



Selbsthilfezentrum München

Jahresbericht

2020





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: pexels-manideep-karne

Druck

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

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



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

„Von Höhen und Tiefen – und der Sehnsucht nach Normalität“

Einen Jahresbericht 2020 ohne „Corona“ zu beginnen, ist schlicht unmöglich – auch wenn wir allenthalben nun wirklich gesättigt sind von Berichten, Zahlen und Einschätzungen, von Reflexionen, Stimmungen und Prognosen.

Wir sehnen uns nach so etwas wie einem Normalzustand. Auch wenn wir wissen, dass es ihn auf absehbare Zeit nicht mehr geben wird, ist die Sehnsucht durchaus berechtigt.

So haben wir uns bemüht, auch in diesem Jahr das gewohnte Format unseres Berichtes aufrechtzuerhalten. Wir erzählen von den Themen, die uns trotz der Ausnahmesituation „wie üblich“ beschäftigt haben. Daher finden Sie zu Beginn wie immer wesentliche Schwerpunkte und interessante Aspekte, die die Selbsthilfe im vergangenen Jahr geprägt haben, und im Anhang unsere Zahlen und Fakten.

Die besonderen Herausforderungen des besonderen Jahres würdigen wir in einem eingeschobenen „Sonderartikel“, wenn man so will. „Ein Jahr im Zeichen des Virus“ bringt eine Zusammenfassung der wichtigsten Ereignisse, Maßnahmen und fachlich-inhaltlichen Erkenntnisse. Und Sie finden hier sehr persönliche Aussagen unserer Teammitglieder und etlicher Selbsthilfeaktiver, die als eindrückliche Beschreibung eigentlich schon ausreichen würden.

Das Konglomerat aus Ratlosigkeit, Gefühlsschwankungen und Lernerfahrungen, dem wir alle im vergangenen Jahr ausgesetzt waren, lässt sich allerdings nicht wirklich in Worte fassen. Wir haben daher ein Titelbild gewählt, das für uns vieles auf den Punkt bringt: auf der Basis einer düsteren Ausgangslage versuchen wir, uns irgendwie aufzuschwingen und lichte Höhen zu erreichen, ohne die nötige Bodenhaftung zu haben und ohne zu wissen, wohin die Reise eigentlich gehen soll.



© Foto: SHZ

Ich denke, die meisten von Ihnen kennen diese Situation so oder so ähnlich selbst. Die konkreten Einzelbilder sehen jedoch bei uns allen anders aus, je nach unserer individuellen Geschichte.

Wenn Sie mögen, schauen Sie ein wenig hinein in unseren Jahresbericht. Dort finden Sie unsere „individuelle Geschichte“, d.h. die der Selbsthilfe und des Selbsthilfezentrums München in diesen Corona-Zeiten.

Wir danken schon jetzt für Ihre Aufmerksamkeit und wir danken wie immer an dieser Stelle allen unseren politischen Förderern und Zuschussgeber*innen (Landeshauptstadt München mit Sozialreferat und Gesundheitsreferat sowie den gesetzlichen Krankenkassen), unseren Kooperationspartner*innen, den Selbsthilfe-Engagierten und nicht zuletzt unserem Trägerverein FöSS e.V. für die fortwährende Unterstützung, die auch in diesem Jahr nicht weniger geworden ist, ganz im Gegenteil. Eigentlich ein Stück Normalität, aber heuer etwas ganz Besonderes.

Für das Team des SHZ
Klaus Grothe-Bortlik
Geschäftsführer



Inhalt

● Selbsthilfeförderung bleibt trotz Corona-Haushalt der LH München unberührt	6
● Runder Tisch Region München – Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaften der Krankenkassen im SHZ	7
● Gruppengründungen in schwierigen Zeiten – trotzdem oder gerade jetzt	9
● Innehalten, neu orientieren und weitergehen – das Motto für 2020 in der Selbsthilfelandschaft der Region München	12
● Ressort Gesundheitsselfhilfe – Kooperation und Vernetzung	13
● Selbsthilfebeirat unter besonderen Bedingungen	17
● IQE – Organisationsentwicklung zur rassismuskritischen Interkulturellen Öffnung	18
● Städtisch geförderte Raumbörse in der Arnulfstraße	21

Ein Jahr im Zeichen des Virus

● Stimmungsbild aus dem Selbsthilfezentrum München (SHZ)	25
● Persönliche Äußerungen der Mitarbeiter*innen des SHZ	
● Gruppenunterstützung und Raumvermietung in Corona-Zeiten	30
● Persönliche Äußerungen zur Petition von Selbsthilfe-Aktiven	

Anhang

● Basisleistungen des Selbsthilfezentrums München (SHZ)	37
● Selbsthilfegruppen im SHZ	44
● Selbsthilfegruppen im Kulturzentrum GOROD im Rahmen des Projekts Raumbörse	50
● Fördersummen am Runden Tisch Region München	52
● Fortbildungsveranstaltungen im SHZ	53
● INSEA Selbstmanagementkurse	57
● München Dankt	58
● Ausgewählte Aktivitäten des SHZ	58
● Veröffentlichungen	64
● Mitarbeiter*innen des SHZ	76

Viel Spaß beim Lesen wünscht das Team des SHZ!

Selbsthilfeförderung bleibt trotz Corona-Haushalt der LH München unberührt

Keine Rücknahme der Richtlinienänderung zur Förderung der Sozialen Selbsthilfe

Es waren bewegte Zeiten für die Selbsthilfeförderung der Landeshauptstadt München im vergangenen Jahr 2020. Als schon im Mai klar wurde, dass die Corona-Pandemie auch die Stadt München ökonomisch empfindlich treffen würde, lagen Sparmaßnahmen auf dem Tisch, die vor allem die Selbsthilfeförderung massiv betroffen hätten.

Die Stadt muss sparen und hatte deshalb beschlossen, zahlreiche offene Stellen in der Verwaltung vorerst nicht nachzubesetzen. Das sollte auch eine „Schlüsselstelle“ im Sachgebiet Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement des Sozialreferats betreffen, deren Einrichtung direkt mit der Neufassung der Förderrichtlinien für die Soziale Selbsthilfe verknüpft war. Diese war erst Anfang des Jahres 2020 in Kraft getreten. Mit dieser Richtlinienänderung konnten wesentliche Verbesserungen der Selbsthilfeförderung erreicht werden. Das Budget wurde aufgestockt, die maximale Förderdauer von fünf auf acht Jahre verlängert. Die Neuerungen führten dazu, dass bereits in der ersten Jahreshälfte die Anzahl der Förderanträge deutlich angestiegen war (von rund 80 Anträgen in 2019 auf rund 100 Anträge 2020) und auch eine erheblich höhere Fördersumme beantragt wurde (diese lag Ende des Jahres bei rund 900.000 Euro). Weil das vorher abzusehen war, verknüpfte die Verwaltung die Richtlinienänderung in der Selbsthilfeförderung mit der Forderung nach einer zusätzlichen Personalstelle, da die angestiegene Anzahl von Förderanträgen und die deutlich angewachsene Fördersumme auch einen deutlich höheren Arbeitsaufwand für die Verwaltung nach sich zogen. Aufgrund der geplanten Einschränkungen im Personalbereich sollte diese Stelle nun nicht mehr besetzt werden, was zunächst zu dem Vorschlag des Sozialreferats führte, die gesamte Richtlinienänderung wieder zurückzunehmen. Das hätte die Weiterentwicklung der sozialen Selbsthilfeförderung um Jahre zurückgeworfen und das Budget der Selbsthilfeförderung mehr als halbiert.

Gute Lobbyarbeit zahlt sich aus

In intensiven Gesprächen mit der Fachverwaltung und Vertreter*innen der Fraktionen im Stadtrat ist es in den darauffolgenden Wochen dann aber doch gelungen, Politik und Verwaltung davon zu überzeugen, dass es nicht zu dieser Kürzung im Bereich der Selbsthilfeförderung kommen darf. Der Selbsthilfebeirat, das Selbsthilfezentrum München (SHZ), der Migrationsbeirat und der Fachbeirat Bürgerschaftliches Engagement sowie das Netzwerk Münchner Migrant*innenorganisationen MORGEN haben sich intensiv dafür eingesetzt, dass im Bereich der Selbsthilfeförderung nicht gespart wird. Gute Argumente dafür gab es zahlreiche. Gerade die besondere Ausnahmesituation dieser Corona - Pandemie hat gezeigt, wie wichtig selbstorganisierte Unterstützungsnetzwerke der Zivilbevölkerung sind, wenn es darum geht, besondere gesellschaftliche Krisensituationen zu meistern. Die zahlreichen Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen haben in den vergangenen Monaten einmal mehr bewiesen, dass sie bedeutsame Unterstützungsnetzwerke für Betroffene sind. Umso wichtiger war es, dass die Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in dieser schwierigen Situation als solche zur Verfügung standen. Nicht zuletzt deshalb, weil es sich bei den meisten Gruppen um Menschen mit einer besonderen Vulnerabilität handelt, für die sich Krisensituationen dieser Art besonders negativ auswirken, z.B. bei Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder Menschen mit Suchterkrankungen. Aber auch viele ältere Menschen, die an einer chronischen Erkrankung leiden und allein in einem Haushalt leben sind besonders von den Auswirkungen der Corona-Pandemie betroffen.

Auch die Förderung „Muttersprachlicher Angebote“ wird fortgesetzt

Aber es galt auch noch einen anderen wichtigen Bereich der Selbsthilfeförderung abzusichern, der vom vollständigen Aus bedroht war: die Rede ist von den sogenannten „Muttersprachlichen Angeboten“, die seit 2013 im Rahmen der Selbsthilfeförderung von der Landeshauptstadt München gefördert werden.

Dabei handelt es sich um selbstorganisierte Angebote von Migrantenorganisationen zur Sprach- und Kulturvermittlung. Ziel dieser Angebote ist es, den in Deutschland aufgewachsenen Kindern und Jugendlichen die Sprache und Kultur des Herkunftslandes der Eltern zu vermitteln. Damit soll nicht nur ihre kulturelle Identität gestärkt, sondern auch das Erlernen der deutschen Sprache positiv beeinflusst werden. Die Förderung der „Muttersprachlichen Angebote“ war zeitlich befristet eingerichtet worden und ihre Fortsetzung war an eine Evaluation der Maßnahmen geknüpft. Die Förderung wäre nun Ende des Jahres ausgelaufen und sollte aufgrund der aktuell schwierigen Haushaltslage nicht mehr fortgesetzt werden. Auch in diesem Bereich konnte in intensiven Gesprächen zwischen den Engagierten, Initiativen, dem Migrationsbeirat, dem Netzwerk der Münchner Migrantenorganisationen MORGEN, dem Selbsthilfebeirat und dem SHZ sowie den politisch Verantwortlichen und der Fachverwaltung erreicht werden, dass diese in den letzten Jahren sehr erfolgreiche Förderung fortgesetzt werden kann. Im Bereich der „Muttersprachlichen Angebote“ wurden im vergangenen Jahr 30 Initiativen mit einem Betrag von rund 250.000 Euro gefördert. Für das Jahr 2021 sollen diese Mittel erneut zur Verfügung stehen. Wie



Das Team des Ressorts Soziale Selbsthilfe: v.l. Eva Parashar, Ina Plambeck, Erich Eisenstecken

es danach weitergeht ist derzeit noch offen. Es geht nun darum, diese wichtige Förderung für Migrantenorganisationen auch über das Jahr 2021 hinaus dauerhaft abzusichern.

Bleibt zu hoffen, dass die für Selbsthilfeförderung bereits seit einem Jahr geschaffene Personalstelle nun auch zügig besetzt wird, damit die Verwaltung in der Lage ist, die Förderanträge in einem angemessenen Zeitraum mit der erforderlichen Sorgfalt zu bearbeiten.

*Erich Eisenstecken,
Ressortleitung Soziale Selbsthilfe im SHZ,
Geschäftsführung des Selbsthilfebeirats*

Runder Tisch Region München – Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaften der Krankenkassen im SHZ

Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen im Förderjahr 2020

Grundlagen

Seit 2008 wird das Förderverfahren für die Selbsthilfegruppen nach § 20h SGB V in Bayern flächendeckend an mittlerweile 13 sogenannten Regionalen Runden Tischen koordiniert. Der Runde Tisch Region München ist zuständig für alle Gesundheitsgruppen aus Stadt und Landkreis München sowie den Landkreisen Dachau, Fürstenfeldbruck, Freising, Erding, Ebersberg, Starnberg und Landsberg am Lech. Er setzt sich zusammen aus den gesetzlichen Krankenkassen AOK, vdek (Techniker, Barmer, DAK, KKH,

HEK), BKKs, IKK classic, SVLFG und Knappschaft. Außerdem nimmt zur Abstimmung der verschiedenen Fördertöpfe das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München (RGU, jetzt Gesundheitsreferat GSR) teil. Vertreter*innen von Selbsthilfegruppen wirken beratend mit und das Selbsthilfezentrum München (SHZ) koordiniert als Geschäftsstelle des Runden Tisches München das gesamte Förderverfahren.

Vergabesitzung in anderer Form

Die diesjährige Sitzung zur Vergabe der Fördergelder der Krankenkassen an die Gesundheitsselbsthilfegruppen der Region München fand aufgrund der aktuellen Lage und der eingeschränkten Kon-

taktmöglichkeiten nicht wie gewohnt im Selbsthilfezentrum München sondern als Telefonkonferenz statt. Für alle Beteiligten bedeutete das ein Mehr an Vorarbeiten und vorbereitender Absprachen. So wurden im Vorfeld für alle Punkte der Tagesordnung gesonderte Dateien zusammengestellt und zum Download auf den internen Bereich der Homepage des Selbsthilfezentrums München erstellt. In vielen telefonischen Einzelgesprächen und per Mail wurden vorab so viele Details wie möglich abgesprochen und geklärt, um die Telefonkonferenz möglichst stringent zu halten.

Am 12. Mai war es dann soweit, 17 Mitglieder des Runden Tisches München (zwei Krankenkassenbeiräte, acht Vertreter*innen der gesetzlichen Krankenkassen, vier Selbsthilfevertreter*innen sowie drei Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle) trafen sich in einem Telefonkonferenzraum. Nach vier Stunden konzentriertem Austausch, disziplinierter Gesprächsführung und einstimmiger Entscheidungen konnte wie jedes Jahr auch diese Vergabesitzung erfolgreich abgeschlossen werden. Als ein Vorteil dieser Kommunikationsform stellte sich die Möglichkeit heraus, weiterführende Informationen und unklare Punkte zeitgleich und unmittelbar im Internet zu recherchieren. Dennoch fehlte der persönliche Kontakt und auch auf das jährliche gemeinsame Foto musste dieses Mal verzichtet werden. Bleibt zu hoffen, dass nächstes Jahr alles wieder seinen gewohnten Verlauf nehmen kann.

Fördersumme 2020

Auch dieses Jahr ist wieder eine Steigerung auf allen Ebenen zu verzeichnen: es wurden im Vergleich zum Vorjahr mehr Gruppen gefördert (409 statt 400) und die Fördersumme stieg von 878.216 € auf 982.569 € an. Die durchschnittliche Fördersumme pro Gruppe erhöhte sich ebenfalls, sie beträgt nun 2.402 € (im letzten Jahr waren es 2.195 €). An der Förderung waren insgesamt 30 gesetzliche Krankenkassen beteiligt.

Mit ihrem Engagement leisten die Betroffenen und Angehörigen in den Selbsthilfegruppen einen wesentlichen, nachhaltigen Beitrag im Gesundheitswesen. Die Fördergelder decken einen wichtigen Teil der Kosten der Selbsthilfearbeit ab, wie z.B. die Raummiete für Gruppentreffen, Referentenvorträge, Fahrtkosten oder Fortbildungen.

Bedarfsgerechte Unterstützung in Pandemiezeiten

Die Einschränkungen aufgrund des Infektionsgeschehens haben auch die Gruppenarbeit 2020 stark verändert. Dem hat sich die bedarfsgerechte Förderung angepasst und die Krankenkassen haben einen Katalog von neuen förderfähigen Posten beschlossen, die 2020 und auch 2021 geltend gemacht werden können. Hierzu zählen u.a. Kosten für alternative Austauschformen wie sichere Videokonferenztools, höhere Mietkosten wegen Abstandsregelungen und technische Ausstattung für Hybridsitzungen.

Auch die Infoveranstaltungen für das kommende Förderjahr konnten nicht wie üblich vor Ort in verschiedenen Städten der Region München stattfinden, deshalb hat die Geschäftsstelle Runder Tisch zwei online-Veranstaltungen angeboten, um für alle Fragen der Selbsthilfegruppen rund um die Antragsstellung zur Verfügung zu stehen. So sehen wir uns insgesamt auch für das kommende Förderjahr gut gerüstet, das sicher nach wie vor im Zeichen der Pandemie stehen wird.

Mirjam Unverdorben-Beil und Astrid Maier für die Geschäftsstelle des Runden Tisches Region München



*Das Team der Geschäftsstelle Runder Tisch Region München:
Astrid Maier, Mirjam Unverdorben-Beil, Stephanie Striebel,
Ute Köller*

Gruppengründungen in schwierigen Zeiten – trotzdem oder gerade jetzt

Zu den Basisleistungen des Selbsthilfezentrums München (SHZ) gehören die gezielte Beratung und Unterstützung von Einzelpersonen, die eine Selbsthilfegruppe oder -initiative ins Leben rufen möchten. Dies stellt ein fundamentales und innovatives Moment in der Sozialen Arbeit dar und war gerade im Corona-Jahr 2020 eine herausfordernde Aufgabe. Dabei spielten die Prinzipien Ressourcenorientierung und Empowerment auf der einen Seite und Resilienz und deren Förderung auf der anderen Seite eine zentrale Rolle. Beide Perspektiven haben in den letzten Jahren deutlich an Bekanntheit und Stellenwert auch außerhalb des sozialen Sektors gewonnen. Im Bereich der Selbsthilfe geben diese Prinzipien schon länger die Orientierung vor, weisen sie doch in Richtung einer Relativierung des Expertentums zugunsten einer möglichst selbstbestimmten Verbesserung der Lebensgestaltung oder Problemlage durch die Betroffenen. Schwächen zeigen und Stärken erkennen; die Fähigkeit dazu ist – verkürzt gesagt – die Grundlage für Ressourcenorientierung und Resilienz.

Motivationsmomente zur Gruppen-gründung wirken gerade im Lockdown

„Ich muss es ja machen, wenn es sonst keiner übernimmt“ oder „ich habe für mich damals keine geeignete Anlaufstelle gefunden“ sind typische Aussagen, die das Beratungsteam des SHZ als erste Motivationsmomente von gründungswilligen Personen oftmals hören. Daneben spielen das Bedürfnis, „etwas zurückzugeben, weil es mir nun besser geht“, und der Wunsch, „etwas für mich und für andere tun“ eine wichtige Rolle. Mit der Gründung steht dann der Erfahrungsaustausch untereinander an erster Stelle. Vor allem darin erfahren die Gruppengründer*innen unmittelbar einen positiven Impuls für sich und andere.

Gerade angesichts des Herunterfahrens normaler sozialer Kontakte durch den Lockdown waren die Möglichkeiten der Selbsthilfe für viele Menschen, die ein drängendes Thema mit sich trugen, ein willkommenes Mittel, sich damit auseinanderzusetzen. Es schien geradewegs so, als würde der Lockdown

manche in das Unterbewusstsein verdrängte, missachtete und oft auch schwerwiegende Problemlagen an die Oberfläche spülen. In jedem Fall ist es bemerkenswert, dass sich im kontaktarmen Corona-Jahr viele Menschen neu für den Weg entschieden haben, ihre oftmals schon länger bestehenden Problemlagen und mitunter bedrohlichen Erfahrungen in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe anzugehen – gerade auch bei tiefgreifenden Problemen und Unterstützungsbedarfen.



Foto: privat

Neue Gruppen bei schwierigen Themen

Auffallend im Corona-Jahr war, dass viele Themen nun vermehrt auftauchten, bei denen sich im Rückblick auf die langjährige Erfahrung des SHZ keine gründungswilligen Personen gefunden hatten. In der Außenwahrnehmung (und hier ist auch das professionelle Gesundheits- und Unterstützungssystem nicht immer vorurteilsfrei) sind das Themen, die nach landläufiger Auffassung eher schwierig in Selbsthilfegruppen zu bearbeiten sind. Die SHZ-Berater*innen setzen dennoch konsequent auf Empowerment, Ressourcenorientierung und das

Vertrauen auf die Fähigkeiten zur Selbstorganisation jede*s Einzelnen. Im Sinne dieser Grundhaltung konnten beispielsweise folgende Gruppengründung unterstützt werden.

- Frauen nach Missbrauchs- oder Vergewaltigungserfahrung
- Opfer häuslicher Gewalterfahrungen
- Stalking-Erfahrung
- Frauen nach Abtreibung
- Borderline-Betroffene
- ehemalige Straffällige

Die gesamte Liste der Gruppengründungen 2020 finden Sie im Anhang auf Seite 42.

Ehrenamtliche Unterstützungsangebote und Beratung von Einrichtungen

Weiterhin meldeten sich im Corona-Jahr spontan eine Reihe von Einzelpersonen, die ein klassisches Unterstützungsangebot für andere machen wollten. Auch für solches ehrenamtliche Engagement ist das SHZ sehr dankbar, wir konnten die hilfsbereiten Anfragenden an geeignete Stellen verweisen.

Die Kolleg*innen im Bereich der Sozialen Selbsthilfe und Dezentralisierung sind in ständigem Kontakt zu weiteren Einrichtungen, die den Gedanken der Selbsthilfe befördern wollen. Eine Unterstützungsleistung des SHZ liegt hier in der Beratung von bestehenden Einrichtungen, um dort Selbsthilfegruppen anzuregen, aufzubauen und sie begleitend zu reflektieren. Eine neue Idee in Zeiten von Corona war zum Beispiel, dass in Kooperation mit der Alzheimergesellschaft Landkreis München (AGM) Spaziergänge von Angehörigen von Demenzerkrank-

ten - begleitet durch Ehrenamtliche - als zusätzliche und hilfreiche Möglichkeit des Austauschs in kontaktarmen Zeiten als Ersatz für ausgefallene Gruppenangebote angedacht wurden. Diese Idee wurde leider durch die noch strengeren Maßnahmen zum Jahresende verworfen, die Kooperationsgespräche zwischen dem SHZ und der AGM zur Unterstützung von Gruppengründungsunterstützung im Würmtal für die extrem geforderte Gruppe Pflegenden Angehöriger werden im kommenden Jahr jedoch fortgeführt.

Auch die vom Schwulen Kommunikations- und Kulturzentrum München (SUB) e.V. angefragte Einrichtungsberatung zu verschiedenen Fragen bei der Gestaltung von Gruppengründungen, die die Einrichtung selbst begleitet, ergab eine fruchtbare Diskussion unter Gründungsbegleiter*innen hier und dort: Beim kollegialen Austausch mit dem befassten Teil des dortigen Teams wurden Erfahrungswerte zu herausfordernden Gründungsanliegen und spezifischen Momenten im Gründungsprozess ausgetauscht und gemeinsam erörtert.

Darüber hinaus wurde eine Initiative zum Thema „Hilfen im Alter“ in guter Anbindung zum Nachbarschaftstreff Neuperlach Mitte gegründet. Eine alleinstehende Seniorin, die seit einigen Jahren auf eine Haushaltshilfe angewiesen ist und bereits viele Erfahrungen zu diesem Thema gesammelt hat, wollte nicht untätig bleiben. Gerade allein lebende ältere Menschen sind vom Lockdown stark betroffen. Dem entgegenzuwirken war ebenfalls eine Motivation zur Gründung der Gruppe. Unterstützt wurde sie dabei auch von einer beherzten Ehrenamtlichen, die sich im Nachbarschaftstreff engagiert.



Foto: privat



*Das Team Gruppengründungen: v.l. Ulrike Zinsler, Ina Plambeck, Kristina Jakob, Juri Chervinski, Ute Köller, Eva Parashar
Foto: SHZ*

Begleitung und Fortbildung von Neugründungen: Verstärkt digital

Bemerkenswert ist, dass sich einige Neugründungen des Jahres 2020 zum ersten Mal in Präsenz treffen konnten – unter Beachtung der Hygieneregeln. Möglich war dies für die Suchtgruppen und Gruppen mit psychosozialen Problemlagen. Hier konnte klar dargelegt werden, dass Präsenztreffen notwendig sind, um schwerwiegende psychische Krisen abzuwenden. „Jung und clean“ oder die Frauengruppe nach Missbrauch und Vergewaltigung sind zwei Beispiele.

Schön zu sehen war aber auch, dass Gruppengründungen, die sich mit Selbsterfahrung und mitunter traumatischer Vergangenheitsbewältigung beschäftigen, den Start über digitale Plattformen geschafft haben. Hier gab das SHZ den Gruppen großartigen Support.

Des Weiteren hat das SHZ die gängigen Unterstützungsleistungen, die wir etwa durch Fortbildungen an Neugründer*innen geben, auch in digitaler Form angeboten. Um einen Austausch von erfahrenen Gruppenleiter*innen und Neugründer*innen zu ermöglichen, hat das SHZ etwa das bewährte Fortbildungsangebot zum Thema Basiswissen zur Selbsthilfe auf ein Online-Angebot umgestellt. Dieses Angebot wurde sehr gut angenommen und bewertet.

Noch wichtiger ist sicherlich, dass das Gruppengründungsteam des SHZ allen Gründungswilligen im persönlichen Gespräch in jeder Phase der Gründung zur Seite steht. Zunächst gilt es, die individuellen Bedürfnisse und Zielsetzungen herauszuarbeiten und bei der Artikulierung von oftmals Unklarem behilflich zu sein. Dies ist an sich ein herausfordernder

Schritt, der selbst dann seinen eigenen Mehrwert für die Betroffenen hat, wenn daraus später keine regelmäßig tagende Gruppe entsteht.

Die Formulierung der Ideen und Zielsetzungen in Form einer Kurzbeschreibung stellt einen weiteren wichtigen Schritt dar, auf dessen Grundlage nach außen gegangen werden kann. Auch dabei ist das SHZ behilflich. Um weitere Betroffene und Mitstreiter*innen zu finden, unterstützt das SHZ bei der Öffentlichkeitsarbeit: Tipps für Aushänge oder Flyererstellung bis hin zur eigenen Website werden gegeben. Weiterhin unterstützt das SHZ bei der Vernetzung und Anbindung zu anderen Initiativen oder geeigneten Beratungsstellen. In regelmäßigen Abständen werden Rundmails mit aktuellen Neugründungen verschickt: An psychosoziale Einrichtungen, Kliniken und Sozialdienste, Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen. Auch Pressekontakte können genutzt werden, etwa bei der Herausgabe einer Pressemitteilung.

Wegen der sich zuspitzenden gesellschaftlichen Situation durch Corona hat jede*r Begleiter*in die sich im Aufbau befindenden Gruppen aktiv kontaktiert. Im Sinne der Selbsthilfe geht es darum, den gemeinsamen Lernprozess zu begleiten und zu unterstützen, wo dies gewünscht wird, damit die Gruppen ihn letztlich selbst gestalten können.

*„Schweigen kann man,
reden darf man,
zuhören muss man.“*

(Prof. Peter Stolz, Begründer des Triaton)

*Ulrike Zinsler, Koordination Gruppengründungen
für das Gruppengründungsteam: Juri Chervinski,
Kristina Jakob, Ute Köller, Eva Parashar und
Ina Plambeck*

Innehalten, neu orientieren und weitergehen – das Motto für 2020 in der Selbsthilfelandchaft der Region München



Die Bande zwischen dem Selbsthilfzentrum München (SHZ) und der Selbsthilfe in den Landkreisen der Region München, Dachau, Ebersberg, Erding, Freising, Fürstentfeldbruck, Landsberg, München und

Starnberg, sind im vierten Jahr der Zusammenarbeit mittlerweile eng geknüpft. So konnte den diesjährigen besonderen Herausforderungen trotz Distanz gemeinsam begegnet werden.

Innehalten

Das kollektive Innehalten ob der völlig neuartigen Corona-Situation Anfang des Jahres hatte natürlich große Auswirkungen auf die landkreisübergreifende Selbsthilfeunterstützung. Es schien, als würden sich unsichtbare Grenzen zwischen dem SHZ und der Region München aufbauen. Längst geplante Veranstaltungen wurden abgesagt, bereits etablierte Formate wie der „Treffpunkt Selbsthilfe“ konnten nicht mehr stattfinden, Kooperationsgespräche und Gruppen Gründungen vor Ort waren nicht mehr möglich. Zum Glück zeigte sich schnell, dass die Verbindung zur Selbsthilfelandchaft in den einzelnen Landkreisen nicht an eine räumliche Nähe gebunden ist. Mit jeder

Absage gingen viele Kontakte am Telefon oder per Mail einher. Die Gespräche wurden persönlicher und intensiver. Der Fokus lag auf der gegenseitigen Unterstützung und dem solidarischen Miteinander. Im individuellen Austausch berichteten die einzelnen Gruppenleitungen von zahlreichen kreativen Versuchen, den Kontaktbeschränkungen zum Trotz im Austausch mit ihrer Gruppe zu bleiben. Es wurden Briefe und Mails an die Gruppenmitglieder geschrieben, Masken geschneidert und verschickt, Telefonate geführt und auch mal über den Gartenzaun nach einzelnen Teilnehmenden geschaut. Dennoch – und das wurde einhellig unterstrichen – ein Präsenztreffen ist und bleibt das Kernstück einer effektiven Gruppenarbeit und lässt sich nicht einfach so ersetzen.

Im gleichen Zuge schien die Zusammenarbeit mit den Kooperationspartner*innen plötzlich zum Stillstand zu kommen, wurden doch alle gemeinsamen Aktivitäten abgesagt und auf Eis gelegt. Doch auch hier lief der Austausch weiter. Es wurden regelmäßig Informationen ausgetauscht, regionale Besonderheiten besprochen und unverdrossen weiter Pläne geschmiedet.

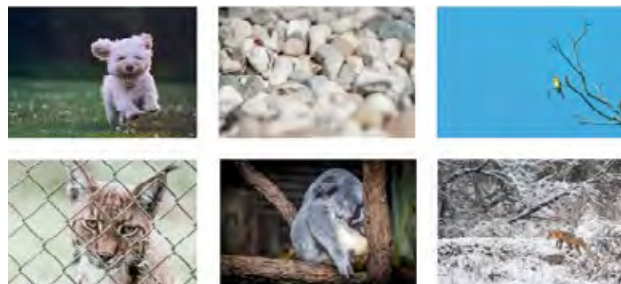
Neu orientieren

Nach dem ersten Herantasten an die veränderten Bedingungen kamen dann vermehrt alternative Kommunikationsformen wie Telefon- oder Videokonferenzen zum Einsatz. Dadurch konnten Vernetzungstreffen, die in den Landkreisen normalerweise

Mein Weg ins neue Jahr fühlt sich an wie...



In einem Jahr wie diesem fühle ich mich wie...



Impressionen aus den Präsentationen der Online-Vernetzungstreffen | Bildquelle: <https://unsplash.com>



Das Team Region: v.l. Ute Köller, Astrid Maier, Juri Chervinski

regelmäßig angeboten werden, zumindest in einem digitalen Raum wieder stattfinden. Trotz gelegentlicher anfänglicher Skepsis über das noch ungewohnte Begegnungsformat überwog dann meist die Freude, das eine oder andere bekannte Gesicht auf dem Bildschirm wiederzusehen. Frei nach dem Motto „besser virtuell als überhaupt nicht“. Die über das SHZ angebotene datenschutzsichere Online-Plattform BigBlueButton wurde den Selbsthilfeaktiven aus der Region München auch für ihre eigenen Gruppentreffen zur Verfügung gestellt. Wie in der Selbsthilfe üblich fand diese Neuorientierung für jede einzelne Gruppenleitung im eigenen Tempo statt. Manche waren bereits gut ausgestattet, einige machten sich daran, ihre technische Ausstattung aufzubessern und schafften sich Webcams und Mikros an. Andere wiederum mochten sich dem Abenteuer Digitalisierung erstmal nicht stellen. Stattdessen brachte sie ein Treffen im Garten eines Gruppenmitglieds oder der gemeinsame Spaziergang im Wald gut über die Zeit. Und so pendelten sich neue Formen des Miteinanders ein, nicht mehr so vertraut und auch nicht mehr so verlässlich wie gewohnt, aber mit der Gewissheit, gemeinsam neue Wege finden zu können.

Weitergehen

Allen Auszeiten zum Trotz ist die Selbsthilfe in der Region im Ausnahmejahr 2020 also in Bewegung geblieben. Es hat Kraft gekostet, Durchhaltevermögen gebraucht, Mut und Flexibilität gefordert. Es mussten immer wieder Rückschläge und Absagen weggesteckt werden. Es hat sich aber auch gezeigt, dass die Werte der Selbsthilfe auf verschiedensten Ebenen funktionieren. So stellten sich das SHZ, die Selbsthilfeunterstützer*innen in den Landkreisen und die Selbsthilfegruppen gemeinsam und im Austausch den Corona bedingten Herausforderungen. Wo immer es möglich war, wurde der „Treffpunkt Selbsthilfe“ vor Ort angeboten. In vielen Landkreisen stehen schon die nächsten Termine fest und einige wollen den „Treffpunkt Selbsthilfe“ zukünftig regelmäßig in ihr Beratungsspektrum einbinden. Die Planungen für Veranstaltungen, Fortbildungen und Vernetzungstreffen mit und für die Selbsthilfegruppen liefen und laufen optimistisch weiter. Denn genauso soll es weitergehen – gemeinsam, im Kontakt, bedarfsorientiert und solidarisch. Was auch immer das neue Jahr für uns bereithalten wird...

Ute Köller

*Koordinatorin und Ansprechpartnerin für die Selbsthilfeunterstützung in der Region München
Selbsthilfeberatung und -unterstützung
Förderberatung Gesundheitsselbsthilfe*

Ressort Gesundheitsselbsthilfe – Kooperation und Vernetzung

Das Jahr 2020 war auch für das Ressort Gesundheitsselbsthilfe im SHZ ein sehr spezielles. Die Corona-Pandemie hat unsere Möglichkeiten für Kooperationsaktivitäten stark geschmälert. Bestehende Projekte der Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und professionellem System mussten zum Teil auf Eis gelegt werden, an neue Kooperationen war kaum zu denken. Darüber hinaus war das Ressort auch personell durch eine geplante Sabbat-Auszeit einer Mitarbeiterin über ein halbes Jahr und die

vorübergehende, aber längere krankheitsbedingte Abwesenheit einer weiteren Kollegin stark dezimiert. Umso erfreulicher, dass der Arbeitsbereich durch einen neuen Mitarbeiter verstärkt werden konnte – auch wenn dieser mit nur wenigen Stunden im Ressort Gesundheit tätig sein kann. In dieser schwierigen Situation ist es dennoch gelungen, einige aussichtsreiche Projekte umzusetzen und langjährige Kooperationen erfolgreich weiter zu führen. Hier stellen wir eine Auswahl vor:

Patientenseminar an der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin im Klinikum rechts der Isar der TU München – 10 Jahre Kooperation mit dem SHZ

Der Wert der Kooperation zwischen Selbsthilfe und dem professionellen Gesundheitssystem ist seit langem hinreichend bekannt und wird immer wieder durch Erfolgsgeschichten belegt. Eine solche Geschichte schreibt seit 2011 das Patientenseminar an der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin im Klinikum Rechts der Isar der TU München. Dort sind in regelmäßigen Abständen Mitarbeiter*innen des SHZ München vor Ort, um Patient*innen der psychosomatischen Tagesklinik noch während ihres Klinikaufenthaltes über das Konzept und den möglichen Nutzen der Selbsthilfe zu informieren. In einem 20-minütigen Vortrag erfahren die Patient*innen alles, was sie brauchen, um dem Leben und ihrem Problem auch nach ihrer Entlassung nicht unbedingt nur alleine gegenüberstehen zu müssen – denn zahlreiche Selbsthilfegruppen engagieren sich gerade im Bereich Prävention und Nachsorge für Patient*innen und deren Angehörige. In diesen kommt der Unterstützungsaspekt der Selbsthilfe sehr deutlich zum Tragen: Auch außerhalb der Klinik erhalten die Betroffenen mit einer Selbsthilfegruppe einen geschützten, verständnisvollen Raum, in dem sie sich mit ihrem Problem weiter auseinandersetzen können, ohne ihre sozialen und beruflichen Kontakte damit zu belasten. Hier ist ihre Betroffenenkompetenz nicht Schattenseite, sondern ein Erfolgsfaktor auf dem Weg der Genesung; der Austausch mit Gleichgesinnten verstärkt diesen Effekt – und hilft, wieder Vertrauen in die

eigene Selbstwirksamkeit zu gewinnen. Um den Patient*innen die Orientierung in der enormen Vielfalt der Selbsthilfelandschaft zu erleichtern, machen die Referent*innen nicht nur auf die Beratungsstelle des SHZ und die zusätzliche Möglichkeit, selbst auf der SHZ-Internetseite passende Selbsthilfegruppen zu finden, aufmerksam. Eine Mitarbeiterin bietet zudem auch eine niedrigschwellige „mobile Beratung“ mit Vermittlung in eine passende Selbsthilfegruppe direkt vor Ort an.

Seitens des Klinikums können sie sich seit Jahren auf die immer wohlwollende und herzliche Unterstützung durch die Sozialtherapeutin Ingrid Schröter verlassen. Auch nach zehn Jahren findet sie das Patientenseminar wichtig. Sie selbst schreibt dazu:

„Da die Anbindung an eine Selbsthilfegruppe – neben Psychotherapie oder ärztlicher Begleitung – eine wichtige Hilfestellung für unsere Patienten nach Abschluss ihrer Behandlung sein kann, laden wir sehr regelmäßig einen Kollegen/eine Kollegin des SHZ München zu uns in die Klinik ein, um unsere Patienten im Rahmen der Psychoedukation über die Selbsthilfe zu informieren. Die Kooperation mit dem SHZ ist für uns sehr wertvoll, da unsere Patienten aus erster Hand umfassende Informationen zum Thema erhalten und gleichzeitig auch in Austausch mit den Mitarbeitern des SHZ gehen können. Bei Bedarf kann auch schon eine erste „kleine Beratung“ stattfinden. Durch die Kooperation mit dem SHZ sinkt die Hemmschwelle für unsere Patienten deutlich ab, sich mit dem Thema Selbsthilfe zu befassen. Die Kooperation ist förderlich für die Motivation und Selbstwirksamkeit unserer Patienten.“



Die Zusammenarbeit zwischen SHZ und dem Klinikum Rechts der Isar wurde in der Fortbildung „Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe“ als Best-Practice-Beispiel von Frau Schröter vorgestellt. Auch 2020 konnte trotz Corona das Patientenseminar zum Thema Selbsthilfe unter besonderen Hygieneauflagen und Abstandsregelungen sechsmal durchgeführt werden. Mit ihrem enormen Engagement und viel Organisationsgeschick machten es die Kolleg*innen des Klinikums rechts der Isar möglich – herzlichen Dank dafür!

