

## Münchner Rundbrief für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement

### In dieser Ausgabe

#### **Titelthema:**

#### **Selbsthilfe und Geld**

*Brauchen Selbsthilfegruppen finanzielle Förderung? ..2*

#### **Soziale Selbsthilfe**

*Die finanzielle Förderung der sozialen Selbsthilfe in München .....3*

#### **Selbsthilfe und Gesundheit**

*Förderung der Gesundheitsselbsthilfe durch das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München .....7*

*Entwicklung der Förderung der Gesundheits-Selbsthilfe durch die Krankenkassen - ein Münchner Erfolgsmodell mit Breitenwirkung! .....8*  
*Die Auswirkungen finanzieller Förderung auf die inhaltliche Arbeit von Gesundheitsselbsthilfegruppen - eine Evaluation des Selbsthilfezentrums München. 12*  
*Finanzielle Förderung von Selbsthilfegruppen aus Sicht der Selbsthilfe ..... 15*

#### **Aus dem Selbsthilfezentrum**

*Fachtag „Familienselbsthilfe - ein Erfolgsmodell“!... 18*  
*Neujahrsempfang 2010 im Selbsthilfezentrum München..... 21*  
*Neue Mitarbeiterin im SHZ ..... 21*  
*SHZ feiert 25jähriges Jubiläum! Wer hat alte Plakate, Fotos, Flyer oder Anekdoten und Materialien? ..... 22*

#### **Service**

*Raumangebot für Selbsthilfegruppen in Thalkirchen ..... 23*  
*Informationen über die Standardleistungen des SHZ ..... 23*  
*Fortbildungsangebote des SHZ im ersten Halbjahr 2010 ..... 24*  
*Wichtiger Hinweis: Veröffentlichung von Veranstaltungen der Gruppen im einBlick ..... 25*

#### **Termine/Veranstaltungen**

*Neuerscheinung „Recht für Selbsthilfegruppen“ ..... 26*

#### **Informationen über Selbsthilfegruppen**

*Profile - Selbsthilfegruppen stellen sich vor: TransMann e.V. .... 27*  
*Initiativenbörse/Gruppengründungen ..... 30*

#### **FöBE News**

*4. Münchner Freiwilligenmesse im Gasteig ..... 31*

### Impressum

Der „einBlick – Münchner Rundbrief für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement“ erscheint 4 x pro Jahr.

V.i.S.d.P.:

Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführung SHZ  
Selbsthilfezentrum München

Westendstr. 68  
80339 München

Fon: (089) 53 29 56 - 15

Fax: (089) 53 29 56 - 49

[klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de](mailto:klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de)

Ansprechpartner Redaktion: Erich Eisenstecken

[erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

Beiträge von GastautorInnen müssen nicht unbedingt und in allen Fällen die Meinung der Redaktion wiedergeben. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Gewähr übernommen. Mit einer (behutsamen) redaktionellen Bearbeitung ihrer Beiträge erklären sich die GastautorInnen einverstanden.

Trägerverein des Selbsthilfezentrums München: **FöSS e.V.**  
(Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.)

Das Selbsthilfezentrum wird gefördert durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München, durch die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern und durch das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München.

Gefördert von der  
 Landeshauptstadt  
München

Ausgabe 1, März 2010, lfd. Nr. 27

**Titelthema im nächsten einBlick**

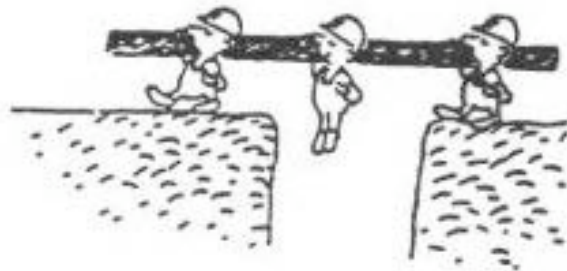
Juni 2010:

**„Selbsthilfeunterstützung“**

## Titelthema: Selbsthilfe und Geld

### Brauchen Selbsthilfegruppen finanzielle Förderung?

Nach der in München etablierten Definition wird Selbsthilfe verstanden als „selbst organisiertes Handeln, das auf persönlicher, direkter oder indirekter Betroffenheit beruht“. Es findet statt in „Selbsthilfeinitiativen, Selbsthilfegruppen und Vereinen ...“, ergänzt die Leistungen des professionellen Versorgungssystems und/oder greift neue Bedarfe und innovative Lösungsansätze auf. Es beinhaltet gegenseitige, unentgeltliche Unterstützung und Aktivitäten zum Wohle der Gemeinschaft auf vorrangig ehrenamtlicher Basis.“ (siehe Richtlinien zur „Förderung der Selbsthilfe im sozialen Bereich“ der Landeshauptstadt München, Januar 2010).



