrations- und Gesundheitsbereich
- Befragung der Gesundheitsselbsthilfegruppen und der Migrantenselbstorganisationen
- Durchführung von Informations- und Vernetzungsveranstaltungen (Infoabend, Stammtisch, Workshop, Fachtag mit Infoständen und World-Café)
- Die Arbeitsweise des Projektes war damit nicht nur eine sozialwissenschaftliche, die Forschungsfragen beantwortet, sondern es sollte im Sinne von Aktionsforschung auch konkrete Maßnahmen umsetzen, die helfen, die interkulturelle Öffnung der Gesundheitsselbsthilfe konkret voranzubringen. Die Veranstaltungen, Befragungen und Diskussionen mit Professionellen, Selbsthilfeengagierten und Mitgliedern von Migrantenselbstorganisationen sollten in diesem Sinne auch informierende und aktivierende Funktion haben.

Die Vorbilder – Drei Beispiele aus der Praxis

Ein wesentlicher Arbeitsschritt des Projekts war es somit auch, im Austausch mit anderen Kontaktstellen, Facheinrichtungen im Bereich Gesundheit/Migration sowie Migrantenselbstorganisationen über deren Aktivitäten in diesem Bereich mehr zu



Gruppenarbeit im World-Café beim Fachtag „Selbsthilfe-Gesundheit-Migration“ am 23.11.2018 im Kulturhaus Milbertshofen
Foto: SHZ

erfahren, die hier in der Praxis bereits gut funktionieren. Erfreulicherweise erklärten sich drei Akteure aus den genannten „Professionen“ für den Fachtag bereit, ihre Arbeitsweisen und Ansätze der praktischen Interkulturellen Öffnung an der Schnittstelle zwischen Selbsthilfe, Migration und Gesundheit vorzustellen:

Beispiel 1 – Muttersprachliche und Internationale Selbsthilfegruppen und Frauencafés

„Unsere internationale Diabetes-Gruppe ist aus einem Kochkurs entstanden,“ erklärt Feyza Palecek von „Donna Mobile“, einer Gesundheitsberatungsstelle für Migrantinnen. Sie stellt sechs kultursensible Selbsthilfegruppen vor, die in ihrer Einrichtung angebunden sind: Zwei davon finden auf Deutsch statt und sind international ausgerichtet („Diabetes International“ und „Kreativ und Selbstbewusst“), vier sind muttersprachliche Gruppen (türkisch, russisch, bulgarisch). Wichtig, so Feyza Palecek, ist, „dass die Gruppen alle eine muttersprachliche Gruppenleiterin haben, die den Frauen eine Struktur geben kann, den Rahmen gestaltet und wie eine Gastgeberin fungiert.“ Dafür bekommt sie eine Aufwandsentschädigung. Es gehe dabei vor allem um das Zusammensein, die Anerkennung der Teilnehmerinnen für das, was sie tun und erst in zweiter Linie um Gesundheitsthemen. Einmal im Monat treffen sich die Frauen in einem „Frauen-Café“ dort wird genäht, gehäkelt und vor allem geredet. „Dabei entwickeln sich oft auch Gespräche über gesundheitliche Tabuthemen, die die Frauen vor fremden Personen nie aussprechen würden. Dazu organisiert Donna Mobile in Absprache mit den Gruppen einmal im Monat Vorträge zu Themen wie „Geschlechterrollen“ und „Gewaltfreie Kommunikation“ aber auch „erholsamer Schlaf und was hilft bei Schlafstörungen“ bis hin zu „Deutsch-Konversation“.



Feyza Palecek von der Frauengesundheitsberatungseinrichtung für Migrantinnen, Donna Mobile, beim Fachtag „Selbsthilfe-Gesundheit-Migration“ am 23.11.2018 im Kulturhaus Milbertshofen | Foto: SHZ

Dabei, so Palecek, sei es wichtig, dass die Titel der Fachvorträge und Selbsthilfegruppen eher mit positiven Schlagwörter belegt sind und nicht direkt die Krankheitsbilder nennen. Zum Beispiel präsentiert die Gruppe „Kreativ und Selbstbewusst“ jedes Jahr auf einer Modeschau ihre selbst entworfene Kollektion. „Die Frauen fühlen sich angenommen und akzeptiert, bei dem was sie tun“, sagt Palecek. Abschließend stellt die Sozialpädagogin fest, dass, wenn die Frauen bei „Donna Mobile“ angebunden sind, sie sich gut organisieren können. Allerdings sieht sie die komplette Selbstorganisation eher als schwierig an. Sie wünscht sich bei einer Überführung in die Selbstorganisation z.B. mit Anbindung an das Selbsthilfezentrum mehr persönliches Zugehen auf die Frauen und eine zeitlich und inhaltlich flexible Beratung.

Beispiel 2 – Projekt „Migrantische In-Gang-Setzerinnen“ für Selbsthilfegruppen

„Bei der Entwicklung unseres Projekts „Migrantische-In-Gang-Setzerinnen (MIGS)“ haben wir uns von einer ähnlichen Idee wie der von Donna Mobiles Gastgeberinnen-Prinzip inspirieren lassen“, eröffnet die Sozialpädagogin Darja Schneider von der Selbsthilfekontaktstelle Kiss Mittelfranken aus Nürnberg ihren Vortrag. „Wir wollten muttersprachliche, kultursensible Selbsthilfegruppen ermöglichen. Dabei sollten uns geschulte, ehrenamtliche Multiplikator*innen mit Migrationshintergrund unterstützen, indem sie den Menschen im eigenen Kulturkreis den Selbsthilfedanken näherbringen. „Doch das war leichter gesagt, als getan. Es hat über ein Jahr gedauert, um Leute zu finden mit eigenem Migrationshintergrund und einer zusätzlichen Muttersprache neben Deutsch, die bereit waren, die sechstägige Schulung mitzumachen.“ Schließlich, im Frühjahr 2017 wurden zwölf In-Gang-Setzerinnen

zu den Themen Selbsthilfe, Gruppendynamik und Moderation geschult. Elf Sprachen waren vertreten. Auch nach der Schulung fanden regelmäßige Austauschtreffen mit der gesamten Gruppe und einer „Kiss“-Mitarbeiterin statt. „Leider sind jedoch von den zwölf Geschulten nur noch vier aktiv“, bedauert Darja Schneider. Positiv sei jedoch, dass derzeit zwei internationale Gruppen in Gründung sind mit Deutsch als gemeinsamer Sprache, wie auch eine internationale Frauengruppe „Leben zwischen zwei Kulturen“. Wichtig, so empfindet Darja Schneider das MIGS-Pilotprojekt, sei es, die „Energie der MIGS gleich nach der Schulung zu packen“. „Die Leute waren anfangs sehr motiviert, aus unterschiedlichsten Gründen. Sie wollten sich engagieren, selbst ihr Leben in die Hand nehmen, die Beratungsstelle unterstützen. Viele waren sich gar nicht bewusst, dass sie schon Multiplikatoren sind, wenn sie nur in ihrem Bekanntenkreis über Selbsthilfe sprechen.“ So kam es auch zu den Schwierigkeiten: Einige Geschulte erhofften sich eine hauptamtliche Tätigkeit nach der Schulung und haben die Arbeitsform des Ehrenamtes nicht verstanden. „Was machen wir beim nächsten Mal anders?“, fragt Schneider zum Abschluss: „Wir werden nach sechs Monaten eine Nachschulung anbieten, beim Bewerbungsverfahren klar darstellen, dass es keine Aussicht auf bezahlte Arbeit bei „Kiss“ gibt und direkter dabei unterstützen, dass die migrantischen In-Gang-Setzerinnen im direkten Anschluss an die Schulung eine Selbsthilfegruppe initiieren können.“



Darja Schneider von der Selbsthilfekontaktstelle Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen, beim Fachtag „Selbsthilfe-Gesundheit-Migration“ am 23.11.2018 im Kulturhaus Milbertshofen | Foto: SHZ



Joseph Langa-Nkodi von der Initiative Kongolesische Deutsche e.V. beim Fachtag „Selbsthilfe-Gesundheit-Migration“ am 23.11.2018 im Kulturhaus Milbertshofen | Foto: SHZ

Beispiel 3 – Professionelle Information und Austausch zu Gesundheitsthemen in einer Migranten-selbstorganisation

„Das Bewusstsein der eigenen Wurzeln ermöglicht es einem, sich überall zu Hause zu fühlen“. Unter dieses Motto stellt Josef Langa-Nkodi seinen Vortrag über eine Migrantenorganisation, die es seit 2016 gibt und die seit 2018 Gesundheit als eines ihrer wichtigsten Ziele erfasst hat – die Initiative kongolesischer Deutscher (IKD e.V.). „Bei offenen Diskussionsrunden ist uns aufgefallen, dass viele aus dem Kongo Geflüchtete depressiv sind ohne es zu wissen,“ erklärt Josef Langa-Nkodi. Er weiß aus eigener Erfahrung, wovon er spricht: Der Deutsche kongolesischer Herkunft hatte acht Jahre in München ohne sicheren Status gelebt. „Eine enorme Belastung! Die Fluchterfahrungen dieser Menschen sind schwer traumatisierend“, beobachtet Langa-Nkodi, oft helfe schon ein Ort um sich etwas „von der Seele zu reden“.

Deshalb hat der Verein 2018 das Thema Gesundheit als Jahresthema gewählt. Ziel ist es, die vorhandenen Möglichkeiten der Gesundheitsversorgung den Geflüchteten und Migrant*innen näher zu bringen und sie zu bestärken, sie auch tatsächlich in Anspruch zu nehmen.

So hat der Verein aus seiner regelmäßigen ehrenamtlichen Beratungstätigkeit von Migrant*innen und Geflüchteten aus dem Kongo die dringlichsten Informationsbedarfe herausgefiltert: Im November und Dezember organisierte seine Initiative in Zusammenarbeit mit Refugio München, das auf Geflüchtete spezialisierte Beratungs- und Behandlungszentrum, zwei Vorträge zu den Themen „Trauma“ und „Umgang mit Stress“ für Migrant*innen und Geflüchtete. Die Resonanz war groß, nach Bedarf wurden die Vorträge vor Ort ins Französische übersetzt.

Die Ergebnisse – Was ist zu tun?

Dr. Andreas Sagner stellt in seinem Vortrag beim Fachtag die wichtigsten Projektergebnisse² vor, die auch in einem ausführlichen Endbericht nachzulesen sind. Vor allem gehe es nicht um ein „Überstülpen unseres Selbsthilfeverständnisses“, sondern um dessen Weiterentwicklung“, so Dr. Sagner, wenn das Grundverständnis der interkulturellen Öffnung umgesetzt werden solle, nämlich, dass „jede*r – unabhängig seines Hintergrundes – die gleichen Zugangs- bzw. Teilhabechancen an der Selbsthilfe hat“.

Entsprechend benennt er fünf Schlüssel für den weiteren Weg dieser Öffnung:

- die Frage nach der Weiterentwicklung der Selbsthilfe in engem Austausch mit Migranten-selbstorganisationen zu bearbeiten
- Offenheit für die Herangehensweisen neuer (migrantischer) Gruppen (= Raum geben & Zeit lassen) / bedarfsgerechte Unterstützung leisten
- Mehrsprachigkeit innerhalb der Selbsthilfe anzuerkennen und zu unterstützen
- alternative Austauschformate als potenziell hilfreiche Unterstützungsformen für Betroffene anzuerkennen (Bewertung durch Betroffene ermöglichen)
- Schaffung von Erfahrungs- und Gelegenheitsräumen, damit sich Menschen mit (und ohne) Migrationshintergrund leichter dem Konzept der Selbsthilfe annähern können.



Dr. Andreas Sagner, SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung beim Fachtag „Selbsthilfe-Gesundheit-Migration“ am 23.11.2018 im Kulturhaus Milbertshofen | Foto: SHZ



v.l.n.r.: Erich Eisenstecken (SHZ), Dr. Andreas Sagner (SIM) Joseph Langa-Nkodi (IKD e.V.), Darja Schneider (KISS Nürnberg) und Despina Rapti (Donna Mobile, stellvertretend für Feyza Palecek) beim Fachtag „Selbsthilfe-Gesundheit-Migration“ am 23.11.2018 im Kulturhaus Milbertshofen | Foto:SHZ

Einladung zum Fachtag

Selbsthilfe, Gesundheit und Migration



Freitag, 23. November 2018
Kulturhaus Milbertshofen
14 Uhr bis 19 Uhr



Ausblick: Neue Fragen zulassen, sich neuen Herausforderungen stellen

So ist denn auch die Liste der Projektgruppe im Selbsthilfezentrum an diesem Vormittag schon gut gefüllt mit konkreten Ideen für mögliche Maßnahmen, die sich aus der Projektarbeit und den Diskussionen und Beiträgen der Teilnehmenden beim Fachtag, vor allem im Rahmen des World-Cafés, ergeben haben. Dr. Andreas Sagner und die Mitarbeiter*innen im Selbsthilfezentrum sind mit den Ergebnissen mehr als zufrieden. Nach Abschluss des Projekts wartet eine vielfältige, interessante, aber auch herausfordernde Aufgabe: gemeinsam mit den Engagierten einen Weg zu einer offeneren, flexibleren und bedarfsorientierteren Selbsthilfeunterstützung für Menschen mit und ohne Migrationserfahrung zu erforschen.

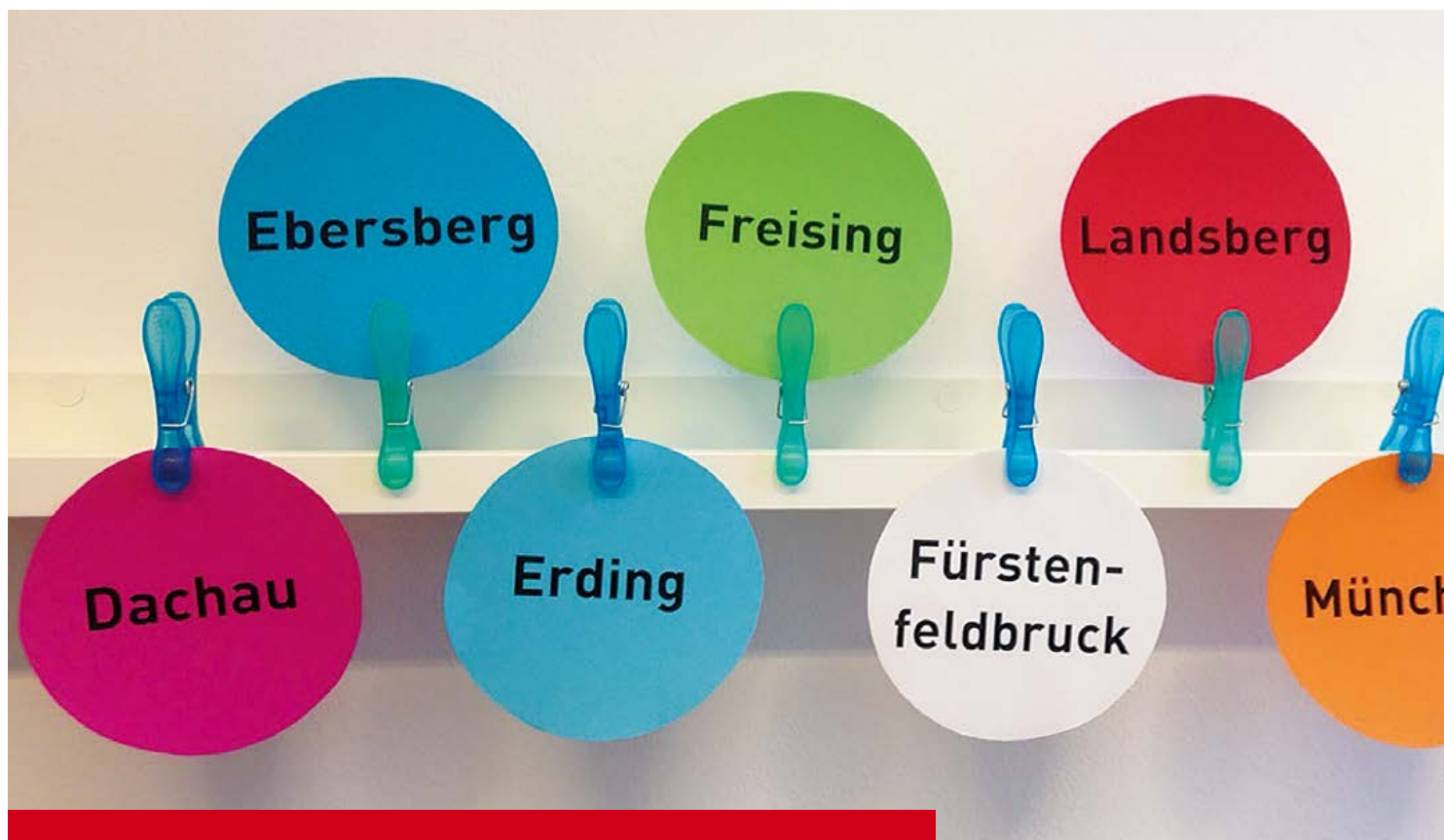
Sonja Vodicka
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ina Plambeck
Soziale Selbsthilfe
Projektleitung „Selbsthilfe – Gesundheit – Migration“

¹ InGangSetzer®, ein Projekt des Paritätischen Nordrhein-Westfalen, entwickelt von Andreas Greiwe

² Die Power-Point-Präsentationen von Dr. Andreas Sagner, Donna Mobile Feyza Palecek, Selbsthilfekontaktstelle KISS Mittelfranken und Joseph Langa-Nkodi sind ab sofort auf der Website des Selbsthilfezentrums zum Download bereit:
<https://www.shz-muenchen.de/materialien/dokumentationen/>.

Dort steht auch der Abschlussbericht des Projekts zum Nachlesen zur Verfügung. Entsprechend wird an dieser Stelle auf eine ausführliche Darstellung aller Ergebnisse verzichtet.



Selbsthilfe in der Region München – bunt und vielfältig!

Das Jahr 2018 stand für die Selbsthilfe in der Region München nach der breit angelegten Recherche im Jahr 2017 unter dem Motto des sich gegenseitigen Kennenlernens. Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) stellte seine Leistungspalette bei potentiellen Kooperationspartner*innen wie kommunalen Ämtern und Einrichtungen aus dem Gesundheits- oder Sozialwesen vor. Gleichzeitig fanden die ersten Veranstaltungen für und vor allem mit den Selbsthilfeaktiven in den einzelnen Regionslandkreisen statt. Zur Region München gehören die Landkreise Dachau, Ebersberg, Erding, Freising, Fürstentfeldbruck, Landsberg, München und Starnberg.

Veranstaltungen für die und mit den Selbsthilfeaktiven vor Ort

Vernetzungstreffen aller Selbsthilfegruppen vor Ort

Das Angebot von Vernetzungstreffen stieß bei den Selbsthilfegruppen auf große Resonanz. Im Rahmen der Treffen konnten sowohl der große Bedarf an gegenseitigem Austausch abgedeckt als auch gemeinsame Aktionen geplant werden.

Organisation gemeinsamer Veranstaltungen

Verschiedenste Ideen und Vorstellungen wurden diesbezüglich im Rahmen der Vernetzungstreffen von den Selbsthilfegruppen geäußert. Wichtig erscheint der Dialog mit den Fachkräften vor Ort und der Wunsch nach mehr und vor allem auch gemeinsamer Öffentlichkeitsarbeit.

Informationsveranstaltungen

Die Informationsveranstaltungen des SHZ werden vermehrt in den Landkreisen angeboten. Ein wichtiges Thema ist die jährliche Informationsveranstaltung zur Krankenkassenförderung. 2018 wurde diese in Fürstentfeldbruck, Markt Schwaben, Freising und Landsberg angeboten. Anfang 2019 stehen wieder Fürstentfeldbruck und Landsberg als Veranstaltungsorte zur Auswahl, darüber hinaus erstmalig Erding und Grafing.

Beispiele

Zwei Vernetzungstreffen fanden in Landsberg statt. Neben dem gegenseitigen Kennenlernen wurde bereits mit der Planung einer Dialogveranstaltung mit Ärzt*innen und der Organisation eines Selbsthilfeta-



ges im Sommer 2019 begonnen. Beim 1. Vernetzungstreffen in Dachau stellten sich die Selbsthilfegruppen untereinander und den anwesenden Vertreter*innen der Gesundheitsregion^{plus} vor. Geplant werden sollen im nächsten Jahr eine Dialogveranstaltung mit den Apotheker*innen und ebenfalls eine gemeinsame öffentlichkeitswirksame Aktion.

Für den Landkreis Freising ist ein Vernetzungstreffen im Frühsommer 2019 bereits in Planung, in Landsberg und Dachau werden sie weitergeführt. Auch in den übrigen Landkreisen können bei Bedarf zukünftig Vernetzungstreffen organisiert werden.

Kooperationen

Kooperationsgespräche

Die Präsentation der Selbsthilfe allgemein und der Leistungen des SHZ im Besonderen soll möglichen Kooperationspartner*innen einen Einblick in die zahlreichen Formen der Zusammenarbeit geben. Das kann von der konkreten Unterstützung einer Selbsthilfegruppe vor Ort bis hin zu der Organisation von gemeinsamen Informationsveranstaltungen mit dem SHZ reichen. Das SHZ stellte sich bei Teamsitzungen, in Foren und Arbeitskreisen vor. Im persönlichen Austausch mit den verantwortlichen Fachkräften konnten darüber hinaus gezielt Fragen beantwortet und häufig auch schon erste Ideen gesammelt werden.

Beispiele

In Starnberg fand eine Präsentation erst in der Vorstandssitzung und weiterführend bei der Vollversammlung des Steuerungsverbundes Psychische Gesundheit statt.

In Landsberg war die Selbsthilfe ein Programmpunkt bei der 2. Sitzung des Gesundheitsforums der Gesundheitsregion^{plus}.

In Erding wurde eine hausinterne Fortbildung des Landratsamtes dem Thema Selbsthilfe gewidmet. Mit der Pflegedienstleitung des Klinikums Erding,

dem Vertreter der Gesundheitsregion^{plus} und der AOK-Direktion gab es ebenfalls einen ersten Austausch. Das Team von Prop e.V. Erding lud das SHZ zu einem Kennenlernbesuch in ihre Kontakt- und Begegnungsstätte ein.

In Dachau fanden Gespräche mit Vertreter*innen des Landratsamtes und des Kliniksozialdienstes statt. Bei einer Teamsitzung von Drobs e.V. Dachau konnte sich das SHZ ebenfalls vorstellen. Ein Vertreter aus dem Amt für Jugend und Familie des Landratsamtes Dachau kam zu einem Austauschtreffen ins SHZ. Der Ansprechpartner aus dem Koordinationszentrum Ehrenamt aus dem Landratsamt München besuchte das SHZ ebenfalls.

Auch bei einer landkreisübergreifenden Besprechung der Gesundheitsregionen Freising, Ebersberg und Erding wurde die Selbsthilfe vorgestellt. Die Geschäftsleiterin der Gesundheitsregion^{plus} Freising kam zur Planung konkreter Aktivitäten im Anschluss daran ins SHZ nach München.

Bei der Alzheimergesellschaft Landkreis München e.V. fand eine Einrichtungsberatung statt, daran anschließend gab es einen fachlichen Austausch zur Rolle von professionellen Fachkräften im Gründungsprozess einer Selbsthilfegruppe.

Bestehende Kooperationen

In Landsberg finden regelmäßige Arbeitstreffen mit Vertreter*innen der Gesundheitsregion^{plus} und der AOK-Direktion statt. In Dachau besteht die Kooperation mit der im Rahmen der Gesundheitsregion^{plus} gegründeten Genossenschaft. In Freising schließt die Zusammenarbeit mit der Gesundheitsregion^{plus} das Landratsamt mit ein. Im Landkreis Fürstenfeldbruck besteht eine Kooperation mit der Germeringer Insel. Dort fand 2018 eine gemeinsame Informationsveranstaltung zum Thema „Junge Selbsthilfe“ statt.

Teilnahme an Veranstaltungen mit Infotisch und mobiler Beratung

Um auch die an Selbsthilfe interessierten Bürger*innen vor Ort zu erreichen, wurde das Informationsmaterial des SHZ bei Veranstaltungen und Messen ausgelegt. Über die mobile Beratungsstelle war es zudem möglich, vor Ort gleich in passende Selbsthilfegruppen zu vermitteln.

Beispiele

Bei den Aktionstagen „Seniorengesundheit“ in Freising und Moosburg, beim Kinoabend „Demenz“

in Landsberg, bei der Auftaktveranstaltung des Deutschen Reha-Tages im Berufsförderungswerk München in Kirchseeon und bei der von einer Selbsthilfegruppe veranstalteten Kinomatinee in Gauting lagen für alle Interessierten Informationsmaterialien des SHZ aus. Im Rahmen der bayernweiten Klinik-Kompetenz-Info-Woche im Klinikum Erding stellte sich das SHZ kurz vor und vermittelte anschließend direkt in Selbsthilfegruppen.

Ausblick auf das Jahr 2019

Die positive Resonanz auf die ersten Veranstaltungen und die zahlreichen wertvollen Kontakte, die bislang aufgebaut werden konnten, bilden eine gute Basis für die weitere Verankerung der Selbsthilfe in der Region. Ziel des SHZ ist es deshalb, in Zukunft regelmäßig mit seiner gesamten Leistungspalette in den einzelnen Landkreisen präsent zu sein. Aus diesem Grund können unter dem Motto „Treffpunkt Selbsthilfe“ ab 2019 die folgenden Leistungen in Absprache mit dem SHZ direkt und zentral vor Ort in Anspruch genommen werden. Der Treffpunkt Selbsthilfe kann beispielsweise in Beratungsstellen, Landratsämtern oder Kliniken bedarfsgerecht und barrierefrei stattfinden und stellt einen niedrigschwelligen Zugang zu den Leistungen der Selbsthilfe sicher.

Die Leistungspalette des „Treffpunkts Selbsthilfe“

- Persönliche und individuelle Beratung und Vermittlung für Bürger*innen, die auf der Suche nach Unterstützung durch passende Selbsthilfegruppen sind.
- Gründungsberatungen für Bürger*innen, die selber eine Selbsthilfegruppe gründen möchten.
- Individuelle Beratungen und Schulungen für Selbsthilfeaktive, die sich im Gruppenalltag oder bei Fragen zur Förderung unterstützen lassen möchten.
- Individuelle Beratungen und Schulungen für Mitarbeiter*innen von professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort, die sich über Selbsthilfe oder Selbsthilfegruppen informieren möchten.
- Kooperationsgespräche mit professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort, die sich mit Selbsthilfegruppen vernetzen und mit ihnen zusammenarbeiten möchten.
- Planung und Konzeption von Fortbildungen und Schulungen zum Thema Selbsthilfe für Mitarbeiter*innen von professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort.
- Planung und Konzeption gemeinsamer Projekte von professionellen oder kommunalen Einrichtungen mit den Selbsthilfegruppen vor Ort.

Beste Voraussetzungen also, die Selbsthilfeland-schaft in der Region München auch weiterhin bunt und vielfältig zu gestalten...