Veröffentlichungen der Selbsthilfe in den Münchner Ärztlichen Anzeigen (MÄA)

Eine ebenfalls langjährige Kooperation besteht mit der Ärztezeitschrift Münchner Ärztliche Anzeigen. Herausgegeben wird das Magazin alle 14 Tage vom Ärztlichen Kreis- und Bezirksverband (ÄKBV) München, der über 20.000 Mitglieder hat und in dem alle Ärzt*innen der Landeshauptstadt und des Landkreises München organisiert sind. Die Geschäftsführerin Ina Koker und die Redakteurin Stephanie Hügler geben jährlich mehreren Gesundheitsselfhilfegruppen die Möglichkeit, sich in den Heften vorzustellen. Das SHZ macht Themenvorschläge, kontaktiert die Selbsthilfegruppen und bespricht die Veröffentlichungen vorab mit den Ansprechpersonen. 2020 stellten sich folgende Münchner Gruppen vor: Frauenselbsthilfe nach Krebs, Deutsche Sauerstoff und Beatmungsliga LOT e.V., Epizentrum – Selbsthilfegruppe für Epilepsiekranken und deren Angehörige, Borderline Angehörigen Selbsthilfegruppe und Selbsthilfegruppe Bipolar III. Die Gruppen sind immer sehr froh, über diese Möglichkeit der Öffentlichkeitsarbeit und dass sie sich der Ärzt*innenschaft präsentieren können. Zudem enthält jede Gruppenvorstellung auch kurze allgemeine Infos über die Selbsthilfe und erwähnt als Kontaktmöglichkeit die Beratungs- und Vermittlungsstelle und die Internetseite des SHZ, damit die Ärzt*innen und andere interessierte Leser*innen sich bei Bedarf melden können und eine Vermittlung in Gruppen stattfinden kann.

Zudem erschienen 2020 noch weitere selbsthilfe-relevante Artikel in den Münchner Ärztlichen Anzeigen: Über die selbstverständlich auch während der Corona-Zeit durchgängige Erreichbarkeit des SHZ sowie über das Weiterbestehen der Unterstützungsangebote der Selbsthilfe. Außerdem widmete sich ein Artikel der im Frühsommer gegründeten virtuellen Selbsthilfegruppe für Corona-Betroffene aller

Art. Die Gruppenvorstellungen und Artikel können im Anhang dieses Jahresberichts angesehen werden. Die Selbsthilfegruppen und wir vom SHZ sind dankbar für die Plattform und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

Fortbildung für Pharmazeuten im Praktikum

Seit über 10 Jahren besteht eine Kooperation zwischen dem SHZ und der Bayerischen Landesapothekerkammer BLAK. Im Rahmen des begleitenden Unterrichts für Pharmazeuten im Praktikum gestaltet das SHZ eine Fortbildung für angehende Apotheker*innen an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU). Ziel ist es, Wert und Wirkung der Selbsthilfe sichtbar zu machen, die Vorteile einer Zusammenarbeit für beide Seiten zu verdeutlichen und die Studierenden als zukünftige „Brückenbauer“ zwischen Patient*innen und Selbsthilfe zu gewinnen.

Bislang fand das Seminar im Hörsaal des Biomedizinischen Zentrums der LMU statt, aber aufgrund der Corona-Pandemie 2020 war ein live-Vortrag nicht möglich. Die sozusagen zwangsweise Umstellung auf ein Online-Seminar entpuppte sich dann als absoluter Mehrwert: 180 Studierende haben den Vortrag verfolgt und sehr positive Rückmeldung gegeben – deutlich mehr als bisher bei den Präsenzveranstaltungen!

Netzwerk Gesundheitsberatung München

Im Netzwerk Gesundheitsberatung München sind rund 25 Beratungseinrichtungen aus München vertreten. Den Grundstein für den losen Zusammenschluss legten im Jahr 2011 gemeinsam das Selbsthilfzentrum München und der Gesundheitsladen München. Das Spektrum der Einrichtungen ist sehr breit gefächert und reicht von A wie Aids-Hilfe bis S wie Sozialbürgerhaus. Verschiedenste Einrichtungen der Gesundheitsberatung aus dem gesellschaftlichen, sozialen oder schulischen Bereich zählen dazu. Das Netzwerk trifft sich zwei Mal im Jahr, jeweils bei einer anderen Mitgliedseinrichtung, um diese kennen zu lernen.

Ziele dieser Treffen sind:

- Fachlicher Dialog zwischen den Mitgliedern
- Kollegialer Austausch und gegenseitige Unterstützung
- Entwicklung von Verweisstrukturen

- Entwicklung und Pflege von Kontakten zu Münchner Ärzt*innen und professionellem medizinischem System
- Nutzung von Synergien
- Erhöhung des Bekanntheitsgrads der Einrichtungen
- Relevante Themen der Stadtlandschaft aufgreifen und diskutieren

2020 war das SHZ turnusmäßig als Gastgeber an der Reihe. Aufgrund der Abstandsregelungen wurde ins benachbarte Multikulturelle Jugendzentrum ausgewichen, welches genügend Platz für ein persönliches Treffen bot. Nach einem spannenden Vortrag des Gesundheitsladens zum Thema „Digitalisierung im Gesundheitsbereich und die Auswirkungen auf das Ärzt*innen-Patient*innen-Verhältnis“ wurde lebhaft diskutiert sowie die Situation in den einzelnen Organisationen und der Umgang mit Digitalisierung dort beleuchtet.



Selbsthilfe informiert Psychotherapie – Konzepte und Formen der Selbsthilfe

Im Rahmen des Projekts „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ veranstalteten der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern, die Landespsychotherapeutenkammer und die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns eine Online-Informationsveranstaltung. Ziel war es, Psychotherapeut*innen über Möglichkeiten, die Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen für sie und ihre Klienten*innen bieten, zu informieren und eigene Vorstellungen zu hinterfragen.

Drei Betroffene sprachen über die Konzepte ihrer Selbsthilfegruppen aus den Themenbereichen Zwänge, Depressionen und psychische Erkrankungen und beantworteten die zahlreichen Fragen der Teilnehmenden. Eine Mitarbeiterin des SHZ stellte das Aufgabenspektrum und die Netzwerktätigkeit von Selbsthilfekontaktstellen am Beispiel des Selbsthilfezentrums München und insbesondere des Ressorts Gesundheit vor.

146 Psychotherapeut*innen, Ärzt*innen und Psycholog*innen haben an dem Online-Seminar teilgenommen, die Gesamtveranstaltung wurde mit der sehr guten Note 1,58 bewertet und die Warteliste der Interessent*innen war so lang, dass es Anfang 2021 eine zweite Auflage geben wird.

Mirjam Unverdorben-Beil, Stephanie Striebel und Juri Chervinski für das Ressort Gesundheitsselfhilfe im SHZ



Das Team des Ressorts Gesundheitsselfhilfe: Stephanie Striebel, Mirjam Unverdorben-Beil und Juri Chervinski | Foto: SHZ

Selbsthilfebeirat unter besonderen Bedingungen

Die besonderen Bedingungen des vergangenen Jahres waren auch für die Arbeit des Selbsthilfebeirats nicht einfach. Der Beirat trifft sich normalerweise mindestens einmal im Monat, um Förderanträge aus dem sozialen Bereich in der Selbsthilfeförderung zu begutachten, aktuelle Fragestellungen der Selbsthilfeförderung zu diskutieren und Gruppen und Initiativen kennenzulernen. Bereits ab März konnten diese Sitzungen nur mehr in digitaler Form als Videokonferenz stattfinden. Insgesamt wurden bis Ende des Jahres 2020 mehr als 100 Förderanträge von Selbsthilfegruppen begutachtet. Auf die sonst übliche Praxis, Gruppen und Initiativen, die das erste Mal einen Förderantrag in der Selbsthilfeförderung stellen, zur persönlichen Vorstellung in den Beirat einzuladen, musste aufgrund der Corona-Pandemie ab März leider verzichtet werden. Diese Praxis soll wieder aufgenommen werden, sobald persönliche Treffen wieder möglich sein werden. Der insgesamt erfreuliche Entwicklungstrend bei den Förderanträgen, die auch im vergangenen Jahr wieder deutlich angestiegen waren (von 82 auf 106) wurde dadurch konterkariert, dass viele Gruppen und Initiativen geplante Aktivitäten und Maßnahmen aufgrund der Einschränkungen wegen der Corona-Pandemie nicht umsetzen konnten und folglich auch die dafür vorgesehenen Fördermittel z.T. zurückerstattet werden müssen. Das Sachgebiet für Gesellschaftliches Engagement und Bürgerschaftliches Engagement im Sozialreferat hat allerdings Umwidmungen von Ausgaben für geplante Maßnahmen, die nicht umgesetzt werden konnten, ermöglicht. So z.B. für die Anschaffung von elektronischen Medien für die Digitalisierung von Aktivitäten und Angeboten und die Durchführung von virtuellen Treffen per Videochat. Auf diese Weise konnte ein guter Teil der genehmigten Mittel doch noch sinnvoll und nachhaltig eingesetzt werden.

Bereits im Juli vergangenen Jahres befasste sich eine Arbeitsgruppe des Selbsthilfebeirats mit einigen aktuellen Entwicklungen in der Selbsthilfeförderung, die z.T. auch etwas kritisch gesehen werden. Die Zuschüsse für Mietausgaben steigen



kontinuierlich an, was angesichts der Gesamtentwicklung der Mieten in München wenig überrascht. Die Corona-Krise hat die Raumfrage für die Gruppen zusätzlich verschärft, weil wegen der strengen Hygieneauflagen größere Räumlichkeiten benötigt wurden, gleichzeitig aber auch viele Raumvermieter sehr zurückhaltend waren oder gar nicht mehr vermieteten. Außerdem fließen die meisten Mieten zu Einrichtungen, die ihrerseits bereits überwiegend öffentlich finanziert sind, was es fraglich erscheinen lässt, ob dieser Verschiebepunkt von öffentlichen Fördermitteln wirklich sinnvoll und effizient ist. Festzustellen ist auch, dass seit Beginn dieses Jahres die Antragssummen der Gruppen deutlich angestiegen waren, was vermutlich damit zusammenhängt, dass seit 2018 die Schwelle für Ausgaben, über die der Stadtrat entscheiden muss, von 10.000 auf 25.000 Euro angestiegen ist. Bis zu dieser Grenze kann in der Fachverwaltung nach den geltenden Richtlinien selbst entschieden werden, was das Entscheidungsverfahren rascher und für die Gruppen einschätzbarer macht. Ein weiterer Grund dürfte sein, dass bereits seit geraumer Zeit ein Übergang von der Selbsthilfeförderung in eine Regelförderung sehr schwierig geworden ist, was sich durch den zu erwartenden Sparzwang der öffentlichen Hand aufgrund der Folgekosten der Corona-Epidemie in den nächsten Jahren voraussichtlich nicht verbessern wird. Auch fehlt in München nach wie vor ein flexibler Fördertopf, der Initiativen des Bürgerschaftlichen Engagements unterstützt, was zusätzlichen Druck auf den Selbsthilfefördertopf bewirkt. Der Selbsthilfebeirat will die beschriebenen Entwicklungen weiter im Blick behalten und Empfehlungen für den Stadtrat und die Fachverwaltung erarbeiten.
Logo des Selbsthilfebeirats

*Erich Eisenstecken, SHZ, Geschäftsführung
des Selbsthilfebeirats*

IQE – Organisationsentwicklung zur rassismuskritischen Interkulturellen Öffnung



Rückblick auf das erste Jahr des Prozesses im Selbsthilfezentrum München

Wie in der letzten Jahresrückschau berichtet (Jahresbericht SHZ 2019) nimmt das SHZ-Team seit Dezember 2019 an einem zweijährigen Organisationsentwicklungsprozess teil, den die Landeshauptstadt München den von ihr geförderten Einrichtungen anbietet:

*„Interkulturelle Qualitätsentwicklung (IQE) ist ein Organisationsentwicklungsprozess mit dem Ziel, Diskriminierung und Barrieren in allen Bereichen der Organisation sichtbar zu machen und Ihnen entgegen zu wirken. So können Vielfalt und Chancengerechtigkeit in der Organisation gefördert und gleichberechtigte Zugänge zu Angeboten ermöglicht werden. Die teilnehmenden Einrichtungen analysieren im Prozessverlauf ihre Strukturen, ihre Abläufe und das eigene Handeln rassismuskritisch und intersektional. IQE ist ein langfristiger Prozess, der (selbst-)reflexive Lernprozesse anstößt. Mit Unterstützung durch die IQE-Berater*innen entwickeln die Organisationen Strategien und Maßnahmen.“¹*

Eine interkulturelle Qualitätsentwicklung sollte im Idealfall immer auf allen Ebenen stattfinden. Neben der Geschäftsführung, der Verwaltung und den Fachkräften aus den verschiedenen Ressorts betrifft IQE gleichwohl auch alle Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen. Denn was wäre das SHZ ohne die vielen unterschiedlichen Menschen, die sich regelmäßig hier im Hause sowie in München und dem Umland treffen? Sie sind die Adressat*innen für unsere Arbeit und damit auch diejenigen, die im besten Fall von Veränderungen aufgrund des IQE-Prozesses profitieren sollten. Für das Selbsthilfezentrum war jedoch klar, dass IQE nicht nur auf allen Ebenen innerhalb der Organisation stattfinden sollte, sondern auch alle Ebenen der Diskriminierungserfahrungen berücksichtigen sollte. Darüber hinaus wurde im Laufe des IQE-Prozesses immer deutlicher, dass der Begriff der sogenannten „interkulturellen Öffnung“ die Gefahr in sich birgt, Stereotypen und Rassismen zu reproduzieren. Diese Erkenntnis hat das Team dazu veranlasst, den Fokus auf eine eher „vielfaltsorientierte“ Öffnung zu setzen.

¹ Definition des IQE-Prozesses der Landeshauptstadt München, Organisationsentwicklung zur rassismuskritischen Interkulturellen Öffnung von Einrichtungen, Zugriff am 23.12.2020 unter: <https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Wohnungsamt/Interkult/iqe.html>

Interkulturelle Öffnung soll somit nicht als reine Ausrichtung auf eine Öffnung der Selbsthilfegruppen für Menschen mit Migrationserfahrung verstanden werden, sondern eher als eine generelle Öffnung für alle Menschen, für die – aufgrund ihrer individuellen Lebenslage bzw. aufgrund der selbstverständlichen Privilegierungen derjenigen, die Selbsthilfe entwickelt haben, unterstützen, organisieren oder ins Leben rufen – ein Zugang zur Selbsthilfe mit Hürden verbunden ist. Diese Hürden gilt es offen zu legen und abzubauen.

Los ging es mit einer Basisfortbildung

Im Januar 2020 begannen für das SHZ Team endlich die ersten konkreten Schritte im lang ersehnten IQE-Prozess. Der Auftakt hierfür war eine dreitägige Basisfortbildung für die Mitglieder der Steuerungsgruppen, die gebildet wurden, um eine effizientere Bearbeitung der IQE-Ziele zu gewährleisten. Acht Mitarbeiter*innen aus allen Ressorts und die Geschäftsführung arbeiten in der SHZ-Steuerungsgruppe gemeinsam an den verschiedenen Maßnahmen und Themen, die regelmäßig an das gesamte Team kommuniziert und mit diesem abgestimmt werden.

In der dreitägigen Basisfortbildung im Januar und Februar 2020 setzte sich die SHZ- Steuerungsgruppe gemeinsam mit Steuerungsgruppen aus verschiedenen anderen Einrichtungen intensiv mit den Themen Migrationsgesellschaft, Diskriminierung und Rassismus auseinander. Hierbei ging es vor allem darum zu verstehen, was Mehrfachzugehörigkeiten sind, es ging um die Beziehung zwischen Zugehörigkeiten und Macht sowie um die kritische Auseinandersetzung mit dem Kulturbegriff. Darüber hinaus wurde die Perspektive der Intersektionalität und Barrieren in

Organisationen vermittelt und diskutiert. Am letzten Tag der Fortbildung lag der Schwerpunkt auf den Themen Rassismus in der Gesellschaft, rassistische Wissensbestände und die Auseinandersetzung mit individuellen sowie strukturellen Macht- und Herrschaftsverhältnissen.



Quelle: SHZ

IQE-Workshops und IQE-Arbeitskreise

Zusätzlich zu dieser Fortbildung hat sich die Steuerungsgruppe gemeinsam mit der IQE-Beraterin bisher zu vier Workshops getroffen, in denen die Zielsetzungen entwickelt und geklärt wurden, Maßnahmen beschlossen und Pläne zur Umsetzung erstellt wurden. Die Steuerungsgruppe hat sich hierbei auf drei Ziele verständigt, die bis Ende 2021 umgesetzt werden.

Neben diesen Workshops nehmen zwei SHZ-Mitarbeitende zusätzlich an einem trägerübergreifenden Arbeitskreis teil, in dem sich Vertreter*innen aus den Steuerungsgruppen in den verschiedenen teilnehmenden Einrichtungen regelmäßig treffen und sich gegenseitig beraten. Dieser kollegiale Austausch wird von einer IQE-Beraterin moderiert und dient dazu, einen Außenblick auf die eigene Einrichtung zu bekommen und eventuelle blinde Flecken aufzudecken. Ein Arbeitskreis-Treffen fand in diesem Jahr bereits statt, die SHZ-„Abgeordneten“ bekamen hier spannende Einblicke in die Entwicklungsprozesse anderer Einrichtungen. Aufgrund der Corona-Maßnahmen ist das im SHZ geplante nächste AK-Treffen auf Frühjahr 2021 verschoben.

Drei Ziele im IQE-Prozess: Leitbild, Partizipationsveranstaltung und Checkliste

Das erste und wahrscheinlich umfangreichste Ziel, das festgelegt wurde, ist die Erstellung eines Leitbildes für die Arbeit im Selbsthilfzentrum. Hierbei soll es nicht darum gehen, ein schön formuliertes Dokument zu verfassen, das ungenutzt in den Schubladen der Büros verschwindet, als vielmehr um den Prozess der Diskussion im gesamten Team, der durch die Entwicklung von Leitsätzen zu zentralen Orientierungs- und Handlungsfragen für die Arbeit im SHZ angestoßen wird. Hierzu hat sich eine Projektgruppe gebildet, die einen Team-Tag zur Leitbildentwicklung konzipiert hat, der voraussichtlich im Januar 2021 stattfinden wird. Bei der Entwicklung des Leitbildes werden sowohl eine rassistuskritische Perspektive sowie diversitätssensible Ansätze im Vordergrund stehen. Welchen Grundwerten fühlen wir uns verpflichtet und wie können wir gewährleisten, dass diese Grundwerte auf allen Ebenen unserer Einrichtung gelebt werden? Welche Rolle spielen wir selbst in der Aufrechterhaltung von diskriminierenden Strukturen und wie können wir konkret dazu beitragen, diese zu überwinden? Da die Aufgabenbereiche des Selbsthilfzentrums sehr komplex

und vielschichtig sind und die Zielgruppen die Vielfalt der gesamten Stadtgesellschaft abbilden, erfordert die Aufgabe, ein Leitbild mit diesen Perspektiven zu erarbeiten viel Zeit und Ressourcen – es gilt hier immer wieder zu differenzieren, ob beispielsweise für eine bestimmte Zielgruppe besondere Barrieren bestehen und gesenkt werden können bzw. inwiefern etablierte Routinen per se bestimmte Personen ausschließen.

Das zweite Ziel ist die Entwicklung eines neuen Veranstaltungsformats, in dem die Engagierten zu mehr Beteiligung ermutigt werden sollen. Die Steuerungsgruppe war sich einig darüber, Selbsthilfe-Aktive stärker in die Entwicklung von SHZ-Angeboten einbeziehen zu wollen. Das Thema Partizipation ist jedoch in der Umsetzung sehr komplex und bedarf einer guten Vorbereitung, damit der Prozess gelingen kann und alle Beteiligten mit dem Ergebnis zufrieden sind. So soll mit Rücksicht auf die im Team vorhandenen Ressourcen von einer Arbeitsgruppe zunächst ein neues Format für ein spezielles Angebot im Bereich der Fortbildungen für die Engagierten entwickelt werden.

Das dritte Ziel beinhaltet die Erarbeitung einer Checkliste, die die im Leitbild verankerten Grundsätze operationalisieren soll. Anhand dieser Checkliste können die Mitarbeiter*innen bereits vorhandene Prozesse, Konzeptionen und Veranstaltungen rassismuskritisch und vielfaltssensibel überprüfen und haben somit auch ein Werkzeug an der Hand, das sie auch für zukünftige Vorhaben nutzen können. Langfristig ist geplant, eine für jeden Arbeitsbereich angepasste Checkliste zu erstellen.

Aushang im Haus, Diversity-Beauftragte*r, Fortbildungen für Engagierte und Mitarbeitende

Unabhängig von den IQE-Workshops hat das SHZ-Team bereits einige Maßnahmen für diskriminierungsärmere Zugänge zur Selbsthilfe in Eigenregie umgesetzt.

Ausgehend von der Hausgruppenbetreuung und inspiriert durch den IQE-Prozess entwickelt eine Arbeitsgruppe seit 2019 einen Aushang für die Nutzer*innen des Hauses mit Vorschlägen für ein gutes Miteinander, der die Grundwerte für einen respektvollen und diskriminierungsfreien Umgang untereinander ausdrückt. Eine Reflexion dieser Vorschläge mit den Engagierten steht noch aus und wurde aufgrund der Corona-Einschränkungen seitdem immer wieder verschoben.

Auch die Entwicklung eines teaminternen Amtes einer* Diversity-Beauftragten* wurde im Rahmen dieses Prozesses in ersten Schritten aufgesetzt. Eine Ausarbeitung und Implementierung der Funktionen dieses Amtes auf der Grundlage des Leitbildes ist für das kommende Jahr anvisiert.

Zu nennen ist hier auch die Neukonzipierung der bereits 2019 entwickelten Fortbildung zur interkulturellen Öffnung für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen. Mit Dr. Susanne Becker konnte das SHZ für das neukonzipierte Format, das im kommenden Frühjahr stattfindet und jetzt mit dem Titel „Antidiskriminierung und Social Justice“ den Fokus stärker auf das Thema Diskriminierung richtet, eine hochkarätige Referentin gewinnen. Um auch eigene persönliche blinde Flecken erkennen zu können und zu verstehen, was es bedeutet eine Rassismus-kritische Perspektive einzunehmen, hat sich das SHZ-Team auch im Jahr 2020 weiter fortgebildet. Im Jahr 2019 fand im SHZ bereits eine Inhouse-Fortbildung zum Thema „Social Justice und Diversity“ für das gesamte Team statt. Dieses Jahr hat sich das Team für einen praxisbezogenen Ansatz entschieden und eine hausinterne Fortbildung zum Thema „diskriminierungsfrei Beraten“ organisiert. Hier ging es darum, eigene Privilegien zu erkennen, diese zu benennen und zu verstehen, wie tief verwurzelt Rassismus in unserer Geschichte und Gegenwart ist. Ein nicht nur ein produktiver, sondern auch ein schmerzhafter Prozess, der aus Sicht verschiedener Kolleg*innen in vielerlei Hinsicht längst überfällig war.

Auch wenn für das kommende Jahr noch viel Arbeit am Thema und damit verschiedene konkrete Schritte für die Steuerungsgruppe und das gesamte SHZ-Team ausstehen, die sicher von allen Beteiligten nicht nur viel Diskussion, Zeit und Engagement, sondern auch Selbstreflexion und immer wieder die Bereitschaft zum Innehalten erfordern, steht bereits jetzt fest: Die Auseinandersetzung mit diesen, gesellschaftlich immer relevanter werdenden Themen erweitert den eigenen Horizont und ist auf allen Ebenen sehr bereichernd. Es gibt noch viel zu lernen und der IQE-Prozess wird ein fortdauernder und intensiver Prozess bleiben. Auch über das Jahr 2021 hinaus.

*Eva Parashar und Ina Plambeck,
Ressort Soziale Selbsthilfe*

Städtisch geförderte Raumbörse in der Arnulfstraße

Im Jahr 2019 bezog das Kulturzentrum GOROD (Trägerverein: GIK e.V.) und die Raumbörse drei Stockwerke im Haus der Initiativgruppe (IG) in der Arnulfstraße 197. Hier finden inzwischen über 80 vielfältige Gruppenaktivitäten von selbstorganisierten Initiativen aus dem sozialen Bereich Platz. Ermöglicht wurde dies durch die konstante finanzielle Förderung des Projekts Raumbörse durch das Sozialreferat der LH München. Das in einzigartiger Pionierarbeit im Jahr 2012 (damals aus dem Budget der Selbsthilfeförderung Bereich Bürgerschaftliches Engagement) gestartete Projekt, das seither vom Selbsthilfezentrum München (SHZ) koordiniert wird, war noch im Jahr 2018 durch den Verlust der Räumlichkeiten des Kulturzentrums GOROD an der Hansastraße bedroht. Die Zusammenarbeit der städtischen Verwaltung mit allen am Projekt beteiligten Einrichtungen war stets erfreulich, es zogen alle an einem Strang. Die Bereitstellung und Förderung von Räumlichkeiten sind die Voraussetzungen dafür, dass das ehrenamtliche Engagement florieren kann, das erwiesenermaßen für gesellschaftlichen Zusammenhalt, Bildung und Integration so wichtig ist. Den Zuständigen aus dem Bereich „Beratung, Bildung und Qualifizierung nach Flucht“ sei an dieser Stelle für die Regelförderung des Projekts und des inzwischen erweiterten Kreises der beteiligten Einrichtungen (GIK e.V.- Trägerverein des Kulturzentrums GOROD, Netzwerk MORGEN, IG und SHZ) und die dadurch ermöglichte Planungssicherheit herzlich gedankt.

Räume bieten – Austausch ermöglichen – Angebote bündeln

Zu den Standardaufgaben des Selbsthilfezentrums beim Projekt Raumbörse gehören: Die Abklärung der Einordnung von anfragenden Gruppen/Initiativen in dem Bereich soziale Selbsthilfe nach den Förderrichtlinien, die Erfassung neuer Gruppen in der SHZ-Datenbank und deren Dokumentation für das Sozialreferat, die Organisation von Raumbesichtigungen sowie die organisatorische und rechtliche Einführung der Gruppen in die Raumnutzung der Arnulfstraße. Im Jahr 2020 konnten neben den „Stammgruppen“ sieben neue Initiativen eingeführt werden.

Durch die enge Zusammenarbeit zwischen SHZ, Kulturzentrum GOROD und dem Netzwerk Münchener Migrant*innenorganisationen MORGEN gelingt es, auf die Bedarfe der aktiven Gruppen umfassend und passgenau einzugehen. Vordergründig geht es darum, den oftmals langjährig etablierten Initiativen und Vereinen einen passenden Raum für ihre Aktivitäten zu geben. Ein Großteil bezog sich im Jahr 2020 auf muttersprachliche Angebote, oftmals verbunden mit kreativen Mitteln (Musik, Tanz, Theater). Dafür stehen 13 Räume mit unterschiedlicher Ausstattung zur Verfügung, die darüberhinaus zu festgelegten Zeiten und, sofern sie nicht von den eigenen Projekten des Kulturzentrums GOROD benötigt werden, an Gruppen vergeben werden. Besonders gefragt sind der Tanzsaal von GOROD und ein ebenso großer Saal mit kindgerechter Ausstattung sowie der 50 Quadratmeter große Mehrzweckraum des Netzwerks MORGEN. Für die Bildungsangebote sind viele Räume als Klassenzimmer mit Whiteboard und entsprechender Bestuhlung ausgestattet. Es gibt die Möglichkeit, Schließfächer für Arbeitsmaterialien zu nutzen. Und schließlich gibt es eine Kantine bzw. einen großen Gemeinschaftsraum, wo Begegnungen und Austausch während der Pausen zwischen den unterschiedlichen Gruppierungen und den Ehrenamtlichen von GOROD stattfinden können. Viele Eltern nutzen diesen Raum, während ihre Kinder an Angeboten teilnehmen.

Im Jahr 2020 konnten erfreulicherweise vor dem ersten Lockdown vier vom Kulturreferat geförderte themenbezogene Veranstaltungen im Rahmen des Projekts „Urban Space“ durchgeführt werden. Dieses Projekt hatte zwei Anliegen: Zum einen sollte es allen Münchner*innen, v.a. den Akteur*innen, im



Projektbeteiligte: Ilya Galle (GOROD), Ulrike Zinsler (SHZ), Peter Hilkes (MORGEN) | Foto: Samir Sakkal

Stadtviertel, die Arnulfstraße 197 als neu entstandenen Kulturort vorstellen. Zum anderen sollten den teilnehmenden Migrantenselbsthilfeorganisationen (MSO) Grundlagen professioneller Veranstaltungsorganisation im kulturellen Bereich vermittelt werden. Die gewonnenen Erkenntnisse wandten die Teilnehmenden an: In weitgehender Eigenregie konzipierten sie eine Reihe publikumsoffener Kulturabende in der Arnulfstr. 197.

Als Pilotprojekt sollte „Urban Space“ die MSOs dazu anregen, sich zu vernetzen – sowohl untereinander, als auch mit den Akteur*innen des Kulturlebens in München, Organisationen und Bürger*innen. Vor jedem Kulturabend fand ein offenes Beratungscafé statt. Hierzu waren alle interessierten Münchner*innen eingeladen, sich mit Vertreter*innen verschiedener Förderstellen in ungezwungener Stimmung auszutauschen – sei es zu Angeboten der jeweiligen Träger, zu Möglichkeiten, Ideen und Projekte zu fördern oder auch zu konkreten Fragen und Projektvorschlägen. Vertreten waren u.a. das Kulturreferat, der Migrationsbeirat, das Selbsthilfezentrum und das Netzwerk MORGEN/House of Resources. Seitens des SHZ wurden dabei v.a. die Fördermöglichkeiten über die Selbsthilfefinanzierung und dessen Standardleistungen vorgestellt; teilweise fanden vor Ort individuelle Förderberatungen durch SHZ-Mitarbeiter*innen statt.

Betrieb der Raumbörse unter Hygieneauflagen in wechselnder Belegung aufrechterhalten

Herrschte noch zu Beginn des Jahres 2020 durchwegs Hochbetrieb in den Räumlichkeiten der Arnulfstraße (siehe hierzu die Liste der Nutzergruppen im Anhang, Seite 50), so legte die Politik Mitte März pandemiebedingt auch dort die Gruppenaktivitäten zunächst lahm. Analog zum Selbsthilfezentrum wurde bald mit der Erarbeitung von Hygienekonzepten für eine Weiterführung des Betriebs in gemeinsamer Abstimmung mit den Hauptmietern IG-Initiativgruppe, GOROD und MORGEN begonnen. Mit der fünften Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung konnten Angebote der Erwachsenenbildung, der Sprach- und Integrationsförderung und der außerschulischen Jugendarbeit unter Auflagen wieder stattfinden. Für die muttersprachlichen Angebote (ohne Tanzen und Singen), die im Rahmen der Raumbörse in der Arnulfstr. geplant waren, wurden alle erforderlichen Maßnahmen ergriffen. Damit konnten

zumindest einige der muttersprachlichen Maßnahmen mit eingeschränkter Teilnehmer*innenzahl (nachdem das Sozialreferat hierzu grünes Licht gab) ab 19. Juni wieder anlaufen. Dies galt zunächst für folgende Vereine und Initiativen:

- Slowakisch-deutscher Kulturclub e.V. München
- Freunde der Mongolei e.V.
- Eritreische Union München e.V.
- Tibetische Eltern-Kind-Initiative
- Himalayan Pariwar e.V.
- Mbokanabiso e.V.
- Farhang Afghanischer Kultur- und Bildungsverein
- Angolische Gemeinschaft in Bayern
- Kultureller und Humanitärer deutsch-albanischer Verein e.V.
- Anush - Armenische Initiative
- Sprachliche Förderung in irakisch/arabisch

Das SHZ hat gemeinsam mit dem Kulturzentrum GOROD diejenigen Gruppen, die diese Möglichkeiten ab Juni in Anspruch nahmen, vor Ort in die neuen Auflagen eingeführt. Die Gruppenleiter*innen mussten für die Einhaltung der Hygieneverträge verantwortlich zeichnen. Die Vorlagen für die zu führenden Teilnehmer*innenlisten und Einverständniserklärungen bezüglich des Datenschutzes für Eltern wurden erläutert und bereitgestellt. Nicht alle der oben genannten Initiativen haben letztlich ihre Bildungsangebote wieder zum Laufen gebracht. Auch innerhalb der Communities gab es Angst und Verunsicherung. Diejenigen Gruppen, die ihre Arbeit wieder aufnahmen, wurden in freie, größere Räumlichkeiten verlegt und es wurde ermöglicht, mehrere Angebote parallel in unterschiedlichen Räumen stattfinden zu lassen.

Dass dies reibungslos funktionieren konnte, erforderte eine Überarbeitung des technisch nicht mehr zeitgemäßen Raumbuchungsprogramms, das im Berichtsjahr zeitweise sogar komplett lahmgelegt war. In Abstimmung mit GOROD und dem Netzwerk MORGEN (die ebenfalls auf das Raumbuchungsprogramm Zugriff haben müssen), brachte das SHZ ein neues Buchungssystem auf den Weg, mit dem ab 2021 gearbeitet werden kann.

Als im Herbst mit weiteren Infektionsschutzmaßnahmenverordnungen die Durchführung von außerschulischen Bildungsangeboten untersagt wurde, blieben nur noch wenige Selbsthilfegruppen übrig, die sich

im Rahmen der Raumbörse in der Arnulfstraße in Präsenz treffen konnten. So blieben die Räume für die russisch-, ungarisch- und persischsprachigen Suchtgruppen geöffnet. Auch der vom Sozialreferat geförderte Coworking-Space für psychisch belastete Menschen (Entfallerei) konnte aufgrund der vom Staatsministerium für Gesundheit und Pflege erlaubten Notgruppen (hohe medizinische oder therapeutische Notwendigkeit, um schwerere Krisen zu vermeiden) stattfinden. Diese Möglichkeit bestand auch für Zusammenkünfte von Initiativen aus dem Migrationsbereich, allerdings war hierzu eine verstärkte Kommunikation zwischen SHZ, dem Netzwerk MORGEN und den betreffenden Gruppen nötig.

Besondere Unterstützung für Migrantenselbsthilfeorganisationen

Rund 95 Prozent der Nutzergruppen der städtisch geförderten Raumbörse sind Initiativen aus dem Migrationsbereich. Aufgrund hoher Barrieren beim Zugang zum professionellen Unterstützungssystem, sowie des generellen Mangels an gewachsenen hauptamtlichen Strukturen, sind Personengruppen mit Migrations- oder Fluchtgeschichte vermehrt auf die gemeinschaftliche ehrenamtliche Unterstützung in ihren Communities angewiesen. Auch wenn bei psychosozialen und gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen nach außen hin deutlicher sichtbar erscheint, wie wichtig die Gruppenaktivitäten zum Erhalt von psychischer Stabilität, Suchtprävention und der Verhinderung von persönlichen Krisen sind, leisten gerade die Kontakte innerhalb migrantisch geprägter Gruppen diesbezüglich einen enormen Beitrag. Durch engmaschige Vernetzung, auch über Messenger-Dienste, wird nicht nur Halt und Alltagsunterstützung, sondern vor allen Dingen Informationen in der jeweiligen Herkunftsspra-

che angeboten. Gerade Migrantenorganisationen, die sich um Geflüchtete oder neuangekommene Menschen kümmern, stellen hier funktionierende Multiplikator*innen dar.

Mehrfach-Belastungen durch die Corona-Krise bei Menschen mit Migrations- oder Fluchtgeschichte

Die besondere gesundheitliche, soziale und wirtschaftliche Vulnerabilität von Menschen mit Flucht- oder Migrationsgeschichte wurde in aktuellen Studien belegt: Zum häufigen Verlust des Arbeitsplatzes, den Problemen durch erlassene Reisebeschränkungen und einem erhöhten Risiko, selbst am Virus zu erkranken, kommen Ängste und Sorgen, wie es Freund*innen und Verwandten in den Herkunftsländern geht. Daher war das SHZ während des ersten Lockdowns ab März 2020 im Besonderen bemüht, über die vorhandenen Ansprechpartner*innen der Nutzergruppen der Raumbörse nicht nur den Kontakt zu den vielen Migrantengruppen zu halten, sondern auch möglichst gezielte Angebote zu finden, zu bündeln und so aufzubereiten, dass deren Inhalte in leicht verständlicher Sprache in die Communities getragen werden konnten. Ging es zunächst um mehrsprachige Informationen zum Gesundheitsschutz und darum, Verunsicherungen hinsichtlich der Ausgangsbeschränkungen abzubauen, so waren alsbald die Leistungen zu Corona-Soforthilfen, Assistenz, Begleitung, Lebensmittelversorgung und weitere Zuschussmöglichkeiten wichtig. Das SHZ übernahm die Aufgabe, die erreichbaren Anlaufstellen, psychologische mehrsprachige Krisendienste, Angebote zum Thema Prävention und Gewaltschutz bis hin zu den Umgangsmöglichkeiten mit beengenden häuslichen Situationen während Kita- und Schulschließungen zu bündeln und gezielt weiterzugeben. Darunter waren auch Ideen, Tipps und Beschäftigungsmöglichkeiten, die für die psychische Gesundheit während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen zuträglich sein können. Persönliche Gespräche und E-Mail-Kommunikation mit den Gruppen meldeten zurück, dass diese Informationen sehr hilfreich waren. Da die meisten Migrantengruppen in Vereinsform organisiert sind, waren auch zum Thema rechtskräftiges Handeln des Vereins vermehrt Beratungen nötig, ebenso wie die Unterstützung durch das SHZ bei der Umstellung auf Online-Angebote.



Foto: Samir Sakkal

Politischer Einsatz für die Weiterförderung muttersprachlicher Angebote

Das Projekt Raumbörse wurde im Jahr 2012 unter anderem deswegen von städtischer Seite aufgegleist, weil die meisten vom Sozialreferat über den Selbsthilfe-Topf geförderten Initiativen die Kosten für ihren Raumbedarf zumindest teilweise geltend machen konnten. In der Arnulfstraße werden daher an erster Stelle solche Initiativen untergebracht, die nach den derzeitigen Förderrichtlinien in tatsächlicher oder potenzieller Förderung stehen. Dadurch spart die Stadt Geld für die Unterbringung der Gruppen und vermindert den bürokratischen Aufwand. Vor allen Dingen bringt es den Gruppen immense Vorteile, wie oben beschrieben.

Die pandemiebedingten städtischen Einsparungsbestrebungen sollten im Berichtsjahr gerade muttersprachliche Initiativen treffen und damit diejenigen, die in großer Zahl in der Arnulfstraße untergebracht sind. In gemeinsamen Stellungnahmen des SHZ, des Netzwerk MORGEN und des Migrationsbeirats konnte die Stadt in dieser Frage umgestimmt werden (siehe hierzu auch den Bericht aus dem Selbsthilfebeirat auf Seite 17). In diesen Stellungnahmen konnte deutlich dargelegt werden, worin Wert und Wirkung der von vielen Migranteninitiativen aufgebauten Bildungs- und Kulturangebote für eine gelingende Integration liegen.