**Selbsthilfe trägt, aber nicht von alleine!**  
(Abbildung aus [www.selbsthilfenetzwerk.de](http://www.selbsthilfenetzwerk.de))

In dieser Definition wird deutlich, dass Selbsthilfe „vorrangig“ auf dem freiwilligen und unentgeltlichen Engagement von Betroffenen beruht. Die finanzielle Unterstützung der Selbsthilfe setzt also nicht bei der Finanzierung der Tätigkeiten selbst an, sondern dient in erster Linie dazu, Kosten abzudecken, die den ehrenamtlich in der Selbsthilfe Engagierten bei ihren Aktivitäten entstehen. Je nach Zielsetzung und Größe der Gruppe oder Initiative sind diese Kosten unterschiedlicher Natur und Größenordnung.

In den meisten klassischen Selbsthilfegruppen gibt es Personen, die eine Koordinierungs- oder Leitungsfunktion übernehmen. Sie sorgen dafür, dass die Gruppentreffen regelmäßig stattfinden und fungieren als Ansprechpartner nach außen, wenn neue interessierte Kontakt zur Gruppe suchen. Diese Aufgaben sind häufig mit Kommunikationskosten verbunden, für Telefon oder Handy, für postalische Rundschreiben oder Aussendungen oder für elektronische Kommunikationsformen.

Viele Gruppen und Initiativen betreiben auch einen nicht unerheblichen Aufwand für Öffentlichkeitsarbeit, um andere Betroffene auf ihre Angebote aufmerksam zu machen. Sie erstellen Flyer und Aushänge, schalten Zeitungsanzeigen oder erstellen Internetseiten. Zum Angebot vieler Selbsthilfegruppen und Initiativen gehört es auch, Fachreferenten zu Gruppentreffen einzuladen oder auch öffentliche Informationsveranstaltungen zu spezifischen Themen zu organisieren. Alle diese Aktivitäten verursachen Kosten für Materialien, für Referentenhonorare, für Raummieten, Webhosting usw. Da die Teilnahme an Selbsthilfegruppen in den meisten Fällen für die Interessierten kostenlos ist, müssen die Kosten für derartige Ausgaben von den Beteiligten selbst getragen werden.

An dieser Stelle setzt die Selbsthilfeförderung an und stellt Zuschüsse für die im Rahmen der Selbsthilfeaktivitäten entstandenen Kosten zur Verfügung. Grundgedanke dabei ist es, dass die in Selbsthilfe engagierten Personen von den finanziellen Kosten ihres ehrenamtlichen Engagements entlastet werden sollen. In vielen Fällen ist das auch dringend erforderlich, weil gerade im Bereich der sozialen Selbsthilfe sich häufig Personen engagieren, die sozial benachteiligt sind und zum

Teil über wenig finanzielle Mittel verfügen, z.B. Arbeitslose, Alleinerziehende, Personen mit Migrationshintergrund und geringen Einkommen, Flüchtlinge usw. Durch die finanzielle Unterstützung des ehrenamtlichen Engagements dieser Personen kann mit einem zumeist geringen finanziellen Aufwand ein großer gesellschaftlicher Nutzen generiert werden.

In verschiedenen wissenschaftlichen Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass der durch die Aktivitäten von Selbsthilfegruppen produzierte volkswirtschaftliche Nutzen erheblich ist und jeder Euro, der in die Selbsthilfe investiert wird, mehrfach wieder zurück kommt (siehe z.B. Engelhardt, Hans Dietrich u.a., 1995: Was Selbsthilfe leistet ... Wirkungen und sozialpolitische Bewertung; Freiburg.). Das lässt sich an Einzelbeispielen sehr einfach plausibel machen. Denkt man z.B. an die Unterstützung, die sich Selbsthilfegruppen etwa im Bereich psychosozialer Krisen (Arbeitslosigkeit, Mobbing, Trennung, Scheidung, Suchterkrankungen, psychische Erkrankungen usw.) zukommen lassen und an die gesundheitlichen Folgen und damit Folgekosten, die diese psychosozialen Probleme häufig nach sich ziehen, so wird schnell deutlich, welchen auch ökonomisch bezifferbaren Wert dieses Engagement hat. Gelingt es etwa einer Selbsthilfegruppe von Menschen mit Depressionen oder massiven Ängsten auch nur in einem Fall, einen stationären Aufenthalt eines Gruppenmitgliedes zu verhindern oder zeitlich hinauszuzögern, so übersteigt der ökonomische Nutzen dieses Engagements bereits bei weitem die Förderung, die solche Gruppen ohnehin nur zu einem geringen Teil in Anspruch nehmen. Bei sozialen Themen wie Arbeitslosigkeit, Mobbing oder sozialer Ausgrenzung sind solche Zusammenhänge zwar etwas komplexer darzustellen, aber ebenfalls in hohem Maße wirksam.