Ute Köller

Koordination Region München

Selbsthilfeberatung und -unterstützung

Förderberatung Gesundheitsselbsthilfe

Arbeitsfeld Region München:

Ute Köller, Alexandra Kranzberger



Foto: SHZ

Ressort Gesundheitsselbsthilfe – Kooperation und Vernetzung Die Entstehungsgeschichte des Netzwerks Seltene Erkrankungen „Die Seltenen“

„**M**enschen mit einer seltenen Erkrankung sehen sich mit einer Vielzahl von Problemen konfrontiert. Ihre Diagnose wird häufig falsch oder erst verspätet gestellt. Sie leiden an einem Mangel an Informationen und praktischer Unterstützung im Alltag. Qualifizierte Facheinrichtungen sind oft schlecht erreichbar. Ausgrenzung, mangelndes Verständnis der Umgebung und fehlende Kontaktmöglichkeiten zwischen den oft weit voneinander entfernt lebenden Patienten stellen eine psychische Belastung dar und können zu einem Gefühl der Isolation führen. Strukturelle, medizinische und ökonomische Gründe erschweren in einem auf die großen Volkskrankheiten ausgerichteten Gesundheitswesen sowohl die medizinische Versorgung der Betroffenen als auch die Forschung zur Verbesserung von Diagnose und Therapie.“

Im November 2018 veröffentlichte der Deutsche Ethikrat mit diesen einführenden Worten seine sogenannten Ad-Hoc-Empfehlungen zu den „Herausforderungen im Umgang mit seltenen Erkrankungen“. (Quelle: www.ethikrat.org)

Viele der Selbsthilfeengagierten, die regelmäßig eine krankheitsspezifische Selbsthilfegruppe besuchen, kennen die angesprochenen Problematiken aus ihrer eigenen Alltagsrealität. Gerade sie sind aber auch auf gruppenübergreifende Zusammenschlüsse angewiesen, damit die seltenen Erkrankungen im Allgemeinen mehr sozialpolitisches Gewicht bekommen und die medizinische Forschung vorangetrieben, die Möglichkeiten zur Therapie und die Versorgungssituation insgesamt verbessert wird. Der Umstand, dass allein in Deutschland vier Millionen Menschen mit einer seltenen Erkrankung leben, unterstreicht diese Tatsache. Denn auch wenn die Erkrankungen im einzelnen selten auftreten und eine Minderheit darstellen³, so bilden die Betroffenen im Gesamten doch einen erheblichen Anteil der Bevölkerung.

Das Thema Seltene Erkrankungen im Selbsthilfezentrum München

Im Selbsthilfezentrum München (SHZ) sind rund 60 Selbsthilfegruppen mit seltenen Erkrankungen bekannt, die aber untereinander noch kaum Kontakt hatten. Der Wunsch nach Vernetzung und Zusammenarbeit wurde daher immer wieder artikuliert. Das Ressort Gesundheitsselbsthilfe, das Kooperationen anregt und begleitet, hat dieses Thema aufgegriffen und verschiedene Aktionen und Angebote initiiert:

Diagnose unbekannt – was tun? Eine Veranstaltung des Selbsthilfezentrums und der Münchner Volkshochschule

Die Münchner Volkshochschule hatte in Kooperation mit dem SHZ bereits im Oktober 2017 zu einem Vortragsabend zu seltenen Erkrankungen ins Bildungszentrum Einstein 28 geladen, um mehr öffentliches Bewusstsein für diesen schwierigen Bereich der Gesundheitsversorgung zu schaffen.

Alexander Niepel von der Selbsthilfegruppe Alpha 1 (eine seltene Stoffwechselkrankheit) berichtete aus



Alexander Niepel, Selbsthilfegruppe Alpha 1 bei seinem Vortrag in der Veranstaltung „Diagnose unbekannt – was tun?“ | Foto:SHZ

Betroffenensicht von dem langen Weg bis hin zur richtigen Diagnose. Für das Münchner Zentrum für Seltene Erkrankungen MZSE stellte Herr Dr. Witzel die Vorgehensweise von Ärzt*innen zur Diagnostizierung von seltenen Erkrankungen vor. Mirjam Unverdorben-Beil vom SHZ machte deutlich, dass Selbsthilfegruppen eine wichtige Rolle als Ergänzung zu professionellen Angeboten im Gesundheitsbereich spielen. Bei seltenen Erkrankungen ermöglichen Selbsthilfegruppen Betroffenen und Angehörigen einen besseren Umgang mit der Problematik – auch wenn die Medizin selbst an die Grenzen ihres Wissens stößt. Sie kündigte außerdem die Gründung eines Arbeitskreises zur Vernetzung der Selbsthilfegruppen mit Seltene Erkrankungen im SHZ an.

Vierter bayernweiter „Tag der Seltene Erkrankungen“

Im Rahmen des internationalen „Rare Disease Day“ fand im März 2018 zum vierten Mal ein bayernweiter „Tag der Seltene Erkrankungen“ statt. Ärzt*innen, Therapeut*innen, Betroffene, Angehörige, Selbsthilfegruppen und Interessierte waren eingeladen, um sich über das Thema Seltene Erkrankungen zu informieren und in Workshops auszutauschen⁴. Der Vernetzungsgedanke wurde an diesem Tag großgeschrieben und bot auch den Münchner Selbsthilfeengagierten und Mitarbeiterinnen des SHZ die Möglichkeit, ausgiebig Kontakte zu knüpfen. Bei der Gesprächsrunde „Trotz Schmerzen den Alltag aktiv gestalten“ übernahm Stephanie Breiteneicher von crps-miteinander e.V. (Chronisches Schmerzsyn-

drom), Ortsgruppe München gemeinsam mit SeKo Bayern die Moderation. Die Teilnehmenden der Münchner Selbsthilfegruppen konnten sich beim Workshop der WAKSE (Würzburger Arbeitskreis Seltene Erkrankungen) über die Notwendigkeit und Vorteile der lokalen Vernetzung austauschen und nahmen Anregungen zur gelingenden Öffentlichkeitsarbeit und zu konkreten Projekten mit nach Hause.

Selbsthilfejournal ein•Blick – Titelthema zu Seltene Erkrankungen

In der März Ausgabe 2018 des Selbsthilfejournals ein•Blick gab das SHZ wissenswerte grundlegende Informationen zu seltenen Erkrankungen und stellte Fachstellen und wichtige Akteur*innen vor. Darüber hinaus wurde auf die Angebote der Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen NAKOS und SeKo Bayern hingewiesen, die auch Einzelkontakte an Menschen mit seltenen Erkrankungen vermitteln, welche noch keine Anbindung an eine Gruppe haben. Außerdem wurde über den vierten bayernweiten Tag der Seltene Erkrankungen in Würzburg und das erste Vernetzungstreffen der Selbsthilfegruppen, das im Hinblick auf die Gründung eines Arbeitskreises im SHZ bereits stattgefunden hatte, berichtet.

Erstes Vernetzungstreffen der Selbsthilfegruppen mit Seltene Erkrankungen

Im Februar 2018 organisierte das SHZ ein Treffen aller Selbsthilfegruppen mit seltenen Erkrankungen. Hierbei lernten sich die Anwesenden kennen, tauschten sich über ihre Bedarfe aus und legten eine Sammlung zu krankheitsübergreifenden Themen an, von denen sie alle betroffen sind. Trotz der unterschiedlichen Erkrankungen wurden zahlreiche Überschneidungspunkte ausfindig gemacht: die schwierige Suche nach spezialisierten Ärzt*innen; der Wunsch, den Bekanntheitsgrad der jeweiligen Erkrankung zu erhöhen; die gemeinsame Organisation von Projekten, um seltene Erkrankungen in der Gesellschaft sichtbarer zu machen, sind nur einige Beispiele, mit denen sich alle identifizieren konnten. Schnell wurde klar, dass ein einzelnes Treffen nicht ausreichend ist, um über all die wichtigen Belange zu sprechen und dass der Austausch intensiviert werden sollte. Daher wurde ein zweites Treffen für den Herbst ins Auge gefasst. Dann sollte über die Gründung eines festen Arbeitskreises entschieden



Stephanie Breiteneicher mit ihrem Infostand am Tag der Seltene Erkrankungen in Würzburg | Foto: SHZ



Die Mitglieder des Netzwerks seltene Erkrankungen
„Die Seltenen“ | Foto: SHZ

werden, mit dem eine regelmäßige Vernetzungsstruktur gewährleistet wäre.

Gründung eines regelmäßigen Arbeitskreises

Im November war es dann soweit: in enger Zusammenarbeit mit zwei Selbsthilfeengagierten, Jeannette Sommerschuh von der Gruppe „Chronisch krank und JA! zum Leben“ und Traudi Hörburger vom Verein Akustikus Neurinom VAN, die bereits mit viel Herzblut am ersten Treffen mitgewirkt hatten, organisierte das SHZ das zweite Vernetzungstreffen. Mit großer Spannung sahen Mirjam Unverdorben Beil und Alexandra Kranzberger vom SHZ diesem Abend entgegen, denn schließlich stand eine zukunftsweisende Entscheidung an! Auch für die Kontaktstellenmitarbeiterinnen ist es immer wieder mitreißend zu erleben, wie sich Betroffene engagieren und für die Erreichung ihrer Ziele zusammenarbeiten. Die gesammelten Themen des ersten Vernetzungstreffens

und die Eindrücke vom „Tag der Seltenen Erkrankungen“ in Würzburg hatten in einigen der Anwesenden bereits spürbar gearbeitet: voller Enthusiasmus wurde von Gesprächen mit möglichen Kooperationspartnern berichtet und konkrete Anlaufstellen für die Öffentlichkeitsarbeit benannt. Es wurde deutlich, dass hier Menschen mit jahrelanger Selbsthilfefahrung zusammensitzen, die gemeinsam etwas erreichen wollen. Die Frage nach der Gründung eines Arbeitskreises wurde – obwohl sie nach so vielen kreativen Einfällen fast nur noch rhetorisch erschien – dennoch gestellt: Zur großen Freude aller sprachen sich die Teilnehmenden einstimmig für den Arbeitskreis aus! Damit war die Handlungsgrundlage für eine nachhaltige und gruppenübergreifende Zusammenarbeit geschaffen.

Die Seltenen – Netzwerk Seltene Erkrankungen

Bereits im Januar 2019 traf sich der Arbeitskreis erneut und die erste gemeinsame Aktion konnte umgesetzt werden: Da die Gründung des Arbeitskreises erst einmal bekannt gemacht werden muss, wurde ein Interview zu den Beweggründen, Anliegen und Zielen der Mitglieder durchgeführt. Dieses soll dann am internationalen Tag der Seltenen Erkrankungen am 28. Februar 2019 in der Presse veröffentlicht werden. Unterstützung erfuhr der Arbeitskreis dabei von Sonja Vodicka, der neuen Mitarbeiterin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des SHZ. Darüber hinaus hatte sich auch der Bayerische Rundfunk für das Thema interessieren lassen und kam zu Einzelinterviews vorbei, aus denen eine Serie über Menschen mit seltenen Erkrankungen entstehen wird. Und schließlich und endlich bekam das Kind nun einen Namen: nach heißer Diskussion einigte man sich auf: Die Seltenen – Netzwerk Seltene Erkrankungen.

Mit dabei sind bislang: Alpha 1; Bundesverband Poliomyelitis e.V.-Regionalgruppe 85 München; Chronisch krank und JA! zum Leben; crps-miteinander e.V. Ortsgruppe München; Fibromyalgie Verein Bayern e.V. Selbsthilfegruppe München; Huntington

³ In der Europäischen Union gilt eine Erkrankung als selten, wenn nicht mehr als 5 von 10.000 Menschen von ihr betroffen sind. Derzeit werden 7.000 bis 8.000 Erkrankungen als selten eingestuft.

⁴ Veranstaltet von: Kassenärztliche Vereinigung Bayern (KVB), LAG Selbsthilfe Bayern e.V., Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo), Bayerischer Apothekerverband e.V., Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE e.V.), Bayerische Landesärztekammer (BLÄK), Zentrum für Seltene Erkrankungen – Referenzzentrum Nordbayern (ZESE), Aktivbüro Würzburg und Würzburger Arbeitskreis Seltene Erkrankungen (WAKSE).

SHG München; Morbus-Osler-Selbsthilfe e.V.-Regionalgruppe München; Scleroderma Liga e.V. Regionalgruppe München/Oberbayern; Morbus Meniere Selbsthilfegruppe; VAN e.V. Regionalgruppe München; 47xxy Klinefelter Syndrom e.V. und das SHZ. Die Marschrichtung des Netzwerks ist klar und Traudi Hörburger brachte es auf den Punkt, als sie ganz plakativ formulierte: „Als größere Gemeinschaft werden wir besser wahr- und ernstgenommen! Denn Jammern ist ein No-Go, weil es auch nichts hilft. Stattdessen machen wir es auf Krakenart: abwarten und zupacken!“ Angetrieben von dieser Energie wollen „Die Seltenen“ nun gemeinsam erreichen, dass sich die Aufmerksamkeit auf seltene Erkrankungen sowohl in der Bevölkerung als auch bei medizinischen Fachpersonen erhöht. Dazu möchten sie sich an öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen beteiligen und mit Ärzt*innen vernetzen, „die bereit sind zu forschen und die ausgetretenen Wege zu verlassen“, so Hans-Wolf Hoffmann von Morbus Osler (eine erbliche Gefäßerkrankung).

Die Treffen des Netzwerks werden vierteljährlich im SHZ stattfinden. Um den Austausch untereinander zwischen den Terminen aufrecht zu erhalten, wurde eine interne Vernetzungsliste erstellt. Mirjam Unverdorben-Beil und Alexandra Kranzberger werden als gleichwertige Mitglieder weiterhin teilnehmen und die selbstorganisierten Projekte, gruppenübergreifenden Diskussionen und Arbeitsschritte durch ihre Erfahrungen als Kontaktstellenmitarbeiterinnen ergänzen.

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

Arbeitsfeld Kooperation und Vernetzung Gesundheitsselbsthilfe: Mirjam Unverdorben-Beil, Alexandra Kranzberger

Jubiläum: 10 Jahre Fördermodell der Regionalen Runde Tische!

Runder Tisch Region München – Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkasse im SHZ

Selbsthilfegruppen aus den gesundheitsbezogenen Bereichen Behinderung, Sucht sowie chronische und psychische Erkrankungen leisten mit ihrem ehrenamtlichen Engagement einen wesentlichen, nachhaltigen Beitrag im Gesundheitswesen und werden von den gesetzlichen Krankenkassen nach § 20h SGB V finanziell unterstützt. Die Fördergelder decken einen wichtigen Teil der Kosten der Selbsthilfearbeit ab, wie z.B. die Raummiete für Gruppentreffen, Referentenvorträge, Fahrtkosten, Fortbildungen und Seminare.

Das Bayerische Modell der Regionalen Runden Tische

Seit 2008 wird das Förderverfahren der Selbsthilfegruppen in Bayern flächendeckend an mittlerweile 13 sogenannten Regionalen Runden Tischen koordiniert, die an örtliche Selbsthilfekontaktstellen

angebunden sind. Die Selbsthilfegruppen stellen pro Förderjahr einen Antrag beim zuständigen Runden Tisch, wobei Pauschal- und Projektmittel gemeinsam beantragt werden. Die Gruppe erhält Beratung und Unterstützung bei der Antragstellung und hat eine verbindliche Anlaufadresse für das gesamte Förderverfahren. Die Mitarbeiter*innen der Runden Tische bereiten die Unterlagen für die Vergabe-sitzung vor. Hier stimmen die beteiligten örtlichen Krankenkassen über jeden Antrag ab und beschließen die Höhe der Fördersumme. An der Vergabe-sitzung wirken auch Vertreter*innen der örtlichen, antragstellenden Selbsthilfegruppen beratend mit. Dieses „Ein-Ansprechpartner-Modell“, bei dem die Selbsthilfegruppen nur einen Antrag stellen müssen, um von allen gesetzlichen Krankenkassen gemeinsam Förderung zu erhalten, wird von den Gruppen in Bayern als sehr positiv empfunden, besonders gelobt wird die hohe, kompetente Qualität der Beratung durch die Mitarbeiter*innen der Runden Tische.



Krankenkassen, Selbsthilfevertreter*innen und Mitarbeiterinnen des Runden Tisches bei der Vergabesitzung 2018 | Foto: SHZ

Der Runde Tisch Region München

Für die Region München ist das Selbsthilfezentrum (SHZ) als Geschäftsstelle des Runden Tisches zuständig für alle Gesundheitsgruppen aus Stadt und Landkreis München sowie den Landkreisen Dachau, Fürstenfeldbruck, Freising, Erding, Ebersberg, Starnberg und Landsberg am Lech. Der Runde Tisch Region München setzt sich zusammen aus Vertreter*innen der gesetzlichen Krankenkassen AOK, vdek (Techniker, Barmer, DAK, KKH, HEK, hkk), BKK Mobil Oil (als Koordinator für alle BKKen), 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 teil. Sieben Vertreter*innen von Selbsthilfegruppen sorgen bei der Vergabesitzung dafür, dass auch die Sicht der örtlichen Gruppen bei den Förderentscheidungen mit einbezogen wird.

Ein Team von vier Mitarbeiterinnen steht im SHZ für alle individuellen Fragen zur Verfügung und unterstützt 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. Zu Beginn des Förderjahres bietet das SHZ mehrere Informationsveranstaltungen für alle Gesundheitsselbsthilfegruppen in verschiedenen Städten 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.

10 Jahre Runder Tisch in München – eine fulminante Entwicklung

An den Zahlen der Region München wird besonders deutlich, welche Entwicklung die Förderung der Krankenkassen für die Gesundheitsselbsthilfegruppen genommen hat:

Im ersten Förderjahr 2008 wurden **294 Selbsthilfegruppen** mit einer Fördersumme von rund **238.762 €** gefördert, jede Gruppe erhielt durchschnittlich 812 €. 2018 haben **393 Selbsthilfegruppen** rund **809.086 €** von 31 gesetzlichen Krankenkassen zur Unterstüt-



Das Team der Geschäftsstelle Runder Tisch Region München v.l.n.r.: Mirjam Unverdorben-Beil, Ute Köller, Stephanie Striebel, Astrid Maier, nicht im Bild: Alexandra Kranzberger (seit Juni 2018) | Foto: SHZ

zung ihrer Selbsthilfearbeit erhalten, die durchschnittliche Fördersumme beträgt nun rund 2.059 €! Die Zahl der geförderten Gruppen ist um 99 gestiegen, die Fördergelder haben sich um 570.324 € erhöht und die durchschnittliche Förderung pro Gruppe um 1.247 €.

In Prozenten ausgedrückt bedeutet das eine Steigerung um rund 34 % bei der Zahl der geförderten Gruppen, die ausgeschütteten Fördermittel haben sich um 239 % erhöht und die durchschnittliche Förderhöhe konnte um 154 % gesteigert werden.

Ursachen des Erfolgs

Die Runden Tische haben durch Öffentlichkeitsarbeit und intensive Beratung und Begleitung der antragstellenden Selbsthilfegruppen sicherlich dazu beigetragen, dass immer mehr Gruppen die Förderung durch die Krankenkassen in Anspruch nehmen. Auch die Regelungen des neuen Präventionsgesetzes, die ab 2016 eine spürbare Erhöhung der zur Verfügung stehenden Mittel mit sich brachten, haben zu dieser Entwicklung beigetragen.

Ein zentraler Baustein der Erfolgsgeschichte der Runden Tische ist sicher auch der gute Kontakt, der zwischen den Krankenkassen, den Runden Tischen mit den Selbsthilfekontaktstellen und den Selbsthilferepresentanten herrscht. Die Selbsthilfekoordination Bayern organisiert regelmäßig Vernetzungstreffen, bei denen eine gegenseitige wertschätzende Atmosphäre zu spüren ist, und die dazu beitragen, Transparenz herzustellen.

Alle Beteiligten setzen sich für die Weiterentwicklung des Förderverfahrens ein und gemeinsam hat man viel Positives erreicht.

Dies wird auch vom Bundesrechnungshof bestätigt, der das Fördermodell der Runden Tische 2011 und 2013 geprüft hat und ihm Transparenz, Effektivität und Vorbildcharakter für das ganze Bundesgebiet bescheinigt.

Fazit und Ausblick

Die Förderung der Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des bayerischen Modells der Runden Tische ist für die Gruppen als eine zentrale Säule der Unterstützung ihres Engagements nicht mehr wegzudenken. Bleibt zu hoffen, dass diese Erfolgsgeschichte auch in Zukunft weitergeschrieben werden kann und dass sich weitere Förderer der Selbsthilfe wie die öffentliche Hand und andere Sozialversicherungsträger nicht aus der Förderung zurückziehen, sondern sich zukünftig verpflichtend an der Förderung beteiligen. Denn auch diese profitieren von den Leistungen der Gesundheitsselbsthilfe.

Mirjam Unverdorben-Beil

Ressortleitung Gesundheitsselbsthilfe

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

„Support vor Ort“ – Dezentrale Selbsthilfe- unterstützung, Koope- rationen und Aktivitäten

Seit 2015 konnten im Selbsthilfezentrum München die dezentralen Aktivitäten und Kooperationen im Arbeitsbereich der Sozialen Selbsthilfe erweitert werden. Dies bedeutet vor allem, auf Grundlage von Information über Selbsthilfe und Selbstorganisation bei Engagierten und Fachkolleg*innen in Münchner Einrichtungen alle Leistungen des Selbsthilfezentrums auch vor Ort anzubieten sowie gemeinsam mit Engagierten oder Fachkräften Aktivitäten zur Förderung von Selbsthilfe und Selbstorganisation (weiter-) zu entwickeln. Auch im Jahr 2018 hat in diesem Feld Verschiedenes stattgefunden. Einige Schlaglichter sollen darüber Auskunft geben, mit wem das Selbsthilfezentrum zusammen arbeitete, was umgesetzt wurde und welche Zielgruppen dadurch erreicht wurden.

Fachaustausch mit dem Team des Sozialbürgerhauses Berg am Laim/Trudering zum Thema Selbsthilfe und Hochsensibilität

Auf Anfrage des Psychologischen Dienstes im Sozialbürgerhaus Berg am Laim/Trudering entstand wie im letzten Jahr eine lebendige gemeinsame Kooperationsveranstaltung im Rahmen des hausinternen regelmäßigen Themen-Cafés für das Team der Bezirkssozialarbeit und des Jobcenter: die Mitarbeitenden hatten sich bei der Themenwahl im Vorfeld für einen fachlichen Austausch zum Thema Hochsensibilität ausgesprochen. Auf Anfrage des Psychologischen Dienstes konnte das Selbsthilfezentrum eine Engagierte der Selbsthilfeinitiative „Münchner Zentrum für Hochsensibilität e.V.“ gewinnen, ihr Thema in diesem Rahmen vorzustellen und sich den Fragen der Anwesenden zu widmen. So erfuhren die Mitarbeitenden des Sozialbürgerhauses an diesem Nachmittag nicht nur Informatives zum Thema Selbsthilfe, sondern konnten im Gespräch mit der Referentin auch dieses nicht leicht fassbare Thema in seinen Auswirkungen auf Alltag und Arbeitsplatz erörtern. In der sehr interessierten und teilweise

auch kontroversen Debatte wurden einerseits die vielfältigen Facetten der Hochsensibilität mit ihren generellen Merkmalen sowie in der jeweiligen individuellen Ausprägung deutlich. Im Zentrum des Gesprächs stand dann die Frage, wie das Thema in den Beratungsgesprächen der Fachkräfte des Sozialbürgerhauses mit einbezogen werden könnte und wo die Kolleg*innen hierbei an Grenzen stoßen würden. Gleichzeitig ließen sich Erklärungs- und Zuordnungsbedarfe eines seelisch-psychologischen Phänomens erkennen, das in den fachlichen gesundheitlichen, psychologischen und therapeutischen Diskussionen noch relativ wenig verankert ist. Hier wurde auch die typische Vorreiterrolle der Selbsthilfe deutlich: durch den Zusammenschluss mehrerer Betroffener in gegenseitiger Unterstützung wird eine fachlich noch nicht erschlossene Austausch-, Beratungs- und Informationslücke gefüllt, meist bevor diese Bedarfe im Versorgungssystem aufgegriffen und beantwortet werden (können). Schon im letzten Jahr war das Selbsthilfezentrum gemeinsam mit der Selbsthilfegruppe Prokrastination im gleichen Rahmen im Sozialbürgerhaus zu Gast. So wäre eine Weiterführung dieser konstruktiven praxisbezogenen Zusammenarbeit auch im kommenden Jahr sehr wünschenswert.

Informationsnachmittag für Besucher*innen des Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Thalkirchen zum Thema Selbsthilfe und selbstorganisiertes Kochen mit Geflüchteten im Stadtteil

Was ist eine Selbsthilfegruppe oder eine selbstorganisierte Initiative? Zu welchen Themen berät das Selbsthilfezentrum (SHZ)? Wofür können Selbsthilfegruppen finanzielle Förderung bekommen? Zu welchen Themen gibt es bereits Selbsthilfegruppen in München, denen man sich anschließen kann? Diese und viele andere Fragen beantwortete das SHZ bei einem Informationsnachmittag für Senior*innen im Alten- und Service Zentrum Thalkirchen. Aber auch die Überlegung, ob ein regelmäßiger Treff der großenteils weiblichen Besucherinnen des ASZ mit Gesprächsrunden und gemeinsamen Aktivitäten vor Ort nicht selbst bereits eine Art Selbsthilfegruppe sei, wurde diskutiert. Noch lebendiger wurde der Austausch allerdings, als Frau Ernst, die Leiterin der Initiative „Ein Teller Heimat Westend“ von der praktischen Organisation und Umsetzung gemeinsamer Koch-Events von Nachbarn und Geflüchteten im Westend berichtete. Das Interesse an den prakti-



Flyer der Initiative Ein Teller Heimat - Begegnen und Kochen im Westend | Foto: Ein Teller Heimat

schen Details – Wer bestimmt die Rezepte? Wer kauft ein? Wo wird gekocht? Wie viele Menschen essen mit? – bis zu den ideellen Zielen der Initiative – beim gemeinsamen Kochen und Essen Gemeinsamkeiten zu erleben, die Vorbehalte oder Vorurteile verblasen lassen – trafen auf sachkundige Neugierde und großes Interesse. So wurde auch die Einladung, beim nächsten Koch-Event aktiv teilzunehmen von einigen der Anwesenden gerne angenommen.

Unterstützung einer Gruppengründung zum Thema Sorgen und Ängste in einem Nachbarschaftstreff

Eine andere Kooperation zu einem Gründungsvorhaben zum Thema Überwindung von sozialer Isolation und Umgang mit Sorgen und Ängsten im Alter fand im Nachbarschaftstreff Ramerdorf-Süd statt. Hier hatte eine ehrenamtlich Engagierte, die bereits mit anderen Angeboten im Treff aktiv war, die Initiative für die Gründung einer Selbsthilfegruppe über die Leitung des Nachbarschaftstreffs ans Selbsthilfzentrum (SHZ) herangetragen. Daraufhin wurden gemeinsam mit Gründerin und Treffleitung die Eigenschaften der Selbsthilfe im Unterschied zu ehrenamtlichen Angeboten ausgelotet und die Rahmenbedingungen für die neue Gruppe im Nachbarschaftstreff ausgehandelt und vereinbart. Nach der inhaltlichen Gruppengründungsberatung der Initiatorin durch das SHZ organisierte sie mit Unterstüt-

zung beider Fachkräfte zwei Auftaktveranstaltungen. Die erste legte eine Grundlage für die inhaltliche Zielsetzung der Gruppe – ein Fachvortrag vom gerontopsychiatrischen Dienst informierte zum Thema Depressionen – und die andere gab in Form eines Vortrags des SHZ zu den spezifischen Mehrwerten und Arbeitsweisen der Selbsthilfe eine erste Grundlage für die Gruppenarbeit. Durch die engmaschige Unterstützung und das Empowerment der Initiatorin, durch die Leitung des Nachbarschaftstreffs sowie die Unterstützungsangebote des SHZ zur Gruppengründung konnte die Entstehungsphase der Gruppe bestmöglich begleitet werden. Dieser Begleitung war nicht zuletzt der unkomplizierte und enge fachliche Austausch zwischen Nachbarschaftstreff und Selbsthilfzentrum sehr förderlich. Hier entschied sich die Gruppenleiterin erfreulicherweise am Jahresende, die zunächst nur für Besucher*innen des Treffs angebotene Gruppe ab 2019 auch für alle interessierten Senior*innen in München zu öffnen.