Foto: Samir Sakkal

Wie viel an der Weiterförderung der Initiativen hängt, betont eine Nutzergruppe der Räume in der Arnulfstraße, der slowakisch-deutsche Kulturclub e.V. München:

Die Förderung war für uns bisher entscheidend, um unseren Slowakisch Unterricht aufrechtzuerhalten. Jetzt ist das sehr schöne und erfolgreiche Projekt existentiell bedroht. Trotz Corona ist dieses Schuljahr sehr gut gestartet, wir haben mehr Interessenten als Kapazitäten. Die Nachfrage wächst stetig. Im Moment unterrichten wir immer freitags 54 Kinder in 7 Gruppen.

Für viele Familien, die neu in München ankommen, bieten wir eine sehr gute erste Möglichkeit, um richtig anzukommen, um Anschluss zu finden. Die Kinder lernen andere Freunde kennen, die auch Slowakisch lernen/sprechen, was eine besonders wichtige Motivation ist. Den Eltern geben wir Tipps an die Hand, wie sie die mehrsprachige Erziehung meistern können, wie sie die sprachliche Entwicklung der Kinder zu Hause fördern können. Viele Studien belegen die Vorteile der Mehrsprachigkeit. Leider ist es aber so, dass manche Eltern entweder nicht wissen, wie sie das angehen können, zeitlich einfach dazu im Alltag nicht kommen, oder auch unglücklicherweise nicht glauben, dass eine Sprache wie Slowakisch für ihre Kinder so wichtig sein kann. Es ist ein Irrtum zu glauben, dass die Kinder Slowakisch einfach so nebenbei zu Hause lernen. Es fordert eine besondere Anstrengung seitens der Eltern, damit die Kinder ihre Herkunftssprache, die sie als Zweitsprache lernen, richtig beherrschen.

Wie Frau Lang (Vorsitzende des Migrationsbeirats) erörtert, sind besonders Menschen mit Migrationsgeschichte überproportional von den negativen Auswirkungen der Krise betroffen. Es ist nicht realistisch, dass die Eltern alle Kosten übernehmen. Meine Kollegen vom Verein arbeiten auch ehrenamtlich. Im Vorstand sind drei von fünf Personen alleinerziehend. Von unseren 8 Kursleitern (davon 7 Frauen) sind zwei Personen Studentinnen, zwei in der Elternzeit, eine alleinerziehend und eine Person in der Rente. Die Förderung hat bisher unsere Kosten für Sachmittel (Büromaterial, Porto, Druckkosten etc.), Lehrbücher oder unsere Haftpflichtversicherung gedeckt. Und wir konnten den Kursleitern Aufwandspauschalen zahlen, welche unter dem gesetzlichen Mindestlohn (max. 8,00 Euro für 60 Minuten) liegen. Entscheidend war es, dass wir die Räumlichkeiten im Kulturzentrum Gorod kostenfrei nutzen durften. Es ist immer wieder jedes Jahr die größte Herausforderung, uns die Räume zu sichern. Wir können uns die Miete für 7 Räume nicht leisten.

Für das Projekt Raumbörse: Ulrike Zinsler, Selbsthilfeunterstützung, Raumvergabe

Ein Jahr im Zeichen des Virus

Stimmungsbild aus dem Selbsthilfezentrum München (SHZ)

„Wo es noch keinen Weg gibt, stehen Dir alle Möglichkeiten offen“

Afrikan. Sprichwort

Was in der Ursprungsbedeutung nach Verheißung und Abenteuer klingen mag, wirkt vor dem Hintergrund der Herausforderungen des vergangenen Jahres doch eher als Menetekel ungewissen, unheilvollen Ausgangs.

Niemand wusste vor einem Jahr, welcher Weg nun einzuschlagen ist, um dem langsam heraufziehenden und immer bedrohlicher werdenden Krisenszenario zu begegnen. Es ist müßig, hier die ganze Entwicklung nochmals aufzufächern. Wir sind alle umfassend informiert und kennen den Lauf der Dinge, auch wenn der für jede und jeden Einzelne*in aus der persönlichen Sicht anders gefärbt sein mag. Die persönlichen Schicksale waren zum Teil dramatisch und wir haben so oder so alle unsere eigene Geschichte zu erzählen.

„Anfangs konnte ich die plötzlichen Veränderungen und die ständige Unsicherheit gut annehmen. Inzwischen hat sich mein Stimmungsbild verändert und ich mache mir große Sorgen um die nicht abzusehenden gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Folgen dieser Pandemie.“
AP/SHZ

Dennoch darf ein Rückblick unter „Corona-Aspekten“ in einem Jahresbericht nicht fehlen, hat das Virus doch diesem Jahr einen Stempel bislang unbekanntes Ausmaßes aufgedrückt. So erzählen wir an dieser Stelle eben auch unsere eigene Geschichte, also die des Selbsthilfezentrums München (SHZ) oder der Selbsthilfe als solcher.

Nach dem ersten Lockdown im März durften sich keine Gruppen mehr treffen, das Haus wurde

geschlossen. Welchen Weg wir nun einschlagen sollten, wussten wir nicht. Dies als ein Feld offener Möglichkeiten zu betrachten wäre uns damals als Hohn erschienen. Die Potenziale, die eben auch in einer solchen Krise stecken, können erst in der Rückschau als solche erkannt werden. Sie erschlossen sich erst nach und nach und dürfen nun trotz allem durchaus als Bereicherung erlebt werden. Damals erlebten wir die Situation jedoch wie der „Ochs vorm Berg“ auf der Suche nach Wegen, die es bislang nicht gegeben hatte.

„Im Jahr 2020 ist vieles aus dem Gleichgewicht geraten. Mehr als je zuvor fühlte man sich hin- und hergerissen zwischen Angst und Hoffnung, Verwirrung und Zuversicht, Erschöpfung und Innehalten, Einschränkung und Entdeckung neuer Möglichkeiten... Ich wünsche mir fürs neue Jahr mehr Balance und die Besinnung auf das Wesentliche.“
AM/SHZ

Das werden alle in ähnlicher Weise erlebt haben, nichts Neues also. Dennoch lohnt sich diese Feststellung immer wieder, liegt in ihr doch die Erkenntnis, warum die darauffolgende Zeit so arbeitsintensiv und verdichtet war, obwohl ja rein äußerlich „kaum was gelaufen“ ist.

Wenn Selbsthilfegruppen sich nicht mehr treffen können, wenn das Haus geschlossen ist, was machen dann die Mitarbeitenden?

Die Kernaufgaben des SHZ sind Beratung von Interessierten, Vermittlung in Gruppen und Initiativen sowie Unterstützung von Selbsthilfeengagierten (wozu auch die Beratung zur finanziellen Förderung, die Vergabe von Räumen, Herausgabe von Handreichungen, Informationen, Fortbildungen u.v.m. gehören). Diese Kernaufgaben konnten über den gesamten Zeitraum hinweg aufrechterhalten werden. Die Kommunikationswege allerdings mussten sich ändern, als keine persönlichen Begegnungen mehr möglich waren.

Wie alle „Kolleg*innen“ in ähnlicher Situation haben wir auf Telefon und digitale Kommunikationswege zurückgegriffen. Wie alle haben wir dabei unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Auch die Selbsthilfelandchaft ist hier nicht auszunehmen – so vielfältig und heterogen wie die Bevölkerung, hat auch sie sehr unterschiedlich auf die neuen Herausforderungen reagiert.

„Ein Satz, der mir in dieser Zeit immer wieder geholfen hat: „Geduld und Humor sind die beiden Kamele, mit denen man jede Wüste durchqueren kann“ (Arabisches Sprichwort)“

EP/SHZ

Allerdings bewegen wir uns hier in einem Feld der Selbstorganisation als Kernkompetenz. Die tradierte Erfahrung der Selbstwirksamkeit trug viele Engagierte durch die Krisenzeiten, wenn die Bewältigung der Kontaktproblematik als Gruppenaufgabe verstanden wurde. Mit viel Kreativität sind Telefonketten und Messenger-Gruppen entstanden, digitale Kommunikationsplattformen wurden für Chats, Posts oder Videokonferenzen genutzt. Als die Jahreszeit temperaturfreundlicher wurde und es wieder möglich war, sich draußen zu bewegen, wurden die Naturräume als neue Gruppenräume entdeckt. Das SHZ freute sich „wie immer“ über die vielen Ideen und Maßnahmen, reagierte aber auch mit einer Mischung aus Erstaunen und Besorgnis, wenn die neuen Medien allzu sorglos genutzt wurden und Aspekte des Datenschutzes gerade bei sensiblen oder tabubesetzten Gruppenthemen vernachlässigt wurden.

„Ich bin froh, dass wir auch in dieser schwierigen Zeit gut miteinander umgehen. Ich konnte die veränderte Situation gut annehmen.“

KB/SHZ

Wir verwendeten einen großen Teil unserer Ressourcen darauf, gute Rahmenbedingungen zu schaffen, Leitplanken vorzugeben und Sicherungsnetze einzuziehen. Eine wirklich fundierte Recherche der Fülle an digitalen Angeboten, die der nationale und internationale Markt bereitstellen, ist nicht von heute auf morgen vollzogen. Um zu einer belastbaren eigenen Haltung zu kommen, braucht es etliches an externer Exploration und interner Diskussion, wenn die Aspekte Qualität und Handhabbarkeit, Sicherheit und Datenschutz gleichermaßen berücksichtigt werden sollen. Dabei gibt es eine Fülle unterschiedlicher

Ansprüche und Bewertungskriterien, so dass man zu durchaus unterschiedlichen Ergebnissen kommen kann.

*„Hier im SHZ zu arbeiten gibt mir die Gelegenheit mit außergewöhnlichen Menschen, den SH-Aktiven und auch meinen Kolleg*innen, für etwas Besonderes zu arbeiten. Auch wenn es nicht immer einfach und unanstrengend ist, gibt mir diese Aufgabe Kraft und erdet mich, gerade in diesen unsicheren Zeiten. Dafür bin ich sehr dankbar.“*

KJ/SHZ

Auch das ist nichts Neues, auch das werden Sie zu Genüge kennen, und die Heterogenität in der Anwendung digitaler Instrumentarien ist allenthalben auch unter engagierten, reflektierten Fachkolleg*innen allgegenwärtig. Das SHZ hat schließlich eine „Liste der Digitalplattformen“ herausgegeben, die den oben skizzierten Anforderungen Genüge tut und vor allem unter Berücksichtigung der Selbsthilfebelange als tauglich erscheinen darf.

„Ich habe Angst um meinen Arbeitsplatz und dass meine Familie und ich krank werden und ich vielleicht von zu Hause den Virus in die Arbeit trage.“

AC/SHZ

Darüber hinaus kann sozusagen als Quintessenz die Anmietung eines eigenen Servers mit Standort in Deutschland gelten, auf dem die Anwendungssoftware BigBlueButton (BBB) als – im oben erwähnten Sinne – adäquate Plattform für Online-Seminare und Videokonferenzen bereitsteht und auch den Selbsthilfegruppen und -initiativen als virtuelle Gruppenräume kostenlos zur Verfügung gestellt werden kann.

Wir sind froh, dass es gelungen ist, unserem ureigenen Auftrag der Bereitstellung von kostenfreien Räumen auch unter den neuen Vorzeichen gerecht werden zu können. Dieses Angebot wird inzwischen sehr rege angenommen, so dass zum Jahresende 2020 rund 35 Gruppen diese Räume regelmäßig nutzen.

Die Bereitschaft zur Nutzung digitaler Angebote ist nach unserer Wahrnehmung im Laufe des Jahres deutlich gestiegen. Der Begriff „Digitalisierungsschub“ ist nicht fehl am Platze, was gleichermaßen auch für das SHZ gelten darf. Das Know-how, die Fähigkeiten und Erfahrungen, sich in der digitalen

Welt zu orientieren und die „praktischen Tools“ ohne große Reibungsverluste zu bedienen, ist unter den Mitarbeitenden in ganzer Breite deutlich gestiegen. Hier standen in der Tat „alle Möglichkeiten offen“ und es wurden etliche Schneisen geschlagen, Pfade gefunden und neue breite Wege gepflastert. Dies kommt nicht nur einem erweiterten Handlungsspielraum zugute, der sowohl den eigenen Arbeitsalltag als auch die angebotenen Leistungen vielfältiger und spielerischer gestalten lässt, dies kommt auch den Gruppen zugute, die inzwischen eine sehr umfassende und oft maßgeschneiderte Unterstützung bei ihren digitalen Entwicklungen erhalten.

*„Beim ersten Lockdown war ich in meiner Sabbat-Zeit und habe nur aus „zweiter Hand“ durch Telefonate mit den Kolleg*innen mitbekommen, was sich durch die Pandemie alles im SHZ verändert. Ich war beeindruckt (aber nicht überrascht!), wie schnell und kompetent mit der neuen Situation umgegangen wurde: Hygienekonzepte wurden erarbeitet, Ausnahmeregelungen für Gruppentreffen erkämpft und digitale Angebote für die Gruppen bereit gestellt. Ich bin sehr stolz auf das, was im SHZ in der Krise geleistet wurde und wird!
MUB/SHZ*

Hier haben sich im Laufe der Pandemie Arbeitsschwerpunkte verlagert und das Repertoire erweitert, was im übrigen anderen ganz genauso geht, wenn man sich in der einschlägigen Fachwelt umschaute. Hier sind also ganz eindeutig die Potenziale der Krise auszumachen, die auch künftig ganz nachhaltig unsere Lebenswirklichkeit verändert haben wird

*„Das Jahr war sehr anstrengend! Vieles erforderte gefühlt doppelt so viel Kraft und ließ sich nur im Bewusstsein der Unterstützung durch die Kolleg*innen und die Hoffnung auf Besserung bewältigen. Wir haben die Krise bisher gut gemeinsam gemeistert und werden das sicher auch in Zukunft tun.
KGB/SHZ.*

Es zeichnete jedoch ein viel zu einseitiges und falsches Bild, wenn die „andere Seite der Selbsthilfelandchaft“ hier nicht ebenso deutlich skizziert würde. Viele Gruppen waren mit den neuen Herausforderungen eben auch schlicht überfordert. Es gelang ihnen nicht, die analogen Begegnungsformen in digitale zu übertragen. Es wurde nicht nur der für die Selbsthilfegruppen sinnstiftende persönliche,

hautnahe, emotionale Kontakt vermisst (was im Übrigen auch die digital-affinen Gruppen berichteten), es fehlten oft die technische Ausstattung, die Kompetenz oder auch der Wille, sich in einer fremden digitalen Welt zurechtzufinden. Viele Gruppen bröckelten, die Menschen vereinsamten oder fielen in alte, selbstschädigende Verhaltensmuster zurück, weil die Unterstützung der anderen, der Halt durch die Gruppe, nicht gegeben waren.

*„Der erste Lock Down läutete für mich eine Phase des Innehaltens ein, die ich zur Besinnung und Neuorientierung nutzen konnte. Die Notwendigkeit von Einschränkungen und Veränderungen sah ich als Chance, auch für die gesamte Gesellschaft. Mittlerweile erlebe ich sie als schwierige und drängende Herausforderung, in der vor allem unsere menschlichen Werte gefragt sind.
JC/SHZ*

Viele, vor allem langjährige, altgediente Gruppenleitungen sahen sich nicht mehr in der Lage, den Zusammenhalt der Gruppe aufrechtzuerhalten. Das war vor allem dort der Fall, wo Selbstorganisation nicht als Gruppenaufgabe verstanden wird sondern als Zuschreibung einer Leitungsrolle, die schon in ganz normalen Zeiten oft an die Grenze der Belastbarkeit gekommen war, wie wir aus unzähligen Unterstützungsgesprächen und Fortbildungsangeboten wissen. Hier reichte die Energie nicht für zusätzliche Aufgabenstellungen und die „Überforderung des Ehrenamts“ erfuhr eine sehr drastische Realität.

*„Als Koordinatorin für die Selbsthilfe in der Region München fühlte ich mich am Anfang des Jahres in meinem Tatendrang maximal ausgebremst. Umso schöner ist es, am Ende des Jahres auf neue Formate, andere Kommunikationsformen und ganz viel Miteinander zurückzublicken. Danke an alle, die das möglich gemacht haben!
UK/SHZ*

Das Selbsthilfezentrum München sah seine Aufgabe darin, die betreffenden Aktiven ganz gezielt und persönlich zu stärken, um mit ihnen jeweils individuelle Lösungen zu erarbeiten. Dies konnte, ehrlich gesagt, nicht immer zufriedenstellend geleistet werden. Zu umfangreich und vielfältig stellt sich die Selbsthilfelandchaft diesbzgl. dar. Was wir sonst als Diversität und Buntheit preisen, lässt sich in Krisenzeiten nicht mehr einzelfallbezogen bedienen. Die Selbsthilfe als eigene Kraft, die Gruppe als gemeinsamer Erlebnis-

raum und die Bewältigung der eigenen Krankheiten und Problemlagen als Elemente der Selbstgestaltung sind eben nicht zu ersetzen.

„Das vergangene Jahr hat für mich in verschiedener Hinsicht deutlich gemacht, wie verletzlich und prekär unsere vermeintlich soliden gesellschaftlichen Verhältnisse, selbst in einem so wohlhabenden und aufgeklärten Land, wie Deutschland, sind und wie unterschiedlich sich krisenhafte Ereignisse auf verschiedene gesellschaftliche Gruppen auswirken. Sehr beeindruckt hat mich auch die Feststellung, wie leicht manipulierbar viele Menschen selbst in noch so guten Lebensverhältnissen sind und wie rasch dies zu Spaltungen und unsolidarischem Verhalten führt. Das macht mich sehr besorgt, wie sich das erst auswirken könnte, wenn sich die Verhältnisse für viele tatsächlich erheblich verschlechtern.

Natürlich habe ich auch positive Erfahrungen gemacht, im persönlichen und beruflichen Umfeld, wo Menschen sich in schwierigen Situationen gegenseitig unterstützt und sich solidarisch verhalten haben. Gerade in unserem Arbeitsfeld der Selbsthilfe ist einmal mehr deutlich geworden, wie wichtig es ist, über gute soziale Beziehungen und Netzwerke zu verfügen und wie wertvoll und sinnstiftend es ist, zur Förderung solcher Beziehungen und Netzwerke mit der eigenen Arbeit beitragen zu dürfen. Insgesamt finde ich, dass sich aus den derzeitigen Erfahrungen viele wertvolle Lehren ziehen lassen: persönlich, beruflich und gesellschaftspolitisch.
EE/SHZ

So konzentrierte sich das SHZ sehr bald auch darauf, eine Lockerung der Beschränkungen zu erreichen, damit Gruppentreffen wieder möglich werden konnten. Als im Laufe des Mai der Ball wieder rollte, die Biergärten öffneten, Gottesdienste wieder stattfanden und das öffentliche Leben langsam Fahrt aufnahm, war es schwer verständlich, dass Selbsthilfegruppen immer noch nicht zusammenkommen durften.

„Tun, was möglich ist: Als im ersten Lockdown das SHZ geschlossen werden musste und auch die zahlreichen persönlichen Kontakte mit Selbsthilfe-Aktiven schlagartig herunterbrachen, wurde mir persönlich bewusst, wie wichtig mir mein Arbeitsfeld ist. Unterstützung und Beratung innerhalb der Sozialen Arbeit lebt eben auch von den sozialen Kontakten, von Präsenz und Erreichbarkeit und guten Absprachen auch innerhalb des Teams. Diese sind aus dem Home-Office nur ansatzweise und mit erschwertem Aufwand zu

leisten. Zum Glück hat das Team des SHZ hier schnell reagiert. Mit der Erwirkung von Ausnahmegenehmigungen, dem zügigen Erarbeiten eines Hygienekonzepts, neu entwickelten Unterstützungsangeboten und dem pro-aktiven Zugehen auf „unsere“ Gruppen, lief der Betrieb wieder auf Hochtouren. Dies bleibt mir als Eindruck besonders stark erhalten, nämlich, dass es gerade in Zeiten, wo das „Normale“ nicht mehr möglich ist, es umso wichtiger ist, auszuloten, was möglich ist und zu tun, was dazu nötig ist.

UZ/SHZ

Es erreichten uns täglich mehr Anrufe von Selbsthilfeengagierten, wann es denn wieder losgehen könnte. Der Druck in den Gruppen war immens und der Druck auf die Selbsthilfeunterstützer nahm zu. In ganz Deutschland wurden auf den verschiedensten Ebenen Anstrengungen gemacht, entsprechend Einfluss auf die Politik zu nehmen. Die Selbsthilfe schien schlicht vergessen worden zu sein und es war ein langer Weg, dies ins Bewusstsein der entscheidenden Köpfe zu bringen.

Das SHZ versuchte es mit Pressemitteilungen, Kontakten zu Politik und Verwaltung, in enger Zusammenarbeit mit unserer bayerischen Selbsthilfekoordination (SeKo) und schließlich auch mit einer Online-Petition, als alles nichts zu helfen schien. Am 22. Juni erst konnte das Haus wieder geöffnet werden – mit verringertem Platzangebot, ausgedünnten Belegungszeiten und unter strengen Hygieneauflagen, die wir „natürlich“ schon längst erarbeitet hatten.

„Anfangs überwiegte bei mir eine besondere Art von Interesse – fast wie eine beobachtende Neugierde – für die tiefgreifenden Veränderungen, die Corona und der erste Lockdown auf privater wie gesellschaftlicher Ebene bedeuteten.

Mittlerweile finde ich es oft nur noch zäh und traurig und muss mich bewusst bemühen, angesichts der gesundheitlichen und sozialen Bedrohung, die so viele Menschen weltweit ebenso wie in unserem Umfeld betrifft und die sich zunehmend näher anfühlt, optimistisch zu bleiben und die Hoffnung und den Humor zu behalten. Es ist schön, im SHZ ein wenig dazu beitragen zu können, dass die Selbsthilfegruppen und Initiativen unter diesen schwierigen Bedingungen Unterstützung erhalten für die Fortführung ihrer – gerade jetzt – so wichtigen und wertvollen Arbeit.

STS/SHZ

Einen kurzen schönen Sommer lang lief dann alles einen inzwischen eingespielten Gang. Wir waren quasi eingerichtet in einem reduzierten gesellschaftlichen Zusammenleben, das einiges ermöglicht hatte und die – inzwischen kaum noch ersehnten – Unmöglichkeiten verschmerzen ließ.

„Mir wurde wieder bewusst, dass ich sehr viel Glück in meinem Leben erfahre: In meiner Familie ist glücklicherweise noch niemand erkrankt, und alle Einschränkungen, die wir alle erfahren müssen, kann ich gut aushalten, da ich weder von finanziellen Einbußen betroffen bin, noch Kinder im schulpflichtigen Alter habe. Auch meine Wohnsituation ist gesichert und schön außerhalb Münchens. Gleichzeitig bemerke ich in meinem Umfeld sehr wohl, wie schnell sich scheinbar selbstverständliche Dinge verändert haben oder weggebrochen sind und die Menschen sehr darunter leiden. Die Ansichten zum Thema Corona liegen zum Teil sehr weit auseinander. Ich hoffe sehr, dass wir alle uns in absehbarer Zeit wieder ohne Angst aufeinander zu bewegen können.“

IM/SHZ

Als dann im Herbst viel zu schnell die berühmte „zweite Welle“ über uns hereinbrach, gingen die Anstrengungen in die andere Richtung, nämlich die Erlaubnis für reale Selbsthilfegruppentreffen aufrechtzuerhalten. Dieses Mal war es tatsächlich etwas einfacher, hatte doch die Lobbyarbeit der vergangenen Monate Früchte getragen. Dennoch entwickelte sich über Wochen hinweg ein aufreibendes Geschehen, das unter dem Stichwort „Novembekrimi“ in unserem Selbsthilfjournal ein•blick (Ausgabe 4/2020, S. 11ff) nachzulesen ist.

Um noch einmal an den Anfang dieser Ausführungen zurückzukehren, soll eine weitere Möglichkeit erwähnt werden, die sich das SHZ im Zuge der Entwicklungen erschlossen hat. Als das Haus mit dem ersten Lockdown geschlossen wurde, war sehr schnell klar, dass dies auch eine Minimierung der Präsenz der Mitarbeitenden bedeutete. Die Frage nach dem Übergang ins Home-Office stand quasi sofort im Raum. Da ging es uns nicht anders als so vielen, vielen anderen. Die Straßen waren auf einmal leer und die Züge auch. Auch hier teilen wir die Erfahrung der Gesellschaft, dass auf einmal etwas möglich wird, was bislang kaum denkbar erschien – zumindest nicht in dieser Dimension, mit der vorhandenen (oft rudimentären) technischen Ausstattung und unter den (zunächst kaum einzuhaltenen)

geltenden Arbeitsrechts- und Datenschutzbestimmungen.

Auch die SHZ-Mitarbeiter*innen verlagerten „von heute auf morgen“ ihre Aufgabenerfüllung ins häusliche Umfeld und richteten sich so gut es eben ging ein. Und das war beileibe nicht schlecht! Erstaunlich, wie flexibel die Umstellung vollzogen wurde. Eine dünne Präsenz für unser Haus in der Westendstraße wurde organisiert, alles andere lief über Telefon, Mailkorrespondenz oder „Videoschalten“.

Die Erfahrungen führten fast zwangsläufig dazu, „Home-Office“ als Erweiterung der vorhandenen Instrumentarien auch strukturell und dauerhaft in die Arbeitsorganisation zu implementieren – auch hier nach sorgfältigen Recherchen, umfassenden internen Diskussionen und Abstimmungsrunden mit dem Vorstand des Trägervereins. Aber auch dies, und das sei nicht verschwiegen, war ein anstrengender und zum Teil steiniger Weg; denn abgesehen von den zu beachtenden strukturellen Rahmenbedingungen ist der Einfluss auf das Teamgefüge und die Gruppendynamik erheblich – im Team des Selbsthilfeszentrums München allemal, das seit eh und je eine sehr kollegiale und kooperative Teamkultur pflegt. Hier schlug der Verlust der persönlichen Begegnung schon stark ins Kontor und konnte erst langsam ausgeglichen werden. Dennoch darf das Potenzial des Home-Office als Erweiterung der persönlichen Flexibilität, als Beitrag zur Arbeitszufriedenheit und zur Verringerung von Mobilität im Sinne des Klimaschutzes nicht gering geschätzt werden.

„Erschreckend zu erleben, wie leichtfertig gerade in einer Krise mit medialer Verantwortung und demokratischen Grundwerten umgegangen wird. Ermutigend, zu spüren, wie sich das zwischenmenschliche Interesse füreinander und das Gefühl eines Miteinander in diesen Zeiten an so vielen Stellen vertieft hat. Erleichternd, unterstützen zu können, mit Empowerment, Ermutigung, positiver Orientierung und Selbstbewusstsein für und zusammen mit den Selbsthilfe-Engagierten.“

Dankbar, in so einem Team in kollegialem Zusammenhalt trotz der schwierigen Situation weiterarbeiten zu können.

IP/SHZ

Es ist noch nicht an der Zeit, ein Fazit zu ziehen. Wir befinden uns noch mitten in diesem „Ausnahmezustand“ und es ist völlig offen, ob und wann es wieder

einen – dann auf jeden Fall veränderten – Normalzustand geben wird. Zumindest lässt sich feststellen, dass den Verlusten und Einschränkungen auch eine Reihe neuer Möglichkeiten gegenübersteht und neue Wege erschlossen wurden. In diesem Sinne gehen wir trotz allem zuversichtlich in ein zweites Krisenjahr, das nun mit etwas mehr Erfahrung, Gelassen-

heit und erprobten Bewältigungsstrategien rechnen darf.

Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführung

*Die eingefügten Statements sind persönliche Äußerungen der Mitarbeiter*innen des SHZ*

Gruppenunterstützung und Raumvermietung in Corona-Zeiten

Das Jahr begann ganz normal. Die Räumlichkeiten des Selbsthilfeszentrums München (SHZ) waren wie gewohnt sehr gut ausgelastet (siehe Hausgruppenliste auf Seite 44). Zum Teil stießen wir, wie bereits in den letzten Jahren, in den Abendstunden zwischen 18-22 Uhr an unsere Kapazitätsgrenzen. Die zusätzlichen Räumlichkeiten in der Westendstr. 151 wurden weiterhin als gute Ergänzung angenommen.

Doch dann kam Corona ...

Nach der ersten Verordnung zur Ausgangsbeschränkung wurde das Haus am 17. März für alle Gruppentreffen und Veranstaltungen geschlossen. Treffen von Selbsthilfegruppen waren bis auf weiteres untersagt.

Isabel Schupp (Icking) - 11.06.2020 16:11 Uhr
„Mein Kind ist gestorben. Die Gruppentreffen bei den Verwaisten Eltern in München sind für mich und alle anderen betroffenen Eltern überlebenswichtig!!!“

Zu jeder Zeit war es eine der wichtigsten Bestrebungen des SHZ, den Kontakt zu allen Aktiven aufrecht zu erhalten, und vor allem diejenigen, die ohne die gewohnte regelmäßige Anbindung an das Haus, plötzlich „vom Radar zu verschwinden“ drohten nicht aus dem Auge zu verlieren. Es war immer oberste Priorität, sie alle in der neuen Situation zu beraten und zu begleiten und Gruppentreffen so weit wie möglich aufrechtzuerhalten – zumindest für diejenigen, deren Gruppentreffen als „lebensnotwendig“ eingeschätzt wurden.

Sowohl die Beratungen für Anfragen Interessierter als auch die Unterstützungsleistungen für bestehende Gruppen wurden nunmehr per Telefon und E-Mail

erbracht. Das Haus durfte für Selbsthilfe-Aktive bis zum Frühjahr nur noch betreten werden, um Post abzuholen. Personen, die an ihr Schließfach gehen mussten, erhielten einen „begleiteten“, zeitlich geregelten und mit Anderen abgestimmten Zugang.

Die Aktivitäten des SHZ waren darauf gerichtet, den persönlichen Kontakt zu Einzelnen zu halten und teilweise auch zu intensivieren. Außerdem erwies es sich als hilfreich, alle Selbsthilfeengagierten mittels anfangs wöchentlicher, dann anlassbezogener Rundmails mit Informationen, Angeboten und Hilfestellungen zu versorgen und über die aktuelle Entwicklung zu informieren. Im Laufe des Jahres wurden insgesamt 20 teilweise sehr umfangreiche E-Mails/Infobriefe an alle uns bekannten Selbsthilfegruppen und Initiativen verschickt.

Darüberhinaus wurde sehr schnell daran gearbeitet, den Gruppen digitale Hilfsmöglichkeiten an die Hand zu geben, damit auch „virtuelle Treffen“ möglich sind.

Als im Frühsommer die Öffnung des Hauses absehbar war, wurde ein umfangreiches Hygienekonzept erarbeitet. Unter der Einhaltung der gebotenen Abstandsregeln können die Räumlichkeiten seither nur noch von einer wesentlich beschränkteren Anzahl von Personen genutzt werden. Alle vor der Pandemie abgeschlossenen Nutzungsverträge ruhen seither und jene Gruppierungen, die sich ab dem 22. Juni wieder im SHZ trafen, mussten neue Verträge abschließen und die geltenden Hygieneregeln unterschreiben.

Seit Juni trafen sich im SHZ 168 Gruppierungen. Viele Selbsthilfe-Aktive leiden unter chronischen Erkrankungen, oder zählen aus anderen Gründen zur sogenannten Risikogruppe und sind deshalb nicht

ins SHZ zurückgekehrt. Darüber hinaus entstand viel Unsicherheit über die sich laufend ändernden Maßnahmen, was viele davon abhielt, ihre Gruppentreffen wieder aufzunehmen. Diejenigen, die sich aber weiterhin treffen wollten bzw. aus eigener Einschätzung treffen „mussten“, nahmen das Angebot dankend an.

Henni Pascoe (Mühldorf) - 16.06.2020 16:04 Uhr
„Ich bin blind und arbeite ehrenamtlich für den Bayerischen Blinden u. Sehbehindertenbund. Gerade Menschen, für deren gesundheitliche/psychische Situation keine „offizielle“ medizinische Hilfe möglich oder zu erwarten ist, bedeutet der persönliche Kontakt zu Gleichbetroffenen sehr viel. Der Austausch und die Gemeinschaft in einer Selbsthilfegruppe hilft ihnen, ihren schwierigen Alltag besser zu bewältigen, macht Mut, verhilft zu mehr Zuversicht und Lebensfreude. Man sollte wirklich alles tun, daß auch in Krisenzeiten wie jetzt die gegenseitige Zuwendung und Unterstützung gerade für die Menschen, die sie am nötigsten brauchen, dauerhaft gewährleistet ist – natürlich mit aller gebotenen Vorsicht.“

Es ist an dieser Stelle auch zu erwähnen, dass manche Raumvermieter seit Beginn der Pandemie ihre Türen für die Selbsthilfe gar nicht oder nur sehr zaghafte wieder öffneten. In unterschiedlichen Gremien und auch im persönlichen Kontakt mit Kooperationspartnern setzte sich das SHZ, mitunter durch die Bereitstellung des eigenen Hygienekonzepts, dafür ein, den Gruppierungen die Nutzung der jeweiligen Räumlichkeiten wieder zu ermöglichen und den Stellenwert der Selbsthilfe als „systemrelevantes“ Unterstützungsangebot zu vermitteln.

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) war und ist in der Krise stets versucht, das Beste aus der Situation zu machen und die Arbeit der Selbsthilfe zu unterstützen und weiterhin zu ermöglichen. Hierzu noch einige Maßnahmen im Detail.

Dr. Jürgen Thorwart (Eichenau) - 15.06.2020 15:22 Uhr
„Bei Einhaltung der üblichen Hygienemaßnahmen macht es keinen Sinn, die Selbsthilfe anders zu behandeln als andere Gruppen. Zudem stellt die Selbsthilfe ein zentrales Element der Gesundheitsförderung dar, die im Rahmen der Epidemie zu sehr vernachlässigt wurde.“

Angebote zur Digitalisierung:

Für einen Überblick über die unterschiedlichen Möglichkeiten des digitalen Austausches hat das SHZ eine „Liste der Digitalplattformen“ erstellt. Zudem wurden zu dem Messengerdienst Threema, dem Videokonferenztools Blizz (als es noch als datenschutzkonform galt) und BigBlueButton eigene Handreichungen erstellt sowie eine „zum guten Gelingen eines Online-Treffens“.

Darüber hinaus bietet das SHZ die Möglichkeit, über die datenschutzkonforme Plattform BigBlueButton (BBB), Gruppentreffen auch virtuell oder als „Hybridsitzung“ abzuhalten, d.h. als Präsenztreffen mit Zuschaltung einiger Teilnehmer*innen über das Internet. Hierfür stellt das SHZ über BBB kostenfrei virtuelle Gruppenräume und zusätzliche Technik zur Verfügung. Ein Mitarbeiter stellt seitdem allen Selbsthilfeaktiven eine Einweisung in den Umgang mit der Plattform sowie der Technik zur Verfügung – sowohl individuell als auch über ein neues Fortbildungsformat. Insgesamt nutzten bereits 35 Gruppen BBB. Die Nutzergruppen kommen sowohl aus München als auch aus den umliegenden Landkreisen. Einige Aktive äußerten von sich aus Interesse, viele haben wir aber während der Beratung zu anderen Anliegen proaktiv auf BBB hingewiesen. Das Angebot wird so niedrigschwellig wie möglich beworben, sodass auch Personen, die im Umgang mit Computer & Co. nicht geübt sind, einen Zugang finden können.

Gertraud Appel-Helmer (Rain) - 13.06.2020 06:09 Uhr
„Als Psychiaterin weiß ich, dass meine Pat. sich allein durch Teilnahme an einer solchen Gruppe in Krisen stabil halten können und somit keine Kosten im Gesundheitssystem erzeugen. Außerdem schätze ich die hohe Motivation sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Insofern sind für mich die Gruppen systemrelevant.“

Unsere Leistungen zur „Digitalisierung der Selbsthilfe“ beinhalten im Moment:

1. Vergabe kostenloser digitaler Räume über die Plattform BigBlueButton:

- Einführungsgespräch und Anlegen eines BBB-Raumes. Die Ansprechpartner*innen bekommen dabei neben den Zugangsdaten auch Anleitungen sowie Begleitmaterial zum Datenschutz, Verhaltensregeln in virtuellen Räumen, usw. Bei der Nutzung wird ein separater Nutzungsvertrag abgeschlossen

- **Bei Bedarf:**
 - Unterstützung einzelner Teilnehmer*innen beim Einwählen in den Raum
 - Hands-on Einführung aller interessierten Teilnehmer*innen in die einzelnen Funktionen
 - Generalprobe oder „Starthilfe“ vor einzelnen Referentenvorträgen. D.h. Betreuung in der Anfangsphase, bis die Konferenz technisch einwandfrei läuft

2. Unterstützung bei der Durchführung von hybriden Gruppentreffen:

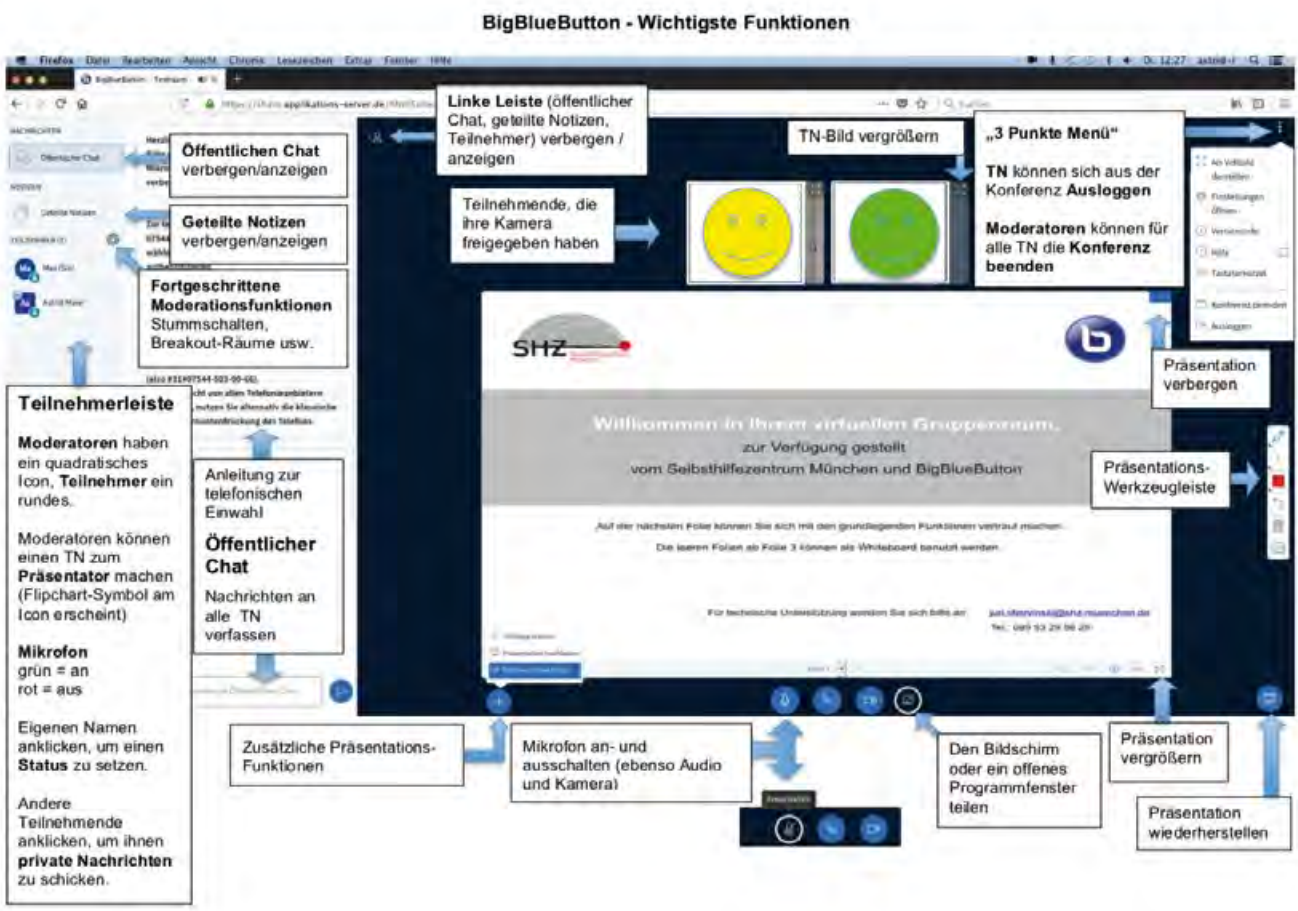
- Bereitstellung von Technik
- Einführung in die Technik
- **Bei Bedarf:**
 - Unterstützung einzelner Teilnehmer*innen beim Einwählen in den Raum
 - Generalprobe oder „Starthilfe“ vor einzelnen Referentenvorträgen. D.h. Betreuung in der Anfangsphase, bis die Konferenz technisch einwandfrei läuft

3. Bereitstellung von Informationsmaterialien:

- Liste Digitalplattformen
- Handreichung zum guten Gelingen eines Online-Treffens
- Handreichung zu Threema
- Handreichung Videokonferenzen mittels Blizz (als es noch als datenschutzkonform galt)
- Handreichungen zu BBB: für Selbsthilfekontaktstellen und SH-Aktive
- Handreichung Telefonkonferenzen

Systemrelevanz der Selbsthilfe und Online-Petition:

Aus der Erkenntnis des ersten Lockdowns, in dem sich zeigte, dass die Selbsthilfe als zwar ehrenamtliche, aber psychosozial hochrelevante Unterstützungsleistung teilweise nicht auf dem Radar politischer Entscheidungsträger war, reifte die Entscheidung, auf das basisdemokratische Instrument der Petition zurückzugreifen. Am 4. Juni ging die Petition „Selbsthilfegruppen sind systemrelevant!“ auf der Plattform openpetition.de online.