Davon abgesehen sollte die Unterstützung ehrenamtlichen Engagements in der Selbsthilfe nicht nur eine Frage des ökonomischen Nutzens sein. Die gesamtgesellschaftliche Bedeutung der Selbsthilfe muss heute, auch dank der konsequenten Förderung und auch finanziellen Unterstützung durch die Öffentliche Hand in den vergangenen 25 Jahren und durch die Entstehung einer Selbsthilfelobby, die von einem bundesweiten Netzwerk an Selbsthilfekordinationsstellen unterstützt wird, nicht mehr grundsätzlich gerechtfertigt werden. Es ist allerdings immer noch notwendig, kontinuierlich darauf hinzuweisen, vor allem in Zeiten der Verknappung der öffentlichen Ressourcen. Denn gerade in wirtschaftlich schwierigen Zeiten sind die Eigeninitiative, das soziale Engagement und die kreativen und innovativen Potentiale der Selbsthilfe eine besonders wertvolle gesellschaftliche Ressource.

**Erich Eisenstecken, SHZ**

## Soziale Selbsthilfe

### Die finanzielle Förderung der sozialen Selbsthilfe in München

Die Landeshauptstadt München fördert seit 1985 konsequent die Aktivitäten von Selbsthilfegruppen und selbst organisierten Initiativen neben einer Reihe von Beratungs- und Sachleistungen (z.B. die Serviceleistungen des Selbsthilfezentrums als zentraler Kontakt- und Vermittlungsstelle und die Bereitstellung von Räumlichkeiten für die Initiativen) auch mit finanziellen Mitteln, weil man in München schon sehr lange von der gesellschaftspolitischen Bedeutsamkeit der Selbsthilfe überzeugt ist.

Die Förderung der Selbsthilfe im sozialen Bereich ist allerdings nach wie vor eine freiwillige Leistung der Kommune – anders als im Gesundheitsbereich, wo die Krankenkassen seit 2000 gesetzlich verpflichtet sind, einen Teil der Krankenkassenbeiträge für die Förderung der Selbsthilfe

einzusetzen (§ 20c SGB V, siehe auch Bericht im nachfolgenden Kapitel zur Förderung im Gesundheitsbereich).

In München wurde zur finanziellen Unterstützung der Selbsthilfe bereits 1985 ein eigener Fördertopf beim Sozialreferat eingerichtet. Parallel zur Einführung der Selbsthilfeförderung wurde vom Stadtrat auch der Selbsthilfebeirat eingesetzt. Das Gremium besteht aus gewählten und bestellten VertreterInnen der verschiedenen Bereiche der Selbsthilfe und vertritt die Interessen der Selbsthilfeinitiativen in München. Die an das Sozialreferat gerichteten Anträge auf Selbsthilfeförderung werden außer von der zuständigen Verwaltungsstelle (Stelle für Bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfeförderung, in der zentralen Leitung des Sozialreferats S-Z-L/BE) auch vom Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München begutachtet, der Empfehlungen zur Förderwürdigkeit der eingereichten Aktivitäten und Projekte abgibt. Die Entscheidung über die Förderung der einzelnen Initiativen obliegt der zuständigen Verwaltungsstelle bzw. dem Sozialreferenten/der Sozialreferentin.

Über viele Jahre war die Selbsthilfeförderung beim Jugendamt angesiedelt, was unter anderem damit zusammen hing, dass lange Zeit die zahlreichen Eltern-Kind-Initiativen (EKI) in München, einen zentralen Bestandteil der aus dem Selbsthilfetopf geförderten Initiativen darstellten und diese somit beim Jugendamt gut angebunden waren.