Informationsgespräche mit Besucher*innen der Münchner Tafel Westend über Selbsthilfe und Selbstorganisation

In Austausch mit der Gemeindeorientierten Sozialarbeit der Caritas entstand die Idee, die Angebote der Selbsthilfe und Selbstorganisation mit einer eigenen Informations-Aktion auch für die Nutzer*innen der Münchner Tafel im Westend zugänglicher zu



Schaufenster des Nachbarschaftstreffs Ramersdorf-Süd in der Balanstrasse 111 | Foto: <http://www.nt-ramersdorfsued.de/>

gestalten. Zusammen mit der Kollegin der Caritas wurde ein Infostand für die Tafel in der Schrenkstraße geplant sowie im Vorgespräch die Bedarfe der Besucher*innen genauer bestimmt. Das Selbsthilfezentrum (SHZ) filterte zur Vorbereitung einer bedarfsgerechten Beratung Gruppen und Initiativen aus der Selbsthilfegruppen-Datenbank heraus, die bereits Angebote in den Bereichen Wohnungslosigkeit, Armut, kostenfreies soziales Miteinander und Integration sowie Migration entwickelt haben. Mit tatkräftiger Unterstützung der ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen der Tafel Westend wurde dann an einem der Ausgabetermine ein Infostand des SHZ im Bereich der Warteschlange aufgestellt, um die Besucher*innen vor Ort zu informieren. Das Interesse an Informationen zu Selbsthilfe- und selbstorganisierten Angeboten war hoch: nachgefragt wurden sowohl gesundheitsbezogene als auch soziale bzw. migrationsbezogene Gruppen bzw. Themen. Da die Beratungsstelle des SHZ zeitgleich eine Sprechzeit anbot, konnten Interessierte mit erweitertem Beratungsbedarf direkt an die fußläufig erreichbare Beratungsstelle weiter verwiesen werden. Am Infostand wurden von drei SHZ-Kolleg*innen innerhalb von drei Stunden ca. 35 Informationsgespräche geführt.

Informationsabend „Datenschutz in Ehrenamt und Selbsthilfe“

Auch mit der Förderstelle Bürgerschaftliches Engagement (FöBE) und dem Netzwerk Münchner Migrantenorganisationen (MORGEN) e.V. konnte zur Unterstützung von Migrantenorganisationen eine Kooperationsveranstaltung zum Thema „Datenschutz in Ehrenamt und Selbsthilfe“ umgesetzt werden, mit der an mehrere Infoveranstaltungen in den vergangenen zwei Jahren zu anderen Themenschwerpunkten angeknüpft wurde. Anlässlich des Erscheinens der Handreichung von Seko Bayern (siehe Seite 39) zu den Konsequenzen der neuen Datenschutzverordnung für selbstorganisierte



Andreas Beer und Ina Plambeck (SHZ) beim Aufbau des Infostandes im Wartebereich der Tafel Westend | Foto: SHZ

Gruppen veranstaltete das Selbsthilfezentrum in Kooperation mit den beiden Fachstellen einen Informationsabend zu diesem Fragenkomplex speziell für Engagierte aus Migrantenorganisationen. Die Referentin und Autorin des erschienenen Leitfadens (s. Seite 39), RA Renate Mitleger-Lehner referierte am 20. November vor 23 Interessierten über die Neuerungen bei den gesetzlichen Grundlagen und ihre praktischen Folgen für die Arbeit von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen. Im Anschluss beantwortete sie die vielfältigen Fragen der TeilnehmerInnen und Teilnehmer aus deren jeweiliger Praxis.

Auch für das Jahr 2019 sind bereits verschiedene Kooperationen und Aktivitäten vor Ort geplant. Zudem freut sich das Team des Selbsthilfezentrums über eine neue Kollegin zur Intensivierung der Informations- und Unterstützungsaktivitäten vor Ort: seit Juni 2018 arbeitet die Ethnologin Eva Parashar im Team des Ressorts Soziale Selbsthilfe mit.

*Ina Plambeck
Soziale Selbsthilfe
Selbsthilfeunterstützung und Kooperationen*

Ein neues Buch aus dem SHZ: „Kooperation von Fachkräften, Selbsthilfe und Selbstorganisation – Ein Leitfaden für die Praxis“

Die Idee für einen praktischen Leitfaden, der die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe-Engagierten und professionellen Fachkräften genauer beschreiben, unterstützen und fassbar machen könnte, gab es im Selbsthilfezentrum (SHZ) schon lange. Zu einer konkreten Aufgabe wurde sie für das Team des SHZ im Jahr 2015 mit dem Auftrag des Sozialreferats, die Aktivitäten der dezentralen Selbsthilfeunterstützung zu erweitern: Ein Leitfaden sollte als Grundlage für die Unterstützungsarbeit des SHZ dienen, um die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Fachkolleg*innen mit den jeweiligen Aktivitäten vor Ort noch professioneller begleiten zu können. Seitdem erarbeitete eine Projektgruppe innerhalb des SHZ eine Auswahl an Themen, Fragen und praktischen Tipps, um einen Überblick über Wissenswertes zur Zusammenarbeit zwischen Fachkräften und Engagierten aus selbstorganisierten Initiativen zu schaffen.

Nach der Zusammenstellung verschiedener grundlegender Informationen und Strukturen der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung gingen die Überlegungen für die weitere Themenauswahl zu den zentralen Herausforderungen zwischen professionell und ehrenamtlich arbeitenden Kooperationspartnern: Welche Besonderheiten gilt es hier zu beachten? Welche Voraussetzungen braucht es, damit eine solche Zusammenarbeit gelingen kann? Welche Haltungen sind förderlich, welche hinderlich? Um in das Buch hilfreiche Informationen aufnehmen zu können, diskutierte die Projektgruppe vor allem die Frage, welches Erfahrungswissen aus der professionellen Selbsthilfeunterstützung anderen Fachkräften für die Anbahnung und Umsetzung von Kooperationen nützlich sein könnte? Dies brachte andererseits die Frage auf, welche Aspekte der Unterstützung von Selbsthilfe für Fachkolleg*innen anderer Professionen, die sich nicht hauptamtlich mit der Förderung von Selbsthilfe und Selbstorganisation befassen, überhaupt umsetzbar wären. Das heißt, welche Unterstützungsformen dargestellt werden könnten, die nicht zu zeitaufwändig oder bezüglich der Rahmenbedingungen bzw. bezüglich

der professionellen Rollen zu schwer umsetzbar sein würden. Da die Einrichtungstypen, in denen Kolleg*innen mit Selbsthilfe und Selbstorganisation zu tun haben, sie unterstützen oder fördern möchten, sehr unterschiedlich sind – von der Klinik bis zum Nachbarschaftstreff, vom Sozialbürgerhaus bis zur Apotheke – war das Fazit der Projektgruppe letztendlich eine möglichst umfassende Darstellung: So wurde versucht, die unterschiedlichen Aspekte der Förderung solcher Zusammenarbeit so detailliert wie möglich in den Leitfaden aufzunehmen, um ihn für alle „Stufen“ oder Intensitätsgrade von Kooperationen verwenden zu können.

Ein weiteres Anliegen des Buches ist es, auch für die ehrenamtlich Engagierten eine eher breite Übersicht über die Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung, mögliche Formen von Kooperationen, aber auch über Fallstricke und Herausforderungen in diesen gemeinsamen Projekten zur Verfügung zu stellen.

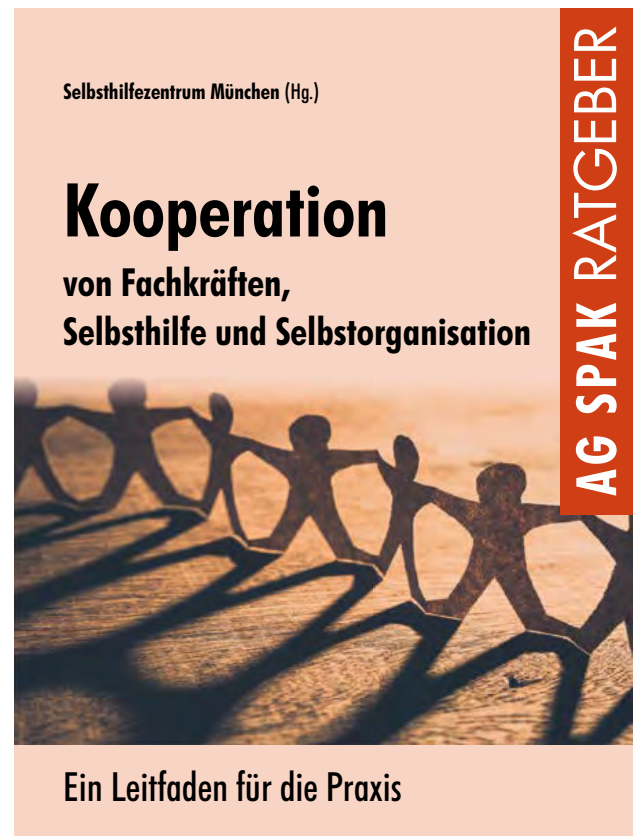
In diesem Sinne hoffen wir, dass für möglichst viele Arten der Kooperation sowie für möglichst viele Blickwinkel, aus denen sie umgesetzt werden, hilfreiche Aspekte zum Nachschlagen, Informieren und Reflektieren dabei sind. Gleichwohl sind noch lange nicht alle Facetten und Details aus dem Feld der Kooperation in diesem Buch enthalten. In diesem Sinne sind alle Rückmeldungen, auch kritische, jederzeit herzlich willkommen – vielleicht gelingt es so, diesen ersten Entwurf in der Zusammenarbeit mit den „selbsthilfebegeisterten“ Kolleg*innen und den Engagierten aus den Gruppen im Verlauf der weiteren Jahre aus den Erkenntnissen der Praxis schrittweise zu vervollständigen und weiter zu entwickeln.

Ein solcher Ort des Austauschs zu den eigenen Erfahrungen mit Kooperationen zwischen Fachkräften und Engagierten ist die seit 2017 im SHZ angebotene Fortbildung zu diesem Themenbereich. Entsprechend der beiden Zielgruppen des Leitfadens – Profis und Ehrenamtliche – richtete sich die Fortbildung im Herbst 2018 zum ersten Mal gleichzeitig an beide Zielgruppen. Mit 21 Teilnehmenden, etwa zu gleichen Teilen aus ehrenamtlich Engagierten und

professionellen Fachkräften bestehend, ergab eine sehr fruchtbare Diskussion zwischen den beiden Perspektiven. Diese war auch für das SHZ-Team wieder einmal eine wertvolle Quelle für Rückmeldungen aus der praktischen Arbeit.

Unser Dank gilt an dieser Stelle vielen geschätzten Fachkolleg*innen, die uns mit wertvollen Rückmeldungen bereits im Entstehungsprozess unterstützt haben sowie dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München für die freundliche Unterstützung beim Erstellen des Buches, das mit der Bereitstellung zusätzlicher Fördermittel die ansprechende Präsentation ermöglicht hat.

*Ina Plambeck
Soziale Selbsthilfe
Selbsthilfeunterstützung und Kooperationen*



„Kooperation von Fachkräften, Selbsthilfe und Selbstorganisation“

ISBN 978-3-945959-33-6, Preis: 10,- Euro,

ist im Buchhandel, beim Verlag oder direkt beim Selbsthilfezentrum München erhältlich

Kooperationspartner und Selbsthilfegruppen aus München wenden sich bitte wegen gesonderter Konditionen ausschließlich an das Selbsthilfezentrum München.

Selbsthilfezentrum München, Westendstraße 68, 80339 München,
Telefon 089/532956-19, Telefax 089/532956-49, ingrid.mayerhofer@shz-muenchen.de
AG SPAK Bücher, Holzheimer Str. 7, 89233 Neu-Ulm
Telefon 07308/919261, Telefax 07308/919095, spak-buecher@leibi.de

Neuwahl des Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München

Der Selbsthilfebeirat wurde 1985 als eine der drei Säulen der Münchner Selbsthilfeunterstützung vom Stadtrat eingesetzt, gleichzeitig mit der Einrichtung des Selbsthilfefonds und des Selbsthilfezentrum München als zentraler Service- und Informationsstelle. Grundidee für den Selbsthilfebeirat war, dass man damit den Selbsthilfeinitiativen in München ein Forum zur Mitsprache bei der Vergabe der Fördermittel schaffen wollte.

Der Beirat besteht aus neun stimmberechtigten Mitgliedern, vier davon werden direkt von den Initiativen gewählt, vier werden von der Landeshauptstadt München bestimmt und eine weitere Person in Einvernehmen zwischen Stadt und Initiativen gemeinsam benannt. Die gewählten Vertreter*innen sollen aus bestimmten Bereichen der Selbsthilfe stammen, die in der Selbsthilfelandchaft von besonderer Bedeutung sind. Traditionell sind dies die Bereiche Gesundheit, Soziales, Migration und Familienselbsthilfe. Im Kreis der zu benennenden Vertreter*innen sind darüber hinaus die Bereiche Umwelt und Bildung enthalten.

Bis heute besteht eine zentrale Aufgabe des Selbsthilfebeirats darin, Neuanträge von selbstorganisierten Gruppen und Initiativen auf Selbsthilfeförderung zu begutachten. Gruppen und Initiativen, die erstmals einen Antrag auf Selbsthilfeförderung einreichen, stellen sich mit ihrem Förderantrag im Selbsthilfebeirat vor. Der Beirat gibt dann eine Empfehlung ab. Die Entscheidung liegt beim Sozialreferat, der zuständigen Verwaltung. Dort sind der Selbsthilfebeirat und der Selbsthilfefonds in der Stelle für Gesellschaftliches Engagement / Bürgergesellschaftliches Engagement (S-GE/BE) angebunden. Die Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats ist beim Selbsthilfezentrum München angesiedelt. Seit der Einführung eines Rechtsanspruchs auf finanzielle Förderung für die Gesundheitsselbsthilfeinitiativen im Jahr 2000 befasst sich der Selbsthilfebeirat nur mehr selten mit Anträgen von Gruppen der Gesundheitsselbsthilfe. Auch für die Umweltinitiativen steht seit langem ein eigener Fördertopf beim Referat für Gesundheit und Umwelt zur Verfügung, weshalb auch Anträge von Umweltinitiativen nur mehr vereinzelt im Selbsthilfebeirat verhandelt werden. Der Schwerpunkt der Förderung liegt also mittlerweile

eindeutig auf Gruppen und Initiativen mit sozialen Themen. Das Themenspektrum ist äußerst vielfältig und reicht von Familienselbsthilfe (Mütterzentren, Eltern-Kind-Initiativen, Väterinitiativen, Alleinerziehenden, Stiefeltern, Angehörigengruppen usw.), über Themen wie Arbeitslosigkeit, Wohnungslosigkeit, Verschuldung, Trauer, sexuelle Orientierung, selbstorganisierte Wohnprojekte, Tauschnetze, Zeitbanken bis hin zu den zahlreichen Migrantenorganisationen in München.

Wichtige Meilensteine in der Entwicklung des Beirats waren die Einführung eines Briefwahlverfahrens zur Bestimmung der zu wählenden Beirät*innen 2008 (vorher wurden diese auf Wahlversammlungen bestimmt). Die Anzahl der Kandidat*innen hat sich damit in den vergangenen Jahren kontinuierlich vergrößert und auch die Wahlbeteiligung weist einen positiven Trend auf, wenngleich hier – wie bei fast allen Münchner Beiräten – noch Luft nach oben ist. Bei der letzten Wahl lag die Wahlbeteiligung bei 17%. Seit 2015 verfügt der Beirat über ein kleines Budget, das er für Öffentlichkeitsarbeit und Qualifizierungsmaßnahmen selbstbestimmt einsetzen kann. Dieses wurde ihm nicht zuletzt aufgrund eines Projektes zugestanden, mit dem der Selbsthilfebeirat eine Vernetzung und einen regelmäßigen Austausch mit allen anderen Münchner Beiräten angeregt hat. Das Projekt wird seit 2017 vom Direktorium der Landeshauptstadt München fortgeführt und soll dazu beitragen, allen Beiräten gewisse Mindeststandards für die Erfüllung ihrer Aufgaben bereitzustellen, wozu eine realistische Grundausstattung mit Personalressourcen, zur verwaltungstechnischen Unterstützung sowie ein minimales eigenes Budget gehört.

Der Beirat hat sich in den vergangenen Jahren auch sehr erfolgreich an der Weiterentwicklung der Förderrichtlinien beteiligt und konnte hier einige Verbesserungen mitgestalten. So wurde etwa die Dauer der Förderung von ursprünglich 3 auf 5 Jahre verlängert und mit dem vorliegenden Entwurf zur Änderungen der Richtlinien, der im März im Stadtrat behandelt werden soll, soll der Förderzeitraum nochmals um 3 Jahre verlängert werden. Es konnte auch eine Aufstockung der Fördermittel von 280.000 auf 390.000 Euro erreicht werden, was mit der Neuaufnahme sog. Muttersprachlicher Angebote



Mitglieder des Selbsthilfebeirats bei der Stimmauszählung am 4.12.18 im SHZ, v.l. : Lara Galli, Prof. Dr. Ute Kötter, Konrad Kaspar, Maximilian Demmel und Susanne Veit bei der Stimmauszählung | Foto: SHZ

von selbstorganisierten Migrant*innenorganisationen in die Selbsthilfe zusammenhängt. Der Beirat setzt sich weiterhin für eine faire und gleiche Behandlung der Gruppen in der Förderung ein, was nicht immer einfach ist, da die Initiativen sehr unterschiedlich aufgestellt sind und auch die Abgrenzung hin zu anderen Formen des bürgerschaftlichen Engagements oft schwierig ist.

Die letzte Wahl zum Selbsthilfebeirat fand Ende des Jahres 2018 statt. Die Wahlunterlagen wurden an mehr als 1.100 Initiativen in München verschickt. Insgesamt ist in München aktuell von mindestens 1.300 Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen auszugehen, wobei die anonymen Gruppen sich grundsätzlich nicht an solchen Wahlen beteiligen. Zur Wahl stellten sich insgesamt 18 Kandidat*innen, davon 8 Frauen und 10 Männer. Gewählt wurden Vertreter*innen für die Bereiche Gesundheit, Soziales, Migration und Familienselbsthilfe.

Folgende Personen wurden in den 21. Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München gewählt:

- **Bereich Familienselbsthilfe:**
Bisserka Herud (Internationales Mütterforum)
- **Bereich Gesundheit:**
Norbert Gerstlacher (Blaues Kreuz)
- **Bereich Soziales:**
Maximilian Heisler (Bündnis bezahlbares Wohnen)
- **Bereich Migration:**
Eva Justyna Weber (Deutsch-Polnische Initiative)

Alle gewählten Kandidat*innen waren schon im letzten Beirat vertreten und wurden für drei Jahre wiedergewählt. Nach Festlegung der fünf von der Stadt in Absprache mit den Initiativen zu benennenden Vertreter*innen muss der Stadtrat den neuen Selbsthilfebeirat nun noch bestätigen. Der neue Beirat wird voraussichtlich im ersten Quartal 2019 seine Arbeit aufnehmen.

*Erich Eisenstecken
Geschäftsführung des Selbsthilfebeirats,
Ressort Soziale Selbsthilfe,
Stv. Geschäftsführer, Förderberatung
Soziale Selbsthilfe*

Alle unter einem Dach – die Raumbörse beim Kulturzentrum GOROD

Deutsch, russisch, ukrainisch, griechisch, bulgarisch, slowakisch, farsi (persisch), italienisch, katalanisch, tamilisch, kurdisch-sorani, kurdisch-kurmanci/bahdeni, arabisch, französisch, englisch und wolof (Senegal), tibetisch, tigrinia (Eritrea), hebräisch, vietnamesisch, mongolisch, chinesisches – in diesen Sprachen fanden 2018 im Kulturzentrum GOROD in der Hansastr. 181 Austausch und Selbsthilfe-Angebote statt.

Das Projekt „Raumbörse“, das seit 2016 in der Regelförderung im Bereich „Beratung, Bildung und Qualifizierung nach Flucht“ des Amtes für Wohnen und Migration angesiedelt ist, hatte durch eine Ausweitung der städtischen Förderung 2017 die Zielvorgabe, 40 Nutzergruppen unterzubringen. 2018 stellte das Kulturzentrum GOROD jeden dafür benötigten freien Raum zur Verfügung: der Bedarf an Räumlichkeiten für die vielfältige Arbeit der Engagierten in den Initiativen war stetig am Wachsen. Am Ende des Schuljahres 2018 konnte das Selbsthilfezentrum (SHZ) 62 selbstorganisierte Initiativen aus dem Sozialen Bereich, zu 90 Prozent Migrantenorganisationen, die überwiegend muttersprachliche Angebote realisierten, dort unterbringen. Darunter waren große Vereine wie die Eritreische Union München, die kurdische Kulturschule Rojin e.V. und der Israelische Kulturverein- und Integrationsverein Bayit e.V. Allein die Aufnahme dieser drei Vereine bedeutete, dass für ca. 100 weitere Kinder und deren Eltern Platz für Lern- und Austauschangebote geschaffen wurde. Die Auslastung beim Kulturzentrum GOROD war am Wochenende zu den „kinderlernfreundlichen“ Zeiten bei fast 100 Prozent angekommen.

Um die tatsächliche Anzahl der stattfindenden Angebote und der dahinterliegenden Zahl der integrierten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen auch für das Sozialreferat deutlich zu machen, erfasste das SHZ die Gruppengröße und alle angebotenen Maßnahmen mit einer Altersangabe der Teilnehmenden. Rund 700 Menschen profitierten, allein über die Raumbörse, von den Angeboten in der Hansastr. Alle Ansprechpartner*innen bzw. die verantwortlichen Ehrenamtlichen der jeweiligen muttersprachlichen Angebote wurden erfasst und quartalsmäßig an das Sozialreferat übermittelt. Einmal mehr zeigte

sich 2018: verschafft man den engagierten Gruppen die nötige Infrastruktur und eine gute Arbeitsatmosphäre, so beflügelt sich dadurch auch deren Engagement und neue, weiter ausdifferenzierte, qualifiziertere (Bildungs-)Angebote entstehen.

Auch 2018 übernahm das SHZ alle Erst- und Aufnahmegespräche wie mit den oben genannten Vereinen. Die gesamte Palette der Unterstützungsleistungen des SHZ (Fortbildungen, Förderberatung, Öffentlichkeitsarbeit, Vereinsgründungsberatung, Beratung zu Gruppendynamischen Prozessen, etc.) sowie die Vernetzung mit MORGEN und deren Qualifizierungsangebote kommen somit gebündelt bei den Initiativen an. Am Ende geht die anvisierte Rechnung auch beim Sozialreferat auf: Initiativen, die ansonsten externe Räumlichkeiten hätten anmieten müssen (und deren Kostenübernahme wiederum über die Förderung durch das Sozialreferat geleistet würde), sind in der Hansastr. untergekommen.

Das SHZ hat auch diese Kategorie bei seiner Dokumentation 2018 festgehalten. Eine Gesamtaufzählung der Nutzergruppen der Raumbörse 2018 finden Sie im Anhang auf Seite 51.

Das Kulturzentrum GOROD (Trägerverein GIK e.V. – Gesellschaft für Integration und Kultur in Europa) hat 2018 erneut bewiesen, was mit unermüdlichem Einsatz und viel Herzblut alles bewegt werden kann. Die Mitarbeiter*innen von GOROD sind fast rund um die Uhr in der Hansastr. im Einsatz gewesen – bieten selbst ein umfangreiches kulturelles Angebot – sind aber vor allen Dingen auch für die Nutzergruppen der Raumbörse ein Ansprechpartner vor Ort. Das SHZ unterstützt das Kulturzentrum wo immer möglich, diese Ansprechbarkeit kann als großer Vorteil für alle Beteiligten der Raumbörse betont werden.

Auch als 2018 bekannt wurde, dass das Haus des Kulturzentrums in der Hansastr. 181 verkauft wurde und Anfang 2019 abgerissen werden soll, lässt sich GIK e.V. nicht entmutigen. In den folgenden Monaten wurde nach neuen geeigneten Objekten gesucht. In mehreren Abstimmungsgesprächen mit dem Amt für Wohnen und Migration, dem Netzwerk

MORGEN, dem SHZ und der Initiativgruppe IG konnte eine neue Lösung ins Auge gefasst werden: GOROD wird Untermieter in der Arnulfstraße 197.

Alles unter Dach und Fach: GOROD, die Raumbörse und das Netzwerk MORGEN ziehen in die Arnulfstraße 197

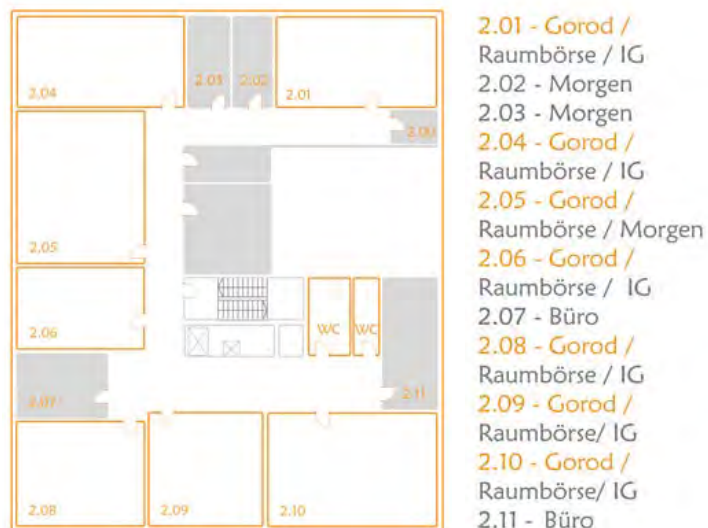
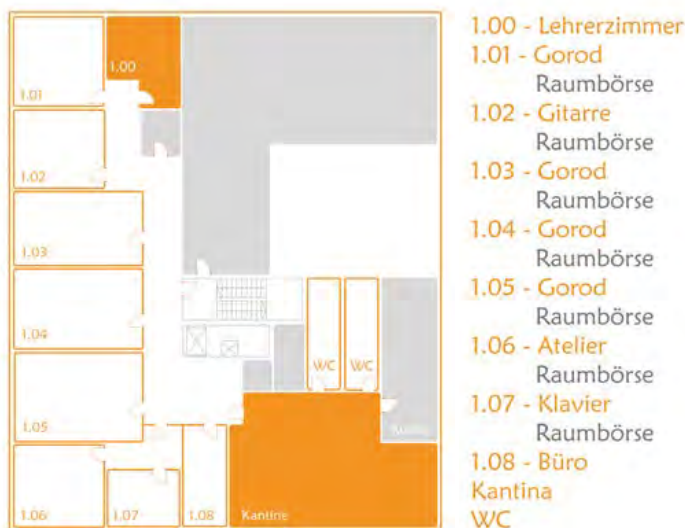
Ein herzlicher Dank geht an dieser Stelle an Frau Willim, die mit ihren Kolleg*innen vom Sozialreferat den Antrag zur Sicherung und des Ausbaus des Kulturzentrums GOROD und der Raumbörse als Beschlussvorlage für den Stadtrat ausformuliert und eingebracht hat. Die drohende Obdachlosigkeit für das Kulturzentrum GOROD und der dort ansässigen 62 Initiativen der Raumbörse ließ das Amt für Wohnen und Migration zurecht den „unabweisbaren, nicht vorhersehbaren Bedarf“ anzeigen, „den es dringlich zu lösen gilt, damit hier nicht ein wichtiges Angebot für die Stadtgesellschaft verloren geht.“

Auch der Migrationsbeirat und das SHZ legten hierfür Stellungnahmen vor. Ein großes Aufatmen gab es bei allen Beteiligten, als der Sozialausschuss am 22.11.2018 dem Antrag stattgab und dieser von der Vollversammlung des Stadtrats bald darauf bestätigt wurde. So gilt der Dank auch dem Stadtrat.