Quelle: SHZ

Christoph Indlekofer (Altusried) - 19.06.2020
16:37 Uhr

„Als Psychotherapeut empfehle ich immer wieder den Besuch von Selbsthilfegruppen. Ich weiß um deren Bedeutung für die Betroffenen. Das, was dort an Bezogenheit, gegenseitiger Unterstützung, Ermutigung und Halt gelebt und umgesetzt wird, ist insbesondere in Zeiten wie der gegenwärtigen von unverzichtbarem Wert!“

Darin appellierte das SHZ an die Bayerische Staatsregierung, Selbsthilfe als systemrelevanten Bestandteil des öffentlichen Lebens anzuerkennen und einzuordnen, damit ihre Akteur*innen gerade in Krisenzeiten die Arbeit fortführen können, anstatt in Isolation und Stillstand zu erstarren. Knappe sechzig Tage später hatten fast 4000 Menschen der Petition ihre Stimme gegeben, über 1360 hatten ihre Beteiligung zusätzlich kommentiert. Bis Jahresende wurde die Petition im Gesundheitsausschuss nicht behandelt, aber wir hoffen, die Erkenntnis über die Wichtigkeit, die ein Unterstützer in seinem Kommentar zur Petition wie folgt formuliert hat, an die Entscheidungsträger weitertragen zu können:

„Ich bin als Arbeitnehmer in einem Krankenhaus systemrelevant. Brauche aber dringend meine Selbsthilfegruppe. Alleine schaffen wir das nicht. Zusammen halten wir seit über einem Jahr durch (Depression, Burn Out etc.). Wir wollen keinen Rückschlag. Wir wollen STARK sein. Für uns. Für unsere Familie. Für die Gesellschaft.“

Beratung, Supervision, Austauschtreffen und Selbsthilfe-Corona-Hotline –Gruppenarbeit in Zeiten von Corona und Lockdown-Bestimmungen

Die Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie veränderten die Zusammenkünfte von Selbsthilfegruppen, selbstorganisierten Initiativen und von Migrantenorganisationen tiefgreifend und nachhaltig. Sowohl in den ersten als auch in den letzten Monaten dieses Jahres mussten die Gruppen ihre Zusammenkünfte vollständig neu denken: entweder mussten Treffen ausfallen, waren eingeschränkt oder mussten neu organisiert werden. Die Engagierten konnten sich nicht mehr einfach so treffen und miteinander sprechen, sondern sie waren gezwungen, auf verschiedenste alternative und oft kreative Austauschwege zurückzugreifen. Dazu kam die besondere gesellschaftliche Situation, die sich in vielfältiger Weise auf das gesamte soziale Umfeld

aller Menschen, auf ihr Miteinander und damit auch auf die Arbeit in der Gruppe auswirkte.

Austausch mit dem SHZ – Etablierte Angebote und neue Austauschformate

Das Selbsthilfezentrum entwickelte, zusätzlich zu der ohnehin immer möglichen individuellen Beratung, in dieser Zeit verschiedene Formate, die bei dieser Neuorientierung unterstützen sowie Austauschdefizite untereinander abfedern sollten: In drei offenen Austauschabenden im Sommer sowie im Herbst und in einer moderierten Online-Selbsthilfegruppe trafen Mitarbeitende und Selbsthilfe-Aktive zu persönlichem Austausch zusammen, reflektierten die neuen herausfordernden Bedingungen für die Gruppenarbeit und suchten gemeinsam nach Alternativen und neuen Lösungen. Das SHZ fragte nach, wie die unterschiedlichen Gruppierungen diese besondere Zeit erlebt hatten, wie die Gruppenmitglieder in Kontakt geblieben sind, was eventuell nicht so gut lief, was sich aber vielleicht auch an positiven Dingen neu entwickelt hatte. Aber auch im standardmäßig vom SHZ angebotenen Supervisionsangebot sowie der über SeKo organisierten „Gruppeninventur“ erhielt das SHZ Einblicke in die neuen Realitäten der Kommunikation in der Gruppenarbeit, ihre Herausforderungen und Fallstricke. Darüber hinaus wurde ab November zusätzlich eine Selbsthilfe-Corona-Hotline installiert, um SH-Aktiven und Mitgliedern der Gruppierungen eine zuverlässige Auskunfts- und Beratungsmöglichkeit zu bieten.

Gudrun Schirmer (Erlangen) - 13.06.2020 12:24 Uhr
„Ich bin selbst in der Selbsthilfegruppe aktiv. Ich führte viele Gespräche mit neu an Krebs erkrankten Frauen und spürte wie wertvoll diese Gespräche mit den Betroffenen waren. Krebs gibt es auch zu Corona-Zeiten und Erkrankte haben es jetzt noch schwerer als bisher. Ein grundsätzliches Verbot ist nicht einzusehen. Man kann auch Gespräche unter Einhaltung von Abstandsregeln führen. Gerade für Menschen mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung ist die Lebensqualität in der verbleibenden Zeit besonders wichtig!“

Briefe, Online-Treffen und Spaziergänge

Viele Gruppenleitungen beschrieben, dass sie die Teilnehmenden besonders zu Beginn der Pandemie häufig telefonisch kontaktiert haben und teilweise ausschließlich als Kontaktperson zur Verfügung standen. Dies wurde von der Gruppe meist dankbar

angenommen. Es ging hier zum einen um dringenden Informationsaustausch und um konkrete Unterstützung – wenn z.B. Ärzte nicht mehr ansprechbar waren, Behandlungen abgebrochen wurden etc. – aber auch um Dinge des alltäglichen Lebens und zwischenmenschlichen Kontakt, da sich viele Menschen sehr einsam fühlten. Manche Gruppenleitungen organisierten auch gegenseitiges Anrufen durch Anruflisten, organisierte Spazierkontakte, „Besuche“ am Fenster oder Hilfe beim Einkaufen. Eine Gruppenleitung schrieb an alle Teilnehmenden Briefe und bekam erfreulicherweise auch Antworten. Bei anderen Gruppen stand von Anfang an im Vordergrund, schnell wieder Gruppentreffen zu organisieren. Die einen fokussierten sich hier auf die Einrichtung von Online-Treffen, die anderen bemühten sich sehr darum, so bald wie möglich wieder Präsenztreffen anbieten zu können. Eine Gruppenleitung versuchte sich auch an dem Angebot eines „Gruppenspaziergangs durch den Englischen Garten“. Dies wurde zwar von der Gruppe nicht gut angenommen, aber die Anwesenden des Austauschnachmittags befanden dies als eine großartige Idee.

Konfliktfalle WhatsApp-Austausch und Barriere Onlinetreffen

Zu Beginn der Pandemie war es für viele Gruppen schwierig, sich auf eine neue Kommunikationsform (Telefon, E-Mail etc.) zu einigen oder überhaupt die notwendigen Kontaktdaten aller Beteiligten zu sammeln.

Durch den Austausch am Telefon oder – was in den Herbstmonaten des zweiten Lockdowns noch häufiger berichtet wurde – den Austausch über WhatsApp fanden plötzlich auch parallel zu Gruppentreffen Unterhaltungen übereinander statt. Hierfür gab es noch keine Gruppenregel bzw. war es unklar, ob die Regeln innerhalb der Gruppe auch für die Austausche am Telefon oder über WhatsApp gelten sollten. Dies führte in mehreren Gruppen zu teilweise heftigen Konflikten, eine Gruppe verlor dadurch sogar einzelne Mitglieder.

Die stundenlangen persönlichen Telefonate wurden vor allem von den Leitungen der Gruppen als sehr anstrengend und ermüdend erlebt. Eine Gruppenleitung fand sich in der Rolle eines „Nadelöhrs“ für alle anderen wieder und beschrieb eine starke Überlastungssituation. Ein psychisch belastender Faktor war für viele Engagierte im ersten Lockdown die lange andauernde, unsichere und als ungerecht

empfundene Situation, sich trotz vieler Lockerungen im öffentlichen Leben nicht treffen zu dürfen. Dies war für alle Gruppierungen sehr zermürend und für die Leitungen oft schwer aushaltbar. Die Aktiven fühlten sich von der Politik übersehen und allein gelassen. Die strengen Hygieneregeln durch manche Raumvermieter wurden als sehr belastend erlebt. Bei einer Gruppe mischte sich auch der Selbsthilfe-Dachverband ein und verhängte so strenge Hygieneregeln, dass die Gruppentreffen in einer Gaststätte praktisch nicht mehr stattfinden konnten. Die Kommunikation mit den Behörden und dem medizinischen Hilfesystem wurde teilweise als miserabel beschrieben. Dies erschwerte die Arbeit der Aktiven häufig erheblich und machte sie in Einzelfällen sogar unmöglich.

Michael Engel (Coburg) - 01.07.2020 16:36 Uhr
„Bei allem Respekt vor der Energie und dem Einfallsreichtum bei der Sorge der Politik und ihrer Ministerien um systemrelevante (wie auch immer das ausgelegt wird) und stückweise dazu erklärter Bereiche. Wie die Selbsthilfe hier einfach links liegen gelassen wird spricht Bände. Wirtschaftshilfen, Urlaub, Hochzeit, Stammtisch - alles in Ordnung aber das ist halt nicht Alles. Wenn die Selbsthilfe für die Politik so wenig systemrelevant, ist es m. E. auch die Politik für die Selbsthilfe. Und ein Videochat ersetzt keine Begegnung.“

Die technische Ausstattung (Computer, stabile Internetverbindung etc.) und auch das technische Verständnis waren in den Gruppierungen sehr unterschiedlich vorhanden. Manche organisierten zwar Online-Treffen, diese wurden dann aber nicht angenommen. Die Teilnahme wurde noch unverbindlicher oder manche scheiterten schon daran, dass die Ausstattung nicht vorhanden war. Die Schwellenangst vor Online-Meetings beschrieben fast alle Teilnehmende als sehr hoch. Darüber hinaus wurden Online-Treffen -- und das betonten alle Teilnehmenden – als nicht ansatzweise so „wirksam“ beschrieben wie das persönliche Zusammentreffen als Gruppe.

Ausnahmegenehmigungen und Niedrigschwelligkeit beim Online-Gruppenbesuch

Nach der Ausarbeitung eines Hygienekonzepts konnte eine Gruppe in Fürstenfeldbruck sich wieder im Saal der Kirchengemeinde treffen. Das Treffen wurde von den Beteiligten in der Gruppe mit sehr viel

Euphorie angenommen. Der Austausch war daraufhin nun intensiver als vorher und die Teilnehmenden zeigten sich sehr dankbar für das Bestehen ihrer Gruppe und konnten sie ganz neu wertschätzen. Eine Gruppenleitung konnte über das Kreisverwaltungsreferat eine Ausnahmegenehmigung für Präsenztreffen ihrer Gruppierungen erwirken. Auch dies wurde von den Teilnehmenden mit viel Freude angenommen.

Neue technische Kanäle wurden erschlossen und eingerichtet, die die Gruppenarbeit in einigen Fällen sicherlich auch langfristig ergänzen. Zum Beispiel entstand in einer Gruppe ein Chat für Alltagskommunikation. Zusätzliche Online-Meetings bieten darüber hinaus die Möglichkeit des Austausches mit Gruppierungen aus anderen Bundesländern. Online-Meetings wurden sogar von manchen Engagierten als niedrigschwelliger erlebt, und so berichtete ein Gruppenleiter, es hätten sich auf diesem Wege Personen in die Gruppe getraut, die zu einem „normalen“ Treffen aufgrund der Stigmatisierung des Themas nicht gekommen wären.

Viele empfanden den Lockdown auch als eine Zeit, in der sie zur Ruhe kommen konnten, viel Zeit zum Reflektieren fanden und sich der für sie wichtigen Dinge des Lebens bewusster wurden. Dies beschrieben viele Engagierte als sehr bereichernd und es hatte auch Auswirkungen darauf, die jeweilige Selbsthilfegruppe wieder neu und besonders wertzuschätzen. In diesem Sinne war – trotz aller Neuheiten für die Kommunikationswege und kreativen Ausweichmöglichkeiten in der Gruppenarbeit – eine Botschaft allen Engagierten gemeinsam und ganz wichtig: Persönlicher Kontakt ist durch nichts zu ersetzen! Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen leisten unersetzbare und teilweise lebenswichtige Unterstützung und dürfen nicht übersehen werden!

Aus dem Blick geraten: Unterstützungsarbeit der Migrantenselbstorganisationen

Problematisch war in vielen Fällen die (Sprach-)Regelung des zweiten Lockdowns, die Treffen für therapeutisch und medizinisch relevante Gruppentreffen eingeschränkt erlaubte, für die zahlreichen Migrantenselbstorganisationen: Sie machen gesundheitliche oder therapeutische Inhalte ihrer Gruppenarbeit zumeist nicht im Titel ihrer Gruppe erkenntlich und sind sich selbst vielleicht gar nicht über die vielen positiven Wirkdimensionen bzw. die

Notwendigkeit ihrer Arbeit auch als psychische Stabilisierung bewusst. Gleichwohl sind die alltagsbezogenen und multidimensionalen Arbeitsweisen vieler Migrantenselbstorganisationen häufig gerade dadurch auch medizinisch und therapeutisch wirksam. Allein das Zusammenkommen, sich gegenseitig treffen und im Austausch zu sein, und damit die Selbstvergewisserung im sozialen Sinn, ist in diesen Zeiten des Lockdowns für immer mehr Menschen, die in ihrem Alltag nicht selbstverständlich auf eine Vielzahl sozialer Kontakte zurückgreifen können vor allem im präventiven Sinne wirksam: gegen Vereinsamung und Isolation, gegen Verunsicherung und Niedergeschlagenheit, gegen Orientierungslosigkeit und Ängste – allgemein gesagt gegen psychische Destabilisierung, die in vielen Fällen oft die Grundlage wird für Tendenzen zu Sucht, Gewalt oder psychische Erkrankung.

Beeinträchtigung zentraler Ressourcen der Selbsthilfearbeit

Die Anstrengungen und Reflexionen über den Stellenwert von Selbsthilfe während und nach dem ersten Lockdown sowie die Petition des Selbsthilfezentrums „Selbsthilfe ist systemrelevant!“ vom Frühsommer 2020 bewirkten zumindest, dass die Gruppentreffen von „medizinisch und therapeutisch notwendigen“ Gruppen während des zweiten Lockdowns weiterhin stattfinden konnten! Gleichzeitig beeinträchtigten die Auflagen durch die Maßnahmen und die Hygienevorschriften die Arbeitsweise der Selbsthilfe an empfindlichen Stellen, die gerade ihre Mehrwerte ausmachen. Sie führten bei vielen Gruppierungen dazu, nahezu keine neuen Mitglieder mehr aufnehmen zu können. Gruppentreffen mussten geteilt werden, Anmeldungen wurden notwendig und durch die Vorgabe, Kontakte nachverfolgen zu können, mussten Anwesenheitslisten geführt werden. Die Niedrigschwelligkeit, Spontanität und Möglichkeit von anonymer Teilnahme waren nicht mehr gegeben. Die Selbsthilfe stand und steht dadurch vor vielen neuen und zum Teil auch momentan nicht lösbaren Problemen.

Kristina Jakob

Ressort Beratung und Selbsthilfeunterstützung

Die eingefügten Statements sind persönliche Äußerungen von Selbsthilfe-Aktiven.



Anhang

Basisleistungen des Selbsthilfezentrums München (SHZ)

Das SHZ stellt für regelmäßige Gruppentreffen, Organisationsgespräche oder Veranstaltungen, z.B. Fachvorträge, sieben Tage die Woche zwischen 9.00 und 22.15 Uhr Räume zur Verfügung. Die Räumlichkeiten befinden sich in der Westendstraße 68 und Westendstraße 151. Es stehen folgende Nutzungsangebote zur Verfügung:

- fünf kleinere Gruppenräume (23-27 qm)
- zwei barrierearme große Gruppenräume 25 qm + 22 qm in der Westendstr. 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
- Kopiergerät (nach Anmeldung nutzbar)

Medienausstattung (auch für die Durchführung von Hybridsitzungen)

- Veranstaltungsraum: Laptop, Leinwand und Beamer
- Gruppenraum 6: Laptop, mobiler Beamer und Leinwand
- Gruppenraum A1+A2: Laptop, mobiler Beamer, Lautsprecher und externes Mikrofon
- WLAN-Nutzung in allen Räumlichkeiten

Obwohl die Auslastung seit Jahren an eine Grenze kommt, konnte die Nutzung vor der Corona-Pandemie im Vergleich zum Vorjahr nochmals gesteigert werden: von 266 Nutzergruppen in 2019 auf 271 Gruppen in 2020 (siehe Gruppenliste auf Seite 44) Die Raumnutzung pro Gruppe erstreckt sich von Einzelterminen für besondere Veranstaltungen bis hin zu mehrmals wöchentlichen Nutzungen mehrerer

Räume. Die barrierearmen Räume in der Westendstr. 151 wurden insbesondere von Gesundheitsgruppen dankbar angenommen und die Teilnahme von Personen mit Gehbehinderungen oder Senior*innen wurde erleichtert. Die beiden nebeneinander liegenden Räume bieten auch die Möglichkeit, dass Kinder mit zu Gruppenveranstaltungen mitkommen können, sofern deren Betreuung bzw. Beaufsichtigung gewährleistet ist.

Nachdem die Schließung des SHZ im Juni wieder aufgehoben worden war, kehrten im Laufe des zweiten Halbjahrs 169 Gruppierungen (siehe Gruppenliste auf Seite 48) in die Räumlichkeiten zurück. Die Rückkehr belief sich bei manchen Gruppierungen nur auf wenige Treffen, manche mussten ihre Gruppentreffen auf Grund der Hygiene- und Abstandsregelungen teilen und benötigten damit mehr Zeiträume. Zudem mussten nach der Ausgangsperre alle Gruppen, die sich dennoch treffen wollten, ihre späten Gruppentreffen vorverlegen.

Selbsthilfeunterstützungs- und Beratungsangebot für alle Selbsthilfegruppen in München

Allen Selbsthilfegruppen und Initiativen aus München und der Umgebung für die unterschiedlichsten Anliegen immer ein zuverlässiger und hilfreicher Ansprechpartner sein: Das ist das gemeinsame Ziel des SHZ und im speziellen des Arbeitsbereiches Selbsthilfeunterstützung und Beratung. Das Angebot der Gruppenunterstützung ist sehr flexibel und orientiert sich an den Bedürfnissen und Fragestellungen der Selbsthilfe-Aktiven bzw. der gesamten Gruppe. Im Jahr 2020 erreichten die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfeunterstützung und -beratung insgesamt fast 1.500 Anfragen (knapp 2.000 in 2019) zu den unterschiedlichsten Anliegen. Dies ist zwar ein deutlicher Rückgang der Anfragen zum Vorjahr, aber unter der Berücksichtigung der eingeschränkten Möglichkeiten dennoch bemerkenswert. Häufig findet hier der Erstkontakt mit den Selbsthilfe-Aktiven statt: Somit werden viele 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 Gruppenbetreuungsteam des SHZ: Ulrike Zinsler, Juri Chervinski, und Kristina Jakob | Foto: SHZ

Selbsthilfeclearingberatung – Beratungsangebot für Ratsuchende und Selbsthilfeinteressierte

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) bietet hilfe- und ratsuchenden Bürger*innen Montag 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 verschiedentlich im Anschluss an auswärtige Veranstaltungen, die das SHZ organisiert oder mitgestaltet, wie z.B. Patientenseminare in Kliniken oder den Treffpunkt Selbsthilfe in der Region, eine mobile Beratung angeboten. Damit kann direkt vor Ort mittels einer auf dem Laptop aufgespielten Datenbank in passende Selbsthilfegruppen oder Einrichtungen vermittelt werden.

Die Beratung wird von einem fünfköpfigen Beratungsteam angeboten.

Damit den Anfragenden ein hohes Maß an Beratungserfahrung und Wissen bzgl. der vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten im Selbsthilfe- und professionellen Unterstützungsbereich zur Verfügung steht, tauscht sich das Team regelmäßig aus, führt kollegiale Beratungen durch und bildet sich immer wieder durch Fortbildungen weiter.

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



Das Beratungsteam des SHZ: Ulrike Zinsler, Ute Köller, Eva Parashar, Astrid Maier und Kristina Jakob

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.

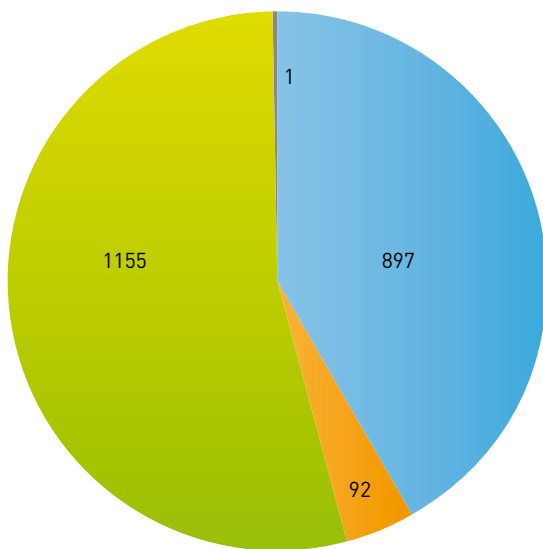
- Die Selbsthilfegruppen werden hinsichtlich des Vermittlungs- und Integrationsprozesses von neuen Mitgliedern in die Gruppe unterstützt. Die Anfragenden erhalten in den Beratungsgesprächen viele grundsätzliche Informationen über Selbsthilfegruppen, so dass die Integration in die Gruppe reibungsloser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

Im Jahr 2020 erreichten uns insgesamt 2.161 Anfragen. Damit sind die Beratungen im Vergleich

zum Vorjahr leicht gesunken (2019: 2.497). In der Statistik im monatlichen Vergleich ist gut erkennbar, dass sich dieser Rückgang vor allem auf die Zeit des ersten Lockdowns und dann auf das Jahresende bezieht, als die Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen wieder verschärft wurden.

Persönliche Beratungen waren zum Teil nicht mehr möglich (April/Mai/Anfang Juni) und auch eine Vermittlung in die Gruppen war und ist nur sehr reduziert durchführbar. Viele Anfragende nutzen die Beratung aber um ihrer Verunsicherung und ihren Sorgen und Ängsten Luft zu machen oder einfach um mit jemanden in Kontakt zu sein. Das Beratungsteam informierte sich deshalb auch umfangreich über Conona-Hilfeangebote wie z.B. Einkaufshilfen, Gesundheitsinformationen in leichter Sprache etc., um auch hierzu gute Auskünfte geben zu können. Darüber hinaus konnte den Gesprächen jeweils etwas mehr Zeit eingeräumt werden.

Art der Anfragen 2020



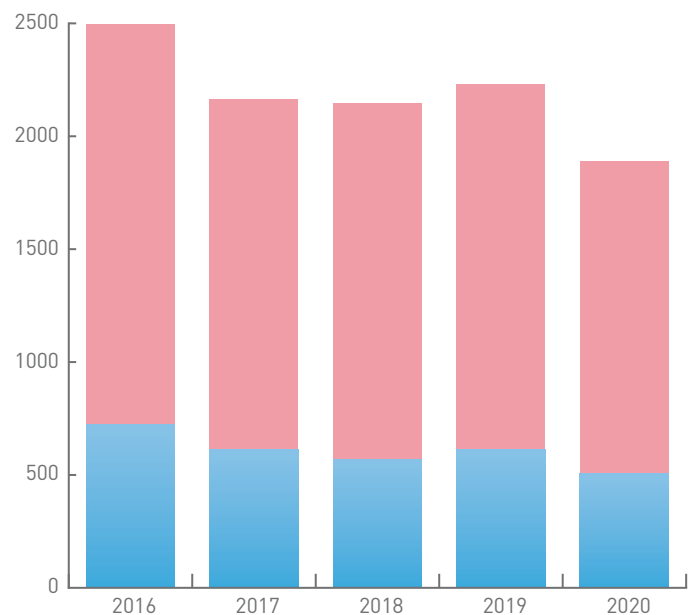
- telefonisch
- persönlich*
- Email
- Post

* davon 85 Beratungen im SHZ und 7 mobile Beratungen

Prozentzahlen sind jeweils gerundet

Quellen: SHZ-Beratungsstatistik

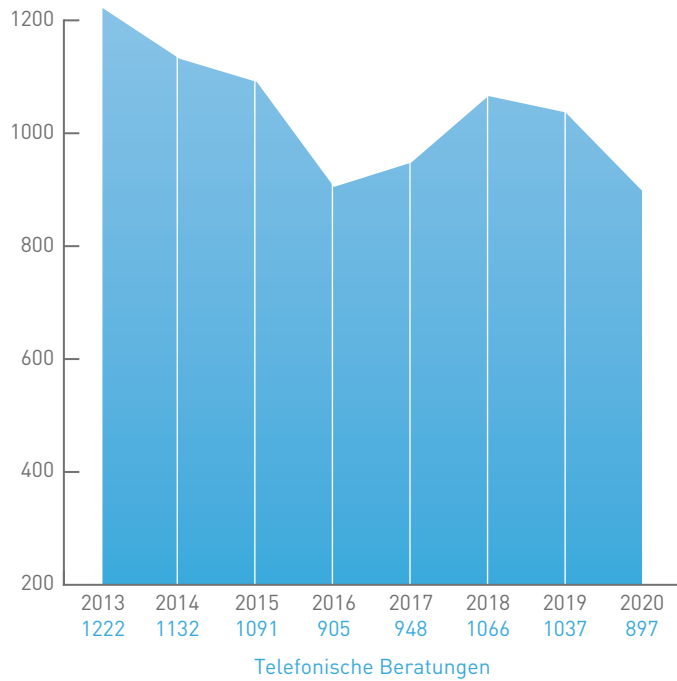
Geschlechterverteilung der anfragenden Privatpersonen* im Jahresvergleich



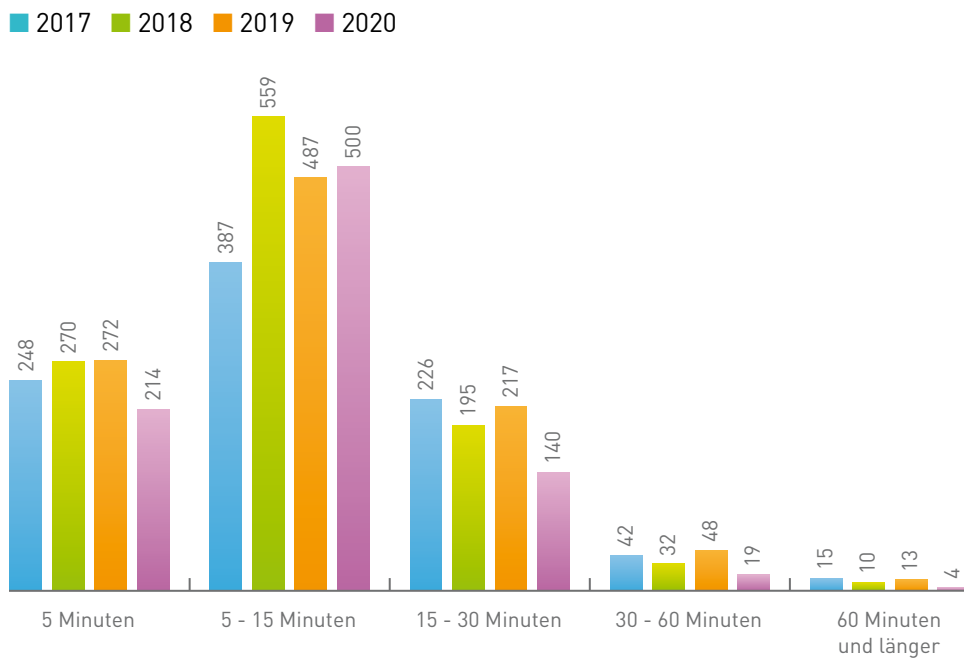
- Privatperson Frauen
- Privatperson Männer

**Neben Privatpersonen nutzen beispielsweise auch Personen aus Hilffsystemen aus dem Sozial- oder Gesundheitswesen, Medien, Selbsthilfeinitiativen etc. unser Beratungsangebot.

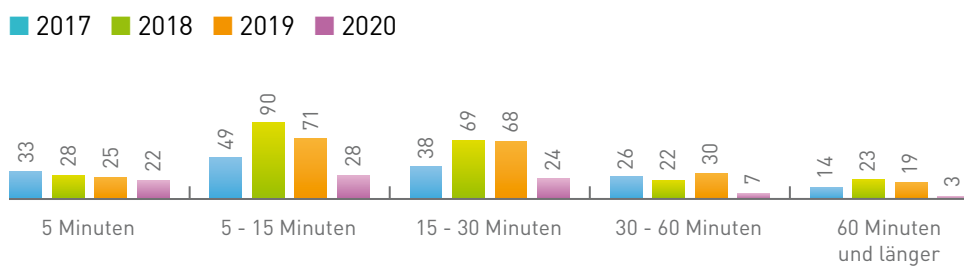
Entwicklung der Telefonberatungen im Jahresvergleich



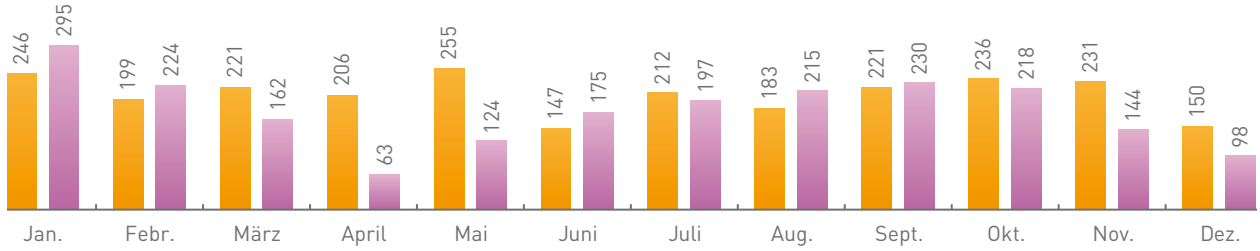
Dauer und Anzahl der Telefonberatungen im Jahresvergleich



Dauer und Anzahl der persönlichen Beratungen im Jahresvergleich



Anfragen pro Monat im Jahresvergleich 2019 2020



Die Themenbereiche in den Beratungen sind vielfältig. Außerdem werden in den einzelnen Beratungen oftmals mehrere Themen besprochen, da beispielsweise ein*e Betroffene*r zwar als Anlass der Beratung als erstes Thema Arbeitslosigkeit nennt, aber andere Themen wie z.B. familiäre Krisen und gesundheitliche Probleme mit dem erst genannten Thema einhergehen oder dann im Beratungsverlauf in den Vordergrund rücken. Diese Vielschichtigkeit der Beratungen wird durch die Möglichkeit, mehrere Themen pro Beratung in der Statistik zu erfassen, abgebildet.

Die Anfragen aus dem Bereich der psychischen Erkrankung treten nach wie vor am häufigsten auf und sind auch im Vorjahresvergleich auch wieder etwas

gestiegen (2019: 36%/ 2020: 42%).

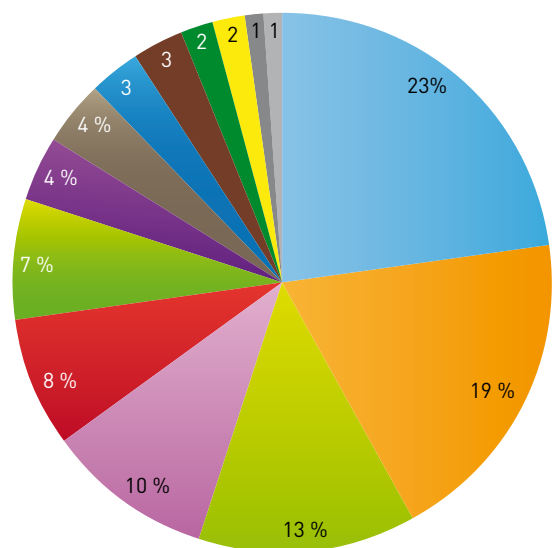
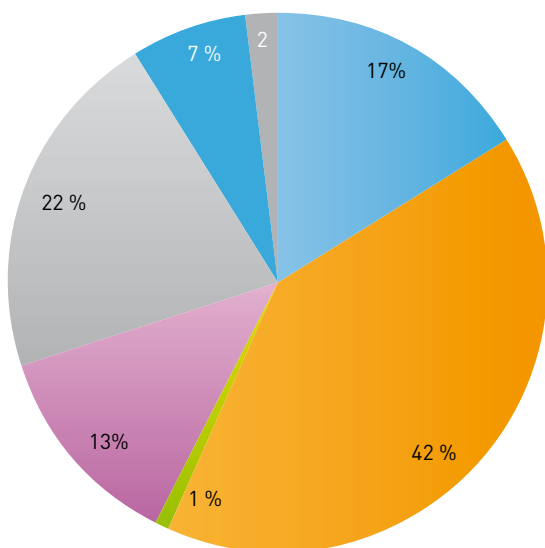
Die Differenzierung der sozialen Themen zeigt die enorme Vielfalt der Inhalte, die in der Beratung bearbeitet werden. Bemerkenswert ist, dass 2020 das erste Mal seit Jahren nicht die Themen Freizeit/Einsamkeit/Kommunikation die am häufigsten benannte soziale Themen waren, sondern die Themen Gewalt/Missbrauch, gleich gefolgt von dem Thema Familie. Im gesundheitlichen Bereich ist eine solch differenzierte Darstellung nicht möglich, da hier die einzelnen Erkrankungen aufgelistet werden müssten und diese Liste dann deutlich länger wäre.

Beratungsinhalte 2020

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

Aufschlüsselung der sozialen Themen 2020

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



Prozentzahlen sind jeweils gerundet | Quellen: SHZ-Beratungsstatistik

Auch die Zugriffe auf unsere Website sind im Vergleich zum Vorjahr leicht gesunken, aber dennoch konstant relativ hoch. Insgesamt verfügt mehr als die Hälfte aller Gruppen (56 %), die auf unserer Website aufgeführt sind, über eigene Internetauftritte. 8 % 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 %)
2019	33.147	1.091	61 %	3.282 (10 %)
2020	31.649	1.073	56%	2.550 (8 %)

Gruppengründungsberatung und -unterstützung

2020 fanden zu 34 unterschiedlichen Themen 115 Fachberatungen zur Gruppengründung statt. Die Beratungen reichten 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	ADHS Erwachsene und Newcomer	entstanden
2	African Entertainment of Munich	entstanden
3	Back to Life – ehemalige Strafgefangene	im Aufbau
4	Border Buddys	im Aufbau – (Weiterführung von 2019)
5	Borderline/Psychosen-Betroffene	im Aufbau
6	Ehemalige Cannabis-Konsumenten	im Aufbau
7	Emotionale/soziale Hochbegabung	im Aufbau
8	EWA – endlich Wohnung und Arbeit	im Aufbau
9	Frauen nach Abtreibung	im Aufbau
10	Gemeinsam Stark – SHG für Angehörige von Inhaftierten	im Aufbau (Weiterführung von 2019)
11	Geschädigte der Vojta-Therapie	entstanden (Weiterführung von 2019)
12	Gesprächsgruppe für Eltern drogensüchtiger Kinder	entstanden (Weiterführung von 2019)
13	Gesprächsgruppe für Frauen, die sexuelle bzw. sexualisierte Gewalt erlebt haben	entstanden
14	Gruppe zur Selbsthilfe für Menschen mit psychischen Störungen	im Aufbau
15	Häusliche Gewalt	im Aufbau
16	Hilfen im Alter*	im Aufbau

Anzahl	Neugründung von Selbsthilfegruppe	Bisheriges Beratungsergebnis
17	Hirntumor – Initiative für einen positiven Weg	im Aufbau
18	Impro light	im Aufbau
19	Jung und clean	entstanden
20	Kinder(wunsch)los glücklich!?	entstanden
21	Mediensucht-Betroffene	im Aufbau
22	Medikamentenabhängigkeit	im Aufbau (Weiterführung von 2019)
23	Neue Wege in der zweiten Lebenshälfte	im Aufbau
24	Perspektivenwechsel für Frauen über 60	nicht entstanden (Weiterführung von 2019)
25	Pflegende Angehörige von Alzheimer-Betroffenen Planegg *	nicht entstanden
26	Psychische Gewalt – SHG für Betroffene	entstanden
27	RLS – Restless Legs Syndrom	im Aufbau
28	Schluss mit Einsamkeit	nicht entstanden
29	Selbstverletzendes Verhalten	im Aufbau
30	Sozialverhalten	im Aufbau
31	Stalking-Opfer	im Aufbau
32	Unentdeckte Krankheiten	nicht entstanden
33	Wenn die Mutterliebe fehlte	entstanden als Online-Gruppe
34	ZRM Übungsgruppe	entstanden als Online-Gruppe (Weiterführung von 2019)

* Anmerkung: Gruppengründung in Kooperation mit einer anderen Facheinrichtung

Gruppengründungsberatung und -unterstützung in der Region München

In der Region München zeigte sich der coronabedingte Rückzug auch im Rückgang der Gruppengründungen. So haben sich 2020 nur drei neue Selbsthilfegruppen nach einer Gruppengründungsberatung

neu gegründet. Durch die vermehrten Aktivitäten in der Region kamen aber auch bereits bestehende Gruppen auf das SHZ zu, um sich in der Datenbank des SHZ listen zu lassen.