Sowohl die Eltern-Kind-Initiativen als auch die Mütter- und Familienzentren erhalten mittlerweile Regelförderung. Auch die Mütter- und Familienzentren (von denen es in München derzeit 23 gibt) wurden viele Jahre aus dem Selbsthilfetopf der Landeshauptstadt München gefördert. Mittlerweile sind es nur mehr die neu entstehenden Mütter und Familienzentren, die für einen Zeitraum von drei Jahren eine Anschubfinanzierung aus der Selbsthilfeförderung erhalten, bevor sie in die Regelförderung übernommen werden. Für die Eltern-Kind-Initiativen wurden eigene „Fördervoraussetzungen und Qualitätsmerkmale“ festgelegt. Sie stellen im Rahmen der Selbsthilfeförderung auch eine Ausnahme dar, weil sie als etablierte, nicht mehr weg zu denkende Strukturen der selbst organisierten Kindertagesbetreuung bereits seit langem mit professionellem Personal arbeiten. Die 209 Eltern-Kind-Initiativen in München wurden im Jahr 2009 mit einem Etat von 19,3 Millionen € (laufende Ausgaben, einmalige Ausgaben und Investitionsausgaben zusammengenommen) unterstützt bei einer Betreuungskapazität von rund 4.100 Betreuungsplätzen. Die Mütter- und Familienzentren stützen sich dagegen nach wie vor hauptsächlich auf ehrenamtliches Engagement. Sie wurden 2009 mit einem Betrag von 2,1 Millionen € gefördert. Rund 19.000,- € wurden zusätzlich aus der Selbsthilfeförderung beigesteuert.

Seit 2008 ist die Selbsthilfeförderung bei der zentralen Leitung des Sozialreferats angesiedelt und wird von der Stelle für Bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfe koordiniert und abgewickelt - mit Unterstützung des Selbsthilfezentrums München, das die Gruppen und Initiativen ebenfalls bei der Beantragung der Fördergelder und der Erstellung der Verwendungsnachweise unterstützt. Selbsthilfe wird somit gesehen als eine spezifische Form des Bürgerschaftlichen Engagements. Für die Förderung der Selbsthilfe steht ein Etat von rund 280.000,- € zur Verfügung. Derzeit werden rund 75 Gruppen und Initiativen gefördert. Darunter auch größere Initiativen aus dem Bereich Migration, wie das Afrikanische Begegnungszentrum, das Osteuropäische Zentrum, das kurdische Zentrum, an die jeweils eine Vielzahl unterschiedlicher Gruppen angeschlossen sind.

Die Selbsthilfeförderung der Landeshauptstadt München versteht sich als Anschubfinanzierung. Sie wird in der Regel für einen Zeitraum von 3 Jahren gewährt. Danach prüft die zuschussgebende Stelle ob eine Übernahme in die Regelförderung möglich ist oder die bisherige Förderung fortgesetzt werden soll, weil das Angebot einen dringenden Bedarf abdeckt.

Als Zweck der Förderung wird in den Richtlinien genannt, die Unterstützung einer „aktiven Teilnahme am Leben einer solidarischen Stadtgesellschaft, .... die Stärkung und Mobilisierung eigener Ressourcen und der Ressourcen anderer“ sowie die „Unterstützung zur gemeinsamen Bewältigung von belastenden Lebenssituationen“ (siehe Landeshauptstadt München, Sozialreferat, Förderung der Selbsthilfe im sozialen Bereich – Richtlinien, Punkt 2.3.2).

Die Aktivitäten der Selbsthilfegruppen und selbst organisierten Initiativen können laut Richtlinien folgende Zielsetzungen zum Inhalt haben:

- Verbesserung des Wohn- und Lebensumfeldes und Entgegenwirken sozialer Isolation,
- das Zusammenleben gesunder und kranker Menschen,
- das Zusammenleben von Menschen mit und ohne Behinderungen,
- eine aktive Unterstützung des friedlichen Zusammenlebens der Generationen
- das Zusammenleben von Menschen mit und ohne Migrationshintergrund,
- die Rückkehr von „ausgegrenzten Menschen“ aus der Gemeinschaft oder deren Stabilisierung (Obdachlosigkeit, Arbeitslosigkeit, Strafvollzug, Mobbing, Sucht, psychosoziale Probleme usw).
- die Unterstützung von Familien, Frauen, Männern, Kindern oder Jugendlichen

### **Voraussetzungen für eine Förderung**

Die Förderung ist sehr niederschwellig angesetzt. Eine Gruppe oder Initiative muss prinzipiell kein eingetragener Verein sein und auch keine andere formalrechtliche Organisationsform aufweisen, um Förderung beantragen zu können. Entscheidend sind die Aktivitäten der Gruppe und ein nachvollziehbarer Kreis von Beteiligten, die verantwortungsvoll mit den Fördermitteln im Sinne der von den Richtlinien vorgegebenen Zielsetzungen umgehen.