Somit konnte kurz vor Weihnachten das Kulturzentrum GOROD in das 1. Obergeschoss der von der IG – Initiativgruppe angemieteten Räume der Arnulfstraße umziehen. Auch das Netzwerk MORGEN wird ab 2019 dort mit Büros und einem großen Gruppenraum vor Ort sein. Das Raummanagement wird bei Frau Zinsler vom SHZ bleiben und auch für die bestehenden MORGEN-Gruppen ausgeweitet. Gleich zu Beginn des neuen Jahres wurden zwei Besichtigungstermine für die „Stammgruppen“ anberaumt. Das SHZ arbeitet zusammen mit GOROD an einer möglichst nahtlosen Überführung der über 60 Nutzergruppen. Ziel für 2019 wird sein, dass 80 Gruppen nicht nur eine räumliche Heimat finden, sondern deren Beiträge zur Integration und gesellschaftlichen Teilhabe auch vermehrt nach Außen sichtbar gemacht werden.

Für die gute Zusammenarbeit und den Pioniergeist aller Beteiligten sagen wir in 21 Sprachen – DANKE!

Ulrike Zinsler
 Ressort Selbsthilfeunterstützung
 Raumvergabe



Grundriß neue Räume in der Arnulfstraße | Foto: GOROD

Ein Jahr der Veränderungen: Interna des SHZ

Neue Mitarbeiter*innen

2018 als ein Jahr der Turbulenzen zu bezeichnen, wäre im Prinzip nicht verkehrt, wenn der geneigte Leser und die Leserin damit nicht größere Umbrüche oder Krisen assoziieren würde. Nein, wir haben vielmehr sehr freudige Ereignisse – im wahrsten Sinne des Wortes – zu vermelden, weil das Selbsthilfezentrum (SHZ) München erstmals Nachwuchs erwartete. Zwei Mitarbeiterinnen bekamen ein Baby, was neben der neuen Freude auch neue Fragestellungen und Regelungen bedeutete.

Es waren schließlich nicht die einzigen Personalveränderungen, denn durch ohnehin beantragte und genehmigte „Stellenzuschaltungen“ seitens des Sozialreferats (für die Erweiterung der Dezentralisierung in die Stadtteile und den Bereich Migration) und seitens der gesetzlichen Krankenkassen (für die Erweiterung in die Region München und den Ausbau der Verwaltung), als unsere beiden großen Zuschussgeber, sollte ein Personalkarussell in Gang kommen, das bisher nie gekannte Herausforderungen nach sich zog.

Wir durften drei neue Teilzeitstellen besetzen, was sich mit den Vertretungsregelungen auf insgesamt sechs Mitarbeiter*innen summierte. Bei einem Mitarbeiterstab von bislang elf Personen kann man sich vorstellen, dass das Team doch etwas durcheinandergewirbelt wurde.

Um es kurz zu machen: wir hatten großes Glück bei den Stellenbesetzungen und sind daher froh, allesamt sehr sympathische und sehr kompetente Kolleg*innen im SHZ begrüßt haben zu dürfen, die das Thema Selbsthilfe gleich für sich reklamiert haben und so wie die „alten Hasen“ für die Sache brennen. Der gute Teamgeist hat keinen Schaden genommen, ganz im Gegenteil ist er durch neue Facetten und Impulse wunderbar angereichert worden.

So konnten wir trotz der Turbulenzen unser Leistungsniveau ausbauen, so wie das ja auch zu Jahresbeginn vorgesehen gewesen war. Sie können sich

wie immer auf der letzten Seite des Jahresberichts ein Bild von Gesichtern und Zuständigkeiten machen.

Klaus Grothe-Bortlik
Geschäftsführer

Von 0 auf 100 und wieder zurück – Das Projekt neue Räume

Als ich im Mai meine Stelle im SHZ antrat, stand auch sogleich ein großes Projekt an. Denn das SHZ wächst und mit neuen Mitarbeiter*innen wurden auch neue Büros benötigt und somit auch neue Räume für unsere Gruppen. In der Westendstraße 151 wurden wir fündig und ich durfte die Planung des Umbaus und der gesamten Einrichtung übernehmen. Also machte ich mich frohen Mutes ans Werk. Die Kolleg*innen hatten schon eine sehr gute Vorarbeit geleistet, denn mit den bereits erstellten Listen, was die benötigte Ausstattung der neuen Räume betraf, konnte ich mir schon mal ein Bild von der Größe des Projektes machen. Und mit der Besichtigung der neuen Räume war dann schnell klar, das wird eine richtig große Sache mit einem sportlichen Zeitrahmen. Ich legte also los, plante die Küche, den Einbau der Trennwände, holte Kostenvoranschläge ein und bestellte alles, was eine lange Lieferzeit hatte, denn Anfang Juli sollten sich unsere Gruppen bereits in der Westendstraße 151 treffen können. Und der Mietvertrag sollte ja auch bald kommen, so dass der Ein- und Umbau im Juni stattfinden könnte. Ich bekam die Zusicherung der rechtzeitigen Lieferung von 65 Stühlen, 30 Schließfächern, einer kompletten Küche und Lamellenvorhängen für fünf Fenster, auch unser Handwerker versicherte mir, den Umbau fertig zu bekommen, wenn er zeitnah in die Räume kann. Da war es nun, unser Problem: Wir hatten immer noch keinen Mietvertrag, hat man uns vergessen? Wir hakten vorsichtig nach. Nun wurde uns eine Übergabe zum 1. Juli in Aussicht gestellt mit der Option die nötigen Umbauten vorher zu tätigen. So, jetzt wird es wirklich sportlich. Können wir das überhaupt schaffen? Die ersten Lieferungen kommen Mitte Juni, die Schließanlage muss eingebaut

werden, die Gruppen müssen umgebucht werden und noch vieles mehr. Gut, es wird eng werden, aber wir schaffen das. Im Anschluss soll ja auch die Einrichtung der neuen Büros in der Westendstraße 68 erfolgen, so dass alle neuen Kolleg*innen in die eigenen Räume wechseln können. Also weiter mit der Planung: Feuerlöscher, Notausgangsschilder, Rauchmelder, hab ich noch etwas vergessen? Und welche Lampen möchten wir eigentlich? Dann kam der 20. Juni und plötzlich war alles anders. Der Beginn des Mietverhältnisses verschiebt sich leider auf 1. August! Na wunderbar! Was mach ich nun mit 65 Stühlen, 30 Schließfächer, einer kompletten Küche und Lamellenvorhängen für fünf Fenster? Und unser Handwerker ist im August im Urlaub und kann den Umbau somit erst im September machen! Die Projektgruppe Räume traf sich also zu einer Krisensitzung und wir schüttelten einen Plan B aus dem Ärmel. Die Kolleg*innen waren bereit, ihre Büros weiter zu teilen, die Gruppen wurden über

den späteren Umzug informiert und ich versuchte, was möglich war zu stornieren oder zu verschieben. Auf 65 Stühlen blieb ich sitzen, die verteilten wir auf allen drei Stockwerken in der Westendstraße 68 und dort warteten sie bis September. Denn dann ging es tatsächlich los, neue Wände wurden eingezogen, die Küche eingebaut, Lampen aufgehängt und auch die Stühle durften nun einziehen. So entstanden etwas verspätet zwei sehr schöne Gruppenräume, ein Flur mit 30 Schließfächern und eine Küche. Anfang Oktober konnten sich die ersten Gruppen in unseren neuen Räumen treffen. Danke für Ihre Geduld! Und ein herzliches Dankeschön meinen Kolleg*innen, die immer ein offenes Ohr für mich hatten und für ihr Vertrauen, mir dieses Projekt zu übergeben.

Angelika Pfeiffer
Verwaltung, Hausmanagement



Neue Räume in der Westendstraße 151 | Fotos: SHZ

Diversität in der Selbsthilfe

Die Diversität der Selbsthilfe sichtbar machen

Inhaltlich zeigt sich in den Selbsthilfegruppen, was gesellschaftlich relevant ist: die kulturelle Durchmischung, die Unterschiedlichkeit der Lebenskonzepte einzelner Individuen, die verschiedenen Ausprägungen menschlicher Fähigkeiten, der Umgang mit Krankheit und sozialen Misslagen sowie die individuellen Wahrnehmungen von Werten, Realitäten und Normalitäten. In den Selbsthilfegruppen finden Menschen mit den verschiedensten Lebensgeschichten zusammen, um einen gemeinschaftlichen Entwicklungsprozess einzugehen. Die Gruppen unterscheiden sich dabei sowohl in ihrer Struktur, Dauerhaftigkeit und Größe als auch in ihren Zielsetzungen, Arbeitsweisen und Ausdrucksmöglichkeiten. Selbsthilfe folgt keinem festgelegten Konzept, sondern definiert sich in jeder Gruppe stets neu und anders! Gerade deshalb wird sie zur geeigneten Anlaufstelle für alle Menschen, die in der Gemeinschaft Halt suchen und aus der selbstorganisierten Arbeit Kraft und Mut schöpfen können.

Die Vielfalt der Selbsthilfe ist ihre Ressource

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) hat seine Beauftragung zur Gleichstellungsarbeit Ende des Jahres in eine Zuständigkeit für Diversität⁵ umgewandelt. Für die Verantwortung der ehemaligen Genderbeauftragten stellt dies eine Erweiterung dar.

Das Diversitätskonzept, das bereits seit Mitte der 1990er Jahre Einzug in Wirtschaft, Politik und soziale Arbeit hält, hebt die wertschätzende Anerkennung und den angstfreien Umgang mit Verschiedenheit und „Anders-sein“ hervor. Damit wird an dem Bewusstsein gearbeitet, dass gerade die unterschiedlichen ethnischen Zugehörigkeiten, Geschlechteridentitäten, psychischen und physischen Fähigkeiten und Altersstufen in einer Gesellschaft zu ihrer Lebendigkeit beitragen und ihr Stabilität und Stärke verleihen können. Dieses Bewusstsein spielt nicht nur für das gelingende Miteinander in der Gesellschaft und Sozialpolitik eine wesentliche Rolle, sondern auch in der Selbsthilfearbeit. Denn die Buntheit und Vielfalt charakterisiert die Selbsthilfelandchaft nicht nur, sondern trägt auch maßgeblich dazu bei, dass sie für viele Hilfesuchende so attraktiv ist. Gerade in Zeiten des Generationenwechsels, in denen einige Gruppen vor der Herausforderung stehen, Nachwuchs zu generieren, wird das SHZ öffentlich immer wieder auf das facettenreiche Spektrum und die Vielfalt der Selbsthilfearbeit hinweisen.

Ausblick auf das Jahr 2019

Das SHZ möchte die Selbsthilfegruppen im Jahr 2019 dabei unterstützen, ihre Vielgestaltigkeit sichtbar zu machen. Eine thematische Fortbildung und eine unterstützenden Pressearbeit sollen dazu beitragen, auf die Fülle der Selbsthilfe hinzuweisen. Der „Tag der Diversität“ am 28. Mai kann für die Gruppen ebenfalls eine Möglichkeit bieten, Projekte zu initiieren. Zum Selbsthilfetag am 6. Juli wird die Diversität der Selbsthilfe dann wieder ganz ausgiebig auf dem Marienplatz gefeiert werden.

*Alexandra Kranzberger
Beauftragte für Diversität*

⁵ engl.: „diversity“; i.S.v. „Verschiedenheit, Vielfältigkeit“

Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO)

An der DS-GVO kam in 2018 niemand vorbei; eigentlich müßig, dies im Jahresbericht zu erläutern. Wer soll das auch lesen, wissen doch schließlich alle, was es mit diesem Begriff auf sich hat, welche Implikationen er beherbergt und wie intensiv sich alle Einrichtungen damit beschäftigen mussten.

Dennoch darf ein Kapitel dazu im Jahresbericht nicht fehlen. Anderenfalls liefe man ja Gefahr zu suggerieren, man hätte das ganze etwas beiseite geschoben oder schlicht ignoriert. Nein, natürlich hat sich auch das Selbsthilfezentrum München (SHZ) dem Thema gewidmet – und das sogar mit voller Überzeugung. Denn trotz allen Aufstöhnens über die vielen „Schikanen“, denen man nun ausgesetzt ist, in Verarbeitungsverzeichnissen Verarbeitungszwecke, Erhebungsgründe, Kategorisierungen, Datenempfänger usw. usf. zu erfassen, muss man einfach feststellen: gut so! Wir begrüßen es, dass der Datensammelwut der großen Internetkonzerne, der Versandkaufhäuser und Marketingstrategen ein Regulativ entgegengesetzt wird, das den Schutz der persönlichen Daten ernst nimmt und für die Privatsphäre sensibilisiert. Amerikanische oder chinesische Verhältnisse sind zum Glück im guten alten Europa nicht vorstellbar. Wir sind froh und dankbar, dass das EU-Recht hier noch gerade zur rechten Zeit eine Haltung unterstreicht, die so langsam verloren zu gehen schien.

Leider schien dieses EU-Recht nicht zwischen Internetkonzernen und Selbsthilfegruppen zu unterscheiden – weshalb doch Anfang des Jahres „ziemlich Bewegung“ in die Selbsthilfelandschaft kam. Man stelle sich vor, dass da alle 14 Tage so zehn bis zwölf Personen zusammenkommen, um sich in vertrauter Runde über ihre Krankheit oder ihr spezielles persönliches Thema auszutauschen, und sich bisher nicht einmal Gedanken darüber machen mussten, welche Rechtsform ihre Gruppe darstellt, wenn sie gemeinsam eine Fachzeitschrift abonnieren oder einen Ausflug machen, zu dem jede*r ein bisschen was dazugibt. Natürlich freut sich die Gruppe auch immer wieder mal über neue Mitglieder, weshalb sie auch einen kleinen Handzettel verfasst hat, auf dem Kontaktdaten verschiedener Kontaktpersonen enthalten sind. Dieser Flyer liegt auch im SHZ aus,

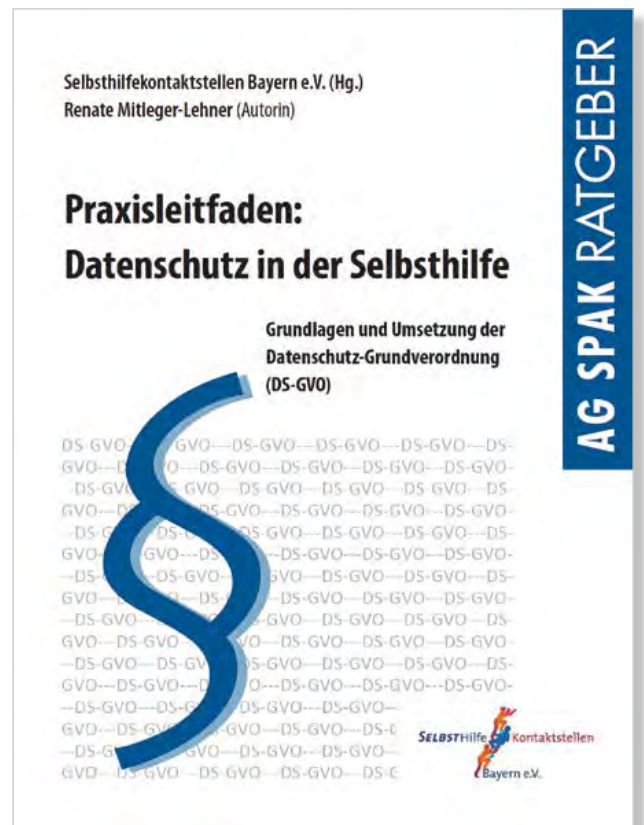


Foto: Seko Bayern

wo die Gruppe auch in der Datenbank steht, damit in sie vermittelt werden kann. Und natürlich hat die Gruppe eine interne Mitgliederliste mit Namen, E-Mail und Tel-Nummern, in die auch die neuen Mitglieder aufgenommen werden und die dann immer neu kopiert und verteilt wird. Selbst wenn die Gruppe keinen Computer für alle diese Zwecke benutzt, weil sie ihren Handzettel mit Hilfe des SHZ erstellt hat, ist dies ein „Tatbestand“ der Datenverarbeitung in Sinne der DS-GVO, denn die Liste ist mitnichten privat! Die Gruppe kommt nicht zu einer Familienfeier zusammen, sondern zur Bearbeitung ihres Themas oder ihrer Krankheit und bildet die Rechtsform einer Personengesellschaft, einer Gesellschaft bürgerlichen Rechts. Noch dazu werden „sensible Daten“ im Sinne der DS-GVO verarbeitet, denn die Verknüpfung der persönlichen Daten mit dem Namen der Gruppe kann zu einer stigmatisierenden Außenwahrnehmung wegen einer bedenklichen Krankheit oder einer „sozialen Schieflage“ führen.

Man stelle sich vor, diese Gruppe soll ein Verarbeitungsverzeichnis anlegen, soll Zweck, Dauer und Art der Datenspeicherung definieren. Sie soll darüber hinaus ein Lösungsverzeichnis vorhalten und den Mitgliedern die Möglichkeit der Einsichtnahme und Beschwerde bei der Datenschutzaufsichtsbehörde transparent machen ...

Ja, es kam doch „einige Bewegung“ in die Landschaft, denn es war schnell klar, dass es kaum einer Gruppe dieser Größenordnung und Struktur zumutbar wäre, ungeschützt mit diesen Anforderungen und dieser Begrifflichkeit konfrontiert zu werden. Die Sorge war groß und nicht unberechtigt, dass viele Verantwortliche in den Gruppen den „Bettel hinschmeißen“, wenn sie sich dieser Kleinteiligkeit, dieser Verantwortung und Arbeit ausgesetzt sehen.

Die Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern in Würzburg, die die bayernweite Arbeit der Kontaktstellen fachlich unterfüttert und koordiniert, hat sich des Themas sehr schnell angenommen, hat viel recherchiert, geprüft und zusammengetragen und schließlich – auch unter Mitwirkung des SHZ – mit Hilfe der mit uns kooperierenden Rechtsanwältin, Renate Mitleger-Lehner, eine Handreichung für die Gruppen erarbeitet, die Sachverhalte und Begrifflichkeiten in leicht verständlicher und vor allem handhabbarer Form aufbereitet hat. Zum Glück kam auch aus Ansbach – vom Bayerischen Landesamt für Datenschutzaufsicht – sehr bald die Botschaft, dass kleine Vereine (denn an Selbsthilfegruppen hat auch in Ansbach niemand gedacht) nur in geringem Umfang Daten verarbeiten. Es gab Musterformulare für den „vereinfachten Regelfall“ und ein Datenschutzbeauftragter sei mitnichten nötig, wenn weniger als zehn Personen dauerhaft mit der Verarbeitung ... Aber das wissen Sie, geschätzte*r Leser*in, wohl inzwischen auch alles schon.

Wenn nicht, wenden Sie sich vertrauensvoll an uns. Wir sind inzwischen ganz gut eingearbeitet und können mit Fug und Recht behaupten, dass die DS-GVO ihre Schrecken verloren hat. Der Aufwand, der dafür zu treiben ist, ist zwar auch für Selbsthilfegruppen nicht unerheblich, hält sich letztlich aber in Grenzen. Auch wenn die Verpflichtung besteht, ein Verarbeitungsverzeichnis anzulegen, dann ist das kein Hexenwerk sondern einfach ein Blatt Papier, auf dem steht, wie die Liste heißt, auf der die Mitglieder mit welchen Kontaktdaten verzeichnet sind. Dazu muss noch erfasst werden, zu welchem Zweck sie angelegt wird, wer sie bekommt und welche Einverständniserklärung der darauf erfassten Personen vorliegt.

Das mag kompliziert klingen oder plausibel – je nachdem, welche Haltung man dazu einnimmt und

welche Unterstützung man bei der Umsetzung der DS-GVO erhält. Mit dem oben genannten Praxisleitfaden ist eine gute Grundlage geschaffen und das SHZ bietet allen Gruppen neben der grundlegenden Fortbildung vom Oktober 2018 noch zwei kompakte Handreichungen an. Außerdem kann man hier immer gern individuelle Beratung bekommen, wenn das nötig erscheint.

Das SHZ selbst war zunächst der Meinung, den Datenschutz seit jeher „aus Tradition“ hochgehalten zu haben. Schließlich haben wir schon immer bei allen Datenaktualisierungen jede Gruppe, jede*n Ansprechpartner*in und jede Einzelperson schriftlich befragt, ob und welche Daten wir für welche Zwecke verwenden können – für interne Belange (z.B. individuelle Kooperationsanfragen), für die Beratungsarbeit (d.h. für die Beratung und Vermittlung der Gruppen an Interessierte), für Newsletterversände oder zur Veröffentlichung auf der Internetseite. Dennoch blieb bei näherem Hinsehen doch noch einiges zu tun, um wirklich alle Datenverarbeitungsvorgänge zu erfassen und den Betroffenen gegenüber die bestehenden „Listen“ und Verzeichnisse transparent zu machen. Und wir hatten tatsächlich nicht immer allen ganz genau gesagt, wie lange wir ihre Daten aufheben und wer sie bekommt. Schließlich ist es doch einleuchtend, dass z.B. die selbst ausgefüllte Teilnehmerliste einer Fortbildung für die Buchhaltung und die Revision eine gewisse Zeit gespeichert wird ... Aber so klar ist das vielen eben nicht, die da ihren Namen hinsetzen, und so ist es gut, deutlich darauf aufmerksam zu machen.

Damit kein falscher Eindruck entsteht: wir haben uns auch an etlichen Stellen die Haare gerauft, weil das Ganze zunächst undurchdringlich erschien und man sich schon allein die Begrifflichkeit mühsam erarbeiten musste. Dennoch war es in der Rückschau für uns hilfreich, die DS-GVO ernstzunehmen, noch einmal die eigene Praxis zu reflektieren und an der einen oder anderen Stelle nachzujustieren. Und es dient der Klarheit nach innen und außen, dass wir nun auch eine Datenschutzbeauftragte haben.

Angelika Pfeiffer

Telefon: 089 / 53 29 56 - 29

E-Mail: datenschutz@shz-muenchen.de

Anhang

Basisleistungen des Selbsthilfezentrums München

Rekord bei der Raumvergabe 2018

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 Räume zur Verfügung. Durch die Anmietung von zwei weiteren Räumlichkeiten in der Westendstraße 151 standen ab Oktober folgende Nutzungsmöglichkeiten zur Verfügung:

- vier kleinere Gruppenräume (23-27 qm)
- zwei barrierearme große Gruppenräume (25 qm und 22 qm) in der Westendstraße 151
- ein großer Gruppenraum (48 qm mit Induktionsanlage)
- ein 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)

Die SHZ-Räume sind bei Gruppen – auch wegen der optimalen Ausstattung – sehr begehrt. Obwohl die Auslastung seit Jahren an eine Grenze kommt, konnte die Nutzung im Vergleich zum Vorjahr nochmals gesteigert werden: von 240 Nutzergruppen in 2017 auf 260 Gruppen in 2018 (siehe Seite 47).

Die Raumnutzung pro Gruppe erstreckt sich von Einzelterminen für besondere Veranstaltungen bis hin zu mehrmals wöchentlichen Nutzungen mehrerer Räume.

Ab Oktober 2018 war es möglich, die zusätzlichen Räume in der Westendstraße an neue Gruppen zu

vergeben. Diese wurden und werden sehr gut angenommen, weit besser als der in 2017 extern angemietete Leonhard-Euler-Saal in der Hansastraße. Außerdem werden die SHZ-Räume vermehrt auch von Gruppen genutzt, die tagsüber ein Angebot machen können. Gleich schwierig bleibt es allerdings zu den Hauptzeiten zwischen 18 Uhr - 22 Uhr. Dort 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 in Kooperationskontakten der Ressorts Soziale Selbsthilfe und Gesundheitsselfhilfe. Insgesamt erreichten das SHZ zum Thema Raumnutzung 641 Anfragen im Jahr 2018.



Einweihungsfeier in der Westendstraße 151 | 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 Selbsthilfezentrums München (SHZ) und im speziellen des Arbeitsbereichs Selbsthilfeunterstützung- und Beratung. Im Jahr 2018 erreichten die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfeunterstützung und -Beratung insgesamt 1.700 Anfragen zu den unterschiedlichsten Anliegen. Häufig findet hier der Erstkontakt mit den Selbsthilfe-Aktiven statt: Somit werden viel grundsätzliche Informationen über Selbsthilfe, die Unterstützungsangebote und die Möglichkeit, sich über das SHZ der Selbsthilfe-Szene anzuschließen, weitergegeben. Darüber hinaus wird hier häufig auch zu weiteren Angeboten des SHZ, wie zum Beispiel der Förderberatung oder den Fortbildungen, weitervermittelt.

Das Angebot der Gruppenunterstützung ist sehr flexibel und orientiert sich an den Bedürfnissen und Fragestellungen der SH-Aktiven 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 Organisatoren der Gruppe in ihren Anliegen unterstützt werden. Die Beratung wird je nach Bedarf in Einzelgesprächen, Gruppenmoderationen oder kleinen Workshops durchgeführt. Im Artikel Generationenwechsel in der Selbsthilfe (siehe Seite 6) wird an einem praktischen Beispiel aufgezeigt, wie umfangreich und vielfältig die Beratung und Begleitung des SHZ ist und wie die einzelnen Arbeitsbereiche ineinandergreifen. Darüber hinaus werden jedes Jahr einige Vernetzungsangebote wie der Neujahrsempfang, das Gesamttreffen sowie mehrere Selbsthilfe-Stammtische durchgeführt.

Selbsthilfeclearingberatung – Beratungsangebot für Ratsuchende und Selbsthilfeinteressierte

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) bietet hilfe- und ratsuchenden Bürgerinnen und Bürgern Montag



Das Beratungsteam des SHZ: Ulrike Zinsler, Ute Köller, Andreas Beer, Eva Parashar und Astrid Maier (v.l.n.r.) | Foto: SHZ

und Donnerstag von 14 Uhr bis 18 Uhr sowie Dienstag und Mittwoch von 10 Uhr bis 13 Uhr die Möglichkeit, sich unverbindlich, anonym und ohne vorherige Terminvereinbarung telefonisch, per E-Mail oder persönlich beraten zu lassen.

Zusätzlich zu den Sprechzeiten im Selbsthilfezentrum wird auch immer wieder im Anschluss an auswärtige Veranstaltungen, in denen das SHZ mitwirkt, eine mobile Beratung angeboten. Damit kann direkt vor Ort mittels auf Laptop aufgespielter Datenbank in passende Selbsthilfegruppen oder Einrichtungen vermittelt werden.

Die Beratung wird von einem fünfköpfigen Beratungsteam angeboten. Dieses bildet sich durch regelmäßige Fortbildungen und kollegiale Beratung stetig weiter, so dass den Anfragenden ein hohes Maß an Beratungserfahrung und Wissen bzgl. der vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten im Selbsthilfe- und professionellen Unterstützungsbereich zur Verfügung steht.

Im Jahr 2018 wurden aufgrund der Elternzeit von Kristina Jakob und Stephanie Striebel die zwei neuen Kolleg*innen Eva Parashar und Andreas Beer ins Beratungsteam integriert.

Die Selbsthilfeclearingberatung der Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfezentrums München verfolgt zwei Zielsetzungen:

1. Die Ratsuchenden werden im Sinne des Empowermentansatzes soweit unterstützt, dass sie in der Lage sind, den nächsten Schritt in der Bearbeitung ihres Anliegens zu planen und zu gehen. Der Hauptfokus des anfragenden Personenkreises liegt vor allem darin, den Kontakt zu Gleichgesinnten, also zu Selbsthilfegruppen, zu suchen. In der Beratung wird daher in der Regel über das große Angebot der Selbsthilfegruppen informiert,

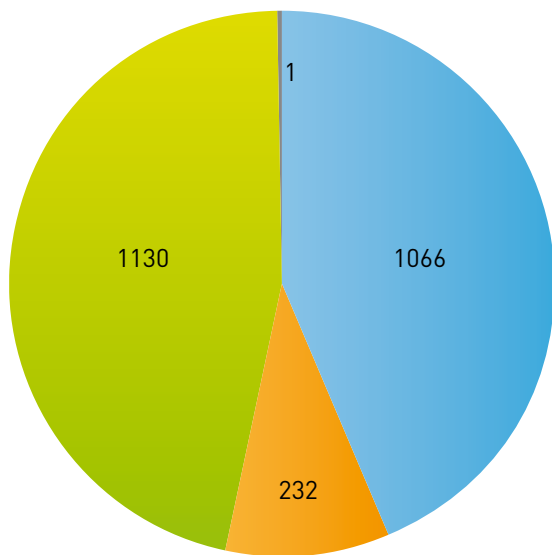
in passende Gruppen vermittelt und auf deren Arbeitsweisen etc. hingewiesen. Darüber hinaus dient die Beratung auch vielen Bürgerinnen und Bürgern zur Orientierung über das für sie oft unüberblickbare professionelle Hilfsangebot.