Anzahl	Neugründungen von Selbsthilfegruppe	Landkreis
Anzahl	Neugründungen von Selbsthilfegruppen	Landkreis
1	stay-dry KPB-Selbsthilfegruppe Dachau	Dachau
2	MUT – SHG für Arbeitslose in Corona-Zeiten und darüber hinaus	Ebersberg
3	Wege der Hoffnung trotz Borreliose	Landsberg
Anzahl	Neuaufnahme von bestehenden Selbsthilfegruppen in die Datenbank des SHZ	Landkreis
1	Stammtisch „Blickpunkt Auge“	Dachau
2	Interessensgemeinschaft Generationenwohnen	Ebersberg
3	Schwerelos Adipositas SHG Germering	Fürstfeldbruck

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 vier Gruppierungen an das SHZ – drei Migrantenselbstorganisationen und eine Initiative zum Thema Nachhaltigkeit. Das ist etwa die Hälfte der sonst üblichen Beratungszahlen.

Selbsthilfegruppen im SHZ

2020 trafen sich:

Vor der Schließung am 17.März: 271 Selbsthilfegruppen (SHG) und Initiativen:

Anzahl	Gruppenname
1	2 step recovery group
2	Abenteuer Leben – SHG
3	Absolute Beginners – Männer ohne Partnerin
4	ADHS-Erwachsene
5	Adult Children of Alcoholics
6	Afro Deutsches Akademiker Netzwerk e.V.
7	Agus e.V. – Angehörige um Suizid
8	Aktiv durch Schach und Philosophie
9	Al-Anon – Angehörige von Alkoholikern
10	Al-Anon – Angehörige von Alkoholikern englisch
11	Al-anon – Angehörige von Alkoholikern vormittags
12	Al-Anon EKA – Angehörige von Alkoholikern Familiengruppen
13	Allergie und/oder Histaminintoleranz – SHG München
14	Alopecia Areata – SHG München
15	Alpha 1
16	Angehörige von Missbrauchsoffern
17	Angehörige von Trans*menschen
18	Angehörige von Trans*menschen
19	Anonyme Alkoholiker – AA englisch Donnerstag
20	Anonyme Alkoholiker – englisch Donnerstag
21	Anonyme Alkoholiker – polnisch
22	Anonyme Alkoholiker – polnisch „Do Czynu – Schrittarbeit
23	Anonyme Alkoholiker englisch – Workshop

Anzahl	Gruppenname
24	Anonyme Alkoholiker polnisch
25	Anonyme Arbeitssüchtige – AAS
26	Anonyme Insolvenzler
27	Anonyme Sex und Liebessüchtige – SLAA – Arbeitsmeeting
28	Anonyme Sexsüchtige – München 3
29	Anonyme Sexsüchtige – München 4
30	Anonyme Sexsüchtige – Schrittarbeit
31	Anonyme SHG – Clutterer Anonymous CLA
32	Anonyme SHG – Co-Dependents Anonymous – CoDa Freitagsgruppe
33	Anonyme SHG – Co-Dependents Anonymous – CoDa Samstaggruppe
34	Anonyme SHG – Narcotics Anonymous – NA persisch
35	Anonyme Spieler GA München I
36	Anonyme Sexsüchtige – AS München 2
37	Arte Oriental
38	aspies.de – Selbsthilfeforum
39	Äthiopische Trauerselbsthilfe München e.V. (Iddir)
40	Äthiopischer Fürsorgeverein
41	Äthiopischer Kulturverein München und Umgebung e.V.
42	Ausspekuliert
43	Autismus Selbsthilfegruppe ASS
44	Autismus Sputnik-München
45	Baugrube
46	Behandlungsfehler und Folgebeschwerden nach Thrombose
47	Bewegte Gefühle

Anzahl	Gruppenname
48	Bipolar 3
49	Bipolar München I
50	Bipolar München II
51	Bluthockdruck
52	Border Buddys – SHG
53	Borderline Angehörige – I
54	Borderline Angehörige – II
55	Bündnis bezahlbares Wohnen
56	Bürgerliche Initiative zur Pflege der Gedenkstätte Herbertshausen
57	Burn Out
58	Burnout – Selbsthilfe „Your way 2 Life“
59	Burnout / Depression Gilching
60	Cannabis als Medizin Selbsthilfegruppe (in Zusammenarbeit mit dem ACM)
61	Chronic Fatigue Syndrom – CFS
62	Chronisch krank und JA! zum Leben
63	Chronische Rückenschmerzen – SHG
64	Club Blagost – Münchner Club russischsprachiger Vegetarier
65	Co. Co. Ba – Kongolesischer Verein in Bayern
66	Cochlea Implant Träger – MuCIs – SHG
67	CRPS-Miteinander Bayern – Regionalgruppe München
68	CSG-Clusterkopfschmerz München
69	Dankbarkeit – SHG
70	Depression 1
71	Deutsch – Somaliland Verein in Bayern – Gruppe München
72	Deutsch Afrikanischer Frauenaustausch (DAFA) e.V.
73	Deutsch-japanischer Verein (Dejak)
74	Deutsch-Türkenverband
75	Deutsche GBS CIDP Initiative e.V.
76	Dghk e.V. Elterngruppe München Mitte
77	Dicke Freunde München – Adipositas
78	Die ASS Kosmonautinnen
79	Die Wohnsolistinnen
80	Emotionale Gesundheit
81	Endometriose
82	Englisch Workshop
83	Entspannungstechniken nach E. Tolle – Gesprächskreis
84	EPIZENTRUM-Selbsthilfegruppe für Epilepsiebetreffende München
85	Erektile Dysfunktion
86	Erfinderclub Pinoier e.V.

Anzahl	Gruppenname
87	Eritreische Frauen Union
88	Erwachsene Adoptierte/Adoption
89	ESAN Association München e.V.
90	Ettaler Missbrauchs- und Misshandlungsoffer
91	EX-IN-Stammtisch
92	Fährhaus
93	Familienhilfe Polyposis e.V.
94	FASD – Fetal Alcohol Spectrum Disorder
95	FemmesDynamiques Camerounaises
96	Fertigkeitentraining
97	Flow-Sprechgruppe
98	Frauen ab 60 im Perspektivwechsel
99	Frauen mit Gewicht
100	Frauenselbsthilfe nach Krebs
101	Freies UniExperiment
102	Freunde der Mongolei e.V.
103	Gemeinschaftlich Wohnen und Leben – Treffen zur Realisierung
104	Geschädigte der Vojta Therapie
105	Gesprächskreis natürliche Heilmethoden (Club Naturheilkunde)
106	Glück und Positive Psychologie – SHG
107	Griechischer Kulturverein Makedonier München e.V.
108	Gruppo Culturale Italiano
109	Hand in Hand e.V. Deutsch-Türkische Behinderten Hilfe Föderation München e. V.
110	Happy Thinking People
111	Heiligenfelder SHG München
112	Hepatitis
113	Herausforderung Ruhestand – Supportgruppe
114	Herzkrank – Wohin mit Ängsten und Sorgen?
115	Herzkrank ohne Ängste und Sorgen – Entspannungsgruppe
116	Hilfe durch Selbsthilfe e.V.
117	Hilfe für Menschen aus Eritrea
118	Himalayan Pariwar München e.V.
119	Hopsi – gemeinsame Freizeitaktivitäten
120	HSP – SHG München (Hochsensibilität)
121	IBIS Autorengruppe
122	Ich esse mich frei
123	Iddir – Äthiopische Trauerselbsthilfe
124	IGBO Union München e.V. (Vorstand)

Anzahl	Gruppenname
125	Incest Survivors Anonymus
126	Indigenous people of Biafra (IPoB) e.V. – Ortsverband München
127	Initiative kongolesischer Deutscher – IKD e.V.
128	Initiative Schwarze Menschen in Deutschland – ISD – Sektion München
129	Interkultureller Verein Bokutani e.V.
130	JA´Gora „Expedition Dialog und Stille“
131	Junge Erwachsene – Ängste, Zwänge, Depressionen
132	Kalkidan e.V. – Äthiopischer Verein
133	Kampf gegen Lampenfieber – „Gruppe Redeangst“
134	Kaufsucht
135	Kinder sind Menschen e.V. – neu
136	Kinder(Wunsch)los glücklich!?
137	Komplexe PTBS
138	Kongolesische Liga zur Verteidigung der Menschenrechte
139	KPB
140	KPB-3 – Der bessere Weg
141	Kreative Schreibwerkstatt des Münchner Bündnis gegen Depression
142	Kreativgruppe
143	Krebs SHG
144	Kriegsenkel
145	Kulturvereinigung der Tamilen München e.V. – Vorstand
146	Kurdische Frauengruppe Nergiz e.V.
147	Landesverband Bayern der Schwerhörigen und Ertaubten e.V.
148	Lets Tauschcafé
149	LETS Tauschnetz
150	Liceo – Hispanoamerica Deutschkurs für Erwachsene X
151	Lichen Sclerosus
152	Lip – Lymphselbsthilfe München
153	Mandé Initiative
154	Männer machen radikale Therapie – MRT SHG
155	Medienkompetenz
156	Mediensucht SHG München
157	Menschen mit Hirnverletzungen/ Schädelhirntrauma – SHG
158	Messie II
159	Messie III
160	Messie-Angehörige
161	Mietmit e.V.

Anzahl	Gruppenname
162	MIN – Arbeitskreis Nachhaltigkeit
163	Mina e.V.
164	Morbus Meniere SHG
165	Morbus Osler
166	Münchner Club russischsprachiger Wissenschaftler
167	Münchner Erfinderclub – Pionier e.V.
168	Münchner inklusive Arbeitswelt
169	Münchner Positive – Netzwerk für HIV-Positive und Freund*innen
170	Münchner Singles: Meditationsgruppe
171	Münchner Verein inklusive Arbeitswelt MIA e.V.
172	Münchner Zentrum für Hochsensibilität e.V.
173	MüPE e.V. – Münchner Psychiatrie Erfahrene
174	Nahtod-Erfahrungen e.V. Gruppe 1
175	Nahtod-Erfahrungen e.V. Gruppe 2
176	Narcotics Anonymous
177	Narcotics Anonymous – NA russisch
178	Narcotics Anonymous – persisch – Samstag
179	Narcotics Anonymous – Samstag – russisch
180	Narcotics Anonymous persisch – Freitag
181	Narzisstischer Missbrauch durch die Mutter
182	Narzisstischer Missbrauch durch die Mutter – SHG II
183	Narzisstischer Missbrauch II
184	Narzisstischer Missbrauch in Partnerschaft und Beruf
185	Netzwerk Inklusion Bayern e.V. – Elternstammtisch
186	Neu-Veganer für München
187	Nichtrauchergruppe / Nicotine Anonymous – NicA
188	Nigerianische Community
189	No Mobbing
190	Null Komma nix – (ehemalige der KPB)
191	OA Overeaters Anonymous
192	Offene SHG für aktuelle und zwischenmenschliche Probleme
193	Offenes Singen
194	Osteoporose
195	Palästinensische FrauenkulturGruppe in München
196	Phoenix e.V. – RG München
197	Polarbären

Anzahl	Gruppenname
198	Polnischsprachige 12-Schritte-Gruppe
199	Polycythämie Angehörigen
200	Polycythämie/Polycythaemia Vera (PV) und andere MPN-Erkrankungen – SHG X
201	Polyneuropathie – Betroffene
202	Prokrastination – Hier und Heute
203	Prostatakrebs Rezidiv
204	Psychiatrieerfahrene Frauen
205	Psychisch belastete Herzpatienten e.V.
206	Psychopharmaka absetzen? – SHG
207	Psychose als Krise – alt
208	Qties / VivaTS
209	Reha-Stammtisch – Initiative für seelische Gesundheit und soziale Teilhabe
210	Reizdarm RDS
211	RLS – Restless Legs – neu
212	Rwandische Diaspora in Deutschland e.V.
213	S-Anon – Angehörige von Sexsüchtigen
214	S-Anon – Angehörige von Sexsüchtigen Paarmeeting
215	Sahara
216	Sarkoidose Netzwerk
217	Schlafapnoe
218	Schmidteinander – SHG
219	Seelische Gesundheit – Fertigkeitentraining – SHG
220	Selbsthilfegruppe Alkoholiker
221	Selbsthilfegruppe der Bürger Waounde
222	Selbsthilfegruppe für Menschen mit Trauma-Hintergrund I
223	Selbsthilfegruppe für Menschen mit Trauma-Hintergrund II
224	Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen e.V.
225	Selbstverwalteter Co-Working Space
226	Sierra Leone Association München e.V.
227	Skoliose
228	Smigo BDSM
229	Solidarni e.V. deutsch-polnischer Verein
230	Somaliland Aid e.V. – alt
231	Somaliland Community-Gruppe München
232	Somalische Maanta e.V.
233	Sommergruppe
234	Soziale Ängstlichkeit
235	Soziale Phobie
236	Ständige Kontaktgruppe Josephsburg – ApK
237	Stimmig leben mit Sensitivität

Anzahl	Gruppenname
238	Stoff-Spinnen-Netz gegen Demenz
239	Stress-Prävention am Arbeitsplatz (SPA)
240	Studentischer Kulturtreff der Iraner in München e.V. Patogh
241	Sudanesische Initiative
242	Syringomyelie Hilfe
243	Talfahrt bergauf
244	Tauschring München
245	The Balancer – ehemalige Patienten einer psychosomatischen Klinik
246	Tiefergehende Gespräche führen
247	Tinnitus
248	Togolesisch-Deutsche Liberale Allianz e.V.
249	Trainingsgruppe Schlagfertigkeit
250	TransMann e.V.
251	Traumgruppe
252	ü-60 Hausgemeinschaft
253	Übungsgruppe für einfühlende, bedürfnisorientierte Kommunikation
254	Übungsgruppe für Menschen mit sozialen Ängsten
255	Uigurischer Kulturverein Arzu e. V.
256	Unfall-Opfer-Bayern e.V. – Gruppe München
257	Union e.V. – Computertreff
258	Union e.V. – Perlentreff
259	Väteraufbruch für Kinder e.V.
260	Vegane Rohkost Potlucks
261	Vereinigung Akustikus Neurinom – VAN e.V. – Regionalgruppe München
262	Vitiligo – SHG München
263	wabeTREFF – Wohngenossenschaft
264	Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
265	Wissenschaft und Technologie (russischsprachig)
266	Wohnen mit Herz – Gemeinschaftlich Wohnen im Alter
267	ZEICHEN-Treff
268	Zentrum für Hochsensibilität – R
269	Zero! Suchtselbsthilfegruppe
270	Zinwo – Zinsfreie Wohnungsgenossenschaft
271	ZRM – Züricher Ressourcen Modell – Übungsgruppe

Wiedereröffnung ab 22. Juni bei verringerter Raumbelagung: 169 Selbsthilfegruppen (SHG) und Initiativen

Anzahl	Gruppenname
1	Absolute Beginners – Männer ohne Partnerin
2	ADHS Erwachsene Fortgeschrittene
3	ADHS Erwachsene und Newcomer
4	ADHS im Erwachsenenalter
5	Dicke Freunde München – Adipositas
6	Agus e.V. – Angehörige um Suizid
7	Akustikus Neurinom
8	Allergie – SHG München
9	Alopecia Areata – SHG München
10	Angehörige von Trans*menschen
11	Al-anon – Angehörige von Alkoholikern vormittags
12	Anonyme AL-Anon – Angehörige von Alkoholikern englisch
13	Anonyme Alkoholiker – polnisch „Do Czynu“
14	Anonyme Alkoholiker AA englisch Donnerstag – 2. Gruppe
15	Anonyme Alkoholiker AA englisch Freitags
16	Anonyme Alkoholiker AA englisch Mittwoch
17	Anonyme Arbeitssüchtige – AAS
18	Anonyme Insolvenzler
19	Anonyme SHG – Al-Anon Angehörige von Alkoholikern Familiengruppen
20	Anonyme SHG – Co-Dependents Anonymous – CoDa Freitagsgruppe
21	Anonyme SHG – Co-Dependents Anonymous – CoDa Samstagsgruppe
22	Anonyme SHG – Narcotics Anonymous – NA persisch
23	Anonyme SHG – Narcotics Anonymous – NA russisch
24	Anonyme SHG – Narcotics Anonymous – NA ungarisch – Fügökert München Csoport
25	Anonyme SHG – Overeaters Anonymous – OA München
26	Anonyme Spieler GA München I
27	Anonyme Spieler GA München II
28	Anonyme Al-Anon Angehörige von Alkoholikern Vormittags
29	Anonyme Alkoholiker AA englisch Donnerstag – 1. Gruppe
30	Anonyme Sexsüchtige – AS München 2
31	Anonyme Sexsüchtige – AS München Schrittarbeit
32	Anush – armenische Initiative
33	Arte Oriental

Anzahl	Gruppenname
34	Arts Anonymous
35	Aspies e.V.
36	Äthiopische Trauerselbsthilfe München e.V. (Iddir)
37	Baugrube
38	Berufstätige Pflegende Angehörige
39	Bewegte Gefühle
40	Bipolar München 1
41	Bipolar München 2
42	Bipolar München 3
43	Bluthochdruck Hypertonie
44	Borderline Angehörige
45	Bürger-Bündnis München
46	Bürgerliche Initiative zur Pflege der Gedenkstätte Herbertshausen
47	Burnout – Your Way to Life
48	Burnout / Depression München und Gilching
49	Burnout-SHG
50	Cannabis als Medizin Selbsthilfegruppe (in Zusammenarbeit mit dem ACM)
51	Chronic Fatigue Syndrom – CFS
52	Chronisch krank und Ja! zum Leben
53	Chronische Rückenschmerzen – SHG
54	CLA – Clutterer Anonymous
55	Co. Co. Ba – Kongolesischer Verein in Bayern
56	Cochlea Implant Träger – MuCIs – SHG
57	Deutsch Afrikanischer Frauenaustausch (DAFA) e.V.
58	Dghk e.V. Elterngruppe München Mitte
59	Die ASS Kosmonautinnen
60	Die Polarbären
61	Ehemalige Patienten einer psychosomatischen Klinik
62	Emotionale Gesundheit
63	Endometriose
64	Englisch Workshop
65	Entspannungstechniken nach E. Tolle – Gesprächskreis
66	EPIZENTRUM – Selbsthilfegruppe für Epilepsiebetreffende München
67	Erfinderclub Pionier e.V.
68	Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern oder Erzieher – EKS
69	Ethiopian Community Munich
70	Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
71	Ex-IN-Stammtisch
72	FASD – SHG – Fetal Alcohol Spectrum Disorder

Anzahl	Gruppenname
73	Flow – Stotterer SHG
74	Frauenselbsthilfe nach Krebs
75	Gemeinschaftlich Wohnen und Leben
76	Gesprächsgruppe für Frauen
77	Gesprächskreis natürliche Heilmethoden (Club Naturheilkunde)
78	Glück und Positive Psychologie
79	Happy Thinking People – Manisch-Depressive SHG
80	Heiligenfelder SHG München
81	Herzkrank – Wohin mit Ängsten und Sorgen?
82	Hier und Heute – Selbsthilfegruppe zu Prokrastination „Aufschieberitis“
83	Hilfe durch Selbsthilfe e.V. (HDS)
84	Himalayan Pariwar München e.V.
85	Hopsi SHG
86	HSP – SHG München (Hochsensibilität)
87	IBIS Autorengruppe
88	Ich esse mich frei
89	IGBO Union München e.V. – Ostnigerianische Volksgruppe
90	Indigenous people of Biafra (IPoB) e.V. – Ortsverband München
91	Initiative kongolesischer Deutscher IKD e.V.
92	Interkultureller Verein Bokutani e.V.
93	JA'Gora „Expedition Dialog und Stille“
94	Jung und clean – SHG E
95	Junge Erwachsene – Ängste, Zwänge, Depressionen
96	Kaufsucht
97	Kinder sind Menschen e.V.
98	Komplexe PTBS
99	Kongolesische Liga zur Verteidigung der Menschenrechte
100	Kreativ-biographisches Schreiben
101	Kreative Schreibwerkstatt
102	Kreativgruppe
103	Krebs SHG
104	Kulturvereinigung der Tamilen München Vorstand
105	Kurdische Frauengruppe Nergiz e.V.
106	LETS – Tauschnetz München
107	Lets Tauschring
108	Liceo – Hispanoamerica Deutschkurs für Erwachsene
109	Lichen Sclerosus
110	Lip-Lymph-Initiative

Anzahl	Gruppenname
111	MCS und deren Folgeerkrankungen – Gesprächsgruppe in Gründung
112	Menschen mit Hirnverletzungen/ Schädelhirntrauma – SHG
113	Messie
114	MIA e.V.
115	Mietmit e.V.
116	Morbus Menière Selbsthilfegruppe
117	Morbus-Osler-Selbsthilfe e.V. – Regionalgruppe München
118	MRT – Männer machen radikale Therapie
119	MuClS
120	Münchner Club russischsprachiger Wissenschaftler
121	Münchner Positive
122	Münchner Zentrum für Hochsensibilität e.V. – HSP
123	Myaring SHG
124	Nahtod-Erfahrung
125	Narzisstischer Missbrauch durch die Mutter
126	Narzisstischer Missbrauch durch die Mutter/Eltern – SHG II
127	Narzisstischer Missbrauch in Partnerschaft und Beruf
128	Nichtrauchergruppe / Nicotine Anonymous – NicA
129	Nigerianische Community Bayern e.V.
130	No Mobbing
131	Null Komma nix – (ehemalige der KPb)
132	Omas gegen rechts Gründungssitzung
133	Osteoporose SHG München Süd
134	Phoenix e.V. – RG München
135	Polycythämie/Polycythaemia Vera (PV) und andere MPN-Erkrankungen – SHG
136	Psychisch belastete Herzpatienten e.V.
137	Psychische Gewalt SHG
138	Psychopharmaka absetzen?
139	Reizdarmsyndrom (RDS) – SHG
140	S-Anon – Angehörige von Sexsüchtigen
141	Sahara – KPb
142	Salusianer
143	Schlafapnoe
144	Seelische Gesundheit – Fertigkeitentraining
145	Selbsthilfegruppe der Bürger Waounde
146	Selbsthilfegruppe für Menschen mit Trauma-Hintergrund I
147	Selbsthilfegruppe für Menschen mit Trauma-Hintergrund II

Anzahl	Gruppenname
148	SHG Achtsamkeitsübungen
149	Skoliose SHG
150	Smigo
151	Solidarni e.V.
152	Soziale Ängstlichkeit – SHG (Sozialangst)
153	Soziale Phobie – SHG (Sozialangst)
154	Ständige Kontaktgruppe Josephsburg
155	Sudanesische Initiative
156	Syringomyelie Selbsthilfe
157	Talfahrt bergauf – SHG Ängste und Depressionen
158	TransMann e.V.

Anzahl	Gruppenname
159	Übungsgruppe für Menschen mit sozialen Ängsten
160	Uigurische Frauen
161	Uigurischer Kulturverein Arzu e. V.
162	Union e.V. für Familien aus den GUS-Ländern – Gruppe Hilfekarussell
163	Väteraufbruch für Kinder e.V.
164	Vegane Rohkost
165	wabeTREFF – Wohngenossenschaft
166	Wohnfühldorf Bayern e.V.
167	Wohnsolistinnen
168	Zero! – Suchtselbsthilfegruppe
169	Zinwo – Zinsfreie Wohnungsgenossenschaft

Selbsthilfegruppen im Kulturzentrum GOROD im Rahmen des Projekts Raumbörse

2020 trafen sich 83 selbstorganisierte Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen aus dem sozialen Bereich in den Räumen des Kulturzentrums GOROD, Arnulfstraße 197, im Rahmen des Projekts Raumbörse.

Anzahl	Gruppenname
1	A-Fronation
2	AA Anonyme Alkoholiker – russischsprachig
3	Afghanisches Kulturhaus/Afghanischer Kulturverein des Hazara Volkes e.V.
4	Afrika fit-events – MBOKANABISO e.V. (Kreativangebot)
5	Arabisch – muttersprachl. Angebot (4 bis 6 Jahre)
6	Arabisch – muttersprachl. Angebot (6 bis 9 Jahre)
7	Arabisch – muttersprachl. Angebot (9 bis 14 Jahre)
8	Armenisch – muttersprachl. Angebot (4 bis 5 Jahre)
9	Armenisch – muttersprachl. Angebot (6 bis 9 Jahre)
10	Armenisch – muttersprachl. Angebot (9 bis 14 Jahre)
11	Armenisch – muttersprachl. Angebot (ab 15 Jahre)
12	Armenisch – Singen in der Muttersprache (3 bis 9 Jahre)
13	Armenisch – Singen in der Muttersprache (9 bis 14 Jahre)
14	Armenisch – Kunst- und Kulturvermittlung (5 bis 14 Jahre)
15	Anush – Armenische Initiative: Projekt „Schach für alle“

Anzahl	Gruppenname
16	Armenisch Theater ab 14 Jahre
17	Armenisch Theater für alle
18	Armenische Geschichte
19	Armenischer Tanz (3 bis 7 Jahre)
20	Armenischer Tanz (7 bis 10 Jahre)
21	Armenischer Tanz (10 bis 14 Jahre)
22	Armenischer Tanz (ab 15 Jahre)
23	Armenisch – Rezitationsgruppe
24	Art Discovery – Entspannung durch szenisches Theaterspiel
25	Arte Oriental
26	Aryana – Afghanisch-deutsche Initiative für Kinder, Jugendliche und Frauen
27	CAB e.V. – Angolanischer Verein (Vereins-sitzungen, Mitgliederversammlung)
28	CAB e.V. – muttersprachl. Angebot
29	Centro Cultural de Perú
30	Coworking-Space für psychisch Belastete (Entfalterei)
31	Dahira Touba – Senegalesische Initiative
32	Demokratische Schule München
33	Deutsch für Slowaken – Slowakisch Deutscher Kulturklub e.V. München
34	Deutsch-Lernkreis – Slowakisch Deutscher Kulturklub e.V. München
35	Diskussionskreis Philosophie für russischsprachige Erwachsene

Anzahl	Gruppenname
36	Eritreische Union e.V.
37	Ezidische Akademie – muttersprachl. Angebot
38	Farhang – afghanische Initiative (Anfänger)
39	Farhang – afghanische Initiative (Fortgeschrittene)
40	Farhang – muttersprachl. Angebot (ab 6 Jahre)
41	Freunde der Mongolei e.V. – muttersprachl. Angebot mongolisch (4 bis 6 Jahre)
42	Freunde der Mongolei e.V. – muttersprachl. Angebot mongolisch (7 bis 9 Jahre)
43	Freunde der Mongolei e.V. – muttersprachl. Angebot mongolisch (für Jugendliche und Erwachsene)
44	Georgischer Verein in Deutschland e.V.
45	Griechischer Kulturverein Makedonier München e.V. – Vorstand
46	Griechischer Kulturverein Makedonier München e.V. – Tanzprojekt
47	Hazara in Deutschland – Niederlassung München – musikalisches muttersprachl. Angebot
48	Himalayan Pariwar e.V. – Vorstandstreffen
49	Himalayan Pariwar e.V. – Tanz (Kinder und Jugendliche)
50	Himalayan Pariwar e.V. – Nepalesische Lieder für Eltern
51	Himalayan Pariwar e.V. – muttersprachl. Angebot nepalesisch (6 bis 8 Jahre)
52	Himalayan Pariwar e.V. – muttersprachl. Angebot nepalesisch (9 bis 13 Jahre)
53	KAK e.V. – Kontakt Adresse Kurdistan
54	Kampf gegen Lampenfieber – Selbsthilfegruppe Redeangst
55	Kultureller und humanitärer deutsch-albanischer Verein: muttersprachl. Angebot
56	Kultureller und humanitärer deutsch-albanischer Verein: Mathenachhilfe
57	Kultureller und humanitärer deutsch-albanischer Verein: Tanzprojekt für Kinder
58	Kulturvereinigung der Tamilen – Nachhilfeunterricht
59	LAZARKA e.V. – Bulgarischer Verein
60	LINGUARTE – Mitgliederversammlung
61	MBOKANABISO e.V. – muttersprachl. Angebot Lingala
62	NA – Narcotics Anonymous – persischsprachig

Anzahl	Gruppenname
63	Psycho 3000 – russischsprachige Unterstützungsgruppe
64	Resistencia Democrática – Demokratische Brasilianer
65	Sensible und begabte Lebenskünstlerinnen
66	SOULI e.V. 9863 – Griechisch-epirotischer Verein in München
67	Skakowski-Gruppe – Entspannung durch szenisches Theaterspiel (russisch und deutsch)
68	Slowakisch – muttersprachl. Angebot (4 bis 5 Jahre)
69	Slowakisch – muttersprachl. Angebot (5 bis 6 Jahre)
70	Slowakisch – muttersprachl. Angebot (7 bis 8 Jahre)
71	Slowakisch – muttersprachl. Angebot (9 bis 10 Jahre)
72	Slowakisch – muttersprachl. Angebot (10 bis 15 Jahre)
73	Sunu Dome e. V. – Organisationstreffen und muttersprachl. Angebot senegalesisch für Kinder
74	Tibetisch – muttersprachl. Angebot (Kleinkinder)
75	Tibetisch – muttersprachl. Angebot (6 bis 8 Jahre)
76	Tibetisch – muttersprachl. Angebot (9 bis 14 Jahre)
77	Tibetisch – Tanz und Musik (6 bis 8 Jahre)
78	Tibetisch – Tanz und Musik (9 bis 14 Jahre)
79	Tigrinia – muttersprachl. Angebot der Eritreischen Union München e.V. (7 bis 10 Jahre)
80	Tigrinia – muttersprachl. Angebot (11 bis 15 Jahre)
81	Tigrinia – muttersprachl. Angebot (16 bis 19 Jahre)
82	Uigurische Mütter in Deutschland e.V. – UMID e.V. – muttersprachl. Angebot
83	Zentrum Fr.Ost e.V. – russischsprachiges Frauencafé

Sieben Hauseinführungen:
CoWorkingSpace – Entfalterei, Sensible und begabte Lebenskünstlerinnen, Demokratische Schule, food addicts anonymous, A-Fronation, NA-ungarisch, Kultureller und humanitärer deutsch-albanischer Verein.

Fördersummen am Runden Tisch Region München

Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen. Siehe dazu den Artikel „Runder Tisch Region München – Geschäftsstelle der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen im Selbsthilfenzentrum München“ auf Seite 7.

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

Gesamtüberblick (Stand 2020)

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Anzahl der geförderten Gruppen	364	356	367	378	393	400	409
Durchschnittliche Fördersumme pro Gruppe	1.161,89 €	1.250,83 €	1.464,46 €	1.725,29 €	2.058,74 €	2.195,54 €	2.402,37 €
Beschlossene Summe	422.928,35 €	445.295,75 €	537.455,4 €	652.158,20 €	809.086,65 €	878.216,71 €	982.569,29 €
Rückforderungen Vorjahr	68.214,67 €	61.081,36 €	74.975,67 €	103.749,99 €	139.550,35 €	174.005,6 €	188.204,30 €
Bezirk	11.835,94 €	13.495,00 €	14.735,38 €	17.550,00 €	15.874,00 €	0,00 €*	0,00 €
Auszahlende Summe KK (Beschlossene Summe - (RF+Bezirk))	342.877,74 €	370.719,39 €	447.744,36 €	530.858,21 €	653.662,30 €	704.211,11 €	794.364,99 €
Kontogebühren				22,86 €	129 € (werden ausgeglichen)	106,74 € (bereits ausgeglichen)	281,03 € (bereits ausgeglichen)
Summe Krankenkassen (individuelle Förderung)	299.563,69 €	308.814,05 €	449.696,23 €	447.679,62 €	480.361,14 €	500.688,07 €	286.313,81 €
Gemeinschaftstopf	44.862,77 €	58.654,95 €	0,00 €	79.438,10 €	159.426,49 €	195.704,06 €	500.637,12 €
Restgelder Vorjahr	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt
Rückzahlungen Vorjahr	5.615,49 €	7.419,77 €	9.214,18 €	5.855,15 €	17.364,76 €	15.038,21 € (fehlend: 555,80 € einer Gruppe)	14.946,27 €
Summe Einnahmen (Summe indiv.Förderung+ Gemeinschaftstopf+ Restgelder + Rückzahlungen + ggf. Zinsen)	350.041,95 €	374.888,77 €	458.910,4 €	532.972,87 €	657.152,39 €	711.430,34 €	801.897,20 €
Restgeld Konto (Summe Einnahmen-Auszahlende Summe (- ggf. Kontogeb.))	Sonderfall 2017: eine Gruppe hat kein Konto eröffnet, keine Auszahlung möglich: 236,31 €.			2.091,80 € + 236,31 € = 2.328,11 €	3.490,09 €	7.219,23 €	7.532,21 €

* Seit 2019 erfolgen keine Fördergelder vom Bezirk.

Fortbildungsveranstaltungen

für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -initiativen im Selbsthilfezentrum München

Für das Jahr 2020 wurde vom Selbsthilfezentrum München wieder ein vielfältiges Fortbildungsprogramm für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -initiativen geplant.

Aufgrund der Pandemie und der damit verbundenen eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten konnten von den 22 vorgesehenen Fortbildungen 14 für insgesamt 132 Teilnehmende realisiert werden (im Vergleich zu 2019: 21 Fortbildungen für 264 Teilnehmende). Zwei davon wurden als Online-Seminar angeboten.

Darunter befand sich 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 detaillierter Überblick zu den Fortbildungsthemen, Referent*innen sowie Anmelde- und Teilnah-

mezahlen ist der untenstehenden Tabelle zu entnehmen.

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

2020 wurden acht der Fortbildungen mit insgesamt 66 Rückmeldebögen evaluiert. Die Darstellung der erfreulichen Bewertungen erfolgt in den anschließenden Grafiken. Nicht erhoben wurden die Austauschende „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. Je nach Situation, als Präsenzveranstaltung oder online.

Anmelde- und Teilnahmezahlen

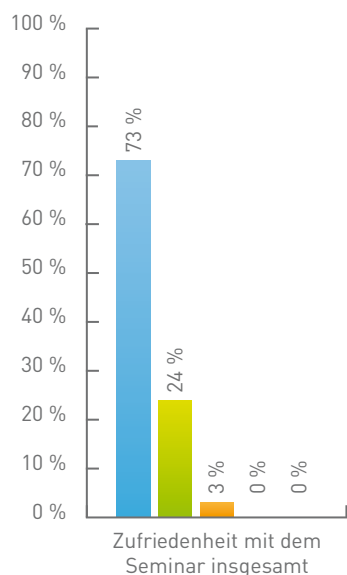
Seminare für Selbsthilfeaktive nach Datum	Anmeldungen	Teilnehmende
Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis Donnerstag, 16. Januar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr, im Bildungszentrum für Gesundheitsberufe am Klinikum Erding, Bajuwarenstraße 5, 85435 Erding Leitung: Ute Köller (SHZ)	8	8
Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis Mittwoch, 22. Januar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr, Landratsamt Fürstentfeldbruck, kleiner Sitzungssaal, Münchner Str. 32, 82256 Fürstentfeldbruck Leitung: Astrid Maier (SHZ)	13	15
Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis Dienstag, 28. Januar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr, in der AOK Direktion Landsberg, Waitzinger Wiese 1, 86899 Landsberg Leitung: Ute Köller (SHZ)	abgesagt wegen geringer Anmeldezahlen	
Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München – interessante Neuerungen Donnerstag, 23. Januar 2020, 18 Uhr bis 20.00 Uhr Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ) und Günter Schmid (Sozialreferat der LH München)	6	6
Demokratie-Café: Wie verändert sich mein Stadtteil und welchen Einfluss habe ich als Bürger*in darauf? Teil 1: Donnerstag, 20. Februar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr Teil 2: Freitag, 27. März 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr fand nicht statt wegen Corona Leitung: Prof. Dr. Gerald Beck und Robert Jende (Hochschule München, Bayerischer Forschungsverbund „Zukunft der Demokratie“)	14	14

Seminare für Selbsthilfeaktive nach Datum	Anmel- dungen	Teilneh- mende
Deeskalation – Resilienztraining – Burnout-Prophylaxe: Gesunder und kreativer Umgang mit Konflikten – körperlich erfahrbar Freitag, 6. März 2020, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr Leitung: Werner Ackermann (Heilpraktiker, Körpertherapeut und Gewaltpräventionstrainer)	14	12
TZI – Themenzentrierte Interaktion: die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten Donnerstag, 12. März 2020, 15 Uhr bis 20 Uhr Leitung: Dagmar Brüggem (Dipl. Psychologin und Supervisorin)	12	11
Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe Mittwoch, 10. Juni 2020, 13 Uhr bis 17 Uhr als Online-Seminar Leitung: Eva Parashar, Erich Eisenstecken und Stephanie Striebel (SHZ)	13	13
Methodenworkshop für Selbsthilfeaktive in Gesprächsselbsthilfegruppen: „... und wenn Neue kommen?“ Freitag, 26. Juni 2020, 15 Uhr bis 20 Uhr Leitung: Lisbeth Wagner (KISS Regensburg, NLP-Trainerin)	abgesagt wegen Corona	
Eine ansprechende Webseite erstellen in zwei Stunden? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (zweiteiliges Seminar) Samstag, 25. Juli 2020, 10 Uhr bis 17 Uhr und Mittwoch, 12. August 2020, 18 Uhr bis 21 Uhr Leitung: Michael Peter (Informatiker)	8	8
Methodenkoffer Selbstfürsorge – Selbstheilungskräfte des Körpers entdecken und nutzen Freitag, 18. September 2020, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr Leitung: Roland Schöfmann (Heilpraktiker, TRE-Provider)	7	7
Eine ansprechende Webseite erstellen in zwei Stunden? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (zweiteiliges Seminar) Samstag, 26. September 2020, 10 Uhr bis 17 Uhr und Mittwoch, 14. Oktober 2020, 18 Uhr bis 21 Uhr Leitung: Michael Peter (Informatiker)	9	9
Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München – interessante Neuerungen Dienstag, 29. September 2020, 18 Uhr bis 19.30 Uhr im Raum G6 (Untergeschoss) Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ) und Günter Schmid (Sozialreferat der LH München)	abgesagt wegen geringer Anmelde- zahlen	
Wertschätzende und konstruktive Kommunikation in Selbsthilfegruppen Mittwoch, 7. Oktober 2020, 14 Uhr bis 18 Uhr, in der Germeringer Insel, Planegger Str. 9 in 82110 Germering Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)	10	8
Frauen und Männer in Selbsthilfegruppen Freitag, 23. Oktober 2020, 14 Uhr bis 18 Uhr, falls eine Präsenzfortbildung nicht möglich ist als Online-Seminar Leitung: Eva Parashar und Erich Eisenstecken (SHZ)	9	7
Sich selbst und eine Gruppe leiten – Themenzentrierte Interaktion für Weiterlernende Freitag, 30. Oktober 2020, 15 Uhr bis 20 Uhr Leitung: Dagmar Brüggem (Dipl. Psychologin und Supervisorin)	14	8
Rechtliche Rahmenbedingungen von Selbsthilfegruppen Mittwoch, 11. November 2020, 15 Uhr bis 19 Uhr Leitung: Renate Mitliger-Lehner (Rechtsanwältin und Buchautorin)	abgesagt wegen Corona	
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Telefonberatung Dienstag, 17. November 2020, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)	abgesagt wegen Corona	

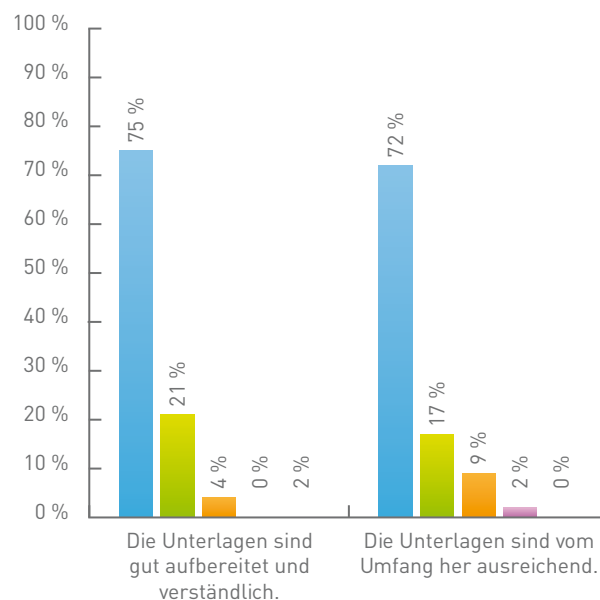
Seminare für Selbsthilfeaktive nach Datum	Anmeldungen	Teilnehmende
„Selbsthilfe für alle – vielfaltsorientierte Sensibilisierung“ Fortbildung für Selbsthilfegruppen, selbstorganisierte Initiativen und Migrantenorganisationen Donnerstag, 19. November 2020, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr Leitung: Eva Parashar und Ina Plambeck (SHZ)	abgesagt wegen Corona	
Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen Freitag, 4. Dezember 2020 als Online-Seminar Leitung: Ulrike Zinsler und Ute Köller (SHZ)	7	6
Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis Donnerstag, 10. Dezember 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil, Astrid Maier, Ute Köller und Stephanie Striebel (SHZ)	abgesagt wegen Corona	
„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Finanzielle Förderung – Fluch oder Segen? Montag, 14. Dezember 2020, 17 Uhr bis 19 Uhr Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Stephanie Striebel (SHZ)	abgesagt wegen Corona	
Gesamtzahlen	144	132

Auswertung der Fortbildungen für Selbsthilfeaktive

Gesamtbeurteilung der Fortbildung



Beurteilung der bereitgestellten Unterlagen



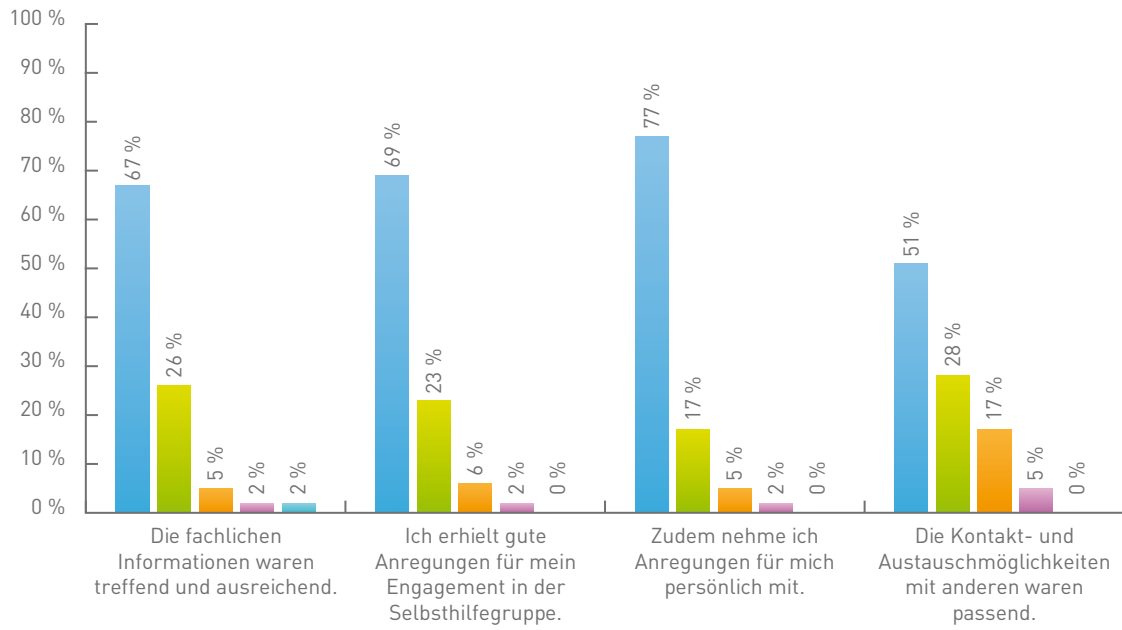
Legende:

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

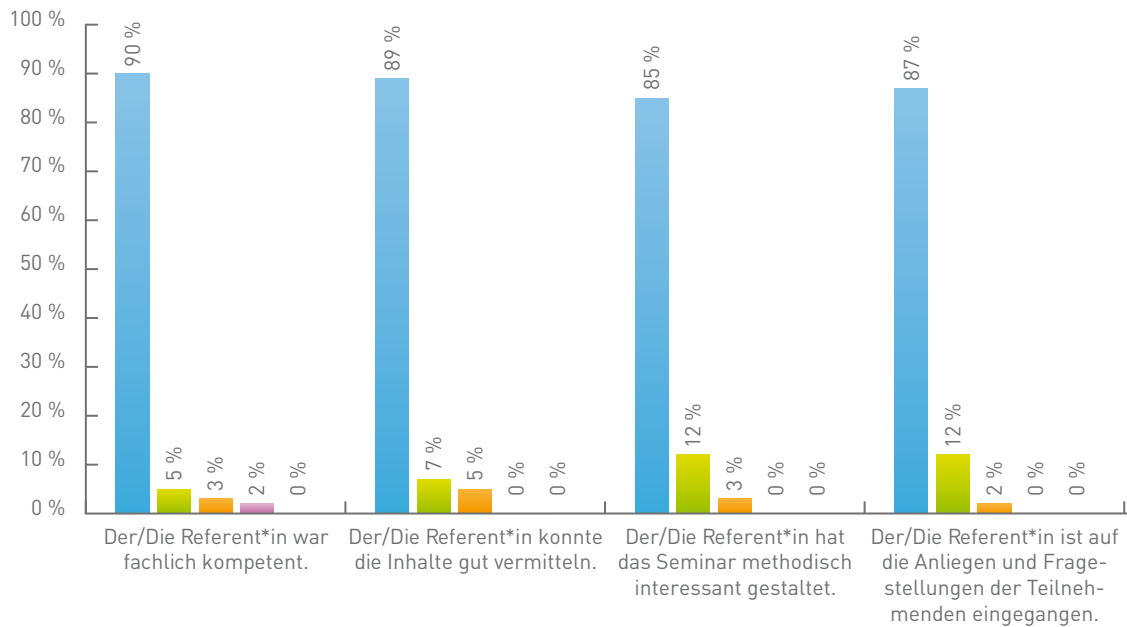
Prozentzahlen sind jeweils gerundet

Quelle: SHZ-Statistik

Inhaltliche Beurteilung der Fortbildung



Beurteilung der Referent*innen



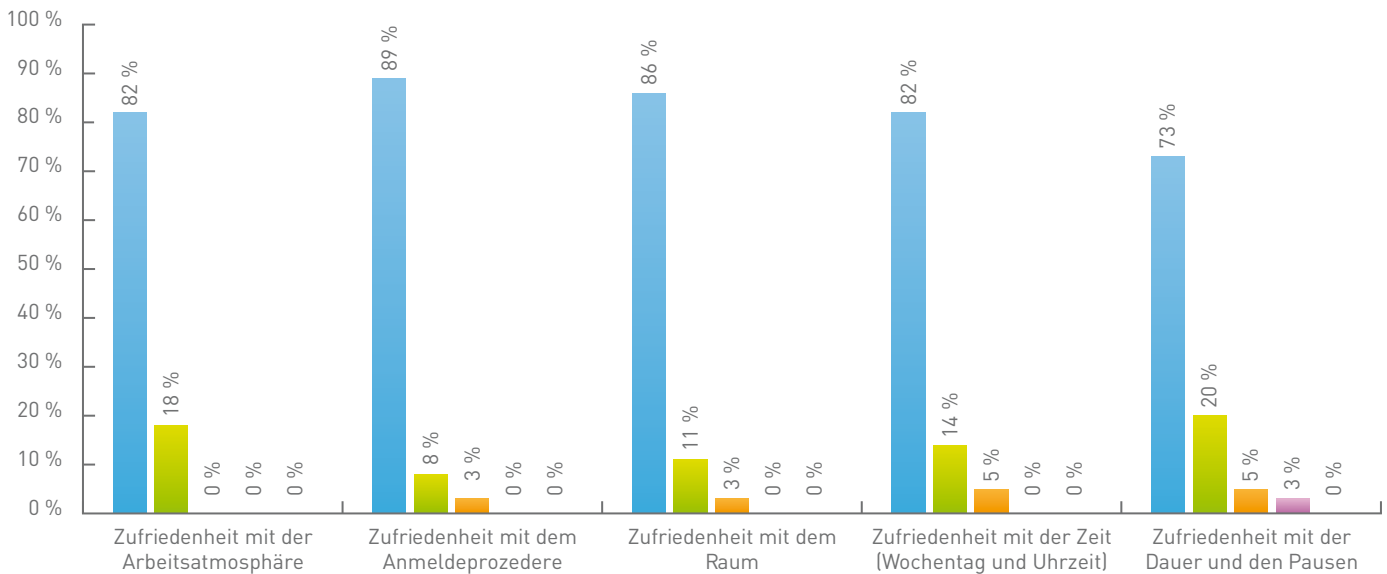
Legende:

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

Prozentzahlen sind jeweils gerundet

Quelle: SHZ-Statistik

Beurteilung der Rahmenbedingungen



INSEA Selbstmanagementkurse

Im Jahr 2020 wurden zwei INSEA Selbstmanagementkurse für Menschen mit chronischen Erkrankungen am Modellstandort München angeboten.

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

Einer der Kurse konnte während der Lockerungen in bewährter Form als Präsenzkurs im Selbsthilfzentrum München veranstaltet werden.

Der zweite Kurs wurde erstmalig als Onlinekurs am Jahresende durchgeführt. Etwas, was man sich noch vor einem Jahr schwer hätte vorstellen können, da zum einen der Kurs sehr vom Kontakt und der gegenseitigen Unterstützung der Teilnehmenden lebt und da zum anderen die Vorgaben des wissenschaftlich geprüften Stanford Selbstmanagement Programms bisher wenig Flexibilität zuließen.

Doch in Anbetracht der eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten wurden im Frühjahr/Sommer in Zusammenarbeit mit der nationalen Koordinierungsstelle Hannover und mit der bayerischen Koordi-

nierung SeKo Bayern alle Voraussetzungen für eine Onlineversion des INSEA Kurses geschaffen.

Die Erfahrung mit dem ersten INSEA Onlinekurs des Selbsthilfzentrums München hat gezeigt, dass trotz fehlender persönlicher Begegnungen mittels unterschiedlichster Methoden und Tools Austausch und gegenseitige Unterstützung, wenn auch virtuell, angeregt werden können. Obendrein haben die Teilnehmenden z.B. eine Instant-Messenger-Gruppe erstellt, damit sie sich zwischen den Kursteilen und auch nach Kursende weiterhin begegnen und motivieren können.

Ein weiterer positiver Aspekt des Onlineformats war, dass Personen teilgenommen haben, denen ansonsten der Zugang zu dem Kurs in Präsenzform wegen ihres Wohnortes oder ihrer eingeschränkten Mobilität verwehrt gewesen wäre.

Aufgrund der guten Erfolge der Kurse deutschlandweit und nicht zuletzt aufgrund der Konzeptionierung einer Onlineversion des INSEA Selbstmanagementkurses, ermöglichen die Barmer und die Robert-Bosch-Stiftung eine Verlängerung des Projektzeitraums zum zweiten Mal um drei weitere Jahre bis Ende 2023.

München Dankt



Bild „München Dankt“ –

v.l.: Traudl Baumgartner: BRCA-Netzwerk e.V. – Gesprächskreis München Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs, Helmut Bundschuh: Herzkrank ohne Ängste und Sorgen, Stadtrat Christian Müller, Daniela Edele: Bipolar München 2, Cornelia Wackerl (vorne): Übungsgruppe für Menschen mit sozialen Ängsten – SHG, Brigitte Jirmann und Rebecca Zeiller: beide Deutsch Afrikanischer Frauenaustausch (DAFA) e.V., Joseph Langa-Nkodi: Initiative kongolesischer Deutscher – IKD e.V.

Auch 2020 gab es tatsächlich noch eine „Vor-Corona-Zeit“, in die unser jährlicher Neujahrsempfang fiel. Traditionell werden zu diesem festlichen Anlass immer einige verdiente Selbsthilfeaktive mit der Urkunde München Dankt ausgezeichnet.

Durch die Verleihung dieser Auszeichnung ehrt die Stadt München herausragendes ehrenamtliches Engagement und den damit verbundenen Beitrag zu einer solidarischen Stadtgesellschaft. Das Selbsthilfezentrum München nutzt die Gelegenheit gerne, auch ein kleines Zeichen der Anerkennung für die 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 (siehe Bildunterschrift).

Zur Übergabe konnten Werner Barz und Josef Hornung: beide Nahtod-Erfahrungen-SHG-München, leider nicht anwesend sein. Sie haben die Urkunde wenig später anlässlich einer eigenen Veranstaltung erhalten.

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		
14.01.20	Netzwerk der seltenen Erkrankungen "Die Seltenen"	SHZ
15.01.20	Arbeitstreffen AG Behinderung und Migration	Sozialreferat
16.01.20	Infoveranstaltung Runder Tisch Region München in Erding	SHZ
16.01.20	Kooperationsgespräch mit MORGEN und FöBE	SHZ, MORGEN e.V., FöBE
21.01.20	Neujahrsempfang des Migrationsbeirates	Migrationsbeirat
22.01.20	Infoveranstaltung Runder Tisch Region München in Fürstentfeldbruck	SHZ
22.01.20	Förderberatung bei Urban Space im Kulturzentrum GOROD	MORGEN e.V. und GOROD – Berater
23.01.20	Fachbeirat BE bei der Fraktion DIE GRÜNEN/Rosa Liste	Fachbeirat BE
23.01.20	Informationsveranstaltung zur Förderung der Sozialen Selbsthilfe	SHZ

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
23.01.20	Informationsabend Berufswegen für Studierende der Religionswissenschaft: Kurzinformation über Selbsthilfe und das SHZ	Institut für vergleichende Religionswissenschaft der LMU München
24.01.20	Fortbildung Bayerische Patientenvertreter in der KVB	PatientenNetzwerkBayern PNB
26.01.20	Infostand auf der Münchner FreiwilligenMesse	FöBE
27.01.20	IQE Basisfortbildung	IQE
28.01.20	Treffen der Bayerischen Runden Tische in Nürnberg	SeKo Bayern
28.01.20	Veranstaltung mit OB-Kandidat*innen	Bündnis München Sozial
28.01.20	Sitzung des Selbsthilfebeirats im SHZ	SHB
30.01.20	Neujahrsempfang für Selbsthilfeaktive der Münchner Selbsthilfegruppen	SHZ
Februar		
04.02.20	Kooperationsgespräch mit Before e.V.	SHZ/Before e.V.
05.02.20	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	FöBE
07.02.20	Koordinierungskreistreffen MIN Münchner Initiative Nachhaltigkeit	MIN
10.02.20	3-tägiger IQE Workshop	LHM
11.02.20	Arbeitstreffen Bündnis München Sozial	Bündnis München Sozial
13.02.20	Demokratie-Café im SHZ in Zusammenarbeit mit Hochschule München	Hochschule München
14.02.20	Fachtag: ungehindert migriert?	AK Behinderung und Migration
17.02.20	Arbeitstreffen Forum BE	FöBE
17.02.20	Regsam FAK Inklusion, Integration, Teilhabe Laim/Schanthalerhöhe	REGSAM
18.02.20	Fachtag Digitalisierung	Gesundheitsladen
18.02.20	Sitzung des Selbsthilfebeirats im SHZ	SHB
18.02.20	UAG Armut	REGSAM
19.02.20	Was München bewegt zum Thema bi-nationale Partnerschaften	SHZ
20.02.20	1. Demokratie Café im SHZ	SHZ, Hochschule München
26.02.20	Vorbereitungstermin Arbeitstreffen Fachbeirat BE	FöBE
27.02.20	Übergabe Urkunden "München Dankt" an Selbsthilfegruppe	SHZ
März		
05.03.20	Arbeitstreffen Vereine-AG	Direktorium der LHM
06.03.20	Koordinierungskreistreffen MIN Münchner Initiative Nachhaltigkeit	MIN
06.03.20	Fortbildung Deeskalation – Resilienztraining – Burnoutprophylaxe	SHZ
18.03.20	Arbeitstreffen LBE (TelKo)	LBE
19.03.20	Fortbildung: Wertschätzende und konstruktive Kommunikation im SHZ	SHZ
24.03.20	Sitzung des Selbsthilfebeirats im SHZ (VK)	SHB
27.03.20	2. Demokratie Café im SHZ	SHZ Hochschule München
April		
04.04.20	Gruppeninventur	SeKo Bayern
08.04.20	AK psychosoziale Unterstützung für Geflüchtete	WIM
21.04.20	Sitzung des Selbsthilfebeirats im SHZ (VK)	SHB

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
Mai		
05.05.20	Prüfung der Verwendungsnachweise und des Geschäftskontos des Runden Tisches München durch Beirätin	SHZ
05.05.20	Sitzung des Selbsthilfebeirats im SHZ (VK)	SHB
06.05.20	Prüfung der Verwendungsnachweise und des Geschäftskontos des Runden Tisches München durch Beirat	SHZ
07.05.20	Antragsbegutachtung der Selbsthilfevertreter*innen des Runden Tisches Region München	SHZ
07.05.20	"Einführung in BigBlueButton" (Online-Fortbildung)	SeKo
12.05.20	Vergabesitzung Runder Tisch Region München (TelKo)	SHZ
18.05.20	Arbeitstreffen Fachbeirat BE (VK)	FöBE
25.05.20	REGSAM FAK Inklusion, Integration, Teilhabe Laim/Schanthalerhöhe	REGSAM
25.05.20	"Auswahl und Nutzung webbasierter Kommunikationsdienste in Zeiten von Corona" (Online-Fortbildung)	Fraunhofer SIT
25.05.20	"Werkzeuge für virtuelle Teamarbeit" (Online-Fortbildung)	LBE
26.05.20	Sitzung des Selbsthilfebeirats im SHZ (VK)	SHB
27.05.20	"IT-Sicherheit mit Windows 10" (Online-Fortbildung)	Haus des Stiftens
28.05.20	"Datenschutz im HomeOffice" (Online-Fortbildung)	IBPro
28.05.20	Wiener Online-Selbsthilfe Konferenz 2020 (Online-Veranstaltung)	Selbsthilfe-Unterstützungsstelle Wien
Juni		
09.06.20	INSEA Konferenz der Bayerischen Koordinatorinnen (TelKo)	SeKo Bayern
10.06.20	Kooperation von Selbsthilfe und Fachkräften aus den Sozial- und Gesundheitsdiensten (Online-Fortbildung)	SHZ
16.06.20	Sitzung des Selbsthilfebeirats im SHZ (VK)	SHB
16.06.20	UAG Armut	REGSAM
17.06.20	"Vom Präsenz- zum Onlinetraining Teil 1" (Online-Fortbildung)	SHZ
23.06.20	Vernetzungstreffen mit Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Landsberg (Online-Veranstaltung)	SHZ
23.06.20	Lesung "Schrei in die Welt" im Bellevue de Monaco	Bellevue de Monaco/SHZ
29.06.20	AG Räume Austauschtreffen zur Raumnot für ehrenamtliche Gruppen in München	FöBE, MORGEN e.V., Freiwilligenzentren, Direktorium LHM, SHZ
30.06.20	Sitzung des Selbsthilfebeirats im SHZ (VK)	SHB
Juli		
01.07.20	"Vom Präsenz- zum Onlinetraining Teil 2" (Online-Fortbildung)	SHZ
02.07.20	Arbeitstreffen LBE	LBE
06.07.20	INSEA Informationsveranstaltung (Online-Veranstaltung)	Nationale INSEA Koordinierungsstelle
09.07.20	IQE-Workshop	LHM
13.07.20	INSEA Konferenz der Bayerischen Koordinatorinnen (TelKo)	SeKo Bayern
13.07.20	Arbeitstreffen Forum BE	FöBE
14.07.20	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Ebersberg	SHZ, LRA Ebersberg
14.07.20	Fachbeirat BE bei Fraktion DIE GRÜNEN/Rosa Liste	Fachbeirat BE
14.07.20	Austauschabend Selbsthilfe zur Selbsthilfe	SHZ

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
15.07.20	Vernetzungstreffen mit Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Erding (Online-Veranstaltung)	SHZ
16.07.20	AG Normen des SBH (VK)	SHZ
17.07.20	Fachbeirat BE bei Fraktion SPD/Volt	Fachbeirat BE
20.07.20	Fortbildung Selbsthilfe und Digitalisierung (Online-Fortbildung)	SeKo Bayern
21.07.20	Gastdozent in der Heilpraktikerschule Joseph-Angerer	SHZ
21.07.20	Austauschtreffen der Bayerischen Runden Tische (VK)	SeKo Bayern
21.07.20	Sitzung des Selbsthilfebeirats im SHZ (VK)	SHB
21.07.20	Sprachcafé Bildungslokal: Vorstellung der Selbsthilfe und Besuch im SHZ	SHZ, Bildungslokal
22.07.20	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Dachau	SHZ, GesundheitsregionPlus Dachau
23.07.20	Arbeitstreffen Fachbeirat BE	FöBE
23.07.20	Austauschabend "Selbsthilfe zur Selbsthilfe"	SHZ
24.07.20	Fachbeirat BE bei BM Habenschaden	Fachbeirat BE
24.07.20	Dialogkonferenz (VK)	MORGEN e.V./FÖBE
27.07.20	AG Räume Austauschtreffen zur Raumnot für ehrenamtliche Gruppen in München (TelKo)	FöBE, MORGEN e.V., Freiwilligenzentren, Direktorium LHM, SHZ
28.07.20	Patientenseminar Psychosomatik Klinikum Rechts der Isar	SHZ
August		
19.08.20	Moderierte virtuelle Selbsthilfegruppe für Coronabetroffene aller Art (VK)	SHZ
28.08.20	Kleidertauschbörse mit Live-Musik	SHZ + MKJZ
September		
07.09.20	3-tägige Fortbildung: Motivational Interviewing	Condrobs
09.09.20	Patientenseminar Psychosomatik München Klinik Harlaching	SHZ und Klinikum
15.09.20	Online-Seminar für Pharmazeuten im Praktikum	Bayerische Landesapothekerkammer BLAK
15.09. - 16.09.20	Länderrat in Leipzig	NAKOS
16.09.20	INSEA Kurs	SHZ
17.09.20	Fortbildung Methodenkoffer Selbstfürsorge für SHG	SHZ
21.09.20	REGSAM FAK Inklusion, Integration, Teilhabe Laim/Schanthalerhöhe	REGSAM
22.09.20	Sitzung des Selbsthilfebeirats im SHZ (VK)	SHB
22.09.20	AG Behinderung und Migration	SR
23.09.20	INSEA Kurs	SHZ
23.09.20	Arbeitstreffen Forum BE	FöBE
23.09.20	Moderierte virtuelle Selbsthilfegruppe für Coronabetroffene aller Art (Online-Veranstaltung)	SHZ
24.09.20	SHZ-Teamfortbildung "Diskriminierungsfrei beraten" mit Lorenz Narku Laing	SHZ, Vielfaltsprojekte
24.09.20	Arbeitstreffen Fachbeirat BE (VK)	FöBE
25.09.20	Fortbildung zu BigBlueButton für INSEA Kursleitungen, online	SeKo Bayern
25.09.20	Gruppeninventur	SeKo Bayern

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
29.09.20	Koordinierungstreffen PatientenNetzwerkBayern PNB in der LAG SH	PatientenNetzwerkBayern PNB
29.09.20	Einrichtungsberatung im SUB e.V.	SHZ, SUB e.V.
30.09.20	Jahrestreffen mit den Krankenkassen Landesebene (TelKo)	Krankenkassen, SeKo Bayern
Oktober		
01.10.20	Netzwerktreffen Gesundheitsberatung in München	SHZ, Gesundheitsladen
01.10.20	Austausch zum Thema Rassismus (Online-Veranstaltung)	Bündnis 90/Die Grünen
07.10.20	INSEA Kurs	SHZ
07.10.20	INSEA Konferenz der Bayerischen Koordinatorinnen (VK)	SeKo Bayern
07.10.20	Wertschätzende und konstruktive Kommunikation in Germeringer Insel	SHZ
08.10.20	Gruppensupervision	FöSS e. V.
13.10.20	Patientenseminar Psychosomatik Klinikum Rechts der Isar	SHZ
14.10.20	Moderierte virtuelle Selbsthilfegruppe für Coronabetroffene aller Art (VK)	SHZ
16.10.20	"Hearing "Armut in Deutschland als Menschenrechtsfrage" (VK)	Initiative Rechte statt Reste
19.10.20	AK Migration und Gesundheit (VK)	Gesundheitsbeirat RGU
20.10.20	Patientenseminar Psychosomatik Klinikum Rechts der Isar	SHZ
20.10.20	AK FuW	REGSAM
21.10.20	INSEA Kurs	SHZ
23.10.20	Fortbildung: Frauen und Männer in Selbsthilfegruppen	SHZ
24.10.20	Krebsinformationstag (VK)	lebensmut e.V., LMU
27.10.20	Sitzung des Selbsthilfebeirats im SHZ (VK)	SHB
28.10.20	INSEA	SHZ
28.10.20	Arbeitstreffen LBE (VK)	LBE
29.10.20	Vorstandssitzung Gesundheitsbeirat München (Hybrid-Veranstaltung)	LHM
29.10.20	"Geschichten im Gepäck" Einwanderungsland Deutschland – Migration verbindet (Online-Veranstaltung)	AGABY
November		
03.11.20	Vernetzungstreffen mit Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Ebersberg (Online-Veranstaltung)	SHZ
06.11.20	INSEA Kurs (Online-Veranstaltung)	SHZ
09.11.20	Gruppensupervision	FöSS e. V.
11.11.20	INSEA Kurs	SHZ
11.11.20	Abstimmungsgespräch mit Fraktion SPD/Volt	SHZ, Fraktion
11.11.20	Kooperationsgespräch Projekt Brückenbauen	Innere Mission, SHZ
12.11.20	Arbeitstreffen Fachbeirat BE (VK)	FöBE
12.11.20	Open Government Tag 2020	LHM
13.11.20	INSEA (Online-Veranstaltung)	SHZ
13.11.20	Außerordentliche Sitzung des Selbsthilfebeirats (VK)	SHB
16.11.20	Arbeitstreffen Forum BE (VK)	FöBE
16.11.20	Gruppeninventur	SeKo Bayern
16.11.20	Treffen Arbeitsgruppe Normen des Selbsthilfebeirats (VK)	SHB
17.11.20	Überregionales Vernetzungstreffen mit Selbsthilfegruppen aus der Region München (VK)	SHZ

Datum	Veranstaltung	Veranstalter
18.11.20	Kooperationsgespräch Brustzentrum Dr. Geisenhofer	SHZ
18.11.20	"Treffpunkt Selbsthilfe" in Erdweg/Landkreis Dachau	SHZ, GesundheitsregionPlus Dachau
18.11.20	Surfing Sofa: München als sicherer Hafen	WIM
20.11.20	INSEA Kurs (Online-Veranstaltung)	SHZ
23.11.20	Arbeitstreffen Konzept Vereinsberatung (VK)	FöBE + Direktorium der LHM
24.11.20	Herbstsitzung Runder Tisch Region München (TelKo)	SHZ
24.11.20	Sitzung des Selbsthilfebeirats im SHZ (VK)	SHB
25.11.20	Fachbeirat BE bei BM Dietl (VK)	Fachbeirat BE
25.11.20	Moderierte virtuelle Selbsthilfegruppe für Coronabetroffene aller Art (VK)	SHZ
26.11.20	Mitgliederversammlung SeKo Bayern e.V. (VK)	SeKo Bayern
27.11.20	INSEA Kurs (Online-Veranstaltung)	SHZ
29.11.20	Informationsveranstaltung zur Förderung der Sozialen Selbsthilfe	SHZ
30.11.20	Unterstützung für Gruppen und Initiativen bei digitalen Kommunikationsformaten (VK)	SHZ
Dezember		
02.12.20	Gruppensupervision	FöSS e. V.
03.12.20	Referent bei bayernweiter Veranstaltung "Selbsthilfe informiert Psychotherapie"(Online-Veranstaltung)	SeKo Bayern
03.12.20	Jubiläum 40 Jahre Tatendrang (Online-Veranstaltung)	Tatendrang
03.12.20	Gruppensupervision	FöSS e. V.
04.12.20	INSEA Kurs (Online-Veranstaltung)	SHZ
04.12.20	Fortbildung "Basiswissen" (Online-Veranstaltung)	SHZ
07.12.20	Kooperationsgespräch Alzheimergesellschaft Landkreis München	AGMLM, SHZ
07.12.20	Moderierte virtuelle Selbsthilfegruppe für Coronabetroffene aller Art (VK)	SHZ
08.12.20	Vernetzungstreffen mit Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Landsberg (Online-Veranstaltung)	SHZ
09.12.20	Mitgliederversammlung Gesundheitsbeirat München (VK)	LHS München
09.12.20	Corona und unsere Demokratie (VK)	Bayerische Landeszentrale für pol. Bildung
10.12.20	Vergabesitzung Selbsthilfekontaktstellen Bayern (VK)	Krankenkassen
10.12.20	Veranstaltung-Impulse für eine vielfältige und solidarische Stadtgesellschaft (Online-Veranstaltung)	Fachstelle für Demokratie
11.12.20	INSEA Kurs (Online-Veranstaltung)	SHZ
14.12.20	FAK REGSAM Inklusion, Integration, Teilhabe (Online-Veranstaltung)	REGSAM
15.12.20	Koordinierungstreffen PatientenNetzwerkBayern PNB (VK)	PatientenNetzwerkBayern PNB
15.12.20	Sitzung des Selbsthilfebeirats im SHZ (VK)	SHB

Abkürzungen:

AGABY: Dachverband der kommunalen Integrationsberätere in Bayern
AGSE: Aktionsgemeinschaft Selbsthilfe
AOK: Allgemeine Ortskrankenkasse
ASZ: Alten- und Servicezentrum
BE: Bürgerschaftliches Engagement
DAG-SHG: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
DAV: Deutscher Apothekerverband
FöBE: Förderstelle Bürgerschaftliches Engagement
FöSS: Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.
GIK e.V.: Gesellschaft für Integration und Kultur in Europa e.V.
GR+: Gesundheitsregionplus
GL: Gesundheitsladen München e.V.
IG: InitiativGruppe e.V.
IUBH: Internationale Hochschule Duales Studium
KISS: Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe
KVB: Kassenärztliche Vereinigung Bayern
LBE: Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement
LHM: Landeshauptstadt München
LRA: Landratsamt
MAG's: Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit
makgb: münchener arbeitskreis der gleichstellungsbeauftragten
MASH: Münchner Angstselbsthilfe
MBgD: Münchner Bündnis gegen Depression
MINA e.V.: Verein zur Förderung der Hilfe für Menschen mit Behinderung und Migrationshintergrund

MIN: Münchner Initiative Nachhaltigkeit
MORGEN e.V.: Netzwerk Münchner Migrantenorganisationen e.V.
MVHS: Münchner Volkshochschule
NAKOS: Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Net: Freiwilligennetzwerk
PNB: Patientennetzwerks Bayern
PSAG: Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft München Süd
PVZ: Psychotherapeutisches Versorgungszentrum
REGSAM: Regionales Netzwerk für Soziale Arbeit in München
RGU: Referat für Gesundheit und Umwelt
samo.fa: Stärkung der Aktiven aus Migrantenorganisationen in der Flüchtlingsarbeit
SBH: Sozialbürgerhaus
SeKo Bayern: Selbsthilfekoordination Bayern
SeKo Bayern e.V.: Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.
SH: Selbsthilfe
SHB: Selbsthilfebeirat
SHG: Selbsthilfegruppen
SHZ: Selbsthilfezentrum München
SIM: Sozialwissenschaftliches Institut München
SR: Sozialreferat
TelKo: Telefonkonferenz
VK: Videokonferenz
WIM: Willkommen in München

Veröffentlichungen

Alle hier abgebildeten Artikel, die in Zeitungen, Magazinen und im Internet erschienen sind, sowie die Fernseh- und Radiobeiträge finden Sie auf unserer Internetseite in vollem Umfang:

www.shz-muenchen.de/presseseite/pressestimmen/2020/

Den ein•blick, das Münchner Selbsthilfjournal, das vier Mal jährlich vom SHZ herausgegeben wird, finden Sie hier: www.shz-muenchen.de/materialien/einblick-muenchner-selbsthilfjournal



„Meinen höchsten Respekt“

„München dankt“ Ehrenamtlichen im Selbsthilfezentrum München



„München dankt“ Ehrenamtlichen, die sich in der Selbsthilfe stark machen. Im Bild von links: Die Preisträger Traudi Baumgartner, Helmut Bundschuh, Urkunden-Überbringer: Stadtrat Christian Müller (SPD), Daniela Edele, Cornelia Wackerl, Brigitte Jirmann, Rebecca Zeller und Joseph Lanka-Nkodi.

München - Wie wertvoll es ist, in schwierigen Lebenslagen Gleichgesinnte zu finden, beweisen Münchner Bürger, die in einer Selbsthilfegruppe den entscheidenden Schritt für sich wagen konnten. Einander verstehen, sich austauschen und gemeinsam zur Hilfe für sich selbst finden, das gelingt in vielen Gruppen, die im Selbsthilfezentrum München ihren Anfang genommen haben.

Lesen Sie weiter auf Seite 14

Verschenken mit

Respekt

Samstag, 15. Februar 2020 | Nr. 7 | WZ/SU



Selbsthilfe
Das Selbsthilfezentrum München ist in der Westendstraße 68 beheimatet.



Klaus Grothe-Bortlik (seit 2008 Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums München) begrüßt zum diesjährigen Neujahrsempfang im Selbsthilfezentrum, bei dem neun Ehrenamtliche mit der Auszeichnung „München dankt“ bedacht wurden.



Helmut Bundschuh (links im Bild) gründete die Gruppe „Herzkrank ohne Ängste und Sorgen“. Dafür überreichte Stadtrat Christian Müller (SPD) ihm die Auszeichnung „München dankt“.



Zwei Frauen, die sich engagiert für die Initiative Deutsch-Afrikanischer Frauenaustausch (DAFA) e.V. einsetzen: Rebecca Zeller (links im Bild) und Brigitte Jirmann. Bilder: kö

„Meinen höchsten Respekt“

„München dankt“ Ehrenamtlichen im Selbsthilfezentrum München

Fortsetzung von Seite 1

Rund 1.300 Selbsthilfegruppen gibt es in München, etwa 250 von ihnen treffen sich in den Räumen des Zentrums in der Westendstraße 68. Für die verschiedensten Nöte, Krankheiten, Probleme, Fragen und Sorgen gibt es Gruppen und Initiativen. Zu verdanken ist dies maßgeblich Ehrenamtlichen, die sich dafür einsetzen, dass eine Gruppe entsteht und weitergeführt wird. Neun von ihnen wurden heuer im Rahmen des Neujahrsempfanges des Zentrums mit der Auszeichnung „München dankt“ der Landeshauptstadt München geehrt. Überreicht wurde die Urkunde von Stadtrat Christian Müller (SPD), der dem Haus seit vielen Jahren verbunden ist. „Ich bin heute sehr gerne hier“, erklärte er in seiner Ansprache. „München dankt dafür, dass ich Menschen ehrenamtlich engagieren. Sie haben meinen höchsten Respekt.“

„Zusammen schaffen wir viel“

Gruppen, die sich mit gesundheitlichen Fragen, psychischen oder sozialen Problemlagen sowie Lebenshilfe beschäftigen, Initiativen zu

den Themen Migration, Nachbarschaft oder Wohnen - sie alle tragen dazu bei, dass Menschen Anschluss finden sowie Hilfe zur Selbsthilfe. Wie vielseitig die Landschaft der Selbsthilfe ist, zeigte der Neujahrsempfang im Selbsthilfezentrum, Geschäftsführer Klaus Grothe-Bortlik



Respekt all jenen, die sich ehrenamtlich einsetzen! Die Stadt München dankt dafür mit einer Auszeichnung. Bild: sbr

begrüßte die „große bunte Runde“ - rund 100 Gäste, die gekommen waren, um miteinander zu reden, zu tanzen und zu essen. Und um zu danken! Neun Ehrenamtliche erhielten die Auszeichnung „München dankt“ samt Urkunde, das ihnen freie oder ermäßigte Eintritte zu Theater, Museen oder Konzerten ermöglichen und damit also eine Freude machen

soll. Sieben von ihnen waren persönlich anwesend und konnten sich somit gleich feiern lassen. Darunter viele Gruppengründer wie Helmut Bundschuh von „Herzkrank ohne Ängste und Sorgen“, Rebecca Zeller und Brigitte Jirmann vom Deutsch-Afrikanischen Frauenaustausch (DAFA) e.V., Daniela Edele von Bipolar München 2, Traudi Baumgartner vom BRCA-Netzwerk e.V., Gesprächskreis München Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs und Joseph Lanka-Nkodi, Initiative kongoleischer Deutscher - IKD e.V. sowie Cornelia Wackerl von der Gruppe für Menschen mit sozialen Ängsten. Ausgezeichnet, aber nicht bei der Feier dabei, wurden außerdem Niwene Barz (Nahd-Erfahrungen-SHG-München) und Josef Hornung (Nahd-Erfahrung - 2. AP). Ihnen allen zollten die Festredner Dank. Neben Vorstand Fritz Letsch und Justyna Weber vom Selbsthilfebeirat sprach auch Gabriela Zink vom Vorstand des Trägervereins FÖSS. Sie erinnerte an das Motto des Zentrums „Miteinander füreinander“ und betonte: „Zusammen schaffen wir viel. Also bleiben Sie offen.“ Seit 35 Jahren gibt es das Selbsthilfezentrum in

München (seit Herbst 2005 in der Westendstraße 68, zuvor in der Bayerstraße), das stetig wächst und sein Angebot erweitert.