- Die Selbsthilfegruppen werden hinsichtlich des Vermittlungs- und Integrationsprozesses von neuen Mitgliedern in die Gruppe unterstützt. Die Anfragenden erhalten in den Beratungsgesprächen viele grundsätzliche Informationen über Selbsthilfegruppen, so dass die Integration in die Gruppe reibungsloser erfolgen kann.

Im Jahr 2018 erreichten uns insgesamt 2.429 Anfragen. Die meisten Anfragen erhielten wir, wie auch in den vergangenen Jahren, telefonisch oder per E-Mail, dennoch nutzten die Ratsuchenden häufig auch die Möglichkeit, sich ohne Voranmeldung in der Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfeszentrums persönlich beraten zu lassen. Der telefonische oder persönliche Kontakt scheint wieder wichtiger zu werden in einem Zeitalter, in

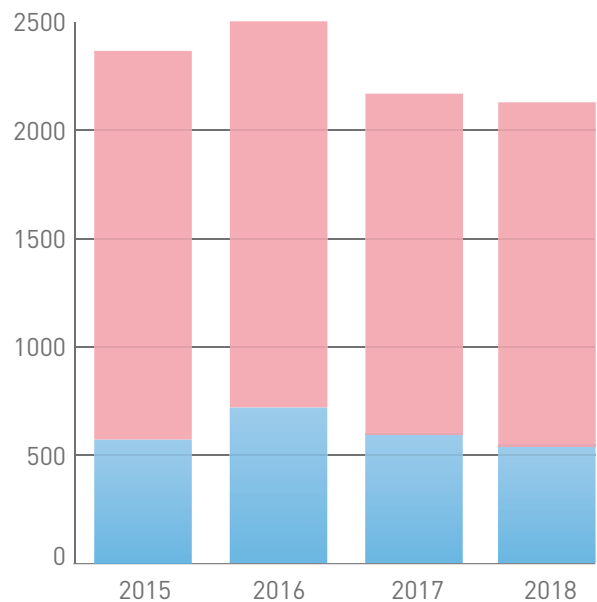
dem Informationen jederzeit abrufbar sind. Im Vergleich zum Vorjahr stiegen die Anrufrufen (2018: 1.066 im Vergleich zu 2017: 948) und Besuchszahlen (2018: 232 im Vergleich zu 2017: 164) während die E-Mail-Anfragen (2018: 1.130 im Vergleich zu 2017: 1.349) etwas zurückgingen. Der Anstieg der Anrufrufen und Besuchszahlen könnte zudem durch die verstärkte Öffentlichkeitsarbeit und durch Maßnahmen innerhalb des Beratungsteams erklärt werden. Im ersten Drittel des Jahres hat das Beratungsteam beschlossen, sofern es möglich ist, auch außerhalb der Beratungszeiten persönliche Beratungen durchzuführen und vor allem sich bei der Zentrale eingehende telefonische Beratungsanfragen durchstellen zu lassen. Außerdem wurden die mobilen Beratungen mit in die Statistik aufgenommen. Dahingegen könnte der Rückgang der E-Mail Anfragen begründet werden mit der wachsenden Anzahl an Besucher*innen unserer Website, die direkt auf die Links zu den Websites der Selbsthilfegruppen klicken (siehe Tabelle Internetverweise).

Art der Anfragen 2018



- telefonisch
- persönlich
- Email
- Post

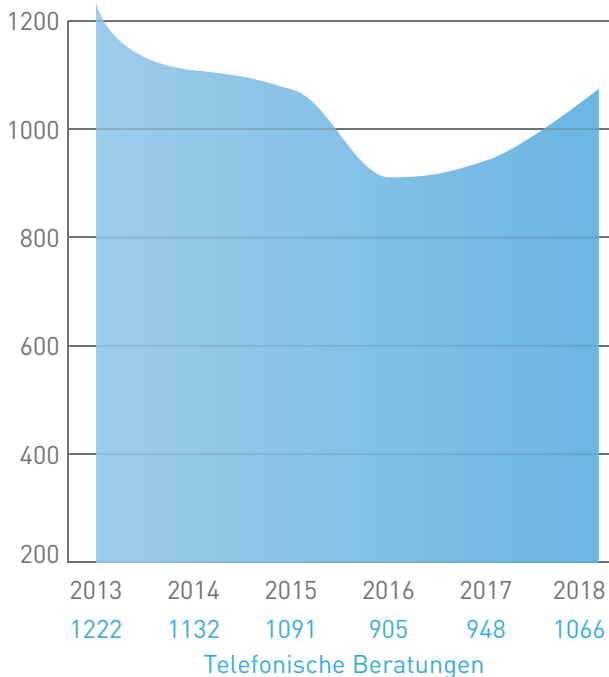
Geschlechterverteilung der anfragenden Privatpersonen



- Privatperson Frauen
- Privatperson Männer

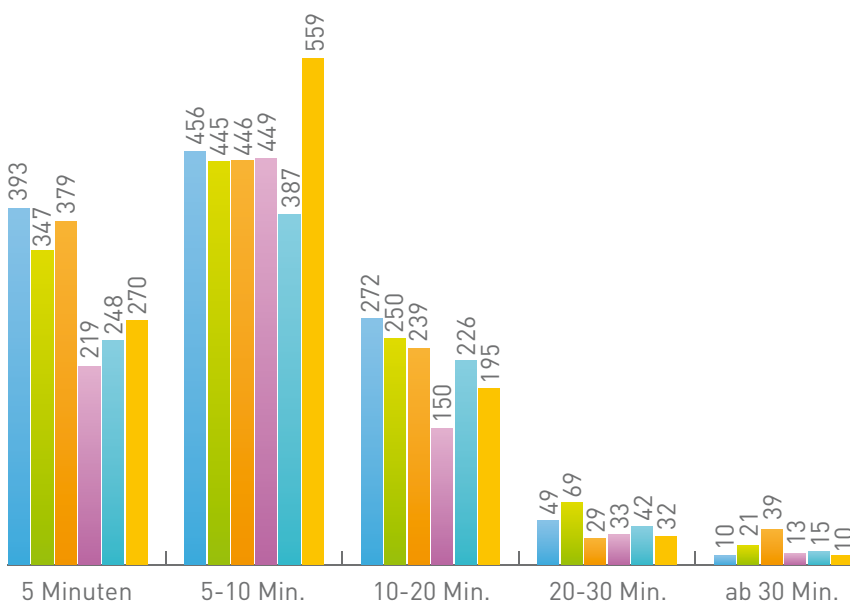
Quellen: SHZ-Beratungsstatistik

Telefonische Beratungen im Jahresvergleich



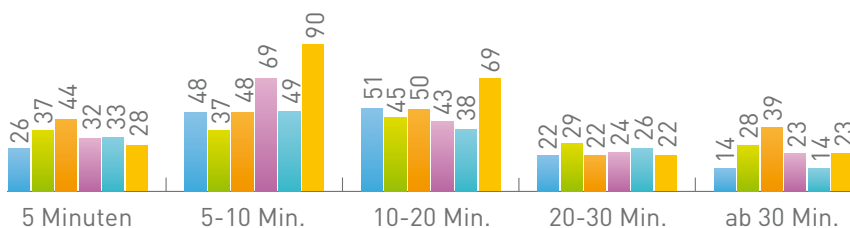
Dauer und Anzahl der Anrufe im Jahresvergleich

■ 2013 ■ 2014 ■ 2015 ■ 2016 ■ 2017 ■ 2018



Dauer und Anzahl der Besuche im Jahresvergleich

■ 2013 ■ 2014 ■ 2015 ■ 2016 ■ 2017 ■ 2018



Mitte des Jahres 2018 wurde das Statistiktool der Datenbank so verändert, dass mehrere Themenbereiche pro Beratung ausgewählt werden können, um die Vielschichtigkeit der Beratungen genauer abbilden zu können. Beispielsweise geht es bei manchen Betroffenen einer chronischen Erkrankung nicht nur um das Krankheitsbild selbst, sondern auch um die damit einhergehenden Schwierigkeiten wie z.B. Isolation, finanzielle Not oder Bedrohung des Arbeitsplatzes.

Zudem wurden die Themenbereiche Lebenskrise und Pflege im Statistiktool der Datenbank ergänzt. Die Anfragen aus dem Bereich der psychischen Erkrankung treten nach wie vor am häufigsten auf, auch wenn sie rückläufig sind (2018: 39% im Ver-

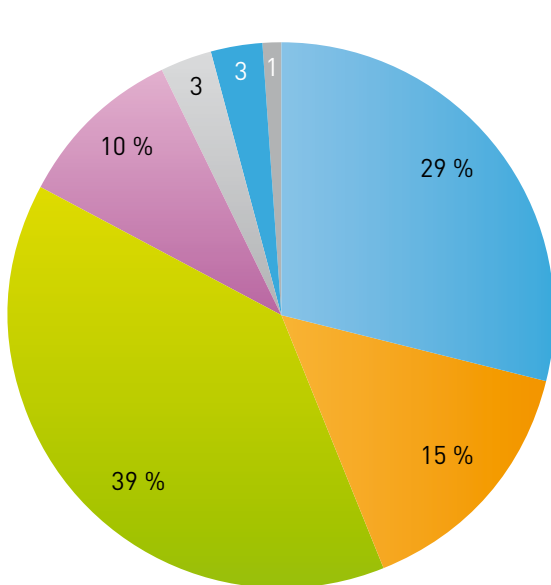
gleich zu 2017: 47%). Teilweise kann dies mit der neuen Auswahlmöglichkeit des Themenbereichs Lebenskrise erklärt werden, der vorher als psychische Erkrankung gewertet wurde, der Realität aber nicht immer entspricht.

Demgegenüber steht ein Anstieg bei Anfragen zu sozialen Themen (2018: 29% im Vergleich zu 2017: 22%).

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.

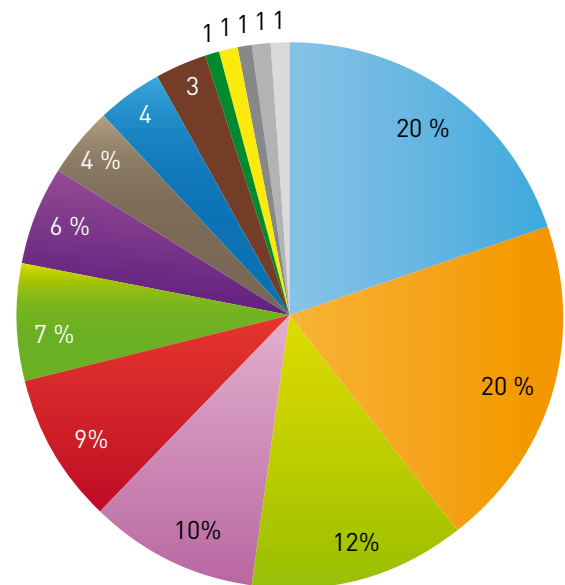
Beratungsinhalte 2018

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



Aufschlüsselung der sozialen Themen 2018

- Freizeit/Einsamkeit/ Kommunikation
- Familie/Elternsein
- Gewalt und Missbrauch
- Trennung/ Scheidung/ Partnerschaft
- Arbeit
- Tod/Trauer
- Migration
- Wohnen
- Sexualität
- Senioren
- Spiritualität/ Sekten
- Kultur/Bildung
- Pflege
- BE-Initiativen
- Weitere Themen: Umwelt, Freiwilligen-agenturen, Straffällige etc.



Quellen: SHZ-Beratungsstatistik

Die Zugriffe auf unsere Website sind etwas angestiegen.

Insgesamt verfügen weiterhin über die Hälfte 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 %)
2018	27.612	1.085	59 %	3.890 (14 %)

Gruppengründungsberatung und -unterstützung

2018 fanden zu 32 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	Junge Gruppe Ängste Zwänge Depressionen 18-35	entstanden
2	Zwängetreff – Treff für Menschen mit Zwängen	entstanden
3	Wohnsolistinnen – Gruppe für Frauen die alleine leben	entstanden
4	Cannabis als Medizin	entstanden
5	Mein Name ist Hashimoto	im Aufbau
6	Komplexe PTBS – Traumafolgestörung	entstanden
7	Talfahrt- Bergauf	entstanden
8	Kopf-Hals-Tumor	im Aufbau
9	Mobbing - Erding	im Aufbau
10	Vegane Selbsthilfegruppe	nicht entstanden
11	Art Discovery – Entspannung durch szenisches Theaterspiel	entstanden
12	Arts Anonymous in Gründung	nicht entstanden
13	Offenes Singen für Menschen mit Depressionen	entstanden
14	russischsprachige Diabetes TypII SHG	nicht entstanden
15	Trigeminus Neuralgie SHG	im Aufbau
16	Verlassene Eltern ?	entstanden
17	Null Komma nix – (ehemalige der KPJ)	entstanden
18	Dynamisches Chaos Theater	nicht entstanden
19	Psychopharmaka absetzen? – SHG	entstanden
20	Tiefergehende Gespräche führen	entstanden
21	Medikamentenabhängigkeit	im Aufbau (Weiterführung aus 2017)
22	Liebe und Krieg. PTBS Angehörigentreffen	im Aufbau (Weiterführung aus 2017)
23	Borderline-Betroffene	im Aufbau (Weiterführung aus 2017)

Anzahl	Neugründung von Selbsthilfegruppe	Bisheriges Beratungsergebnis
24	Höhen und Tiefen im Leben*	entstanden
25	Gemeinsam gegen Mobbing*	nicht entstanden
26	Angehörige von Missbrauchsopfern in Gründung	im Aufbau
27	Offene Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige Grünwald*	nicht entstanden
28	MS Gruppe Neufahrn	entstanden
29	Herz Selbsthilfegruppe Landsberg	im Aufbau
30	Migräne*	nicht entstanden
31	Hirntumor/Glioblastom	im Aufbau
32	Bluthochdruck*	entstanden

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

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 Selbsthilfezentrum München (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.

Im Berichtszeitraum wendeten sich insgesamt sieben Gruppierungen an das SHZ, die heuer allesamt aus dem sozialen Bereich kamen (Stadtteilinitiative, Jugendarbeit, Kulturinitiative, Mobbingprävention u.a.). Zwei davon waren Migrantenselbstorganisationen, die über einen längeren Prozess begleitet wurden – Formulierung der Satzung, Gründungsversammlung, Anerkennung der Gemeinnützigkeit und Eintrag in das Vereinsregister.

Die Beratungen wurden zum Teil mit mehreren Vertreterinnen und Vertretern je Gruppierung durchgeführt (insgesamt 11 Personen). Neben den persönlichen Gesprächen (10) fanden auch viele Beratungen telefonisch (17) statt.

Selbsthilfegruppen im Selbsthilfezentrum München

2018 trafen sich 260 Selbsthilfegruppen (SHG) und selbstorganisierte Initiativen in den Räumen des Selbsthilfezentrums München.

Anzahl	Gruppenname
1	AA - polnisch "Do Czynu"
2	AA englisch
3	Absolute Beginners - Männer ohne Partnerin
4	ACA
5	Achtsamkeit als Selbsthilfe
6	ADHS-Erwachsene
7	Agus
8	Aktiv durch Schach und Philosophie
9	Akustikus Neurinom
10	Al Manara
11	Al-Anon Arbeitsmeeting

Anzahl	Gruppenname
12	Al-Anon EKA – Familiengruppen
13	Al-anon Gruppe vormittags
14	Allergie SHG
15	Alopecia Areata - SHG München
16	Alpha 1
17	Angehörige von Trans*menschen
18	Angehörigengruppe Josephsburg
19	Anonyme Alkoholiker – AA englisch Donnerstag
20	Anonyme Arbeitssüchtige – AAS
21	Anonyme Insolvenzler
22	Anonyme SHG – Clutterer Anonymous CLA

Anzahl	Gruppenname
23	Anush
24	Arbeitskreis natürliche Heilmethoden
25	AS - München 1 – Montags
26	AS - München 2 – Dienstagsfrüh
27	AS - München 3 – Mittwochs
28	AS München 4 – Samstags
29	AS-München – Schrittarbeit
30	Äthiopischer Fürsorgeverein
31	Äthiopischer Kulturverein München und Umgebung e.V.
32	Ausgespielt - SHG
33	Autismus Selbsthilfegruppe ASS
34	Bewegte Gefühle
35	Bipolar München 1
36	Bipolar-München II
37	Bluthochdruck - SHG München in Gründung
38	Borderline - Angehörige
39	Brandverletzte SHG - Regionalgruppe München
40	Bühne für Menschenrechte
41	Bündnis bezahlbares Wohnen
42	Bürger - Bündnis München
43	Bürgerliche Initiative für russischsprechende Volontäre
44	Burn - Out - SHG – Burnout
45	Burnout-Selbsthilfe Your way 2 Life
46	Cannabis als Medizin
47	Centre Català de Munic e.V. – katalanischer Kulturverein
48	Chronic Fatigue Syndrom – CFS - SHG
49	Chronisch krank und JA! zum Leben
50	Chronische Rückenschmerzen - SHG
51	Club Blagost – Münchner Club russischsprachiger Vegetarier
52	Clutterer Anonymous – CLA
53	Co-Dependents Anonymous – CoDa - Freitag
54	Co.co.ba. – Kongolesischer Verein in Bayern
55	Cochlea Implant Träger – MuCIs - SHG
56	Co-Dependents Anonymous – CoDa - Samstag
57	CRPS-Miteinander Bayern – Regionalgruppe München
58	Depression 1
59	Depression 2
60	Deutsch - Somaliland Verein in Bayern – Gruppe München

Anzahl	Gruppenname
61	Deutsch - japanischer Verein kultur-sensible Pflege (DeJaK-Tomonokai e.V.) Gruppe München
62	Deutsch-Türkenverband
63	Dghk e.V. Elterngruppe München Mitte
64	Dicke Freunde München
65	Die Wohnsolistinnen
66	Einspruch e.V.
67	EKS Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern oder Erzieher
68	Eltern von essgestörten Kindern und Jugendlichen
69	Emotionale Gesundheit
70	Endometriose
71	Englisch Workshop für Langzeitarbeitslose
72	Entspannung nach E.Tolle
73	Erektile Dysfunktion
74	Erfolgsteam
75	Eritreische Frauen Union – Jugendgruppe
76	Eritreische Frauen Union München e.V.
77	Erwachsene Adoptierte / Adoption
78	ESAN Association München e.V.
79	Ex-In-Stammtisch
80	Fährhaus
81	FDC (Femmes Dynamiques Camerounaises)
82	Fertigkeitentraining
83	Filme querbeet mit anschließender Diskussionsrunde
84	Flow – Die junge Sprechgruppe München
85	Frauen mit Gewicht
86	Frauenselbsthilfe nach Krebs
87	Freunde der Mongolei e.V.
88	GA Gambling Anonymous
89	Gesprächskreis natürliche Heilmethoden (Club Naturheilkunde)
90	Glück und Positive Psychologie - SHG
91	Gruppo Culturale Italiano
92	Happy Thinking People – Manisch-Depressive SHG (bipolar)
93	Hazara in Deutschland – Niederlassung in München
94	Heiligenfelder SHG München
95	Hepatitis Selbsthilfe München - HSM
96	Herausforderung Ruhestand
97	Herzkrank – Wohin mit Ängsten und Sorgen?

Anzahl	Gruppenname
98	Hilfe durch Selbsthilfe e.V.
99	Hilfe für Menschen aus Eritrea
100	Himalayan Pariwar München e.V.
101	Hirnverletzte
102	Hopsi – gemeinsame Freizeitaktivitäten
103	Hereditäre Spastische Spinalparese – HSP - SHG
104	IBIS Autorengruppe
105	Iddir - Äthiopische Trauerselbsthilfe
106	IGBO Union München e.V.
107	Indigenous people of Biafra (IPoB) e.V. – Ortsverband München
108	Initiative kongolesischer Deutscher – IKD e.V.
109	ISD - Initiative schwarze Menschen in Deutschland
110	Julia Cameron "Der Weg des Künstlers" - SHG
111	Junge Erwachsene – Ängste, Zwänge, Depressionen
112	Kaufsucht - SHG
113	Kinder sind Menschen e.V.
114	Komplexe PTBS - Traumafolgestörung SHG
115	Kongolesische Liga zur Verteidigung der Menschenrechte
116	Kontaktgruppe München Schwerhörige
117	KPB
118	KPB - 3 - Der bessere Weg
119	Kreative Schreibwerkstatt des Münchner Bündnis gegen Depression – 2018
120	Kreativgruppe
121	Krebs SHG
122	Kriegsenkel
123	Kulturvereinigung der Tamilen München e.V.
124	KulturVerstrickungen e.V.
125	Kurdische Frauengruppe Nergiz e.V.
126	Kurzdarmsyndrom - SHG in Gründung
127	LETS Stadtteilsprecher
128	LETS Tauschcafé
129	LETS Tauschnetz
130	LETS Tauschring
131	Liceo Hispanoamerica – Deutschkurs für Erwachsene
132	Liceo Hispanoamerica – Deutschkurs für Anfänger
133	Lichen Sclerosus
134	Lip Lymphselbsthilfe

Anzahl	Gruppenname
135	Migranntinnen Aktiv für das interkulturelle Zusammenleben in Bayern – MAI e.V.
136	Manisch-Depressiv 1
137	Manisch-Depressiv, Bipolar 3
138	Marfan Selbsthilfe
139	Medienkompetenz
140	Mediensucht – Angehörigengruppe
141	Mediensucht – Betroffenenengruppe
142	Mehrsprachiges Literatur- und Musiktheater
143	Mein Name ist Hashimoto – in Gründung
144	Menoua Community MCG e.V.
145	Menschen mit Hirnverletzungen/ Schädelhirntrauma - SHG
146	Messie II
147	Messie III
148	Messie-Angehörige
149	Mieterstammtisch München / Bündnis Bezahlbares Wohnen
150	Mietmit e.V.
151	Migräne - SHG
152	MIN - Koordinierungskreis
153	Morbus Meniere SHG
154	Morbus Osler
155	Move Meta - SHG
156	Männer machen radikale Therapie – MRT SHG
157	MS-Gruppe Munich Connection
158	Münchner Club russischsprachiger Wissenschaftler
159	Münchner Erfinderclub – Pionier e.V.
160	Münchner Singles: Meditationsgruppe
161	Münchner Zentrum für Hochsensibilität e.V.
162	Müpe Mitgliederversammlung
163	NA russisch
164	Nahtod-Erfahrungen SHG München
165	Narcotics Anonymous
166	Narcotics Anonymous - NA persisch – Freitag
167	Narcotics Anonymous - russisch – Samstag
168	Narzisstischer Missbrauch
169	Narzisstischer Missbrauch II
170	Narzisstischer Missbrauch in Partnerschaft und Beruf
171	Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation e.V.

Anzahl	Gruppenname
172	Nichtrauchergruppe / Nicotine Anonymous NicA
173	Nigerianische Community
174	No Mobbing
175	Null Komma nix – KPB
176	OA Overeaters Anonymous
177	Offene SHG für aktuelle und zwischenmenschliche Probleme
178	Offenes Singen – SHG in Gründung
179	Oganihu Development Association e.V.
180	Osteoporose Süd
181	Palästinensische Frauenkulturgruppe
182	Perlentreff
183	Persönlichkeitsentwicklungsnetzwerk e.V.
184	Polarbären
185	Polycythämie
186	Polycythämie Angehörigen
187	Pro Wildlife e.V.
188	Prokrastination - Hier und Heute
189	Prostatakrebs Rezidiv
190	Psychiatrieerfahrene Frauen
191	Psychopharmaka absetzen? SHG
192	Psychose als Krise
193	PTBS Angehörigentreffen SHG in Gründung
194	QTies / Viva TS
195	Rehastammtisch – Initiative für seelische Gesundheit
196	Reizdarm RDS
197	Rockyourlife
198	Russische Konversation
199	Russischsprachiges Frauencafé
200	S-Anon RCA – Paarmeeting
201	S-ANON – Angehörige von Sexsüchtigen
202	Sahara (KPB)
203	Sarkoidose Netzwerk
204	Schlafapnoe
205	Schutzverein für russischsprachige – Gruppe München
206	Schwerhörigenverein München Obb.
207	Seelische Gesundheit – Fertigkeitentraining - SHG
208	Selbsterfahrungsgruppe
209	Selbsthilfegruppe Alkoholiker
210	Selbsthilfegruppe der Bürger Waounde / Senegal
211	Selbsthilfegruppe für Menschen mit Trauma-Hintergrund

Anzahl	Gruppenname
212	Selbstvertrauen und Kontaktfähigkeit
213	Sierra Leone Association München e.V.
214	Skoliose
215	SLAA- Schrittworkshop
216	Smigo
217	Solidarni e.V. deutsch - polnischer Verein
218	Somaliland Aid e.V.
219	Somaliland Community – Gruppe München
220	Somalische Maanta e.V.
221	Sommergruppe 2018
222	Soziale Ängstlichkeit
223	Soziale Phobie
224	Ständige Kontaktgruppe Josephsburg – ApK
225	Stimmig leben mit Sensitivität
226	Stoff-Spinnen-Netz gegen Demenz
227	Suchtselbsthilfegruppe Männer München
228	Syringomyelie Hilfe
229	Syrische Kontaktgruppe
230	Talfahrt bergauf
231	Tauschring München – Stadtteiltreffen
232	Tieferegehende Gespräche führen – Initiative in Gründung
233	Tinnitus
234	Togolesisch - Deutsche Liberale Allianz e.V.
235	Togoviwo
236	Trainingsgruppe Schlagfertigkeit
237	TransMann e.V.
238	Traumgruppe
239	Trigeminus Neuralgie SHG in Gründung
240	Trockendock (KPB)
241	ü-60 Hausgemeinschaft
242	Übungsgruppe für einfühlende, bedürfnisorientierte Kommunikation
243	Übungsgruppe für Menschen mit sozialen Ängsten
244	Übungsgruppe zur Kommunikation
245	Uigurische Frauen e.V.
246	Unfall-Opfer Bayern
247	Union e.V. – Computertreff
248	Union e.V. – Sprachkurs
249	Väteraufbruch für Kinder e.V.
250	Vegane Rohkost
251	Vegane Rohkost Potlucks

Anzahl	Gruppenname
252	Via Nova – SHG
253	Vitiligo – München
254	VivaTS Selbsthilfe München e.V.
255	Wabezwo - Wohngenosenschaft
256	Wissenschaft und Technologie (russisch-sprachig)

Anzahl	Gruppenname
257	Wohnen mit Herz
258	Wohnungslos – Hilfe durch Selbsthilfe e.V. (HDS)
259	Zinwo – Zinsfreie Wohnungsgenossenschaft
260	Zöliakie SHG Südbayern

Selbsthilfegruppen im Kulturzentrum GOROD im Rahmen des Projekts Raumbörse

2018 trafen sich 62 Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen aus dem sozialen Bereich in den Räumen des Kulturzentrums GOROD, HansasträÙe 181, im Rahmen des Projekts Raumbörse.

Anzahl	Gruppenname
1	Russische Seele
2	Skakovski Gruppe
3	Kampf gegen Lampenfieber
4	Griechisches Selbsthilfenetzwerk
5	Bulgarischer Selbsthilfe Verein "Edinstvo" e.V.
6	Muttersprachliches Angebot katalanisch
7	Schule im Aufbruch/Demokratische Schule
8	Art Discovery – Entspannung durch szenisches Theaterspiel
9	NA – Narcotics Anonymous persisch
10	Slowakisch - deutscher Kulturclub e.V. München – Mutersprachliches Angebot Vorschulkinder (3-5 Jahre)
11	Muttersprachliches Angebot slowakisch (5-6 Jahre), 1. Gruppe
12	Muttersprachliches Angebot slowakisch (5-6 Jahre), 2. Gruppe
13	Muttersprachliches Angebot slowakisch (7-10 Jahre)
14	Muttersprachliches Angebot slowakisch (11-14 Jahre)
15	Gruppo Culturale Italiano – Literaturkreis
16	Russischsprachige Unterstützungsgruppe „Psihologie 3000“
17	Centre Català de Munic e.V. – katalanischer Kulturverein
18	Muttersprachliches Angebot katalanisch für Erwachsene
19	Muttersprachliches Angebot katalanisch Kleinkinder 6 Monaten bis 3 Jahre
20	Muttersprachliches Angebot katalanisch Vorschulkinder von 5-6 Jahren

Anzahl	Gruppenname
21	Muttersprachliches Angebot katalanisch für Grundschulkind 6-9 Jahre
22	Muttersprachliches Angebot katalanisch für Grundschulkind 9-12 Jahre
23	Kulturvereinigung der Tamilen e.V.
24	Rojin - kurdische Kultur Schule e.V.: Kurdische Sprache sorani (6 bis 10 Jahre)
25	Kurdische Sprache sorani (10 bis 18 Jahre)
26	Kurdische Sprache – Kurmanci/Bahdeni (6 bis 10 Jahre)
27	Kurdische Sprache – Kurmanci/Bahdeni (10 bis 18 Jahre)
28	Rojin - kurdische Kultur Schule e.V. – Elterntreff
29	Dahira Touba Bayern – Senegalesen
30	Muttersprachliches Angebot tibetisch (9-13 Jahre) – 1. Gruppe
31	Muttersprachliches Angebot tibetisch (9-13 Jahre) – 2. Gruppe
32	Muttersprachliches Angebot tibetisch (4-6 Jahre)
33	Muttersprachliches Angebot tibetisch (6-8 Jahre), 1. Gruppe
34	Muttersprachliches Angebot tibetisch (6-8 Jahre), 2. Gruppe
35	Sprachliche Förderung in irakisch/arabisch
36	Arabisch 3-5 Jahre (1. Gruppe)
37	Arabisch 3-5 Jahre (2. Gruppe)
38	Arabisch 6-11 Jahre (1. Gruppe)
39	Arabisch 6-11 Jahre (2. Gruppe)
40	Arabisch 12 Jahre (1. Gruppe)

Anzahl	Gruppenname
41	Arabisch 12 Jahre (2. Gruppe)
42	Eritreische Union München e.V. – Elterntreff
43	Muttersprachliches Angebot – tigrinia (6-9 Jahre)
44	Muttersprachliches Angebot – tigrinia (10-16 Jahre)
45	Bayit – Israelischer Kultur- und Integrationsverein Bayern e.V. – Elterntreff
46	Spielerische muttersprachliche Angebote auf hebräisch Altersgruppe 1-3
47	Spielerische muttersprachliche Angebote auf hebräisch Altersgruppe 3-5
48	Spielerische muttersprachliche Angebote auf hebräisch Altersgruppe 5-6
49	Spielerische muttersprachliche Angebote auf hebräisch Altersgruppe 7-9
50	Vietnamesische Frauengruppe Nón Lá
51	Muttersprachliches Angebot in vietnamesisch Gruppe 1
52	Muttersprachliches Angebot in vietnamesisch Gruppe 2
53	Muttersprachliches Angebot in vietnamesisch Gruppe 3
54	Muttersprachliches Angebot in vietnamesisch – Sprache in Bewegung und Theater
55	Freunde der Mongolei e.V.
56	Muttersprachliches Angebot mongolisch – gesprochen (4-6 Jahre)
57	Muttersprachliches Angebot mongolisch – gesprochen (6-9 Jahre)
58	Muttersprachliches Angebot mongolisch – geschrieben (6-9 Jahre)
59	Muttersprachliches Angebot mongolisch – Kinder und Jugendliche (9-15 Jahre)
60	Chinesische Spielgruppe 1 – Kleinkinder (2-3 Jahre)
61	Chinesische Spielgruppe 2 – Kinder (3-5 Jahre)
62	Chinesische Kindergruppe 3 – muttersprachliches Angebot



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 Selbsthilfezentrum München“ auf Seite 24.

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

Gesamtüberblick (Stand 2018)

	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Anzahl der geförderten Gruppen	340	358	369	364	356	367	378	393
Durchschnittliche Fördersumme pro Gruppe	1.151,61 €	1.129,52 €	1.135,90 €	1.161,89 €	1.250,83 €	1.464,46 €	1.725,29 €	2.058,74 €
Beschlossene Summe	391.546,47 €	404.367,56 €	419.147,97 €	422.928,35 €	445.295,75 €	537.455,4 €	652.158,20 €	809.086,65 €
Rückforderungen Vorjahr	41.013,19 €	44.821,50 €	56.645,98 €	68.214,67 €	61.081,36 €	74.975,67 €	103.749,99 €	139.550,35 €
Bezirk	9.286,12 €	10.304,74 €	12.425,00 €	11.835,94 €	13.495,00 €	14.735,38 €	17.550,00 €	15.874,00 €
Auszahlende Summe KK (Beschlossene Summe - (RF+Bezirk))	341.247,16 €	349.241,32 €	350.076,99 €	342.877,74 €	370.719,39 €	447.744,36 €	530.858,21 €	653.662,30 €
Kontogebühren							22,86 €	
Summe Krankenkassen (individuelle Förderung)	249.952,39 €	266.997,44 €	274.943,82 €	299.563,69 €	308.814,05 €	449.696,23 €	447.679,62 €	480.361,14 €
Gemeinschaftstopf	83.720,86 €	72.502,78 €	70.807,78 €	44.862,77 €	58.654,95 €	0,00 €	79.438,10 €	159.426,49 €
Restgelder Vorjahr	5.966,49 €	5.234,53 €	wurden zurückgezahlt	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 €	17.364,76 €
Zinsen	63,49 €	96,96 €						
Summe Einnahmen (Summe indiv. Förderung + Gemeinschaftstopf + Restgelder + Rückzahlungen + Zinsen)	342.609,03 €	351.840,85 €	357.486,36 €	350.041,95 €	374.888,77 €	458.910,4 €	532.972,87 €	657.152,39 €
Restgeld Konto (Summe Einnahmen - auszahlende Summe plus Kontogeb.)							2.091,80 €	3.490,09 €
Sonderfall 2017: eine Gruppe hat kein Konto eröffnet, so dass die Förderung nicht ausgezahlt werden konnte: 236,31 €. Restgeld insg.:							2.328,11 €	

Fortbildungsveranstaltungen

für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -initiativen im Selbsthilfezentrum München

Im Jahr 2018 konnte das Selbsthilfezentrum München wieder mit einer bunten Mischung an Fortbildungsthemen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -initiativen aufwarten.

Von 19 geplanten Fortbildungsveranstaltungen wurden 18 für insgesamt 221 Teilnehmende realisiert (im Vergleich zu 2017: 17 Fortbildungen für 229 Teilnehmende).

Darunter befand sich auch eine Fortbildung, die nicht nur für Selbsthilfeaktive sondern auch für Fachkräfte aus sozialen oder gesundheitsbezogenen Einrichtungen konzipiert war (mit dem Titel „Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe“).

Ein Überblick zu den Fortbildungsthemen, Referent*innen sowie Anmelde- und Teilnehmezahlen ist der unten stehenden Tabelle zu entnehmen.

Die Zufriedenheit der Teilnehmenden sowie deren Anregungen und Wünsche wurden anhand des Evaluationsbogens ermittelt. So wurden 2018 zwölf der Fortbildungsveranstaltungen 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 Veranstaltungscharakter aufweisen.

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

Anmelde- und Teilnehmezahlen

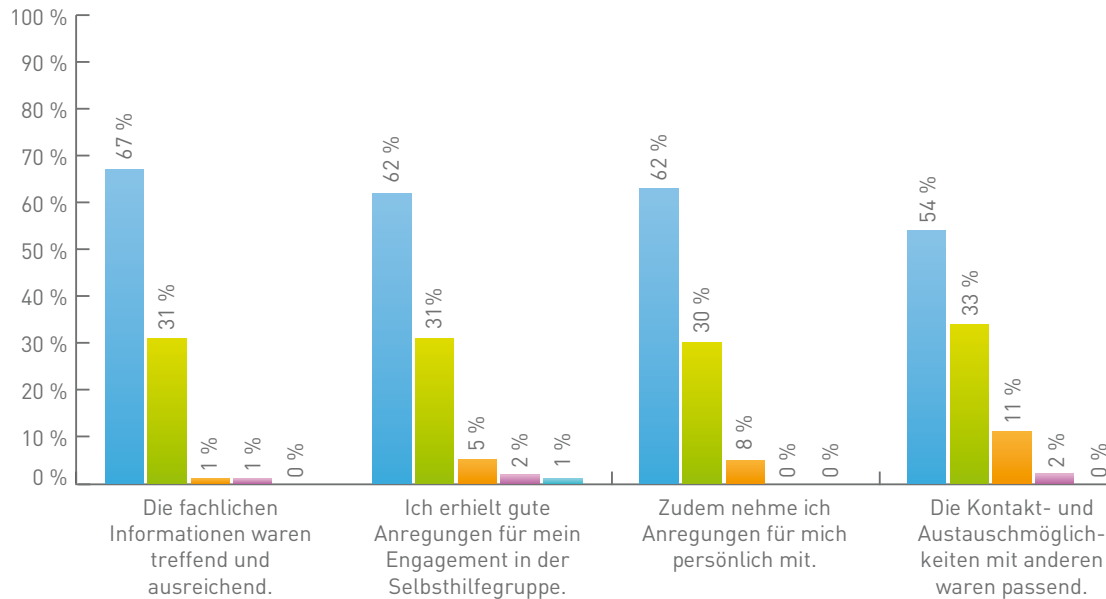
Seminare für Selbsthilfeaktive nach Datum	Anmeldungen	Teilnehmende
Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis In Freising Donnerstag, 18. Januar 2018, 18 Uhr bis 21 Uhr in der AOK Direktion Freising, Wippenhauserstr. 6, 85354 Freising. Leitung: Ute Köller (SHZ)	14	10
Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis In Markt Schwaben: Donnerstag, 1. Februar 2018, 17 Uhr bis 20 Uhr im Caritas-Zentrum Markt Schwaben, Färbergasse 32, 85570 Markt Schwaben. Leitung: Stephanie Striebel (SHZ)	13	10
Eine ansprechende Webseite erstellen in zwei Stunden? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (zweiteiliges Seminar) Samstag, 3. Februar 2018, 10 Uhr bis 17 Uhr und Mittwoch, 21. Februar 2018, 18.15 Uhr bis 21 Uhr Leitung: Michael Peter (Informatiker)	14	13
TZI – Themenzentrierte Interaktion: die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten Donnerstag, 8. Februar 2018, 15 Uhr bis 20 Uhr Leitung: Dagmar Brüggem (Dipl. Psychologin und Supervisorin (DGSv), TZI Diplom)	14	13
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Neue Gruppenmitglieder Donnerstag, 12. April 2018, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	10	10
Selbsthilfe aktiv – von der Konsumhaltung zur aktiven Beteiligung Samstag, 21. April 2018, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr Leitung: Klaus Grothe-Bortlik und Kristina Jakob (SHZ)	11	8

Seminare für Selbsthilfeaktive nach Datum	Anmeldungen	Teilnehmende
Wertschätzende und konstruktive Kommunikation in Selbsthilfegruppen Freitag, 18. Mai 2018, 14 Uhr bis 18 Uhr Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)	15	13
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen – Vorstellung einer Arbeitshilfe der Selbsthilfekoordination Bayern Dienstag, 19. Juni 2018, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	10	10
Eine eigene Radiosendung gestalten Samstag, 7. Juli 2018, 10 Uhr bis 17 Uhr Ort: Radio Lora, Schwanthalerstr. 81, 80336 München Leitung: Felicitas Hübner (Programmkoordination Radio LORA München)	8	8
Gruppeninventur – „Dahoam“ Gemeinsames Fortbildungsangebot für alle Teilnehmer/innen einer Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierten Initiative Donnerstag, 12. Juli 2018, 18 Uhr bis 21 Uhr Leitung: Kristina Jakob (SHZ)		Absage aufgrund geringer Anmeldungen
„Wenn ich’s nicht mach’, dann macht’s ja keiner!“ Wie viel Leitung braucht eine Selbsthilfegruppe? Freitag, 28. September 2018, 14 Uhr bis 18 Uhr Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)	15	12
Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München Mittwoch, 10. Oktober 2018, 18 Uhr bis 19.30 Uhr Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ) und Günter Schmid (Sozialreferat)	3	3
Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) auch für Selbsthilfegruppen? Freitag, 19. Oktober 2018, 15 Uhr bis 19 Uhr Leitung: Renate Mitleger-Lehner (Rechtsanwältin und Buchautorin)	24	23
Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe Mittwoch, 24. Oktober 2018, 9 Uhr bis 13 Uhr Leitung: Erich Eisenstecken und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	24	21*
Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen Freitag, 26. Oktober 2018, 13 Uhr bis 18 Uhr Leitung: Ulrike Zinsler und Ute Köller (SHZ)	14	12
Zivilcourage und Selbstsicherheit Freitag, 9. November 2018, 17.30 Uhr bis 21.30 Uhr Leitung: Herr Schwandner (Polizeiinspektion 16)	14	15
Schatzsuche: Wege der Genesung nutzbar machen Freitag, 30. November 2018, 16 Uhr bis 19 Uhr Leitung: Karolina De Valerio, Nuray Cayir (Ex-In Genesungsbegleiterinnen) und Astrid Maier (SHZ)	16	12
Entspannungs-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktive Mittwoch, 12. Dezember 2018, 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	10	8
Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis Donnerstag, 13. Dezember 2018, 17 Uhr bis 20 Uhr Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil, Astrid Maier, Ute Köller und Alexandra Kranzberger (SHZ)	24	20
	253	221

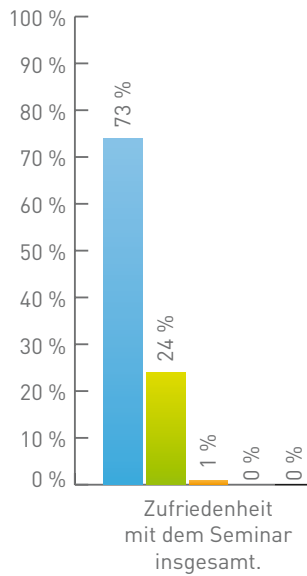
*davon 10 SH-Aktive und 11 Profis

Auswertung der Fortbildungen für Selbsthilfeaktive

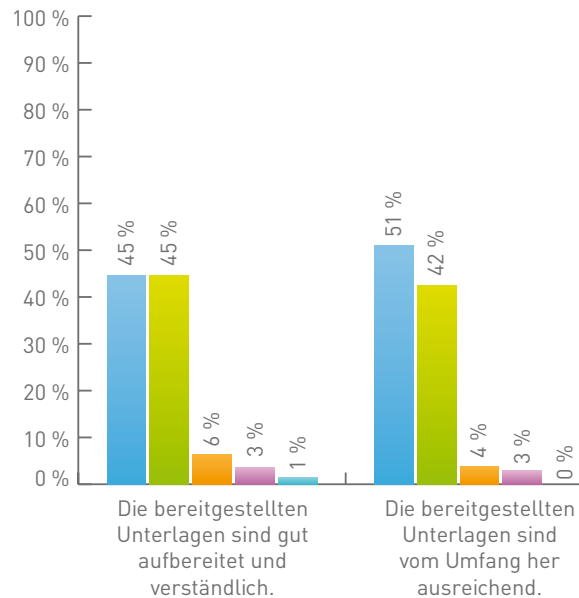
Inhaltliche Beurteilung der Fortbildung



Gesamtbeurteilung der Fortbildung



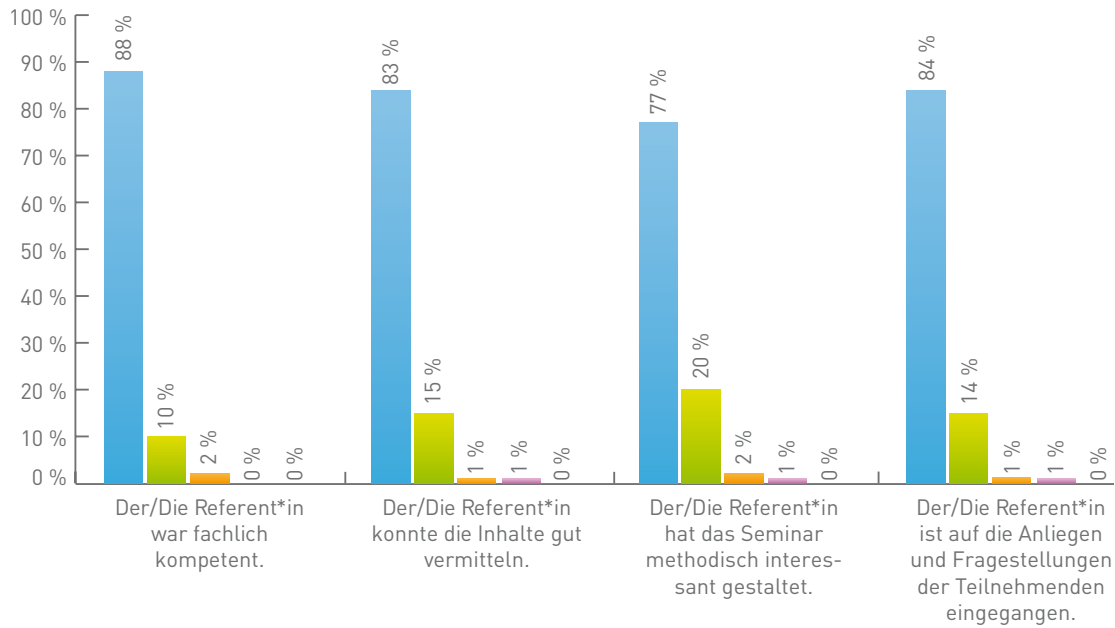
Beurteilung der Seminarunterlagen



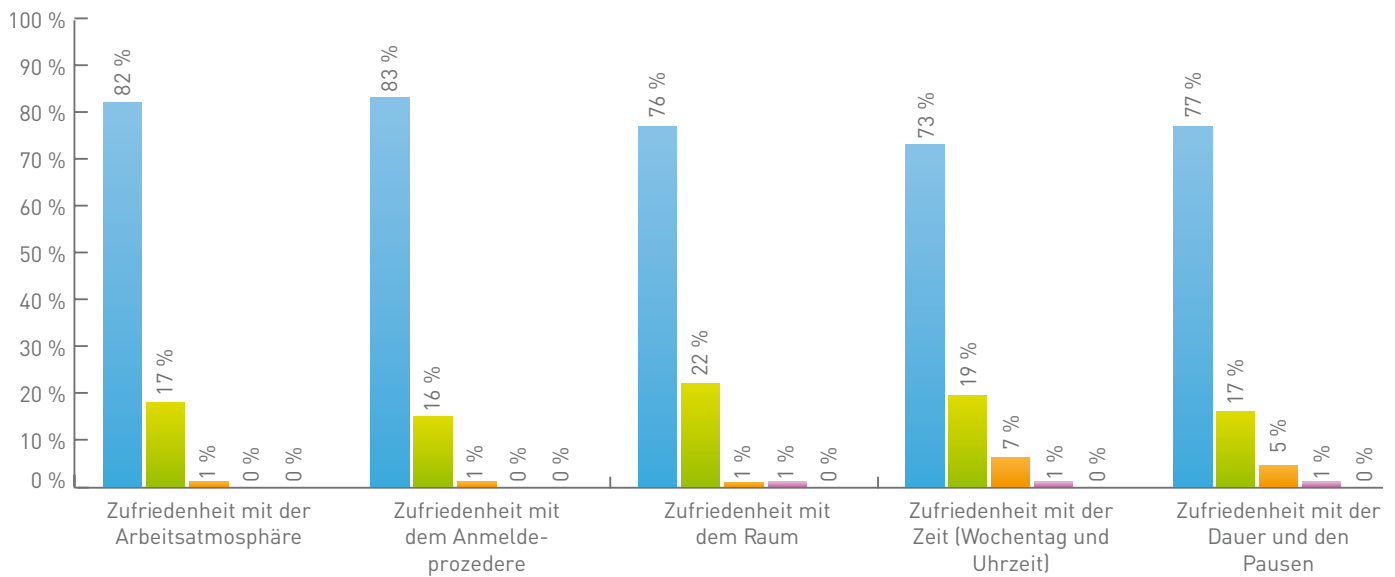
Legende:

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

Beurteilung des Referenten/der Referentin



Beurteilung der äußeren Rahmenbedingungen



Legende:

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

Prozentzahlen sind jeweils gerundet

Quelle: SHZ-Statistik

INSEA Selbstmanagementkurse im Selbsthilfezentrum München

Auch 2018 wurden am Modellstandort München zwei weitere INSEA Selbstmanagementkurse erfolgreich durchgeführt.

An jeweils sieben aufeinander folgenden Wochen lernten die insgesamt 26 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 Teilnehmer*innen zeigten 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 Fachpersonal im Gesundheits- und Sozialwesen. Dies demonstrieren die Ergebnisse der Evaluationsbögen, welche in den Kursen eingesetzt und von der Medizinischen Hochschule Hannover ausgewertet werden.

München dankt

Auch 2018 wurden wieder verdiente Selbsthilfeaktive für die Verleihung der Urkunde München Dank vorgeschlagen – die Auszeichnung der Stadt München für herausragendes ehrenamtliches Engagement. Wir freuen uns über diese Möglichkeit, hier ein kleines Zeichen der Anerkennung für oft jahrelange und mit hohem Einsatz geleistete Arbeit in den Selbsthilfegruppen und -initiativen zu setzen.

Auf dem Neujahrsempfang im SHZ wurden durch Stadtrat Christian Müller, SPD folgende Personen ausgezeichnet:



v.l.oben: Karina: Anonyme Selbsthilfegruppen, Norbert Gerstlacher: Blaues Kreuz München e.V., Reinhard Pribyl: Kreuzbundgruppe München St. Georg, Edgar Rodehack und Angelika Weinfurter-Eberle: Burnout Selbsthilfegruppe „Your-Way-2 Life“, Nurnissam Schäuferle: Uigurischer Frauenverein e.V. und Margitta Scherr: Fibromyalgie Selbsthilfgruppen und Fibromyalgieverein Bayern e.V.

Frau Claudia Dextl, ebenfalls

von den Fibromyalgie Selbsthilfgruppen und dem Fibromyalgieverein Bayern e.V., ist nicht im Bild, da sie wegen Krankheit verhindert war. Ihr wurde die Urkunde bei einem Fachtag ihres Landesverbandes in der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern sozusagen nachträglich übergeben.

Ausgewählte Aktivitäten des Selbsthilfezentrums München

Hier sind alle wichtigen Aktivitäten von Mitarbeiter*innen des Selbsthilfezentrums München zusammengestellt, bei denen sie als Veranstaltende, Mitverantwortliche, Referent*innen oder 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		
15.1.	Duale Hochschule informiert sich mit 22 Studentinnen im SHZ über Selbsthilfe	SHZ
15.1.	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	FöBe
16.1.	Patientenveranstaltung "Der Diabetes und das Auge"	Münchner Volkshochschule
17.1.	AK - Migration und Gesundheit	Gesundheitsbeirat LHM
17.1.	Selbsthilfebeirat Arbeitsgruppe Politische Lobbyarbeit und Arbeitsgruppe Öffentlichkeitsarbeit	SHB
18.1.	Infoveranstaltung zur KKF in Freising	SHZ, AKO-Direktion Freising
21.1.	Münchner FreiwilligenMesse	FöBE
23.1.	Selbsthilfebeirat Sitzung	SHB
25.1.	Klausur Bündnis München Sozial	Bündnis München Sozial
30.1.	Runde-Tische-Treffen in Nürnberg	SeKo Bayern
31.1.	Neujahrsempfang für Selbsthilfeaktive der Münchner Selbsthilfegruppen	SHZ
Februar		
1.2.	Infoveranstaltung zur KKF in Markt Schwaben/ LK Ebersberg	SHZ, Gemeindec Caritas
8.2.	PG SH-Ges-Mig mit A. Sagner	SHZ, SIM
15.2.	Vorstellung der jungen SH in der Germeringer Insel/LK FFB	Germeringer Insel
20.2.	1. Vernetzungstreffen SHG mit Seltenen Erkrankungen	SHZ
20.2.	Austauschtreffen mit Stadtratsfraktion DIE GRÜNEN/Rosa Liste	Fachbeirat BE
22.2.	AK Gesundheitsförderung und Prävention	Gesundheitsbeirat LHM
22.2.	Kooperationsgespräch mit dem Vorstand des Steuerungsverbundes Psychische Gesundheit in Starnberg	Steuerungsverbund Psychische Gesundheit Starnberg
26.2.	REGSAM AK Soziales Westend	REGSAM
26.2.	INSEA Telefonkonferenz	SeKo Bayern
26.2.	REGSAM Arbeitskreis Soziales Schwanthalerhöhe/Westend	REGSAM
26.2.	Arbeitstreffen Forum BE	FöBe
27.2.	Patientenseminar Rechts der Isar (Psychosomatik) mit mobiler Beratungsstelle	Klinikum Rechts der Isar der TU München
27.2.	Arbeitstreffen Bündnis München Sozial	Bündnis München Sozial
27.2.	Selbsthilfebeirat Sitzung	SHB
28.2.	Vorstandssitzung Gesundheitsbeirat	Gesundheitsbeirat LHM

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
März		
3.3.	4. Bayernweiter Tag der Seltenen Erkrankungen	KVB, SeKo Bayern, LAGS, BLÄK, ACHSE, BAV
6.3.	Kooperationsgespräch Brustzentrum Dr. Geisenhofer	SHZ
6.3.	Stellungnahme zum Bericht des Fachbeirats BE im Gemeinsamen Ausschuss des Stadtrats	Stadtrat
8.3.	Prüfung der Verwendungsnachweise der SHG und Kontenprüfung	Krankenkassenbeiräte des Runden Tisches München
8.3.	Prüfung der Verwendungsnachweise der SHG und Kontenprüfung	Krankenkassenbeiräte des Runden Tisches München
12.3.	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	FöBe
13.3.	Austauschtreffen Fachbeirat BE mit AGBE	Direktorium der LHM
14.3.	Round Table Gespräch "Selbsthilfe trifft Psychotherapie" in Nürnberg	SeKo Bayern, KVB, PTK Bayern
19.3.	Patientenveranstaltung "Der Blues mit den Herzrhythmusstörungen"	Münchner Volkshochschule
20.3.	Selbsthilfebeirat Sitzung	SHB
22.3.	Selbsthilfe Stammtisch "Selbsthilfe - Gesundheit - Migration"	SHZ
27.3.	PatientenNetzwerkBayern PNB Koordinierungstreffen	PNB
28.3.	Veranstaltung "Raus aus der Droge, zurück ins Leben"	KVB
April		
10.4.	Selbsthilfebeirat Sondersitzung	SHB
10.4.	Arbeitstreffen Bündnis München Sozial	Bündnis München Sozial
11.4.	AG MSO mit MORGEN, FöBE	SHZ
16.4.	Unter-AG des BEFF-Netzwerks, Engagement von Geflüchteten	Caritas f-net Stellen
18.4.	Arbeitstreffen DS-GVO	SeKo Bayern
19.4.	MIN Partnertreffen	SHZ als Mitveranstalter
23.4.	Austausch Münchner Beiräte	Direktorium
24.4.	Selbsthilfebeirat Sitzung	SHB
25.4.	Kooperationsgespräch mit MASH Münchner Angstselbsthilfe	SHZ, MASH
25.4.	Austauschtreffen mit Bayer. Staatsministerin für Familien, Arbeit und Soziales	LBE
26.4.	Patientenveranstaltung: „Minimalinvasive Therapie der Herzklappen“	Klinikum Schwabing, SHZ
Mai		
1.5.	Netzwerktreffen BE für Geflüchtete	Caritas im Auftrag des Sozialreferats der LHM
3.5.	Antragsbegutachtung durch die Selbsthilfevertreter*innen am Runden Tisch München	SHZ
8.5.	Vergabebesitzung Runder Tisch Region München (Förderung der Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen)	SHZ
14.5.	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	FöBe
14.5.	Netzwerktreffen BE für Geflüchtete	Caritas im Auftrag des Sozialreferats der LHM
15.5.	Selbsthilfebeirat Sitzung	SHB