Fachleute stehen zur Seite

Den vielen Ehrenamtlichen stehen Fachleute im Selbsthilfezentrum zur Seite: „Unsere Angebote richten sich zum einen an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder allgemeine Fragen zur Selbsthilfe haben“, erklärt Geschäftsführer Klaus Grothe-Bortlik. „Zum anderen sind wir die Unterstützungsstelle für alle Selbsthilfegruppen und -initiativen, die bei uns kostenfrei Räume und Infrastruktur nutzen können, die Fortbildungen in Anspruch nehmen können und Begleitung in allen Phasen der Gruppenarbeit erhalten.“ Froh und dankbar sei man dafür, dass die Landeshauptstadt München (das Referat für Gesundheit und Umwelt sowie das Sozialreferat) sowie die gesetzlichen Krankenkassen die Selbsthilfe finanziell und ideell fördern. Wer mehr über das Selbsthilfezentrum erfahren möchte, findet Infos unter www.ahz-muenchen.de oder Tel. (089) 5329 5611. kö



„München dankt“ Cornelia Wackerl, der Initiatorin der Übungsgruppe für Menschen mit sozialen Ängsten.



Für Traudi Baumgartner (BRCA-Netzwerk e.V. - Gesprächskreis München Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs) gab es die Urkunde „München dankt“ samt Gutscheinheft von Stadtrat Christian Müller (SPD). Klaus Grothe-Bortlik (links im Bild) (Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums München) übergab zudem einen großen Strauß.



Stadtrat Christian Müller (SPD) und Klaus Grothe-Bortlik (Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums München) führten durch den Neujahrsempfang im Selbsthilfezentrum München.



Stoizer Preisträger der Auszeichnung „München dankt“ ist Joseph Lanka-Nkodi (Initiative kongoleischer Deutscher - IKD e.V.) (links im Bild), mit Stadtrat Christian Müller (SPD).



Daniela Edele engagiert sich für die Gruppe „Bipolar München 2“. Dafür sagt die Landeshauptstadt München „danke“. Stadtrat Christian Müller (SPD) überbrachte die Auszeichnung.

15. Februar 2020 |

Münchner Wochenanzeiger /

Samstagsblatt

Wir stellen vor

Frauenselbsthilfe nach Krebs

Kontakt zur Gruppe: → www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/muenchen.html
 Christine Deischl, ☎ 08124 9099522,
 ✉ christine@zimmerer-deischl.de
 Claudia Klein, ☎ 08024 4688500,
 ✉ claudiaaklein@me.com

Schwerpunkte: Auffangen – Informieren – Begleiten lautet das Motto unserer Arbeit. Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit der Diagnose Krebs und deren Angehörige! Wir...
 ... bieten psychosoziale Begleitung an.
 ... versuchen zu helfen, Ängste vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden.
 ... geben Hilfen und Hinweise zur Stärkung der Widerstandskraft.
 ... wollen helfen die Lebensqualität zu verbessern.
 ... haben die aktuellsten Sozialinformationen zur Hand.
 ... vertreten die Interessen Krebskranker sozial- und gesundheitspolitisch.
 ... bieten Gruppen-, Einzelgespräche und Telefonbetreuung an.
 ... stellen Informationsteyer zur Verfügung.
 Wir arbeiten ehrenamtlich und die Teilnahme an den Gruppentreffen ist kostenlos.

Treffen: Wir treffen uns jeden 2. Freitag im Monat von 14.30 bis 17 Uhr im Selbsthilfenzentrum München (SHZ), Westendstraße 68, 80339 München. Um vorherige telefonische Kontaktaufnahme wird gebeten.

Kontakt für Ärzt/innen und Interessierte: Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfenzentrums München (SHZ).
 ☎ 089 53 29 56-11, ✉ info@shz-muenchen.de, Westendstr. 68, 80339 München

In und um München gibt es rund 1.300 weitere Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen und sozialen Themen. Das SHZ berät Fachpersonal wie 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

13. März 2020 | Münchner Ärztliche Anzeigen

Wie erleben Sie die Zwangspause?

München - Wir haben Menschen in unseren Vierteln gefragt: Wie gehen Sie mit der gegenwärtigen Annsahensituation und Ihren Einschränkungen um? Erleben Sie vielleicht sogar positive Seiten - mehr Zeit für die Kinder, weniger Hektik, Konzentration auf Wesentliches? Vielleicht beteiligen Sie sich ja sogar an einer der vielen Nachbarschaftshilfsprojekte, die gerade entstehen? Oder geloben Sie zu denen, die jetzt gerade besonders stark gefordert sind?

„Eine neue Art von Nähe“

Klaus Groth-Bortlik, Geschäftsführung Selbsthilfenzentrum München

Nach den Verunsicherungen und Ängsten der letzten ein, zwei Wochen erlebe ich nun so etwas wie eine neue Wirklichkeit. Die vertrauten Alltagsroutinen und liebgewordenen Gewohnheiten, in denen wir uns wie selbstverständlich eingerichtet hatten, waren binnen weniger Tage hinfällig geworden. Niemand konnte sich noch vor kurzem vorstellen, dass es tatsächlich auch anders weitergehen kann, aber man spricht überall neue Ideen, Perspektiven und Hilfsangebote, die ohne Coronakrise nicht denkbar gewesen wären. Auch die Selbsthilfegruppen finden neue Wege, miteinander in Kontakt zu bleiben und sich weiterhin gegenseitig zu unterstützen. Trotz aller Einschränkungen: trotz des „Stress-tests“ im häuslichen Miteinander und der ersatzneuernden Existenzbedrohungen für viele, vor allem kleinere Betriebe schließt sich so etwas wie eine neue Art von Nähe auszuweiten.

Es scheint so, als ob wir uns jetzt richtig bewusst werden, wie wichtig die Kontakte untereinander sind und wie wertvoll unsere offene, liberale Gesellschaftsform für uns alle ist – und wie schön es ist, menschlich miteinander umzugehen.

„Grundrechte gelten auch in Krisenzeiten“

Sabine Leithesser-Schnarrenberger, Bundesjustizministerin a.D.

Mein Leben der letzten Jahre ist mit der Corona-Pandemie abrupt zum Stillstand gekommen. Statt täglicher Termine und auch zahlreicher Auslandsreisen bin ich nun täglich in zahlreichen Telefonen und Videokonferenzen. Alle öffentlichen Termine bis Ende Mai sind abgesagt, meine Mitarbeiter sind im Home-Office. Ich halte mit ihnen intensiven Mail- und Telefonkontakt. Zum ausgehenden Lesen all der Bücher, die schon lange bei mir rumliegen, bin ich noch nicht gekommen. Denn mich beschäftigen sehr all die rechtlichen Fragen rund um die Ausgangsbeschränkungen. Grundrechte gelten auch in Krisenzeiten. Auch diese Seite des staatlichen Krisenmanagements mache ich mit Interviews, Podcasts und in sozialen Medien sichtbar. Ich möchte Menschen Mut machen, die sich an mich wenden, denn die Situation ist auch in Deutschland ernst, aber ich möchte schon heute den Blick auf die Zeit nach Corona richten.

Ich bemühe so viele Lektüreservices wie möglich, um den kleinen Unternehmen in ihrer Existenzbedrohung zu helfen. Für die Kinder meiner Nefen schreibe ich Rätsel mit Preisen, um zur Abwechslung beim täglichen Home Learning beizutragen. Meinen Bewegungsradius habe ich auf wenige Kilometer in meiner direkten Umgebung beschränkt. Das geht alles, aber denjenigen, die die Krankenhäuser und Lebensmittellieferungen am Laufen halten, darf nicht nur jetzt gedankt werden, sondern ihre Arbeitsbedingungen müssen sich dringend verbessern. Das darf nicht in Vergessenheit geraten.

Bild: FNF_Tobias Koch

Wie erleben Sie die Situation?

Wie erleben Sie Ihren gegenwärtigen Alltag? Wie gehen Sie mit dem Menschheitszustand und kollektiven Klagen...

Münchner Wochenanzeiger
 Münchner Wochenanzeiger - Hier werden Sie gelesen
 2 x pro Woche mit ca. 2 Millionen Zeitungen
 Rubrik: Gesamt - Stadtteil: München

○ Dienstag, 31.03.2020, 08:59 Uhr

Die vielen Facetten der Selbsthilfe

Jahresbericht 2019 des Selbsthilfenzentrums München



Seit 2008 leitet Klaus Groth-Bortlik das Selbsthilfenzentrum München in der Westendstraße 68. (Bild: SHZ)

Seit Mitte März steht der Jahresbericht des Selbsthilfenzentrums München (SHZ) auf der Homepage der Einrichtung allen Interessierten zur Verfügung. "Bei seiner Erstellung, noch vor kurzem, war die sich zuspitzende Dramatik nicht absehbar, daher werden Sie keinerlei Hinweise auf Corona finden", schreibt SHZ-Geschäftsführer Klaus Groth-Bortlik erklärend und fügt hinzu: "Nehmen Sie ihn als einen Boten aus einer Zeit, in der noch alles anders war und man sich nicht vorstellen konnte, dass sich das gesellschaftliche Leben mit unglaublicher Geschwindigkeit so grundlegend ändert." Gleichzeitig betont er, dass es irgendwann wieder eine Zeit geben werde, in der so etwas wie ein "Normalzustand" eintritt. Und damit, so hofft er, sei der Jahresbericht nicht nur ein Blick in die Vergangenheit, sondern auch in die Zukunft.

Aktuelle Themen, Fakten und Zahlen

Zusammengefasst werden darin die vielen Facetten der Selbsthilfe – vom bunten und quirligen Selbsthilfetag im vergangenen Sommer auf dem Marienplatz (es stellten sich rund 70 Gruppen vor) über die diversen Neugründungen, die Vernetzung der Gruppen untereinander, Neuerungen bei der Förderung der Sozialen Selbsthilfe bis hin zu den detailliert aufgeführten Basisleistungen des SHZ. Viel Platz wird zudem dem Ressort Gesundheits-Selbsthilfe eingeräumt.

Auch die 266 Selbsthilfegruppen (SHG) und selbstorganisierte Initiativen, die sich 2019 in den Räumen des Selbsthilfenzentrums München trafen, sind detailliert aufgeführt. Außerdem findet man eine Übersicht und den Stand von Neugründungen sowie Fördersummen und Fortbildungsveranstaltungen, die für die Mitglieder von Selbsthilfegruppen im Selbsthilfenzentrum München stattfanden.

Unter www.shz-muenchen.de/materialien/jahresberichte (<https://www.shz-muenchen.de/materialien/jahresberichte/>) steht der Bericht zum Download bereit.

31. März 2020 | Münchner Wochenanzeiger

Selbsthilfenzentrum bleibt erreichbar

Schwanthalerhöhe – Die Mitarbeiter des Selbsthilfenzentrums München an der Westendstraße 68 stehen auch während der Kontaktsperre und Ausgangsbeschränkung Menschen beratend zur Seite. Wer ein Problem hat und nicht weiß, wohin er sich wenden kann, wer wissen will, ob für ihn eine Selbsthilfegruppe infrage kommt, welche geeignet oder ob fachlich-professionelle Hilfe besser sei, kann sich weiterhin telefonisch oder per E-Mail melden. Die Sprechzeiten sind montags und donnerstags von 14 bis 18 Uhr sowie dienstags und mittwochs von 10 bis 13 Uhr unter Telefon 53 59 56-11. Die E-Mail-Adresse lautet info@shz-muenchen.de. Infos und Hilfe gibt es auch für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten. ANNA

18./19. April 2020 | 19 Süddeutsche Zeitung

1. April 2020 | Münchner Wochenanzeiger / Karlsfelder-Werbespiegel

Münchner Wochenanzeiger Nachrichten / Zeitungen Orte Stadtteile Themen Kleinanzeigen
Jobs Immobilien WebCams Arch

„gemeinsam statt einsam“
Selbsthilfeforum München auch jetzt für Sie da

München · Das Motto der Selbsthilfe, das „Empowerment“ ist in der Corona-Krise so aktuell wie nie zuvor. In Zeiten, in denen viele Menschen sich mit ihren Problemen, Befürchtungen und Ängsten allein gelassen fühlen, bereitet die Selbsthilfe ein Fundament für Austausch, Unterstützung und Solidarität.

Corona-Erkrankung (COVID-19) mit Virus SARS-CoV-2
Corona (COVID-19) beschäftigt München und die Landkreise
Hier finden Sie aktuelle Regelungen und Infos zu Teststationen, Nachbarschaftshilfe, Einkaufszentren u. v. m.

Die Beratung und Vermittlung durch das Selbsthilfeforum München (SHZ) trotz Schließung geht während der Corona Pandemie weiter. Sei es aus dem Gesundheitsbereich, aus dem (psycho-) sozialen oder Migrations-Bereich: Es gibt kaum ein Thema, das nicht in einer Selbsthilfegruppe aufgegriffen wird: von A wie „Anonyme Alkoholiker“, E wie „Emotionale Gesundheit“, G wie „Gemeinsam stark“, M wie „Münchner Angstselbsthilfe“, N wie „No Mobbing“ oder R wie Russischsprachige Diabetiker.

Rufen Sie uns an, wenn Sie diese oder ähnliche Fragen haben:

- Ich habe ein Problem! An wen kann ich mich wenden?
- Kommt eine Selbsthilfegruppe in meinem Fall in Frage?
- Wenn ja, welche Selbsthilfegruppe befasst sich mit meinem Thema, welche Gruppe passt zu mir?
- Wann und wo findet die Gruppe statt (derzeit telefonisch oder Online)?
- Wie nehme ich Kontakt auf, wer ist mein Ansprechpartner?
- Oder sollte ich lieber ein fachlich-professionelles Angebot für mein Problem in Anspruch nehmen?
- Wenn ja, welche Angebote gibt es in München und der Region, die mir weiterhelfen können?
- Welche Möglichkeiten der Kontaktpflege gibt es in der Corona-Krise?
- Kann ich selbst eine Selbsthilfegruppe gründen? Auch zu Themen rund um Corona?
- Welche Unterstützung bekomme ich dabei?

Ausführliche Informationen gibt es unter Suchergebnissen Webergabe mit Sitelinks SHZ München: Selbsthilfeforum München SHZ www.shz-muenchen.de

Info
Das Selbsthilfeforum München (SHZ) ist weiterhin telefonisch oder per E-Mail zu folgenden Sprechzeiten zu erreichen:
Montag und Donnerstag: 14 bis 18 Uhr
Dienstag und Mittwoch: 10 bis 13 Uhr
Tel: 089/53 59 56 - 11
E-Mail: info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

28. April 2020 | Münchner Wochenanzeiger

Münchner Wochenanzeiger - Hier werden Sie gelesen
2 x pro Woche mit ca. 2 Millionen Zeitungen
Rubrik: Gesamt - Stadtteil: München

© Samstag, 02.05.2020, 13:17 Uhr

„Weg mit den Kilos - Kampf dem inneren Schweinehund“
Mutmacher – Die Selbsthilfegruppe Adipositas



Klaus Grothe-Bortlik. (Bild: SHZ)

Ein Motto der Selbsthilfe, „gemeinsam statt einsam“ ist in der Corona-Krise so aktuell wie nie zuvor. In Zeiten, in denen viele Menschen sich mit ihren Problemen, Befürchtungen und Ängsten allein gelassen fühlen, bereitet die Selbsthilfe ein Fundament für Austausch, Unterstützung und Solidarität. Das Selbsthilfeforum München (SHZ) schafft auch in Zeiten von Corona die notwendigen Rahmenbedingungen. Das Selbsthilfeforum veröffentlicht während der Corona-Krise in loser Folge Porträts von Mutmachern der Selbsthilfe.

Unwohlsein lindern
Die Gruppengründerin der Selbsthilfegruppe „Adipositas SHG Alperlach“ weiß, wovon sie spricht, wenn sie sagt: „Corona ist der beste Freund von Adipositas.“ Zuhause sitzen, sich nicht wie gewohnt bewegen und essen. „Da hat man schnell wieder einige Kilos drauf“, sagt Sabine Hacker. Zuhause bleiben, das sei es doch, was von einem derzeit erwartet wird. Was für ein kontraproduktiver Zwang für Menschen, die Schwierigkeiten haben, ihr Gewicht zu halten bzw. an krankhafter Adipositas leiden. Dagegen gibt es für Sabine Hacker nur die Lösung, am Thema dranzubleiben und „Sport!“ Mit Sport lässt sich manch Unwohlsein lindern, über das in der Selbsthilfegruppe gesprochen wird: über Isolation, schlechtes Gewissen, Selbstvorwürfe, Minderwertigkeitskomplexe und vor allem körperliche Beschwerden und Erkrankungen aufgrund von zu hohem Gewicht und Fettleibigkeit. Seit Sabine Hacker die Selbsthilfegruppe vor zwei Jahren gegründet hat, haben ihre Mitstreiter und Mitstreiterinnen den Kampf gegen die Fettleibigkeit aufgenommen. Unter anderem mit Sport.

Sport per Video
Die Selbsthilfegruppe „Adipositas SHG Alperlach“ arbeitet eng mit dem gemeinnützigen Verein „Adipositas Bavaria e.V.“ zusammen. Dieser Verein bietet Betroffenen die Möglichkeit, bis zu viermal wöchentlich an seinen Sportprogrammen teilzunehmen. Montags Yoga, dienstags Schwimmen, mittwochs XXL-Zumba und KKK-Workout (Kraft-Koordination-Kondition), freitags Pilates und sonntags Box-Workout. Kein Wunder, dass die Pfunde da keine Chance mehr hatten und die Seele genauso fit war wie der Körper. Und jetzt? In Zeiten von Corona? Da ließ sich Sabine Hacker schnell etwas einfallen, bevor ihre Gruppenmitglieder in die Isolation driften, die so gefährlich ist bei dieser Krankheit. Zusätzlich zu den von Sabine Hacker seit Corona eingeführten Online-SHG-Austausch „treffen wir uns jetzt dreimal in der Woche zum Sport per Videokonferenz in den heimischen Wohnzimmern, um dem Ausfall des Sports durch die Sperrung der Sportstätten entgegenzuwirken“.

Die Beratung und Vermittlung durch das Selbsthilfeforum geht während der Corona-Pandemie weiter. Sei es aus dem Gesundheitsbereich, aus dem (psycho-) sozialen oder Migrations-Bereich: Es gibt kaum ein Thema, das nicht in einer Selbsthilfegruppe aufgegriffen wird: von A wie „Anonyme Alkoholiker“, E wie „Emotionale Gesundheit“, G wie „Gemeinsam stark“, M wie „Münchner Angstselbsthilfe“, N wie „No Mobbing“ oder R wie russischsprachige Diabetiker. Besonders Menschen mit Migrationsgeschichte oder Fluchterfahrung sind momentan belastet. Neben den ständig wechselnden Meldungen aus Deutschland, verfolgen viele gleichzeitig auch die neuesten Entwicklungen aus den Ländern, in denen sie Freunde und Verwandte haben, um die sie sich sorgen. Erschwerend hinzu kommt, dass die Vereins- und Gruppenarbeit nicht wie gewohnt durchgeführt werden kann und neue Formen des Austausches gefunden werden müssen.

Vor allem Menschen, die unter chronischen Erkrankungen leiden sind von Corona besonders gefährdet, da sie zur Hochrisiko-Gruppe gehören. Diese Menschen haben oft angesichts der aktuellen Situation besondere Fragen ihre Gesundheit oder ihres Schutzes betreffend, die von gleichgesinnten Selbsthilfaktivisten beantwortet werden könnten. Zudem verschlechtern sich durch die Ausgangsbeschränkungen ja nicht nur psychische, sondern ebenso körperliche Erkrankungen (z. B. weil die Erkrankten weniger Bewegung haben als sie benötigen, weil sie ihre Vorsorgeuntersuchungen und Behandlungen nicht wie geplant absolvieren, oder wenn ihnen die Isolation psychisch zusetzt, sich das auch auf der körperlichen Ebene auswirkt). Deshalb ist es derzeit besonders wichtig, dass sich die Mitarbeiter des Selbsthilfeforum auch während der Kontaktsperre und Ausgangsbeschränkung Zeit für Menschen nehmen.

Fragen beantworten
An wen kann ich mich bei einem Problem wenden? Kommt eine Selbsthilfegruppe in meinem Fall in Frage? -Wie nehme ich Kontakt auf, wer ist mein Ansprechpartner? Oder sollte ich lieber ein fachlich-professionelles Angebot für mein Problem in Anspruch nehmen? Wenn ja, welche Angebote gibt es in München und der Region, die mir weiterhelfen können? -Welche Möglichkeiten der Kontaktpflege gibt es in der Corona-Krise? -Kann ich selbst eine Selbsthilfegruppe gründen? Solche Fragen beantwortet das SHZ-Team.

Das Selbsthilfeforum München (SHZ) ist weiterhin telefonisch oder per E-Mail zu folgenden Sprechzeiten zu erreichen: Montag und Donnerstag 14 Uhr bis 18 Uhr, Dienstag und Mittwoch 10 Uhr bis 13 Uhr. Tel. 089/53 29 56 - 11. Mail: info@shz-muenchen.de.

2. Mai 2020 | Münchner Wochenanzeiger

© Samstag, 02.05.2020, 12:20 Uhr

Selbsthilfe als Chance in der Corona-Krise

Ein Fundament für Austausch, Unterstützung und Solidarität



Klaus Grothe-Bortlik (Bild: SHZ)

Das Motto der Selbsthilfe, das „Empowerment“, ist in der Corona-Krise so aktuell wie nie zuvor. In Zeiten, in denen viele Menschen sich mit ihren Problemen, Befürchtungen und Ängsten allein gefasst fühlen, bereitet die Selbsthilfe ein Fundament für Austausch, Unterstützung und Solidarität. Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) schafft auch in Zeiten von Corona die notwendigen Rahmenbedingungen. Corona hält alle in Atem, Corona lähmt, verunsichert und macht vielen Menschen Angst. Corona macht einsam. Corona macht aber auch solidarisch. Corona birgt Chancen für die Selbsthilfe.

Der Weg muss nicht einsam sein

In der Krise verändert sich die Wahrnehmung dessen, was bislang als normal gegolten hat: Das Normale wird besonders, und das Besondere wird Normalität. Seit vier Wochen lebt Deutschland nun die Normalität des Besonderen. So notwendig das in der akuten Situation ist – ebenso notwendig ist es, einen Weg durch diese Zeit zu finden - Jede oder jeder einzelne für sich. Doch dieser Weg muss nicht einsam sein. Das breite Spektrum an Selbsthilfegruppen zeigt, dass die Selbsthilfe darin geübt ist das Besondere als Normalität zu erkennen. Genau darin liegt ihre Kraft. Denn genau darum geht es in der Selbsthilfe: Die Selbsthilfegruppen tauschen sich über ihre Themen aus, jeder kann sich einbringen, die Teilnehmer machen sich gegenseitig Mut und gewinnen dadurch mehr Selbstvertrauen, Zuversicht und finden Gleichgesinnte. Die Aufgabe des Selbsthilfezentrums München (SHZ) besteht darin, denjenigen eine Plattform zu bieten, die sich für die vielfältigsten Themen engagieren, mit denen Menschen sich, nicht nur in Krisenzeiten, auseinandersetzen.

Die Gesellschaft menschlicher machen

„Das ist eine schöne Aufgabe, wenn man sieht, wieviel Energie in den Gruppen steckt, wie die Menschen sich gegenseitig unterstützen und solidarisch sind untereinander. Das ist ein lebendiger Beitrag zur Demokratie. Das macht unsere Gesellschaft insgesamt etwas menschlicher“, so Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums München. Wenn auch die Gruppen-Räume des Selbsthilfezentrums (SHZ) derzeit leer bleiben müssen, keine Gesprächsrunden, Selbsthilfestammschritte, Fortbildungen und persönliche Beratung stattfinden dürfen, die 1.300 Selbsthilfegruppen in und um München und der Region sind auch in Corona-Zeiten aktiv und lebendig.

Beratung geht weiter

Die Beratung und Vermittlung durch das Selbsthilfezentrum geht während der Corona-Pandemie weiter. Sei es aus dem Gesundheitsbereich, aus dem (psycho-) sozialen oder Migrations-Bereich: Es gibt kaum ein Thema, das nicht in einer Selbsthilfegruppe aufgegriffen wird: von A wie „Anonyme Alkoholiker“, E wie „Emotionale Gesundheit“, G wie „Gemeinsam stark“, M wie „Münchner Angstselbsthilfe“, N wie „No Mobbing“ oder R wie russischsprachige Diabetiker. Besonders Menschen mit Migrationsgeschichte oder Fluchterfahrung sind momentan belastet. Neben den ständig wechselnden Meldungen aus Deutschland, verfolgen viele gleichzeitig auch die neuesten Entwicklungen aus den Ländern, in denen sie Freunde und Verwandte haben, um die sie sich sorgen. Erschwerend hinzu kommt, dass die Vereins- und Gruppenarbeit nicht wie gewohnt durchgeführt werden kann und neue Formen des Austausches gefunden werden müssen.

Vor allem Menschen, die unter chronischen Erkrankungen leiden sind von Corona besonders gefährdet, da sie zur Hochrisiko-Gruppe gehören. Diese Menschen haben oft angesichts der aktuellen Situation besondere Fragen ihre Gesundheit oder ihres Schutzes betreffend, die von gleichgesinnten Selbsthilfektiven beantwortet werden könnten. Zudem verschlechtern sich durch die Ausgangsbeschränkungen ja nicht nur psychische, sondern ebenso körperliche Erkrankungen (z.B. weil die Erkrankten weniger Bewegung haben als sie benötigen, weil sie ihre Vorsorgeuntersuchungen und Behandlungen nicht wie geplant absolvieren, oder wenn ihnen die Isolation psychisch zusetzt, sich dies auch auf der körperlichen Ebene auswirkt). Deshalb ist es derzeit besonders wichtig, dass sich die Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums auch während der Kontaktsperre und Ausgangsbeschränkung Zeit für Menschen nehmen.

Fragen beantworten

An wen kann ich mich bei einem Problemwenden? Kommt eine Selbsthilfegruppe in meinem Fall in Frage? -Wie nehme ich Kontakt auf, wer ist mein Ansprechpartner? Oder sollte ich lieber ein fachlich-professionelles Angebot für mein Problem in Anspruch nehmen? Wenn ja, welche Angebote gibt es in München und der Region, die mir weiterhelfen können? -Welche Möglichkeiten der Kontaktpflege gibt es in der Corona-Krise? -Kann ich selbst eine Selbsthilfegruppe gründen? Solche Fragen beantwortet das SHZ-Team.

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) ist weiterhin telefonisch oder per E-Mail zu folgenden Sprechzeiten zu erreichen: Montag und Donnerstag 14 Uhr bis 18 Uhr, Dienstag und Mittwoch 10 Uhr bis 13 Uhr. Tel. 089/53 29 56 - 11. Mail: info@shz-muenchen.de.

2. Mai 2020 | Münchner Wochenanzeiger

© Samstag, 02.05.2020, 12:40 Uhr

Mit positiven Gedanken gegensteuern

Mutmacher – Die Selbsthilfegruppe „Emotionale Gesundheit“



U:/media/2018/51/127971_wds_sl.jpg
Klaus Grothe-Bortlik (Bild: SHZ)

Ein Motto der Selbsthilfe, „gemeinsam statt einsam“ ist in der Corona-Krise so aktuell wie nie zuvor. In Zeiten, in denen viele Menschen sich mit ihren Problemen, Befürchtungen und Ängsten allein gefasst fühlen, bereitet die Selbsthilfe ein Fundament für Austausch, Unterstützung und Solidarität. Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) schafft auch in Zeiten von Corona die notwendigen Rahmenbedingungen. Das Selbsthilfezentrum München veröffentlicht während der Corona-Krise in loser Folge Porträts von Mutmachern der Selbsthilfe.

Acht bis zehn Mitglieder

Seit Wochen sind die Gruppenräume des Selbsthilfezentrums München im Westend menschenleer. Dort, wo eigentlich ein lebendiger Ort der Begegnung ist, scheint es, als ob die Tische, Stühle und das schöne alte Treppenhaus nur darauf warten, wieder von den unterschiedlichsten Menschen und Gruppen benutzt zu werden. Wo sonst bereichernde, aufmunternde, verständnisvolle Gespräche stattfinden, herrscht die Leere. „Es gehört zu meiner wöchentlichen Routine, dass ich meine Gruppe einmal in der Woche im Selbsthilfezentrum sehe“, sagt Edith-Maria, Gründerin der Selbsthilfegruppe „Emotionale Gesundheit“. Sie vermisst den persönlichen Kontakt zu den acht bis zehn Gruppenmitgliedern, die in regelmäßigen Abständen in die Westendstraße 68 kommen, um sich über ihr seelisches Befinden auszutauschen.

Regelmäßige Telefonkonferenzen

Genau das ist derzeit aber aktueller denn je. Mit Menschen sprechen, zuhören und angehört werden. Bloß nicht vereinsamen! In der Selbsthilfegruppe „Emotionale Gesundheit“ treffen sich die unterschiedlichsten Menschen. Die meisten von ihnen mit psychischen Problemen, Zwängen, Ängsten, Depressionen, Schizophrenie. Schon in „normalen Zeiten“ ist das nicht immer einfach, dennoch beobachtet die Gruppengründerin: „Wer persönliche Krisen schon mehrmals durchgestanden hat, kommt mit der Corona-Krise gelassener zurecht“. Deshalb sei für sie und ihre Gruppenmitglieder von Anfang an klar gewesen, dass sie die Situation gut meistern würden. „Wir haben uns entschlossen, jetzt zweimal wöchentlich zu telefonieren, in einer Telefonkonferenz.“

Aus anderen Blickwinkeln hinsehen

Das Bedürfnis ist sehr groß, sich auszutauschen: über Corona, über die Angst davor, die Folgen für jeden Einzelnen und über die Maßnahmen, die in das persönliche Leben vieler eingreifen. Denn für die meisten Gruppenmitglieder bedeutet die jetzige Situation eine Rückkehr zu ihren längst überwundenen Angewohnheiten und Zwängen. So zum Beispiel habe eine Teilnehmerin erst erfolgreich ihren Waschzwang bekämpft und nun seien es genau die Hygienevorschriften, die das Problem wieder aufflammen lassen. „Wir versuchen, wie immer gemeinsam die Probleme aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und das gelingt uns auch per Telefon ganz gut“, sagt Edith-Maria. Auch sie selbst musste wegen dem Shut-Down ihre Therapie in der Klinik unterbrechen. Jetzt muss sie alleine zurecht kommen. „Ich habe mir einen Zettel an den Computer geklebt, der mich davor warnt meiner Kaufsucht nachzugeben“, sagt Edith-Maria und fügt schmunzelnd hinzu: „Was uns am meisten fehlt ist dass wir nach unserer Gruppen Sitzung nicht mehr gemeinsam zum Griechen gehen können, nichts geht über ein gemeinsames Essen und Lachen.“

Fragen beantworten

An wen kann ich mich bei einem Problemwenden? Kommt eine Selbsthilfegruppe in meinem Fall in Frage? -Wie nehme ich Kontakt auf, wer ist mein Ansprechpartner? Oder sollte ich lieber ein fachlich-professionelles Angebot für mein Problem in Anspruch nehmen? Wenn ja, welche Angebote gibt es in München und der Region, die mir weiterhelfen können? -Welche Möglichkeiten der Kontaktpflege gibt es in der Corona-Krise? -Kann ich selbst eine Selbsthilfegruppe gründen? Solche Fragen beantwortet das SHZ-Team.

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) ist weiterhin telefonisch oder per E-Mail zu folgenden Sprechzeiten zu erreichen: Montag und Donnerstag 14 Uhr bis 18 Uhr, Dienstag und Mittwoch 10 Uhr bis 13 Uhr. Tel. 089/53 29 56 - 11. Mail: info@shz-muenchen.de.

2. Mai 2020 | Münchner Wochenanzeiger



Veranst. Gemeinderäte, Räumlichkeiten von Selbsthilfegruppen: Sie alle bleiben der Zeit coronabedingt leer. Der Klinikrat muss trotzdem niemand verlaten. Organisationen bläse Möglichkeiten zum virtuellen Austausch

THEMA: CORONAVIRUS
Selbsthilfe in der Coronakrise: Gemeinsam statt einsam
 Viele Menschen fühlen sich zur Zeit mit ihren Problemen, Befürchtungen und Ängsten allein gelassen. Selbsthilfegruppen sind auch in der Krise für sie da

Sport per Videokonferenz
 Vor zwei Jahren gründete Sabine Hacker ihre Selbsthilfegruppe. Seither kämpft sie zusammen mit ihren Mitstreitern gegen die [Epidemiologie] hilft ihnen sehr. Montags Yoga, dienstags Schwimmen, mittwochs XXL-Zumba und Kraft-Koordination-Konditions-Training, freitags Pilates und sonntags Box-Workout – das Angebot ist groß. Kein Wunder, dass die Seele bald genauso fit ist wie der Körper.

Chance für Sportmuffel
 Aus verschiedensten Online-Sport-Angeboten hat die Gruppenleiterin passendes ausgewählt. Und seither heißt es wieder: montags Yoga, mittwochs Zumba, freitags Pilates. Nur schwimmen geht natürlich nicht. Dafür wird online viel getastet. "Wir treffen uns schon eine Stunde vorher zum Chat oder hängen manchmal noch Gespräche bis Mitternacht drin", erzählt Hacker.

Blöß nicht vereinsamen
 Trotzdem vermissen viele Menschen den persönlichen Austausch in der Gruppe. So wie Edith-Maria, die Gründerin der Selbsthilfegruppe "Kino/soziale Gesundheit", in der sich Menschen mit psychischen Problemen, Zwängen, Ängsten oder [Symptomen] treffen.

Waschzwang durch Hygienevorschriften
 Das Bedürfnis nach Austausch sei sehr groß: über Corona, die [Situat] davor, die Folgen für jeden Einzelnen und über die Maßnahmen, die in das persönliche Leben eingreifen. Denn für viele Gruppenmitglieder bedeutet die jetzige Situation eine Rückkehr zu längst überundenen Angewohnheiten und Zwängen.

Newsletter "Apotheken Umschau" des Wort & Bild Verlages
 Mit dem kostenlosen redaktionellen Newsletter liefern wir Ihnen aktuelle Informationen zu Gesundheitsthemen –

Lebendiger Beitrag zur Demokratie
 Klaus Grötte-Berlin, Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums München (SHZ), bestätigt: "Es ist schön zu sehen, wieviel Energie in den Gruppen steckt, wie die Menschen sich gegenseitig unterstützen und untereinander anknüpfen sind". Selbsthilfegruppen seien ein lebendiger Beitrag zur Demokratie. Und so bietet das SHZ all denen eine Plattform, die sich für die wichtigsten Themen engagieren, mit denen Menschen sich auseinandersetzen – nicht nur in Krisenzeiten.

Regelmäßige Telefonkonferenzen
 Corona hat es deutlich abgeändert: denn in München sammeln sich Menschen nicht mehr in Gruppen und



Wir stellen vor

Deutsche Sauerstoff und Beatmungsliga LOT e.V. Gruppe München

Kontakt zur Gruppe: Leitung Eva-Maria Praetorius
 muenchen@sauerstoffliga.de
 089 184502 oder über das Selbsthilfezentrum München (s.u.)

Schwerpunkte: Wir sind die Münchner Gruppe der Sauerstoffliga LOT e.V. und richten uns an Menschen mit Atemwegserkrankungen, Sauerstoffbeatmung und Schlafapnoe und ihre Angehörigen. Unser Ziel ist, die Krankheit anzunehmen, um zu lernen damit umzugehen und somit den Alltag besser zu bewältigen.

Da wir aufgrund der derzeitigen Lage keine Treffen abhalten können, sind sicherlich viele allein und brauchen seelischen Beistand. So haben wir für unsere Mitglieder, aber auch für neue interessierte Betroffene und ihre Angehörigen, ein „Kummertelefon“ eingerichtet.

Die Zeiten und Telefonnummern, wann wir für sie da sind, entnehmen Sie unserer Homepage: → www.sauerstoffliga.de

Treffen: Jan/März/Mai/Jul/Sept/Nov jeweils 1.Mittwoch von 17.00 – ca 18.30 Uhr im Klinikum Bogenhausen, Raum Casino, Engelschalkinger Str 77, 91925 München

Kontakt für Ärzt/innen und Interessierte: Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfezentrums München (SHZ):
 089 53 29 56-11,
 info@shz-muenchen.de,
 Westendstr. 68, 80339 München.

In und um München gibt es rund 1.300 weitere Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen und sozialen Themen. Das SHZ berät Fachpersonal wie 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

8. Mai 2020 | Münchner Ärztliche Anzeigen

Schüler, Eltern, Lehrer
 Willkommen bei uns
 (Anrede für Schüler frei)

089 53 29 56-11
 info@shz-muenchen.de

München | 13. Mai 2020 | 18. U.