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
Mai (Forts.)		
17.5.	Bayernweiter Fachtag in Ingolstadt	SeKo Bayern
18.5. - 6.7.	INSEA Selbstmanagementkurs "Gesund und aktiv leben"	SHZ
24.5.	Besuch Studentinnen der Hochschule Pasing im SHZ	Hochschule Pasing
Juni		
5.6.	Unter-AG des BEFF-Netzwerks: Engagement von Geflüchteten	Caritas f-net Stellen
6.6.- 8.6.	Jahrestagung DAG-SHG	DAG-SHG
11.6.	Gesundheitsforum VHS: Makuladegeneration	VHS München, SHZ
15.6.	Paritätisches Gesundheitsmanagement - Bündnis Soziale Arbeit und Medizin	Der Paritätische
16.6.	Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen	SHZ
18.6.	Kooperationsgespräch mit der kommunalen Patientenbeauftragten	SHZ
19.6.	Münchner Integrationsmesse 2018	Caritas
21.6.	PatientenNetzwerkBayern PNB Koordinierungstreffen	PNB
25.6.	REGSAM Arbeitskreis Soziales Schwanthalerhöhe/Westend	REGSAM
26.6.	Selbsthilfebeirat Sitzung	SHB
Juli		
3.7.	Was München bewegt - Alles Digital	SHZ
4.7.	Jahresgespräch AK Krankenkassen, Landesebene	Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern
5.7.	Netzwerktreffen BE für Geflüchtete	Caritas
5.7.	Treffen des Netzwerks Gesundheitsberatung im Frauengesundheitszentrum	SHZ, FGZ
5.7.	Verleihung des 1. Münchner Gesundheitspreises	LHM, RGU
5.7.	1. Vernetzungstreffen mit den SHG in Landsberg	SHZ, AOK-Direktion Landsberg, GR+ Landsberg
9.7.	Informationsgespräch zur Selbsthilfe/GG für Alzheimergesellschaft Landkreis München e.V.	Beratung
9.7.	Arbeitstreffen Forum BE	FöBe
10.7.	Patientenveranstaltung: Diabetes mellitus	Klinikum Schwabing, SHZ
11.7.	Selbsthilfe Stammtisch „Der Selbsthilfebeirat der LH München“	SHZ
12.7.	Gruppen Gründungsberatung in Kooperation mit Nachbarschaftstreff Ramersdorf-Süd	NT Ramersdorf Süd
12.7.	Bayerisches Runde Tische Treffen in München	SeKo Bayern
16.7.	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	FöBe
17.7.	Projektgruppe Selbsthilfe-Migration Gesundheit mit SIM	SHZ, SIM
18.7.	Kunst- und Kulturtag Westend: IBIS Lesung	SHZ, IBIS
18.7.	Vorstellung der Selbsthilfe und des SHZ im Landratsamt in Erding	LRA Erding
19.7.	MIN Schulung Moderator*innen für Nachhaltigkeitskonferenz	MIN

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
Juli (Forts.)		
20.07.	Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit in Bamberg "Selbstheilungskräfte aktivieren"	SeKo Bayern
23.7.	Austauschtreffen professioneller Fachkräfte zum Gruppengründungsvorhaben "Pflegerische Angehörige" Grünwald	Alzheimergesellschaft Landkreis München e.V.
24.7.	Patientenseminar Rechts der Isar (Psychosomatik) mit mobiler Beratungsstelle	Klinikum Rechts der Isar der TU München
24.7.	Selbsthilfebeirat Sitzung	SHB
25.7.	Arbeitsreffen LBE Bayern	LBE
27.7.	Gemeinsam im Alltag – Projekt Samofa	Netzwerk MORGEN
August		
7.8.	Kooperationsgespräch mit MORGEN, FÖBE und der Stelle für interkulturelle Arbeit	SHZ, MORGEN, FöBe
10.8.	MIN Koordinierungskreistreffen	MIN
13.8.	Treffen Vorbereitungskreis Nachhaltigkeitskongress MIN	MIN
22.8.	AG Förderrichtlinien des Selbsthilfebeirat	SHB
September		
10.9.	Arbeitsreffen AG Subsidiarität	Fachbeirat BE
12.9.	Arbeitsreffen AG Datenbank	SeKo Bayern
13.9.	INSEA Telefonkonferenz	SeKo Bayern
14.9.	Münchner Abend "Menschen mit Fluchtgeschichte"	Samofa
18.9.	Selbsthilfe Stammtisch „offener Austausch“	SHZ
18.9.	AK Gesundheitsförderung und Prävention	Gesundheitsbeirat LHM
19.9.	Vorstandssitzung Gesundheitsbeirat	Gesundheitsbeirat LHM
19.9.	Kooperationsgespräch KVB / SeKo zur Veranstaltung Psychotherapie	KVB, SeKo Bayern
20.9.	Arbeitsreffen zur Überarbeitung der Förderrichtlinien mit SR	Sozialreferat
20.9.	PatientenNetzwerkBayern PNB Koordinierungstreffen	PNB
20.9.	Infostand für Besucher*innen der Tafel Schrenkstrasse	SHZ
24.9.	MIN Vorbereitungskreis MIN Nachhaltigkeitskongress	MIN
24.9.	Regsam AK Soziales	Regsam
24.9.	Arbeitsreffen Forum BE	FöBe
25.9.	Selbsthilfebeirat Sitzung	SHB
26.9.	AG Behinderung und Migration des Sozialreferats	Sozialreferat
27.9.	Sozialbürgerhaus Berg am Laim/Trudering: Themencafé Selbsthilfe und Hochsensibilität	Sozialbürgerhaus Berg am Laim/Trudering in Kooperation mit Zentrum für Hochsensibilität e.V. und SHZ
27.9. - 31.10.	INSEA Selbstmanagementkurs "Gesund und aktiv leben"	SHZ

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
Oktober		
1.10.	ASZ Thalkirchen Vorstellung der Selbsthilfe	ASZ Thalkirchen
1.10.	Infonachmittag im ASZ Thalkirchen: "Gemeinsames Engagement und das Selbsthilfezentrum München"	ASZ Thalkirchen in Kooperation mit "Ein Teller Heimat - Kochen und Begegnen im Westend" und SHZ
1.10.	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	FöBe
1.10.	Kooperationsgespräch Bayerischer Heilpraktikerverband	SHZ
4.10.	Kooperationsgespräch mit Sozialdienst des Dachauer Klinikums	Klinikum Dachau
4.10.	Kooperationsgespräch mit Aufsichtsratsvorsitzendem der Genossenschaft der GR+ Dachau	GR+ Dachau
8.10.	Kooperationsgespräch mit Agentur FARO zum Selbsthilfetag	SHZ
8.10.	Unter-AG des BEFF - Netzwerks: Engagement von Geflüchteten	Caritas f-net Stellen
11.10.	Termin bei FamAra Migrationsberatung	FamAra Migrationsberatung
11.10.	Vorstellung der SH/SHZ bei der Teamsitzung von FamAra Migrationsberatung	FamAra Migrationsberatung
11.10.	Infoveranstaltung Psychotherapie in der KVB	KVB, SeKo Bayern
11.10.	Vorstellung der SH/SHZ bei der Vollversammlung des Steuerungsverbundes Psychische Gesundheit in Starnberg	Steuerungsverbund Psychische Gesundheit Starnberg
16.10.	AK Zusammenarbeit Kontaktstellen und Runde Tische in Nürnberg	SeKo Bayern
16.10.	Patientenseminar Rechts der Isar (Psychosomatik) mit mobiler Beratungsstelle	Klinikum Rechts der Isar der TU München
18.10.	Treffen Wahlvorstand Selbsthilfebeirat Wahl im SHZ	SHZ
18.10.	Interview für Jubiläumfilm des Münchner Bündnis gegen Depression	MBgD
23.10.	Kooperationsgespräch mit GR+ Freising und Ebersberg	GR+ Freising
23.10.	Kooperationsgespräch und Infoveranstaltung im Klinikum Erding	SHZ, Klinikum Erding
23.10.	Selbsthilfebeirat Sitzung	SHB
24.10.	Selbsthilfe und Ärzt*innen im Dialog zum Thema Osteoporose	KVB
24.10.	Fortbildung Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe	SHZ
25.10.	AK Migration und Gesundheit	Gesundheitsbeirat LHM
25.10.	Interkultureller Integrationsberichts 2017	Stelle für interkulturelle Arbeit
30.10.	Kooperationsgespräch mit Prop e.V. Erding	Prop e.V. Erding
30.10.	Kooperationsgespräch mit Koordinierungszentrum Ehrenamt des LRA München / LK München	SHZ

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
November		
5.11.	Austauschtreffen aller bayerischen Selbsthilfevertreter*innen	LAG, SeKo Bayern
7.11.	Gesundheitskonferenz 2018: Gesundheit im Alter fördern – Strategien und Herausforderungen	Gesundheitsbeirat der LHM
9.11.	Austauschtreffen im StMAS	LBE
12.11.	Gesundheitsforum der GR+ Freising	GR+ Freising
13.11.	Workshop Öffentlichkeitsbeteiligung in einer kulturell vielfältigen Stadt. Veranstaltung des Referat für Stadtplanung und Bauordnung	Teilnahme als Referent
13.11.	2. Vernetzungstreffen SHG in Landsberg	SHZ, AOK-Direktion Landsberg, GR+ Landsberg
14.11.	AK Versorgung	Gesundheitsbeirat der LHM
14.11.	MIN Koordinierungskreistreffen	MIN
14.11.	2. Auftaktveranstaltung für GG Depression - Höhen und Tiefen im NT Ramersdorf Süd	NT Ramersdorf-Süd
14.11.	Vorstellung der SH und SHZ in der McGraw Kaserne (Asylsozialberatung)	SHZ
15.11.	Treffen des Netzwerks Gesundheitsberatung im Evangelischen Beratungszentrum (ebz)	SHZ, ebz
19.11.	Arbeitstreffen Forum BE	FöBe
20.11.	Austausch mit Selbsthilfe-Büro Niedersachsen	SHZ
20.11.	Kooperationsgespräch mit GR+ Freising	SHZ
20.11.	AK Flüchtlinge und Wohnungslose Laim	REGSAM
20.11.	1. Vernetzungstreffen der SHG in Dachau	SHZ, GR+ Dachau
21.11.	Kooperationsgespräch mit Drobs e.V. Dachau	Drobs e.V. Dachau
21.11.	Vorstandssitzung Gesundheitsbeirat	Gesundheitsbeirat der LHM
21.11.	Informationsgespräch der SPD Stadtratsfraktion "Flüchtlingsarbeit und Unterbringung"	SPD Stadtratsfraktion
21.11.	Arbeitstreffen LBE Bayern	LBE
22.11.	Willkommen in München – Netzwerktreffen	Caritas
22.11.	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	FöBe
22.11.	AK Gesundheitsförderung und Prävention	Gesundheitsbeirat der LHM
23.11.	Fachtag Selbsthilfe-Gesundheit-Migration	SHZ, Kulturhaus Milbertshofen
23.11.	Nationales INSEA Kursleitungstreffen in Würzburg	INSEA Netzwerk
26.11.	MIN Strategieworkshop im SHZ	MIN
26.11.	Arbeitstreffen AG Subsidiarität	Fachbeirat BE
27.11.	Herbstsitzung Runder Tisch Region München	SHZ, Geschäftsstelle Runder Tisch München
27.11.	Selbsthilfebeirat Sitzung	SHB
29.11.	2. Vernetzungstreffen der SHG mit seltenen Erkrankungen aus der Region München	SHZ


Datum	Veranstaltung	Veranstalter
Dezember		
4.12.	Mitgliederversammlung Gesundheitsbeirat des RGU	Gesundheitsbeirat der LHM
4.12.	Was München bewegt – Forumtheater zum Thema Menschenrechte	SHZ
5.12.	Gesundheitsforum der GR+ Landsberg	GR+ Landsberg
7.12.	Jubiläumsveranstaltung Münchner Bündnis gegen Depression	Münchner Bündnis gegen Depression
12.12.	Fortbildung Entspannungsnachmittag für Selbsthilfeaktive	SHZ
12.12.	Jahresabschlussveranstaltung Netzwerk MORGEN	MORGEN
13.12.	Infoveranstaltung zur Krankenkassenförderung in München	SHZ
18.12.	Selbsthilfebeirat Sitzung	SHB
18.12.	PatientenNetzwerkBayern PNB Koordinationstreffen	PNB
19.12.	Projektgruppe Selbsthilfe-Gesundheit-Migration mit SIM	SHZ

Abkürzungen:

AGSE	Aktionsgemeinschaft Selbsthilfe	MVHS	Münchner Volkshochschule
ASZ	Alten- und Service-Zentrum	NAKOS	Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
BE	Bürgerschaftliches Engagement	Net	Freiwilligennetzwerk
BEFF	Bürgerschaftliches Engagement für Flüchtlinge	NT	Nachbarschaftstreff
BLÄK	Bayerische Landesärztekammer	PNB	Patientennetzwerks Bayern
DAG SHG	Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.	PSAG	Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft München Süd
DAV	Deutscher Apothekerverband	REGSAM	Regionales Netzwerk für Soziale Arbeit in München
FamAra	Migrationsberatung wohnungsloser Familien	RGU	Referat für Gesundheit und Umwelt
FöBE	Förderstelle Bürgerschaftliches Engagement	samo.fa	Stärkung der Aktiven aus Migrantenorganisationen in der Flüchtlingsarbeit
FöSS	Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.	SBH	Sozialbürgerhaus
GR+	Gesundheitsregion ^{plus}	SeKo Bayern	Selbsthilfekoordination Bayern
GL	Gesundheitsladen München e.V.	SeKo Bayern e.V.	Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.
IUBH	Internationale Hochschule Duales Studium	SH	Selbsthilfe
KISS	Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe	SHB	Selbsthilfebeirat
KVB	Kassenärztliche Vereinigung Bayern	SHG	Selbsthilfegruppen
LBE	Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement	SHZ	Selbsthilfezentrum München
LHM	Landeshauptstadt München	SIM	Sozialwissenschaftliches Institut München
makgb	münchner arbeitskreis der gleichstellungsbeauftragten	SR	Sozialreferat
MBgD	Münchner Bündnis gegen Depression		
MIN	Münchner Initiative Nachhaltigkeit		
MORGEN	Netzwerk Münchner Migrantenorganisationen e.V.		

Pressestimmen

Alle hier abgebildeten Artikel können Sie auf unserer Internetseite in vollem Umfang einsehen:
www.shz-muenchen.de/presseseite/pressestimmen/2018

 <h2>Wir stellen vor:</h2>	
Fibromyalgie Verein Bayern e.V. Selbsthilfegruppen München	
Kontakt	Claudia Dextl, Tel. 089 14903662, E-Mail: info@fibromyalgie-bayern.de , claudia.dextl@gmx.de , Internet: www.fibromyalgie-bayern.de www.fibromyalgie-selbsthilfe-muenchen.de
Schwerpunkte	Die Münchner Fibromyalgie-Selbsthilfegruppen bestehen seit 16 Jahren und gehören seit einem Jahr dem Fibromyalgie Verein Bayern e.V. an. Der Verein organisiert u. a. Patientenschulungen und ist Mitveranstalter des Bayerischen Fibromyalgieforums. Ein Beirat unterstützt den Vorstand. Unsere Gruppe bietet einen monatlichen Gesprächskreis an. Ca. dreimal im Jahr laden wir Referent/innen ein, Gruppenteilnehmer erhalten einen monatlichen Infobrief. Mit einem Infostand nehmen wir an Gesundheitsmessen und -tagen oder am Tag der offenen Tür der Krankenhäuser teil. Wichtig ist uns die Aufklärung über diese Erkrankung und die Prägung des Verständnisses für die Betroffenen in der Öffentlichkeit. Wir engagieren uns für die Anerkennung der Erkrankung.
Treffen	Jeden 2. Dienstag im Monat 17 und 19 Uhr (außer an Feiertagen). Teilnahme an den Gruppenstunden ist nach Anmeldung möglich
Kontakt für Ärzte	Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfeszentrums München (SHZ): Tel. 089/53 29 56 11, info@shz-muenchen.de , Westendstr. 68, 80339 München
<small>In und um München gibt es rund 1.300 weitere Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen und sozialen Themen. Das SHZ berät Fachpersonal wie Arzt/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</small>	

Münchner Ärztliche Anzeigen, 03.01.2018

Herzkrank - ohne Ängste und Sorgen

Selbsthilfegruppe beachtet Einfluss der Psyche

München - Herzpatienten dürfen nur 27 Sekunden frei reden, bevor sie vom Arzt unterbrochen werden, schrieb ein bekanntes deutsches Wochenmagazin. **Seelische Belastungen** Einige Forscher stellten ernüchternde Zusammenhänge zwischen Herz und Kopf fest. Bei jedem dritten Herzpatienten würden seelische Belastungen nachgewiesen, die unbehandelt zu psychischen Erkrankungen führen können. Fast jeder fünfte Herzpatient leide unter einer Depression oder Angststörung. Depression und Ängstlichkeit könne die Genesung nicht nur verzögern, sondern die Erkrankung sogar auslösen. Prof. Ladwig konnte in einer Studie nachweisen, dass 15 Prozent aller Herzerkrankungen auf Depressionen zurückzuführen sind: Wer sich permanentem Stress in der Familie

und am Arbeitsplatz aussetzt, bringt sein Immunsystem, die Hormone und die psychische Stabilität durcheinander. „Zu wenige Patienten stellen diese Verknüpfung her, manche schämen sich sogar, über ihr seelisches Leiden zu reden“, sagt Helmut Bundschuh. Er fordert Herzpatienten auf, bei seelischen Belastungen auf Selbstregulierung und Selbstheilungskräfte der Psyche zu setzen. Seine Erfahrung ist, dass Selbsthilfegruppen helfen können, bevor eine Belastung zur Krankheit wird. Im Selbsthilfzentrum (Westendstr. 68) entstand die Gruppe „Herzkrank – ohne Ängste und Sorgen“. Hier trifft sich die Gruppe jeden vierten Montag im Monat von 14 bis 18 Uhr, telefonische Anmeldung unter 0174/8949435. ds



Im Selbsthilfzentrum an der Westendstraße 68 trifft sich die Gruppe, die eine Verknüpfung zwischen Herz(krankheit) und Seele herstellt. Bild: ds

Münchner Wochenanzeiger, 05.01.2018

Geld für Selbsthilfegruppe

Infotag über Fördermaßnahmen von Krankenkassen

Markt Schwaben – Ohne Geld geht gar nichts. Auch nicht im Bereich des Ehrenamts. Das Caritas-Zentrum Markt Schwaben bietet deshalb einen Infoabend an zum Thema „Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen – Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis“ – am Donnerstag, 1. Februar, von 17 bis 20 Uhr im Caritas-Zentrum, Färbergasse 32. Die Teilnahme ist kostenlos.

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich, die in der Region München tätig sind, können beim sogenannten „Runden Tisch“ der gesetzlichen Krankenkassen Fördergelder für ihre Gruppenarbeit nach § 20h SGB V erhalten. Das Selbsthilfzentrum München ist als Geschäftsstelle des „Runden Tisches“ für die Koordination des gesamten Förderverfahrens zuständig und berät die Gruppen in allen Fragen der Antragstellung.

Ob jemand für seine Selbsthilfegruppe zum ersten Mal Förderung beantragen möchte oder sich einfach nicht mehr sicher ist, auf was man dabei achten muss: An diesem Infoabend wird eine Mitarbeiterin des Selbsthilfzentrums das nötige Handwerkzeug vermitteln, damit Fördergelder richtig beantragt und korrekt abgerechnet werden können.

Unter anderem werden folgende Fragen mit den Teilnehmern bearbeitet: Ist eine Antragstellung für meine Gruppe überhaupt sinnvoll? Unter welchen Voraussetzungen können sie einen Antrag stellen? Was kann alles beantragt werden? Wie sieht ein förderfähiger Kostenplan aus? Wie wird der Verwendungsnachweis erstellt? Es werden praktische Tipps und Anregungen gegeben. Zum Beispiel wird eine einfache Art der „Buchführung“ vorgestellt, die die Abrechnung der Gelder am Jahresende erleichtert. Es wird außerdem ein Musterantrag präsentiert und auf individuelle Fragestellungen eingegangen.

Wer teilnehmen möchte, meldet sich bei Mirjam Unverdorben-Beil an, unter Telefon (089) 53 29 56-17; E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de ez

Weitere Informationen
www.shz-muenchen.de/leistungen/foerderberatung-gesundheits-selbsthilfe-krankenkassen

Münchner Merkur, 12.01.2018

SELBSTHILFE

So gibt's Geld der Krankenkasse

Landkreis – In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit chronischen Krankheiten, Behinderungen, Suchtproblemen oder psychischen Erkrankungen zusammen und erbringen gemeinsam wertvolle ehrenamtliche Arbeit. Betroffene leisten sich Beistand auf dem oft leidvollen Weg der Diagnosestellung und Therapie, sie helfen sich gegenseitig, im Lebensalltag mit der Erkrankung und ihren Folgen umzugehen. Gut informierte Patienten können sich häufig Irrwege von Arzt zu Arzt oder Behörde zu Behörde ersparen – und dies entlastet neben den Betroffenen natürlich auch das Gesundheitssystem.

Damit die unentgeltlich erbrachten Leistungen der Selbsthilfegruppe nicht durch

private Finanzierung von Faltblättern, Raummieten oder Fortbildungen belastet werden, können Fördermittel beantragt werden – mit einem Antrag zentral bei allen gesetzlichen Krankenkassen, die dann die Förderung am sogenannten „Runden Tisch“ abstimmen. Im Jahr 2009 wurden so 310 Selbsthilfegruppen mit 292.094 Euro unterstützt. Die Koordination des „Runden Tisches Region München“ liegt beim Selbsthilfzentrum München (SHZ), der übergreifenden Kontakt- und Unterstützungsstelle für Selbsthilfe. Das Antragsformular kann man hier herunterladen: www.shz-muenchen.de Antragschluss für die Förderung 2010 ist der 31. März 2010. Um die Möglichkeit der

Förderung noch bekannter zu machen, organisiert das SHZ Info-Veranstaltungen für Gesundheits-Selbsthilfegruppen in der gesamten Region München. Die nächste Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Caritas Zentrum in Grafing statt: Dienstag, 23. Februar, um 19 Uhr im Caritas-Zentrum (im Wildbräuhaus), Veranstaltungsraum im Erdgeschoss, Bahnhofstr. 1, 85567 Grafing. ^{ez}

Fragen zur Antragstellung
Selbsthilfzentrum München, Westendstraße 68, 80339 München, Mirjam Unverdorben-Beil und Kristina Jakob, Tel. (0 89) 53 29 56 -17 bzw. -12; E-mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de / kristina.jakob@shz-muenchen.de

Münchner Merkur, 17.02.2018

Wenn der Kontakt abbricht

Verlassene Eltern rufen eine Selbsthilfegruppe ins Leben

Von Carsten Clever-Rott
MÜNCHEN – Margot M. leidet. Ihr Sohn hat den Kontakt zu ihr und ihrem Mann abgebrochen. Für die 80-jährige Münchnerin ein unerträglich Zustand, denn sie kennt den Grund nicht. Margot M. ist eine resolute und willensstarke Persönlichkeit. Doch wenn sie sich fragt: »Warum?«, dann kann sie die Tränen nur schwer zurückhalten.

Familie M. ist kein Einzelfall. Ganz im Gegenteil: In Deutschland gibt es Schätzungen zufolge rund 100.000 Fälle, in denen erwachsene Kinder den Kontakt zu ihren Eltern abgebrochen haben. Ungerechnet sind es in München wahrscheinlich mehrere hundert Familien, die dieses Schicksal teilen – bisher im Stillen, doch Margot M. will das ändern. Sie hat in den vergangenen Wochen alle Hebel in Bewegung gesetzt, um eine Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern ins Leben zu rufen. Unterstützt wurde sie von ihrem Mann und von Ulrike Zinsler vom Selbsthilfzentrum München. Margot M. wollte lieber früher als später starten und so hat das erste Treffen bereits in dieser Woche stattgefunden. Weiter geht es im Zwei-Wochen-Rhythmus, immer am Freitag um 15 Uhr im Stadteil Giesing, Tegernseer Landstraße 113. Das nächste Treffen findet am 3. August statt. Dort können Margot und Wilhelm M. ihre Geschichte erzählen und ähnliche oder ganz andere Geschichten hören, die alle dasselbe Ende haben: Das eigene Kind hat den Kontakt zu den Eltern abgebrochen. In der Gruppe mit anderen Betroffenen ist es leichter, über das Erlebte zu reden. »Man darf was rauslassen, man darf auch weinen«, nimmt Ulrike Zinsler den Druck für die Teilnehmer raus. Es geht darum, sich von den ganz persönlichen Ereignissen und Schicksalen nicht unterkriegen zu lassen. Die Teilnehmer können sich gegenseitig aufbauen und Kraft geben. Das ist genau das, was Margot



Der Blick ins Familienalbum erinnert das Ehepaar M. an das Familienglück von einst. Foto: cr

M. gefehlt hat. »Ich gehe mit dem Gedanken an meinen Sohn ins Bett und stehe damit auf«, erzählt sie. Aufstehen nicht selten nachts um halb zwei. An Schlaf ist nicht mehr zu denken. Die Situation ist erdrückend. »Das macht mich kaputt.« Gerne würde sie wieder mit ihrem Sohn umgehen können wie bis vor einem halben Jahr. Damals begann er sich zurückzuziehen. Er ging nicht mehr ans Telefon und ließ mitteilen, dass er die Briefe seiner Mutter nicht mehr öffne. Auch Wilhelm M. kommt an seinen Sohn, ein Wunschkind, wie beide betonen, nicht mehr ran. Für die gesundheitlich angeschlagenen Eltern ist es nicht ohne Weiteres möglich, ihren Sohn zu besuchen, der nördlich von München wohnt. Wahrscheinlich würde es auch nichts nutzen. Es ist noch gar nicht lange her, da war der Sohn immer sonntags bei seinen Eltern zum Mittagessen. »Wir haben ein super Verhältnis gehabt. Er ist eigentlich ein richtiger Familienmensch«, erzählt Margot M. Vor zwei Jahren habe er seinen Eltern geholfen, als der Vater im Krankenhaus war und die Mutter seine Hilfe gut gebrauchen

konnte. Bei seinen Besuchen am Krankenbett habe sich der Sohn so liebevoll um seinen Vater gekümmert, dass selbst die Pfleger und Schwestern anerkennend gesagt hätten, so viel Fürsorge hätten sie noch nicht gesehen. Doch seitdem habe sich einiges verändert. Margot M. vermutet, ihr Sohn ist mit seinem Leben unzufrieden. Der Kontaktabbruch sei vielleicht ein Ergebnis daraus.

Zuhören, da sein, helfen – das gibt den Betroffenen Kraft

Seitdem erlebt sie eine emotionale Berg- und Talfahrt. Margot M. ist stark und resolut, doch die Kraftreserven werden kleiner. In schweren Momenten überkommen sie Ratlosigkeit und Verzweiflung. Dennoch gibt sie nicht auf. »Ich kämpfte dagegen, mich fallen zu lassen.« All das und noch mehr wird Margot M. erzählen, sich von der Seele reden, was sie belastet. Reden ist auch Therapie. Vielleicht tritt dadurch der Auslöser des Kontaktabbruchs zu Tage. Aber das muss jeder für sich selbst so erkennen. Die Selbsthilfegruppe ist kein Raum für Vorwürfe. »Jeder bleibt bei sich«, betont Ulrike Zinsler, die die

ersten Treffen moderiert, bevor diese Aufgabe eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer aus der Mitte der Betroffenen übernimmt. Zuhören, da sein, helfen – das allein gibt den betroffenen viel Kraft. Es soll eine Kontaktliste geben, damit sich die Teilnehmer untereinander erreichen können, wenn sie sich gegenseitig brauchen. Alles ganz unverbindlich natürlich. Niemand muss zum Seelenretter werden, wenn ihm oder ihr das zu schwierig erscheint. Im besten Fall sollen alle Teilnehmer von den Treffen und den Gesprächen profitieren und das muss nicht ausschließlich alle zwei Wochen freitags sein, wenn es nach Margot M. geht. Sie kann sich auch gemeinsame Unternehmungen vorstellen, in denen ihre Schicksale nicht im Vordergrund stehen. Denn eine Selbsthilfegruppe nicht erreichen und das weiß auch Margot M.: »Wir können die Kinder nicht zurückholen.« Das Selbsthilfzentrum informiert unter Tel. 53 29 56-11 und 53 29 56-0 über die neue Gruppe und beantwortet alle Fragen. Für Margot M. ist die Sache klar. Es gibt nur eine Hilfe und das ist Selbsthilfe: »Es muss jetzt losgehen.«

Wochenanzeiger, 20.07.2018

illu der Frau Aktuell

Und es herrscht Funkstille:

Wenn Kinder ihre Eltern verstoßen

Keine Nachricht, keine Erklärung: In Deutschland haben 100.000 Söhne und Töchter keinen Kontakt zu ihren Eltern

Vor 15 Jahren verlor Roswitha Pröpfer ihren Sohn Torsten. Sein, er startete nicht – er ging verloren, weil er den Kontakt abbroch. »Ohne Vorankündigung. Ohne Grund. Ohne Mitleid aus meiner Mutter. Ich stand vor seiner Tür, weil wir verabschiedet waren«, erzählt sie. »Als ich klopfte, drehte er die Musik laut. Zuerst glaubte ich an ein Missverständnis. Ich rief ihn an, ging wieder hin, fragte bei Freunden nach, schrieb ihm Briefe. Nichts. Er meldete sich nicht mehr.« Roswitha Pröpfer ist eine schlanke und große Frau, die man die 70 Jahre nicht ansieht. Außer ihrem Sohn hat sie eine Tochter und zwei Stiefkinder; einer ihrer vier Enkel hat heute Kleinkreisläufe an der Hallescher Universität. »Der Kontakt hat sich jenseits des Spielzeugs von Torsten, das ich für seine Kinder aufgegeben habe. Ob ich es wohl erfahren werde, wenn er Vater wird?« Roswitha Pröpfer stellt sich viele Fragen und eine drängt sich immer wieder nach vorne: Was habe ich falsch gemacht? »Vielleicht lag es ja daran, dass ich mich scheiden lassen habe!

34 illu der Frau 2/2018

illu der Frau, Februar 2018

WEITERE EMPFEHLUNGEN FÜR SIE

Gesponserte Inhalte von



Eine Sprache lernen in 3 Wochen? Wir haben unsere App
Babbel Anzeige



Männer: Gut aussehen, ganz ohne Stress. So geht's!
Outfittery Anzeige



Pikante Geheimnisse an Bord: Ein Flugbegleiter



Dark Tourism: Was es mit dem Grusel-Phänomen auf sich hat

Gemeinsam stark

Vereinsserie: "Fibromyalgie Verein Bayern" aus Gern

11.03.18

- 0
- FACEBOOK
- E-MAIL
- TWITTER



HALLO München, Vereinsserie Fibromyalgie Verein Bayern aus Gern | Serien, 11.03.2018



Wir stellen vor:

Schlaganfall Selbsthilfegruppe Junge Aphasiker München (JAM) im Aphasie Landesverband Bayern (BLRA e.V.)

Kontakt	Gruppenleiter JAM und 2. Vorstand BLRA e.V. Uwe Wildberger, St.-Benedikt-Str. 27, 85716 Unterschleißheim, Tel.: 089 8201634, Mobil: 0171 5189187, E-Mail: jamuenchen@aphasie-bayern.de
Schwerpunkte	Die Selbsthilfegruppe JAM wurde am 5.11.1999 gegründet und will Aphasikern, Schlaganfallbetroffenen und ihren Angehörigen ermöglichen, sich selbst zu helfen. Ziel dabei ist es, ihnen eine Wiedereingliederung in den Alltag zu erleichtern. Angehörige finden Kontakt zueinander, können Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen. 2019 feiern wir unser 20-jähriges Jubiläum.
Treffen	Zwei Mal im Monat. Zusätzlich gibt es einen Chor, Veranstaltungen und Reisen. Informationen unter: www.junge-aphasiker-muenchen.de
Kontakt für Ärzte	Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfenzentrums München (SHZ): Tel. 089 53295611, info@shz-muenchen.de , Westendstr. 68, 80339 München

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

Münchner Ärztliche Anzeigen, 17.03.2018

STADTVIERTE

Nr. 27 Mittwoch, 4. Juli 2018 Tel. (089) 14 98 15 - 820

Kind will keinen Kontakt



Anna Meier hält ein Bild von ihrem Sohn hoch, der keinen Kontakt mehr will. Ulrike Zinsler (l.) vom Selbsthilfenzentrum München hilft ihr, eine Gruppe für Betroffene in Giesing aufzubauen. Foto: hki

Kontaktabbruch: Giesingerin gründet eine Selbsthilfegruppe für betroffene Eltern

OBERGIESING Anna Meier (*Name geändert*) ist verzweifelt. „Ich schlafe kaum noch“, sagt die 80-Jährige. „Ständig denke ich an meine Söhne.“ Zwei ihrer Kinder haben den Kontakt zu ihr komplett abgebrochen. Sie reagieren nicht auf Anrufe, nicht auf Briefe. „Ich habe keine Ahnung von seinem Leben“, sagt Meier über den Ältesten. Sie weiß nicht, wo er lebt, wie er lebt oder wie es ihm geht. Der Schmerz sitzt tief. Deswegen will die Seniorin jetzt eine Selbsthilfegruppe für „Verlassene Eltern“ in Giesing gründen. Erst vor Kurzem wurde die erste Selbsthilfegruppe zum Thema in Haidhausen gegründet, nun folgt die zweite Gründung in Giesing – die Nachfra-

ge ist offensichtlich da. „Die Quote von Kontaktabbrüchen ist immens“, bestätigt Claudia Haarmann, eine Psychotherapeutin, die als Expertin zum Thema gilt und mehrere Bücher dazu veröffentlicht hat. Wie viele Fälle es gibt, dazu existieren jedoch keine belastbaren Zahlen. Dass der Erstgeborene vor vielen Jahren den Kontakt abgebrochen hat, erklärt sich Anna Meier so: „Er ist mit meinem zweiten Mann nicht zurecht gekommen, das hat er offen gesagt.“ Dass nun aber auch ihr Jüngster nichts mehr mit ihr zu tun haben will, macht sie ratlos. „Wir hatten immer ein super Verhältnis, ich habe ihn unterstützt, wo ich konnte“, steht für sie fest. Doch von einem Tag auf den anderen ist er abgetaucht. Einen Umstand, den auch Haarmann beobachtet hat: „Für viele Eltern geschieht

das aus heiterem Himmel“, sagt sie. „Für die Kinder ist das oft nicht so, sie beschäftigen sich schon Jahre vorher mit dem Entschluss“, sagt sie. Die Gründe für solche Kontaktabbrüche seien vielfältig. „Das Kind kappt damit seine Wurzeln, es ist für beide Seiten sehr schlimm.“ Bis solche Familien wieder zusammen finden, so Haarmann, könnten Jahre vergehen. „Voraussetzung ist, dass man mutig schaut, was die Wahrheit der Familie ist.“ Anna Meier hat die Hoffnung nicht aufgegeben: „Ich wünsche mir sehr, dass ich noch miterlebe, dass unsere Söhne untereinander und mit mir wieder Kontakt haben“, sagt sie. hki

Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage im Stadteiladen Giesing, Tegernseer Landstraße 113, Infos beim Selbsthilfenzentrum München unter 53 29 56 11.

HALLO München, 06.07.2018

68

Nr. 37 Mittwoch, 12. September 2018 Tel. (089) 14 98 15 - 820

STADTVIERTEL HALLO

Auf der Suche nach Räumen

Großer Andrang nach Hallo-Bericht: Giesinger Selbsthilfegruppe braucht mehr Platz für Treffen

GIESING Beinahe täglich klingelt mittlerweile das Telefon von Margot M. – am anderen Ende der Leitung sind zumeist Leidensgenossen. Sie wollen sich in der Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern über ihr Schicksal austauschen. Das eigene Kind, das plötzlich keinen Kontakt mehr zu den eigenen Eltern will, jegliche Verbindung abbricht? Für Menschen mit dieser Erfahrung hatte die Giesingerin Anfang 2018 eine Selbsthilfegruppe gegründet. Auch *Hallo München* berichtete – daraufhin erreichte die Giesingerin eine Nachfragerflut, der sie alleine kaum gerecht werden kann. Und: Auch der Platz im Giesinger Stadteck, wo sich die Gruppe jeden zweiten Freitag im Monat trifft, wird knapp.

Nun werden neue Räume im Viertel gesucht. „Wir hatten ein Angebot bekommen, doch leider ist das doch im Sand verlaufen“, erzählt Margot M. Doch die Gruppe braucht einen festen Treffpunkt, auch um sich künftig besser zu organisieren. „Wir wollen mehr Struktur und einen festen Teilnehmerkreis. Jeder soll genug Zeit haben, um von seinen persönlichen Erfahrungen zu berichten und wissen, dass die Worte vertraulich bleiben – und dafür braucht die Gruppe auch einen gemeinsamen Treffpunkt.“ Nun hofft M. auf Tipps aus dem Viertel – „möglichst werden wir die Teilnehmer sogar in zwei Gruppen aufteilen – damit wir jedem gerecht werden können“, so die Giesingerin.

Infos zur Gruppe oder Hinweise auf Räume per Telefon beim Selbsthilfezentrum München unter 53 29 56 11



Im Sommer hatte *Hallo* über die Giesingerin Margot M. und die Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern berichtet – mittlerweile ist die Nachfrage so groß, dass ein größerer Treffpunkt im Viertel benötigt wird.

Foto: BOLL

HALLO München, 12.09.2018

Nr. 4 HALLO



Räume gefunden

GIESING Die Selbsthilfegruppe „Verlassene Eltern“ hat eine neue Bleibe gefunden. Nach monatelangem Suchen wurde ihrer Gründerin Margot Montag aus Giesing jetzt endlich fündig. Der Mütterladen in Giesing stellt ihr und ihrem Verein jetzt zweimal monatlich die Räume zur Verfügung. „Ich bin froh, dass wir jetzt diese Räume haben, wo wir uns regelmäßig treffen und uns austauschen können“, erklärt Montag. Die Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Freitag im Monat ab 15 Uhr, im Giesinger Mütterladen, Rißbachstraße 12. Um vorherige Anmeldung wird unter der Telefonnummer 69 93 79 37 gebeten.

HALLO München, 07.11.2018

Nr. 46 Mittwoch, 14. November 2018 Tel. (089) 14 98 15 - 820

GESUNDHEIT HALLO münchen 11

Psychische Störungen: Wie Selbsthilfe-Initiativen Münchner Betroffenen helfen können

Orientierung und Alltagshilfe

„Gesund in Serie“ – unter diesem Motto beleuchtet *Hallo München* wöchentlich Themen der Medizin. Aktuell richten wir den Blick auf die Psyche. Viele Erkrankte nutzen Selbsthilfegruppen. Warum diese so sinnvoll sind und welche Angebote es in München gibt, hat *Hallo* beim Selbsthilfezentrum erfragt.

Einst galten sie als „wild gewordene Patientenmengen“, heute sind sie aus der Gesellschaft kaum wegzudenken: Selbsthilfegruppen. Rund 1300 Initiativen dieser Art sind in und um München gelistet. Ein Zehntel davon beschäftigt sich mit psychischen Störungen – von Depression bis hin zu Prokrastination oder Ängsten. Neben Gesprächskreisen, die den Großteil des Angebots ausmachen, sind das auch Achtsamkeits-, Mal-, Tanz- oder Musikgruppen.

„Allein die Tatsache, dass Betroffene erfahren können, nicht allein mit einer Erkrankung zu sein und auf Augenhöhe mit anderen ihre Erfahrungen teilen zu können, macht die Selbsthilfe in dem Bereich besonders wertvoll“, sagt Ulrike Zinsler (K. Foto) vom Selbsthilfezentrum München, das seit 1985 das Angebot koordiniert. Zinsler sieht gleich mehrere Vorteile: „Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind therapeutisch motivierter, sie begleiten sich zu Untersuchungen und unterstützen sich auch im Alltag.“ Kürzere Klinikaufenthalte und ein geringerer Medikamentenverbrauch bei Mitgliedern seien bereits in den 80er-Jahren nachgewiesen worden. Und die Bedeutung nimmt zu: „In Zeiten, in denen viele Menschen ihr Wissen aus dem Internet beziehen, wo man auch allerlei „Halb Wahrheiten“ und Unsinn findet, geben Selbsthilfegruppen Orientierung“, so Zinsler. Der Ökonomisierungsdruck im Gesundheitswesen verkürzt zudem die Zeit, die Ärzte für Gespräche mit Patienten haben.

Entwicklungsbedarf gebe es in München derzeit beim Raumangebot und bei der Information durch Fachärzte und Kliniken, so Zinsler. Die finanzielle Förderung sei hingegen im bundesweiten Vergleich vorbildlich. Wer Gelder bekommt, bestimmt auch der Münchner Selbsthilfe-

beirat, der die Stadt in diesen Fragen berät. Ihm gehören fünf von der Stadt bestellte und vier Mitglieder von Initiativen an. Letztere werden gerade neu gewählt. Noch bis 3. Dezember können alle Selbsthilfeinitiativen per Briefwahl für Kandidaten abstimmen.

rea/F.: imagepoint

GESUNDHEIT IN DER SERIE

MüPE bietet Hilfe mit eigener Erfahrung

„Bei uns landen diejenigen, die sich sonst an niemanden mehr trauen“, sagt Mirko Bialas (Foto: rea), Geschäftsführer des Vereins „Münchner Psychiatrie-Erfahrene“ (MüPE). Was die Initiative, die seit 1992 besteht, besonders macht: „Bei uns wird vom Betroffenen zum Betroffenen beraten. Wer selbst Erfahrung mit der Psychiatrie hat, hat einen ganz anderen Zugang zu den Menschen.“ Jeden Dienstag öffnet MüPE (www.muepe.org) für Interessierte seine Räume in der Thalkirchner Straße 10. Etwa 400 Gespräche hat der Verein 2017 geführt. Dabei geht es um Schwierigkeiten bei Job- und Wohnungssuche, den Umgang mit Medikamenten und Psychologen oder Selbsthilfe-Angebote. Letztere gibt es auch vor Ort – etwa für Frauen oder junge Betroffene. MüPE hat sogar Schule gemacht: Inzwischen gibt es auch einen oberbayerischen und bayerischen Verein.

Musik gegen Blues

Ihre Gitarre begleitet Angela Dimke überallhin – auch in die Klinik, wo sie wegen Depressionen behandelt wurde. „Das Singen hat mich immer aufgebaut“, sagt Dimke, deren Singkreis für Depressive sich erstmals am Dienstag, 20. November, im Selbsthilfezentrum (SHZ), Westendstraße 68, trifft. „Man muss nicht singen können, aber daran Spaß haben.“ Wichtig: Hat jemand negative Gedanken zu einem Lied, wird es nicht gesungen. Anmeldung im SHZ.

Auch Angehörige brauchen Unterstützung

Der Verein „Angehörige psychisch Kranker“ (ApK) in der Landsberger Straße 135 ist ein Schwergewicht: Mehr als 2000 Personen kommen im Jahr in seine Selbsthilfegruppen. „Diese sind nicht nach der Krankheit, sondern der Angehörigenrolle aufgeteilt. Als Elternteil hat man andere Sorgen als Geschwister, Kinder oder Partner“, erklärt Geschäftsstellenleiterin Lisa Breinlinger (Foto: Pengratz). Weil eine psychische Krise oft Veränderungen des Verhaltens oder der Lebensumstände nach sich zieht, verunsichert das auch die Angehörigen. „Spätestens, wenn man sich hilflos oder überfordert fühlt, sollte man sich Hilfe holen“, rät Breinlinger. „Nur wenn es einem selbst gut geht, kann man anderen eine Stütze sein.“ Zudem bietet der ApK (www.apk-muenchen.de) einen offenen Stammtisch und einen monatlichen Vortragsabend.

HALLO München, 14.11.2018

Der große Schmerz verlassener Großeltern

Streit, Entfremdung, Eifersucht: Die Gründe, warum Großeltern den Kontakt zu ihren Enkeln verlieren, sind zahlreich. Aber eines gibt es alle: Die betroffenen Omas und Opas knabbern sehr an ihrem Schicksal – vor allem so kurz vor Weihnachten.

VON ANJA REITER

Gelieben sind Monika S., 69, nur Erinnerungen an Tinos, ihren Enkelsohn. Nonna“ habe er sie immer genannt. Monika S. hat Fotos vom Ausflug zur Fraueninsel, Bilder aus dem Wildpark. „Das war so ein süßer Fratz“, sagt sie. „Ein Tinius von einem Kind!“ Doch seit mehr als acht Jahren hat Monika S. ihren Enkelsohn nicht mehr gesehen. Ein Schmerz, der tief sitzt. Der Schwagersohn schämt die Großmutter von ihrer Tochter und ihrem Enkelsohn ab. „Wenn ich anrufe, läuft immer der Anrufbeantworter“, sagt Monika S. Unzählige Briefe und Weihnachtsplätzchen blieben unbeantwortet. Die Gründe kennt die Großmutter nicht. Möglichkeit zur Aussprache? Gab es nie. Seit fast einem Jahrzehnt brütet Monika S. also immer wieder über dieselbe Frage: Werde ich Timo jemals wiedersehen?



Was übrig bleibt, sind Fotos: So wie dieser älteren Frau geht es auch anderen Senioren, die keinen Kontakt mehr zu ihren Enkeln haben.

Hier gibt es Hilfe

Bundesinitiative (BIGE) Großeltern
Seit 1997 setzt sich die Bundesinitiative Großeltern dafür ein, die Beziehungen zwischen Kindern, ihren Eltern und Großeltern auch nach Trennung, Scheidung und anderen Familien-

konflikten nicht abbrechen zu lassen. www.groeskelterninitiative.de/

Selbsthilfegruppe „Verstorbene Großeltern“
Die Selbsthilfegruppe bietet ein Dis-

kussionsforum und viele weitere wertvolle Informationen und Links zum Thema www.verstorbene-groeskeltern.de/

Münchner Erziehungsberatungsstellen
Der Verband aus 20 Beratungsstellen in

Städte, Kirchen und freie Trägerschaft berät auch Großeltern in Fragen des Umgangsrechts und bei familiären Konflikten. Mehr Infos gibt es online: <http://erziehungsberatung-muenchen.de/>

Oma und Opa – im Leben der meisten Kinder spielen die Großeltern eine wichtige Rolle. „Die Frage nach den eigenen Wurzeln ist zentral für jedes Kind“, sagt auch Hans Dussolt, Psychologe und Familientherapeut. „Der Kontakt zu den Großeltern ist ein wichtiger Bestandteil der Identität und des persönlichen Selbstverständnisses.“ Sind die Großeltern wichtige Bezugspersonen im Leben ihrer Enkelkinder, haben sie laut Gesetz auch ein Recht darauf, ihre Enkelkinder zu sehen. Dann darf der sorgeberechtigter Elternteil nicht ohne triftigen Grund den Kontakt unterbinden. „Dies gilt allerdings nur dann, wenn der Umgang dem Wohl des Kindes dient“, sagt Kasperowitsch. Er empfiehlt Betroffenen, sich zuerst um eine persönliche Aussprache zu bemühen. Sollte diese nicht möglich sein, sollten sie einen

Kommt man im Zweiggespräch nicht weiter, könnte ein nächster Schritt ein professioneller Therapeut oder Mediator helfen. In keinem Fall aber sollte man sich in das eigene Recht hinein verbellern – wichtiger sei die Frage: Was könnte für das Kind die beste Lösung sein? Wer behauptet, dass der Kontakt zum Großeltern für das Kind keinen Nutzen bringe, sollte sich bewusst

treffen. Seit seiner Scheidung vor 22 Jahren hat er keinen Kontakt mehr zu seinen leiblichen Kindern. Damals führte ein Scheidungskrieg zum Kontaktabbruch. Heute sei die Schere zu groß, sich bei der Familie zu melden. „Ich bin arm und kann ihnen nichts bieten“, sagt Richard F. „Einmal habe ich eine Karte auf der Straße liegen gesehen, die mich zu den Kindern des Hauses

chard F. verbindet die meiste Zeit allein. Immer wieder machen ihm depressive Verstimmungen zu schaffen. Besonders schlimm sei die Einsamkeit im Advent. „Zu Weihnachten sind alle bei ihrer Familie“, sagt er leise. Dann fragt sich auch Richard F.: Soll ich mich bei meiner Familie melden? Ihre Eltern hat immer ein Brief gemittelt – und die Angst vor der Reaktion des Partners

Münchner Merkur, 12.12.2018

Respekt ist ...

... anzuerkennen, was nicht jeder ohne Weiteres schafft

München · Christine Höpfl: Studentin in einer Shiatsu-Ausbildung, im Nebenjob-Kellnerin im Hinterhoftheater. Rückblende vor 18 Jahren: Eine junge, engagierte Frau biegt auf ihrem Fahrrad in die Kapuzinerstraße ein, auf dem Weg zu einem Termin im Arbeitsamt. Dabei wird sie von einem Auto angefahren. Schädelbasisbruch, Epilepsie, Halbseitenlähmung. Eine jahrzehntelange Leidensgeschichte folgt. Unzählige Arztvisiten reihen sich an Krankenhausaufenthalte, bis sie 2011 beschließt, die Selbsthilfegruppe „Menschen mit Hirnverletzungen Schädel-, Hirntrauma SHG“ mit Unterstützung des Selbsthilfezentrums München zu gründen. Seither kann sie mit ihrer Behinderung leben. Lebensfroh, mutig, selbstbestimmt. Ihr Motto: „Gerade weil du es nicht kannst, muss du es machen“. Es ist ihr „Galgenhumor“ wie sie ihn nennt, der sie weitertreibt zu neuen Projekten wie der „Griechenlandhilfe“, wo die Halbgriechin seit 2015 Medikamente an arme Kinder und Krankenhäuser in Griechenland organisiert oder als stellvertretende Vorstandsvorsitzende des Bundes Deutscher Hirnverletzter (BDH) behinderte Menschen in sozialrechtlichen Fragen berät.



Christine Höpfl. Bild: pr

Freiwillige Leistung unter erschwerten Bedingungen

Für Christine Höpfl, 47 Jahre, halbseitenlähmt, lebens- und reiselustig „am liebsten alleine“, bedeutet Respekt: Das Erkennen und Hervorheben einer Leistung oder Tätigkeit, von der man glaubt, dass diese nicht einfach so jeder ohne

weiteres in der Lage ist zu machen. Insbesondere unter erschwerten Bedingungen. Und vor allem, wenn man nicht muss und es freiwillig macht. In Bezug auf Behinderte bedeutet „Respekt“ für mich auf der einen Seite, das Wort „behindert“ nicht als Schimpfwort zu benutzen, um anderen zu sagen, dass sie dumm, unfähig oder nicht voll funktionstüchtig sind.

Aber auch und sehr wichtig: den Willen des Behinderten respektieren - erst fragen, ob Hilfe erwünscht ist, bevor man den Willen des Behinderten einfach ignoriert und meint, den Rollstuhl einfach so zu schieben oder der Person ungefragt den Reißverschluss zu schließen. Für einen behinderten Menschen ist es extrem wichtig, alles was er noch kann, auch ohne Hilfe selbst zu machen. Kurz: Respekt ist, Hilfe anzubieten und sowohl das „Ja bitte!“ als auch das „Nein danke“ zu respektieren und zu akzeptieren. **Sonja Vodicka**



Wochenblatt, 18.12.2018



Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums München

Das Team des Selbsthilfezentrums München (SHZ): v.l.o.: Klaus Grothe-Bortlik, Sonja Vodicka, Angelika Pfeiffer, Andreas Beer, Ulrike Zinsler, Ingrid Mayerhofer; v.l.m.: Eva Parashar, Mirjam Unverdorben-Beil, Ute Köller, Alexandra Kranzberger, Astrid Maier; v.l.u.: Erich Eisenstecken, Ina Plambeck, Kimete Beha



Mitarbeiter*innen 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, Förderberatung 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
Astrid Maier , Ressort Beratung, Förderberatung Gesundheitsselbsthilfe	53 29 56 - 18	astrid.maier@shz-muenchen.de
Ulrike Zinsler , Ressort Selbsthilfeunterstützung, Raumvergabe	53 29 56 - 21	ulrike.zinsler@shz-muenchen.de
Ute Köller , Region München, Förderberatung Gesundheitsselbsthilfe, Selbsthilfeunterstützung	53 29 56 - 25	ute.koeller@shz-muenchen.de
Ina Plambeck , Soziale Selbsthilfe, Kooperationen, Selbsthilfeunterstützung	53 29 56 - 22	ina.plambeck@shz-muenchen.de
Alexandra Kranzberger , Gesundheitsselbsthilfe, Förderberatung Region München, Diversitybeauftragte	53 29 56 - 27	alexandra.kranzberger@shz-muenchen.de
Eva Parashar , Soziale Selbsthilfe, Förderberatung, Selbsthilfeunterstützung	53 29 56 - 26	eva.parashar@shz-muenchen.de
Andreas Beer , Selbsthilfeunterstützung, Raumvergabe	53 29 56 - 28	andreas.beer@shz-muenchen.de
Sonja Vodicka , Öffentlichkeitsarbeit	53 29 56 - 24	sonja.vodicka@shz-muenchen.de
Ingrid Mayerhofer , Zentrale, Verwaltung, Buchhaltung, Selbsthilfebeirat	53 29 56 - 0 53 29 56 - 19	ingrid.mayerhofer@shz-muenchen.de
Angelika Pfeiffer , Zentrale, Verwaltung, Hausmanagement, Datenschutzbeauftragte	53 29 56 - 0 53 29 56 - 29	angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de
Kristina Jakob (seit August in Elternzeit) Ressort Beratung und Selbsthilfeunterstützung, Raumvergabe	53 29 56 - 12	kristina.jakob@shz-muenchen.de
Stephanie Striebel (seit Mai in Elternzeit) Selbsthilfeberatung, Gesundheitsselbsthilfe, Förderberatung, Genderbeauftragte	53 29 56 - 20	stephanie.striebl@shz-muenchen.de
Alaattin Cakirbey , Hausmeister		
Kimete Beha , Reinigungskraft		