Mit positiven Gedanken gegensteuern

Mutmacher - Die Selbsthilfegruppe „Emotionale Gesundheit“

München Ein Mutmacher gegensteuert zu werden, muss bewährte, praktische, verständliche Methoden treffen sich die unterschiedlichsten Menschen, das ist unsere Gruppe einmal in der Woche (jeweils am 13. Mai 2020) in der Gruppe „Emotionale Gesundheit“ treffen sich die unterschiedlichsten Menschen, das ist unsere Gruppe einmal in der Woche (jeweils am 13. Mai 2020) in der Gruppe „Emotionale Gesundheit“ treffen sich die unterschiedlichsten Menschen, das ist unsere Gruppe einmal in der Woche (jeweils am 13. Mai 2020) in der Gruppe „Emotionale Gesundheit“

Das geht uns alle an
 Ein Mutmacher gegensteuert zu werden, muss bewährte, praktische, verständliche Methoden treffen sich die unterschiedlichsten Menschen, das ist unsere Gruppe einmal in der Woche (jeweils am 13. Mai 2020) in der Gruppe „Emotionale Gesundheit“

Acht bis zehn Mitglieder
 Ein Mutmacher gegensteuert zu werden, muss bewährte, praktische, verständliche Methoden treffen sich die unterschiedlichsten Menschen, das ist unsere Gruppe einmal in der Woche (jeweils am 13. Mai 2020) in der Gruppe „Emotionale Gesundheit“

Regelmäßige Telefonkonferenzen
 Ein Mutmacher gegensteuert zu werden, muss bewährte, praktische, verständliche Methoden treffen sich die unterschiedlichsten Menschen, das ist unsere Gruppe einmal in der Woche (jeweils am 13. Mai 2020) in der Gruppe „Emotionale Gesundheit“

Aus anderen Blickwinkeln blicken
 Ein Mutmacher gegensteuert zu werden, muss bewährte, praktische, verständliche Methoden treffen sich die unterschiedlichsten Menschen, das ist unsere Gruppe einmal in der Woche (jeweils am 13. Mai 2020) in der Gruppe „Emotionale Gesundheit“

Fragen beantworten
 Ein Mutmacher gegensteuert zu werden, muss bewährte, praktische, verständliche Methoden treffen sich die unterschiedlichsten Menschen, das ist unsere Gruppe einmal in der Woche (jeweils am 13. Mai 2020) in der Gruppe „Emotionale Gesundheit“

4. Mai 2020 | Apotheken Umschau

13. Mai 2020 | Münchner Wochenanzeiger / Karlsruher-Werbespiegel

Münchner Ärztliche Anzeigen

Selbsthilfezentrum München

Selbsthilfe trotz Corona-Krise

Wenn auch die Gruppen-Räume des Selbsthilfezentrums München (SHZ) derzeit leer bleiben müssen, keine Gesprächsrunden, Selbsthilfestammtische, Fortbildungen und persönliche Beratung stattfinden dürfen – die 1.300 Selbsthilfegruppen in und um München und der Region sind auch in Corona-Zeiten aktiv und lebendig. Die Beratung und Vermittlung durch das Selbsthilfezentrum München (SHZ) geht während der Corona-Pandemie weiter. Sei es aus dem Gesundheitsbereich, aus dem (psycho-)sozialen oder Migrations-Bereich.

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) ist weiterhin telefonisch oder per E-Mail zu folgenden Sprechzeiten zu erreichen:
Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr
Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr
Tel. 089 53 59 56 - 11
E-Mail: info@shz-muenchen.de
→ www.shz-muenchen.de

Rufen Sie an, wenn Sie diese oder ähnliche Fragen haben:

- Ich habe ein Problem! An wen kann ich mich wenden?
- Kommt eine Selbsthilfegruppe in meinem Fall in Frage?
- Wenn ja, welche Selbsthilfegruppe befasst sich mit meinem Thema, welche Gruppe passt zu mir?
- Wann und wo findet die Gruppe statt (derzeit telefonisch oder online)?
- Wie nehme ich Kontakt auf, wer ist mein Ansprechpartner?
- Oder sollte ich lieber ein fachlich-professionelles Angebot für mein Problem in Anspruch nehmen?
- Wenn ja, welche Angebote gibt es in München und der Region, die mir weiterhelfen können?
- Welche Möglichkeiten der Kontaktpflege gibt es in der Corona-Krise?
- Kann ich selbst eine Selbsthilfegruppe gründen? Auch zu Themen rund um Corona?
- Welche Unterstützung bekomme ich dabei?

Selbsthilfezentrum München

8. Mai 2020 |
Münchner Ärztliche
Anzeigen

Münchner Wochenanzeiger - Hier werden Sie gelesen
2 x pro Woche mit ca. 2 Millionen Zeitungen
Rubrik: Gesamt - Stadtteil: München

Donnerstag, 21.05.2020, 14:13 Uhr

Wachsender Druck

Selbsthilfezentrum plädiert für Öffnung

Das Selbsthilfezentrum München plädiert für die Öffnung von Selbsthilfegruppen: Die Biergärten öffnen, Gottesdienste finden wieder statt. „Es ist schwer verständlich, dass die Selbsthilfegruppen immer noch nicht zusammenkommen dürfen“, sagt Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums. „Täglich erreichen uns drängende Anfragen, wann denn unser Haus wieder geöffnet werde, damit sich die Gruppen wie gewohnt treffen können“. Für viele ist dies nicht nur ein vertrauter, regelmäßiger Termin im Kalender, für viele sind die Treffen wichtig, wenn es sich z.B. um eine Suchtproblematik oder eine psychische Labilität handelt. Die Gruppen geben sich gegenseitig Halt und Unterstützung, nehmen den persönlichen Druck und entlasten im oft schwierigen Alltagsgeschäft.

Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Ergänzung des professionellen Gesundheitssystems, das schon in ganz normalen Zeiten oft nicht in der Lage ist, die nötigen Behandlungen und Therapien anzubieten. In der aktuellen Krisenzeit wächst der Druck umso mehr, jetzt sind Unterstützung und Entlastung durch die Selbsthilfegruppen umso wichtiger und notwendiger. „Wir warten täglich auf ein Zeichen der Politik, einen kleinen Schritt raus aus dem Lockdown gehen zu dürfen, damit sich die Menschen endlich wieder treffen und sich so untereinander den dringend notwendigen Beistand geben können“, so Grothe-Bortlik. „Eine Gefahrenabschätzung muss in diesen Zeiten der Öffnung auch ein drohendes Abdriften in die psychische Krankheit oder einen möglichen Rückfall in überwundene Suchte einbeziehen. In der Zwischenzeit tun wir unser Bestes“.

Das Selbsthilfezentrum München leistet persönliche Unterstützung soweit es geht und die Beratungsstelle ist auch während der Corona-Krise besetzt: Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr
Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr
Tel: 089/53 29 56 - 11, E-Mail: info@shz-muenchen.de, www.shz-muenchen.de.

Münchner Wochenanzeiger - Hier werden Sie gelesen
2 x pro Woche mit ca. 2 Millionen Zeitungen
Rubrik: Gesamt - Stadtteil: München

Sonntag, 17.05.2020, 10:24 Uhr

Keine Angst in Zeiten der Isolation

Mutmacher – Die Münchner Angstselbsthilfe MASH



Klaus Grothe-Bortlik: (Bild: SHZ)

Ein Motto der Selbsthilfe, „gemeinsam statt einsam“ ist in der Corona-Krise so aktuell wie nie zuvor. In Zeiten, in denen viele Menschen sich mit ihren Problemen, Befürchtungen und Ängsten allein gelassen fühlen, bereitet die Selbsthilfe ein Fundament für Austausch, Unterstützung und Solidarität. Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) schafft auch in Zeiten von Corona die notwendigen Rahmenbedingungen. Das Selbsthilfezentrum München veröffentlicht während der Corona-Krise in loser Folge Porträts von Mutmachern der Selbsthilfe.

Depressionen und Ängste entstehen

Die Münchner Angstselbsthilfe MASH Experten prophezeiten es schon vor Wochen: Die Zahl der Corona-Infizierten wird sinken und die Zahl der psychischen Erkrankungen steigen. Depressionen und Ängste werden entstehen, die sich auf unterschiedliche Weise entladen. Eine Gruppe erwischt es in der Krise besonders: Menschen mit Ängsten, Panikattacken und Depressionen. Angststörungen sind die häufigste psychische Erkrankung in Deutschland. Rund zehn Millionen Deutsche sind insgesamt davon betroffen. Unter Depressionen leiden sechs Millionen Menschen. Alltagsstrukturen, die diese Betroffenen so dringend benötigen brechen weg.

Selbsthilfegruppen wie die 21 Gruppen von MASH, der Münchner Angstselbsthilfe, finden nun gemeinsam neue Wege aus der Isolation. Eine Stimme sagt, man solle zuhause bleiben, denn damit würde man ja schließlich Leben retten. Gleichzeitig die stille Angst, allein zu sein. Alles nur Kopfsache? „Ängste leben davon, dass man ihnen nachgibt. Doch was ist, wenn genau das derzeit von einem erwartet wird? Zuhause bleiben, nicht vor die Tür gehen?“ Kerstin Schäffer ist Geschäftsführerin der Münchner Angstselbsthilfe und selbst Betroffene. „Die Corona-Krise ist eine sehr große Herausforderung für Menschen, die unter Ängsten leiden“, sagt sie, denn, sie verstärkte die Symptome, nähre die Proben, die Depressionen. „Es ist, als hätte die Angst Besitz von uns und unserem Leben ergriffen. Sie hindert uns daran, unsere Ziele zu erreichen oder uns einfach nur 'normal' am Alltag zu beteiligen. Normalerweise kämpfen wir damit vor die Tür zu müssen und jetzt darf, bzw. muss man zuhause bleiben“. Ein Teufelskreis.

Alle haben es geschafft

„Es ist die Technik, die uns derzeit rettet“, sagt Kerstin Schäffer lachend. Schon die Installation der diversen Online-Tools hätte für positive Aufregung gesorgt. Nicht zuletzt sei dies auch eine neue Möglichkeit, sich seinen Ängsten zu stellen. Und alle haben es geschafft. Menschen im Alter von 18 bis 83 unterstützen sich jetzt gegenseitig: es wird telefoniert, beratschlagt, geholfen. Mit dem gemeinsamen Ziel sich endlich wieder austauschen zu können, sich treffen zu können, wenn auch nur virtuell. „Seither treffen sich alle unsere 21 Gruppen einmal wöchentlich zu ihrer Video-Selbsthilfegruppe“. Plötzlich fühle man sich nicht mehr alleine. „Man sieht das Wohnzimmer der Anderen, den Hund oder die Kinder. Eine ganz neue Art von Nähe entsteht“, so Schäffer. Bei der jeweiligen Abschlussrunde drücken die Selbsthilfeengagierten ihre Erleichterung und Zufriedenheit ganz unterschiedlich aus: „Reden hilft“, „Endlich habe ich wieder gelacht!“ oder sie halten einfach glücklich ihren Hund in die Kamera. Vielleicht bleibt auch nach der Corona-Krise etwas davon übrig, im Umgang mit einer Krankheit, die keiner so nennt.

Fragen beantworten

An wen kann ich mich bei einem Problem wenden? Kommt eine Selbsthilfegruppe in meinem Fall in Frage? -Wie nehme ich Kontakt auf, wer ist mein Ansprechpartner? Oder sollte ich lieber ein fachlich-professionelles Angebot für mein Problem in Anspruch nehmen? Wenn ja, welche Angebote gibt es in München und der Region, die mir weiterhelfen können? -Welche Möglichkeiten der Kontaktpflege gibt es in der Corona-Krise? -Kann ich selbst eine Selbsthilfegruppe gründen? Solche Fragen beantwortet das SHZ-Team.

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) ist weiterhin telefonisch oder per E-Mail zu folgenden Sprechzeiten zu erreichen: Montag und Donnerstag 14 Uhr bis 18 Uhr, Dienstag und Mittwoch 10 Uhr bis 13 Uhr. Tel. 089/53 29 56 - 11. Mail: info@shz-muenchen.de.

17. Mai 2020 | Münchner Wochenanzeiger

21. Mai 2020 | Münchner Wochenanzeiger

Wachsender Druck

Selbsthilfezentrum plädiert für Öffnung

München - Das Selbsthilfezentrum München plädiert für die Öffnung von Selbsthilfegruppen: Die Biergärten öffnen, Gottesdienste finden wieder statt. „Es ist schwer verständlich, dass die Selbsthilfegruppen immer noch nicht zusammenkommen dürfen“, sagt Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums. „Täglich erreichen uns drängende Anfragen, wann denn unser Haus wieder geöffnet werde, damit sich die Gruppen wie gewohnt treffen können“. Für viele ist dies nicht nur ein vertrauter, regelmäßiger Ter-

min im Kalender, für viele sind die Treffen wichtig, wenn es sich z.B. um eine Suchtproblematik oder eine psychische Labilität handelt. Die Gruppen geben sich gegenseitig Halt und Unterstützung, nehmen den persönlichen Druck und entlasten im oft schwierigen Alltagsgeschäft. Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Ergänzung des professionellen Gesundheitssystems, das schon in ganz normalen Zeiten oft nicht in der Lage ist, die nötigen Behandlungen und Therapien anzubieten. In der aktuellen

Krisenzeit wächst der Druck umso mehr; jetzt sind Unterstützung und Entlastung durch die Selbsthilfegruppen umso wichtiger und notwendiger. „Wir warten täglich auf ein Zeichen der Politik, einen kleinen Schritt raus aus dem Lockdown gehen zu dürfen, damit sich die Menschen endlich wieder treffen und sich so untereinander den dringend notwendigen Beistand geben können“, so Grothe-Bortlik. „Eine Gefahrenabschätzung muss in diesen Zeiten der Öffnung auch ein drohendes Abdriften in die psychische

Krankheit oder einen möglichen Rückfall in überwundene Süchte einbeziehen. In der Zwischenzeit tun wir unser Bestes“.

Das Selbsthilfezentrum München leistet persönliche Unterstützung soweit es geht und die Beratungsstelle ist auch während der Corona-Krise besetzt: Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr Tel: 089/53 29 56 - 11, E-Mail: info@shz-muenchen.de, www.shz-muenchen.de.

red

27. Mai 2020 | Münchner Wochenanzeiger

MAECENATA

Wolfgang Chr. Goede

Tandems of lay experts and academic experts
How new civil societal collaboration models enhance societal transformation

Opusculum No. 136
June 2020

Juni 2020 | Maecenata

1. Juni 2020, 12:47 Uhr Coronavirus in München

Hilfsangebote und Initiativen



Nachbarschaftshilfe in der Corona-Krise. Der Heifer Andreas Braunmiller (rechts) überbringt Dieter Rothkegel seinen Einkauf. (Foto: Robert Haas)

In der Zeit des Coronavirus sind zahlreiche Hilfsangebote entstanden. Eine Übersicht einiger Angebote und Initiativen, die sich in München zusammengefunden haben.

Westend

- Die Mitarbeiter des **Selbsthilfezentrums München** an der Westendstraße 68 stehen auch während der Corona-Krise Menschen beratend zur Seite. Wer ein Problem hat und nicht weiß, wohin er sich wenden kann, wer wissen will, ob für ihn eine Selbsthilfegruppe infrage kommt, welche geeignet oder ob fachlich-professionelle Hilfe besser sei, kann sich weiterhin telefonisch oder per E-Mail melden. Die Sprechzeiten sind montags und donnerstags von 14 bis 18 Uhr sowie dienstags und mittwochs von 10 bis 13 Uhr unter Telefon 53 59 56-11. Die E-Mail-Adresse lautet: info@shz-muenchen.de. Infos und Hilfe gibt es auch für Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten.

1. Juni 2020 | Süddeutsche Zeitung



Wir stellen vor

Borderline Angehörigen Selbsthilfegruppe München

Kontakt zur Gruppe: → www.bl-ang-muc.de
 ☒ gruppe@bl-ang-muc.de

Schwerpunkte: Wir sind eine Gruppe für Angehörige von Menschen, die eine Borderline Persönlichkeitsstörung (BPS) haben. Da die Betroffenen gegenüber ihrer Umwelt oft völlig verschiedene Gesichter zeigen (Dr. Jekyll und Mr Hyde Syndrom), haben die Angehörigen oft niemanden, mit dem sie über die Problematik reden können, da nur sie die dunkle Seite der BPS erleben. Die Umwelt reagiert oft nur mit völligem Unverständnis. Als Angehörige wollen wir im Gespräch Kraft schöpfen, einander Unterstützung geben, eigene Muster erkennen, Erfahrungen austauschen, Grenzen setzen, Selbstwert (wieder)entdecken. Mit Voranmeldung können auch Betroffene teilnehmen, sofern sie eine Diagnose haben und diese für sich akzeptiert haben. Ansonsten sind wir eine offene Gruppe, d. h. jeder kann zu unserem Treffen dazukommen.

Treffen: Die Treffen finden jeweils am ersten Mittwoch im Monat von 20 bis 21:30 Uhr im Selbsthilfzentrum München, Westendstr. 68, 80339 München statt. Wir bitten allerdings vorab um eine E-Mail, damit wir einen Überblick haben.

Kontakt für Arzt/Innen und Interessierte: Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfzentrums München (SHZ): T ☎ 089/53 29 56-11, ☒ info@shz-muenchen.de, Westendstr. 68, 80339 München.

In und um München gibt es rund 1.300 weitere Selbsthilfgruppen 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 Selbsthilfgruppen und weitere Informationen finden Sie unter: → www.shz-muenchen.de

28. August 2020 | Münchner Ärztliche Anzeigen

SELBSTHILFE IN ZEITEN VON CORONA

Niclas Beier

Der Kampf ums Beachtetwerden

Selbsthilfe und Politik während der Corona-Pandemie

Anfang April berichtete der Meinungsforscher Nico Siegel in einem Zeitungsinterview von einer „Zustimmung von 95 Prozent zu den Maßnahmen, die die Kontakte in der Öffentlichkeit einschränken“. Auch andere Maßnahmen wie die Einschränkung des internationalen Reiseverkehrs würden von 80 Prozent und mehr befürwortet. „Solche Zustimmungsraten messen Demoskopien in Demokratien wirklich selten“, so der Meinungsforscher über die ersten Wochen der Corona-Pandemie hierzulande.¹

Es war die Zeit der sogenannten ersten Welle. Die Zustimmung wurde bald ergänzt mit Forderungen vieler gesellschaftlicher Akteure nach Berücksichtigung ihrer individuellen Situation – auch von der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Das Haus der Krebs-Selbsthilfe etwa wies mit einer Stellungnahme im April darauf hin, die Diagnose und Therapie von Krebserkrankungen nicht zu vernachlässigen aufgrund der Behandlung von Covid-19-Patient*innen. Der Bundesverband „Das frühgeborene Kind“, ein weiteres Beispiel, kritisierte die Zugangsbeschränkungen für Eltern von Frühgeborenen in Perinatalzentren.

Es folgten Lockerungen, die in den Bundesländern sehr unterschiedlich gehandhabt wurden. In einigen

Bundesländern erfolgten die Lockerungen früher, in anderen später, auch der Umfang der Lockerungen variierte stark. Immer wieder gab es Diskussionen, wie systemrelevant ein Bereich des gesellschaftlichen Lebens sei. Selbsthilfekontaktstellen richteten sich an Landesregierungen, dass auch die gemeinschaftliche Selbsthilfe systemrelevant sei. Besonders Menschen mit psychischen Erkrankungen oder Suchterkrankungen litten unter dem Verbot von Gruppentreffen. Oft wurden Selbsthilfgruppen in den Verordnungen der Bundesländer nicht ausdrücklich genannt, sodass Unklarheit bestand, inwieweit die Regelungen auch für die Selbsthilfe gelten. Selbsthilfekontaktstellen forderten, Selbsthilfgruppen zu berücksichtigen.

Das Selbsthilfzentrum München ging einen Schritt weiter und startete Anfang Juni die Online-Petition „Selbsthilfgruppen und selbstorganisierte Initiativen als systemrelevant einordnen!“. Am Ende wurde die Petition von 3.814 Unterstützenden unterzeichnet.² Das Ziel von 10.000 Unterschriften wurde zwar nicht erreicht, dennoch sind auch in Bayern wieder Gruppentreffen möglich.

Mit den Lockerungen trat ein neues Problem auf. Gruppentreffen sind

Oktober 2020 | NAKOS INFO 122 | NAKOS 11

Oktober 2020 | NAKOS INFO 122

Dies & Das

Selbsthilfe digitalisiert

„Wir bildener dafür, die digitalen Möglichkeiten als sinnvolle Ergänzung zum Gruppengeschehen zu nutzen, weil damit in der Tat eine viel größere Breitenwirkung zu erzielen ist.“ Das verlangt Klaus Grothe-Böttik, Geschäftsführer Selbsthilfzentrum München SHZ.

„Es ist die Technik, die uns derzeit rettet.“ Kerstin Schäfer, Geschäftsführerin Münchner Angsthilfe/Angstselbsthilfe MASH berichtet über 21 Video-Selbsthilfgruppen

„Wer die Zukunft meistern will, muss für sie offen sein.“ Juni Christovits, SHZ, Ansprechpartner für BBS; BigBlueButton-Plattform: Neben SHZ Nutzung steht der neue digitale Raum auch Selbsthilfgruppen für virtuelle Gruppentreffen zur Verfügung.

Alles rund um die Digitalisierung der Selbsthilfe. Das ist der Schwerpunkt des neuen „E-blick“ (3/2020) – Münchner Selbsthilfjournal, zum Download: → SHZ

31. August | angstfrei.news der Deutschen Angst-Hilfe (DASH)



Münchner Wochenanzeiger – Hier werden Sie gelesen
 2 x pro Woche mit ca. 2 Millionen Zeitungen

Rubrik: Gesamt · Stadtteil: München

Sonntag, 09.09.2020, 11:21 Uhr

Erfahrungen austauschen und aus der Krise lernen

Virtuelle Selbsthilfgruppe für Corona-Betroffene aller Art

Die Ausbreitung des Corona-Virus hat in den vergangenen Monaten nicht nur auf der ganzen Welt massiv unser Leben beeinträchtigt. In vielen Ländern der Welt wurden das soziale Leben und auch die wirtschaftlichen Aktivitäten nahezu vollständig heruntergefahren. Kinder und Schüler konnten nicht mehr in den Einrichtungen und Schulen betreten werden. Viele Selbstständige sahen sich existenziell bedroht. Andere, die von Einschränkungen kaum negativ betroffen waren, erlitten die erzwungene Erreichungslosigkeit dagegen mitunter als Gewinn oder zumindest als intensivierte Erfahrung. Es wurde auf eindrückliche Weise deutlich, wie unterschiedlich eine solche Krise verschiedene gesellschaftliche Gruppen trifft.

Austauschen und Erfahrungen teilen

Deshalb bietet das Selbsthilfzentrum (SHZ) – neben anderen Formaten des persönlichen Austauschs, die in den Räumen des SHZ wieder möglich sind – eine neue offene virtuelle Selbsthilfgruppe für Corona-Betroffene aller Art an. Dort können sich alle Interessierten über die sehr unterschiedlichen Erfahrungen mit der Krise und ihren Folgen austauschen und vielleicht auch die eine oder andere Lehre daraus ziehen, was wir in Zukunft anders und vielleicht auch besser machen können – individuell, in den verschiedenen Gemeinschaften und gesamtgesellschaftlich. Der thematische Zuschnitt wurde ganz bewusst sehr breit gewählt, damit sich möglichst viele Interessierte angesprochen fühlen können. Zur Vertiefung verschiedener Themenbereiche können thematische Untergruppen eingerichtet werden.

Die Gruppe findet online auf der Internetplattform BigBlueButton (BBS) statt, wo die SHZ die Möglichkeit zur Einrichtung von mehreren virtuellen Gruppenräumen geschaffen hat, die auch eigenständig von den Gruppen organisiert werden können.

Treffen jeden zweiten Mittwoch

Bisher fanden die virtuellen Treffen wöchentlich am Mittwochabend zwischen 18.30 und 20 Uhr statt und wurden zunächst von einem Mitarbeiter des SHZ moderiert. Im weiteren Verlauf sollen die Treffen ohne externe Moderation durchgeführt werden und auf Wunsch der Teilnehmer jede zweite Woche stattfinden. Technische Voraussetzungen sind ein Computer, Smartphone oder Tablet mit Kamera und Mikrofon, Internetzugang und Anmeldung zur virtuellen Selbsthilfgruppe für Corona-Betroffene aller Art. (Eich-Eisenstecken, Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de, Tel. 089/53295616).

URL: Diesen Artikel erreichen Sie schnell und unkompliziert über die URL <http://shzert.was-up.de/3189707>.

Copyright: Wochenanzeiger Medien GmbH

6. September 2020 | Münchner Wochenanzeiger

☉ Sonntag, 04.10.2020, 11:43 Uhr

"Selbsthilfgruppen sind eine wichtige Ergänzung"

Selbsthilfzentrum unterstützt Petition zur Systemrelevanz

Die Petition "Selbsthilfgruppen und Selbstorganisierte Initiativen als systemrelevant einordnen!" wurde beim Landtag mit knapp 4.000 Unterschriften eingereicht. Sie soll im Ausschuss für Gesundheit und Pflege beraten werden. Das Selbsthilfzentrum München und alle Unterstützer der Petition appellieren darin an die Staatsregierung, Selbsthilfe als systemrelevanten Bestandteil des öffentlichen Lebens anzuerkennen und einzuordnen, damit ihre Akteure gerade in Krisenzeiten die Arbeit fortführen können, anstatt in Isolation und Stillstand zu erstarren.

"Selbsthilfe schien vergessen zu sein"

Die Petition wurde nach der Aufhebung des coronabedingten Lockdown im Juni auf der Plattform OpenPetition.de geschaltet, als das öffentliche Leben an den verschiedenen Stellen wieder in Gang kam. Selbsthilfgruppen schienen jedoch vergessen zu werden. Viele Selbsthilfe-Kontaktstellen in ganz Bayern haben sich in dieser Zeit wochenlang vehement dafür eingesetzt, dass Treffen von SH-Gruppen wieder ermöglicht werden. Eine flächendeckende und einheitliche Berücksichtigung oder Regelung, wie die Arbeit der Selbsthilfe weiterzuführen ist, war nicht zu erreichen. Zahlreicher Lockerungen, so lange ausharren musste. Sie sehen den Grund hierfür in der Tatsache, dass die Selbsthilfe in dieser einmaligen Situation auf dem Radar vieler Entscheidungsträger nicht als systemrelevanter Bestandteil des Zivillebens vorhanden ist und daher bei Entscheidungen nicht mitgedacht wird", so das Selbsthilfzentrum. Die Petition soll dies verändern

Sich Halt geben und Unterstützung

Für die Teilnehmer von Selbsthilfgruppen sind die Treffen nicht nur ein vertrauter, regelmäßiger Termin im Kalender, für viele sind die Treffen häufig lebensnotwendig, wenn es sich z.B. um eine Suchtproblematik oder eine psychische Labilität handelt. Die Gruppen geben sich gegenseitig Halt und Unterstützung, nehmen den persönlichen Druck und entlasten im oft schwierigen Alltagsgeschäft. Selbsthilfgruppen sind eine wichtige Ergänzung des professionellen Sozial- und Gesundheitssystems, das schon in ganz normalen Zeiten oft nicht in der Lage ist, die nötige Unterstützung, Behandlungen und Therapien anzubieten. In der aktuellen Krisenzeit wächst der Druck umso mehr – jetzt sind Unterstützung und Entlastung durch die Selbsthilfgruppen umso wichtiger und notwendiger.

11.000 Gruppen

Die Zahl der Selbsthilfgruppen, die im Sozial- und Gesundheitsbereich ca. 900 verschiedenen Themen abdecken, kann bayernweit mit etwa 11.000 angesetzt

4. Oktober 2020 | Münchner Wochenanzeiger

SHZ Selbsthilfzentrum München

Wir stellen vor

Selbsthilfgruppe Bipolar III

Kontakt zur Gruppe: Selbsthilfzentrum, Westendstraße 68
☎ 089/523956-0

Schwerpunkte: Wir sind eine Selbsthilfgruppe für Menschen mit einer bipolaren Erkrankung. Wir treffen uns zweimal im Monat und sprechen über unsere Erfahrungen mit dieser Erkrankung. Wichtig sind uns Gespräche über Präventionsmaßnahmen, über das Wahrnehmen von Frühsymptomen, über die Stärkung der Selbstheilungskräfte, über mögliche Wege der Gesundung. Unsere Gruppe trägt maßgeblich zur Stabilisierung des Gesundheitszustandes der Mitglieder bei. Bei uns ist jede(r) willkommen, die/der einen Weg aus der Isolation und dem eigenen Leid sucht.

Treffen: Wir treffen uns jeden ersten und dritten Montag im Monat von 18 bis 20 Uhr im Selbsthilfzentrum München, Westendstraße 68, 2. Stock, Raum 3

Kontakt für Arzt/innen und Interessierte: Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfzentrums München (SHZ);
☎ 089/53 29 56-11, ✉ info@shz-muenchen.de, Westendstr. 68, 80339 München.

In und um München gibt es rund 4.300 weitere Selbsthilfgruppen 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 Selbsthilfgruppen und weitere Informationen finden Sie unten → www.shz-muenchen.de

22. Oktober 2020 | Münchner Ärztliche Anzeigen

26. Oktober 2020, 21:44 Uhr München

Alltag mit einer chronischen Krankheit

Das Selbsthilfzentrum **München** bietet von Freitag, 30. Oktober, an einen Online-Kurs an, der Teilnehmern helfen soll, mit einer chronischen Erkrankung zu leben, egal ob sie körperlicher oder psychischer Art ist. Der siebenwöchige Online-Kurs zeigt jeweils freitags zwischen 10.30 und 13 Uhr Wege auf, ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben mit der Krankheit zu führen. Anmeldung ist unter der Telefonnummer 532 95 61 8 oder per E-Mail unter astrid.maier@shz-muenchen.de möglich.

26. Oktober 2020 | Süddeutsche Zeitung

Ein wichtiger Teil der Identität

Der Migrationsbeirat warnt davor, die Förderung muttersprachlicher Kurse zu streichen

Die sind Kinder zweier Welten. Ihre Eltern oder Großeltern sind meist nach München gekommen, um hier ein neues Leben aufzubauen. Die Kinder wachsen in Kindergärten und Schulen ganz selbstverständlich mit Gleichaltrigen aus Deutschland, aber auch mit vielen anderen: Vietnamesen, Arabern. Die Eltern machen ihrer Vorbildern gerecht, sie aber oftmals nur noch rudimentär, die kulturellen Wurzeln verstreuen langsam. Seit 2014 unterstützt deshalb die Stadt München die Selbsthilfförderung für muttersprachliche Angebote, die sich vor allem an Kinder und Jugendliche richtet. Doch die Förderung soll nun angesichts der zunehmend angespannten Haushaltslage der Stadt Kürze des Jahres eingestellt werden. In einem dringlichen Appell wenden sich deshalb der Münchner Migrationsbeirat, der Verein Muepp, das Migrations-Network sowie der Selbsthilfebeirat der Stadt an die Stadtverordneten, den geplanten Förderstopp zu überdenken.

„Muttersprache ist identität. In Europa, bei der meisten Familie und persönlichen Wurzeln, Sprache ist der zentrale Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe“, schreiben die Vorsitzenden des Migrationsbeirats Dimitrina Lant, Simona Akpitina (Morgen e.V.) und Saïlla Kiepi (Migrantinnen-Network Bayern e.V.) in einer gemeinsamen Stellungnahme. „Wichtig ist jedoch nicht nur das Erlernen der deutschen Sprache, sondern auch die Förderung der Herkunftssprache.“ Bei den muttersprachlichen Angeboten, die nach Auskunft des Münchner Selbsthilfebeirats mittlerweile von mehr als einhundert Migrationsvereinen in München organisiert werden, lernen Kinder und Jugendliche in der Muttersprache der Eltern viel über die Herkunftsländer zu erfahren.

Es geht um 90 000 Euro pro Jahr. Angenommen wird das Programm gut

„Sprachkurse sind deutlich, dass zum Erlernen der deutschen Sprache absolut hilfreich ist, auch die Muttersprache zu lernen“, sagt BStCh Elisabethen, Geschäftsführer des Selbsthilfebeirats. Er betont, dass die Förderung der Programms nun eingestellt werden soll. Denn sei die finanzielle Förderung der muttersprachlichen Angebote kein zentraler Bestandteil des Stadthaushaltsbeschlusses vom Dezember 2019, sondern für zwei Jahre befristet gewesen, schreibt der Selbsthilfebeirat in einer Stadtratsanfrage. Allerdings sei die Förderung 2019 um drei weitere Jahre verlängert worden. Die Aufgabe in die gesellschaftliche Förderung sollte an eine Evaluation der Maßnahmen verknüpft werden, die aber laut Elisabethen bislang nicht stattgefunden hat. Eine entsprechende Bewertung des Projekts „würde aber ganz klar zeigen, dass das Angebot sehr stark angenommen wird“, an Elisabethen.

Letztlich geht es um eine jährliche Förderung von 90 000 Euro für die von Migrantinnen und Migranten ehrenamtlich organisierten muttersprachlichen Angebote. Dieses Engagement habe „einen großen gesellschaftlichen Nutzen“, findet der Selbsthilfebeirat. Im Namen des Migrations-Networks, des Vereins Muepp und des Selbsthilfebeirats appelliert die Migrationsbeirats-Vorsitzende aus Karlsruhe, „dass der Stadtrat die Entscheidung überdenkt. Wir haben die Hoffnung, dass sich unser gemeinsames, engagiertes Handeln gegen die geplante Kürzung positiv auswirken wird.“

THOMAS AHLHOF

4. November 2020 | Süddeutsche Zeitung



Foto: Ulrike Zinsler, SHZ

Kleidertausch und Live-Musik

Am 28. August luden das Selbsthilfzentrum München (SHZ) und das Multikulturelle Jugendzentrum (MKJZ) zum Kleidertausch mit Live-Musik ein. Alle waren aufgerufen, ihre abgelegten Kleidungsstücke im SHZ vorbeizubringen und zu tauschen, damit sie nicht einfach weggeworfen werden oder sinnlos in Schränken verharren. Denn für die Produktion von Textilien benötigt man viele Ressourcen. Wer Kleidung tauscht statt kauft, schont die Umwelt und seinen Geldbeutel. Das Angebot wurde gut angenommen, viele brachten Kleidung und freuten sich über neue Stücke. Für Live-Musik sorgten die vier Jungs von Inlier mit Akustik-Rock querbeet im Hof des MKJZ. Weder die Band noch das Publikum ließen sich vom Regen abhalten und feierten bei bester Laune.

November 2020 | K3 - Das Magazin des Kreisjugendring München-Stadt



Radiobeitrag
Gegensprechanlage – das Gespräch bei LORA München
Thema: Corona Gespräche in der Selbsthilfe mit Fritz Letsch
Gesprächspartner Juri Chervinski Selbsthilfzentrum München (SHZ)

Die Sendung kann auf der Internetseite des SHZ (s.o.) angehört werden.

9. Dezember 2020 | Radio Lora (2)



Gemeinsam statt Einsam – wie Hilfsangebote in München trotz Lockdown aktiv werden

17. Dezember 2020

CORONA | GESELLSCHAFT | NACHRICHTEN

Wir befinden uns mittendrin im 2. Lockdown. Und wieder einmal gilt – mehr denn je: Zusammenhalten.

Denn nicht alle Münchnerinnen und Münchner können auf ein breites Hilfenetzwerk zurückgreifen.

Genau hier setzt ein ganz besonderes Projekt des Kreis-Jugendrings an.

Es hilft geflüchteten Jugendlichen – zum Beispiel den Distanzunterricht besser zu meistern.

Und auch das Selbsthilfezentrum München will in dieser besonderen Zeit für seine Mitmenschen da sein. Aurora Berisha und Veronika Eck berichten.

Fernsehbeitrag

Die Sendung kann auf der Internetseite des SHZ (s.o.) oder in der Mediathek von München TV unter folgendem Link angesehen werden:

www.muenchen.tv/mediathek/video/gemeinsam-statt-einsam-wie-hilfsangebote-in-muenchen-trotz-lockdown-aktiv-werden/

17. Dezember 2020 | München TV (2)

Unterstützung im Selbsthilfezentrum

Schwanthalerhöhe – Menschen, die sich alleine gelassen fühlen, bietet das Selbsthilfezentrum München (SHZ) auch während der Pandemie ein Fundament für Austausch, Unterstützung und Solidarität. Die regelmäßigen Treffen in Selbsthilfegruppen seien nach Ansicht des SHZ etwa für Personen mit Suchtproblemen oder psychischer Labilität oft lebensnotwendig. Die Treffen für Menschen, für die eine Hilfe aus therapeutischer oder medizinischer Sicht nötig ist, finden weiterhin in den Räumen des SHZ an der Westendstraße 68 und den Zusatzräumen an der Westendstraße 151 unter Einhaltung der Hygienekonzepte statt. Das SHZ berät in allen Fragen zur Selbsthilfe und bietet auch individuelle Hilfe an, speziell auch während des Lockdowns. Es ist montags und donnerstags, jeweils von 14 bis 18 Uhr, sowie dienstags und mittwochs von 10 bis 13 Uhr unter Telefon 53 59 56 11 erreichbar. **ILP**

22. Dezember 2020 | Süddeutsche Zeitung

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums München



Das Team des Selbsthilfezentrums München (SHZ): v.l.o.: Erich Eisenstecken, Eva Parashar, Stephanie Striebel, Mirjam Unverdorben-Beil, Ina Plambeck, Ute Köller, Angelika Pfeiffer, Juri Chervinski, Alaattin Cakirbey; v.l.u.: Ulrike Zinsler, Ingrid Mayerhofer, Kristina Jakob, Klaus Grothe-Bortlik, Astrid Maier, Kimete Beha

Mitarbeiter*innen des SHZ		
Mitarbeiter*innen und Arbeitsfelder	Telefon	Email
Klaus Grothe-Bortlik , Geschäftsführung, Projektmanagement, Vereinsberatung	53 29 56 - 15	klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de
Mirjam Unverdorben-Beil , Ressort Gesundheitsselfhilfe, Stv. Geschäftsführung, Förderberatung §20h, Kooperationen, Geschäftsstelle Runder Tisch München	53 29 56 - 17	mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de
Erich Eisenstecken , Ressort Soziale Selbsthilfe, Stv. Geschäftsführung, Selbsthilfebeirat, Förderberatung Soziale Selbsthilfe	53 29 56 - 16	erich.eisenstecken@shz-muenchen.de
Kristina Jakob Ressort Beratung und Selbsthilfeunterstützung, Raumvergabe; Gruppengründungen	53 29 56 - 12	kristina.jakob@shz-muenchen.de
Ute Köller , Förderberatung §20h, Koordination Selbsthilfeunterstützung in der Region München	53 29 56 - 25	ute.koeller@shz-muenchen.de
Astrid Maier , Selbsthilfeberatung, Förderberatung §20h, INSEA-Kurse, Fortbildungsprogramm	53 29 56 - 18	astrid.maier@shz-muenchen.de
Ulrike Zinsler , Gruppengründungen, Selbsthilfeberatung, Raumvergabe, Gruppenunterstützung	53 29 56 - 21	ulrike.zinsler@shz-muenchen.de
Stephanie Striebel Kooperationen Gesundheitsselfhilfe, Förderberatung §20h, Genderbeauftragte, Öffentlichkeitsarbeit	53 29 56 - 20	stephanie.striebe1@shz-muenchen.de
Ina Plambeck , Soziale Selbsthilfe, Kooperationen, Gruppengründungen	53 29 56 - 22	ina.plambeck@shz-muenchen.de
Eva Parashar , Soziale Selbsthilfe, Förderberatung soziale SH, Selbsthilfeberatung, Gruppengründungen, Website	53 29 56 - 26	eva.parashar@shz-muenchen.de
Juri Chervinski , (ab April 2020) Gruppenunterstützung, Raumvergabe, Selbsthilfeunterstützung in der Region, Gruppengründungen	53 29 56 - 28	juri.chervinski@shz-muenchen.de
Sonja Vodicka (bis Ende Juni 2020), 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
Alaattin Cakirbey , Hausmeister		
Kimete Beha , Reinigungskraft		