Die Beantragung der Fördermittel muss an ein Jahresprogramm der Aktivitäten geknüpft sein, die dem Selbsthilfegedanken entsprechen. Aus dem Programm müssen die Kosten für die geplanten Aktivitäten erkennbar werden. Die Zuschüsse sind zweckgebunden und über ihre ordnungsgemäße Verwendung müssen die Mitglieder der Gruppe bzw. Initiative durch einen Verwendungsnachweis Rechenschaft ablegen. Es werden grundsätzlich nur Gruppen und Initiativen gefördert die die Grundsätze der Sparsamkeit und Wirtschaftlichkeit beachten und die nicht gewinnorientiert arbeiten (Richtlinien ebenda, 2.3.3).

Die Gruppen müssen anderen Interessierten oder Betroffenen gegenüber offen und tolerant sein, sie müssen parteipolitisch neutral und weltanschaulich offen sein und dürfen nicht vorrangig politische oder ideologische Ziele verfolgen. Ihre Aktivitäten dürfen für die Betroffenen keine seelische, gesundheitliche und wirtschaftliche Gefährdung darstellen.

Bei der Beantragung von Fördermitteln erhalten die Gruppen und Initiativen vom Selbsthilfezentrum München sowie von der Zuschuss gebenden Stelle im Sozialreferat (S-Z-L/BE) Unterstützung. Alle erforderlichen Formulare für die Antragstellung können ebenso wie die Förderrichtlinien auf der Internetseite des Selbsthilfezentrums München herunter geladen werden ([www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de), unter downloads/förderung).

### **Risiken der Förderung**

Die Inanspruchnahme von Fördermitteln durch die Selbsthilfegruppen beinhaltet für diese einerseits erweiterte Handlungsmöglichkeiten, weil sie damit Aktivitäten durchführen können, die



sonst an der Finanzierung scheitern würden. Sie bedeutet aber auch die Übernahme von Verantwortung und die Herausbildung neuer Rollen und Verbindlichkeiten in einer Gruppe.

Jemand aus der Gruppe (oder auch mehrere Personen zusammen) muss/müssen die Verantwortung für die Verwaltung der Fördermittel übernehmen. Er/sie muss einerseits mit der Gruppe die Verwendung der Mittel aushandeln und andererseits für die Zuschuss gebende Stelle die korrekte Verwendung der Mittel nachweisen. Das bringt die Personen, die diese Aufgabe für die Gruppe übernehmen, in eine besondere Rolle die manchmal auch mit Erklärungsbedarf und Konflikten verbunden ist. Die Mittel wurden ja der gesamten Gruppe zur Verfügung gestellt und deshalb möchten auch alle Gruppenmitglieder über die Verwendung der Mittel mitentscheiden können und es möchten alle davon profitieren. Diesen Aushandlungsprozess in der Gruppe gut zu gestalten und getroffene Entscheidungen gut zu kommunizieren stellt für viele durchaus eine Herausforderung dar und ist nicht ohne Konfliktpotential.

Die Förderung kann auch noch in anderer Weise Einfluss auf die Aktivitäten einer Gruppe nehmen. Grundsätzlich sind die Fördermittel ja dazu gedacht, die von einer Selbsthilfegruppe oder selbst organisierten Initiative geplanten Aktivitäten zu unterstützen, wobei aber nicht alle Aktivitäten förderfähig sind. Dies kann dazu führen, dass eine Gruppe bei einer wiederholten Förderung beginnt, ihr Aktivitätsprogramm an den Förderkriterien auszurichten und nicht umgekehrt, wie dies eigentlich im Sinne der Förderung ist. Dass die Gruppe bei der Planung ihrer Aktivitäten berücksichtigt, wofür auch eine Bezuschussung möglich ist, muss nicht grundsätzlich negativ bewertet werden, aber der Einfluss der Fördermittel auf die Aktivitäten der Gruppe, ihre Zielsetzungen und Motive sollte von den Gruppen kritisch reflektiert werden, möglichst schon vor der Inanspruchnahme von Fördergeldern. Aus der Beratungstätigkeit im Selbsthilfezentrum München wissen wir, dass eben diese Reflexion bei vielen Gruppen auch immer wieder zu der Entscheidung führt, keine Fördermittel in Anspruch zu nehmen. Damit bleibt privates ehrenamtliches Engagement ganz auch Privatsache und wird mit privaten Mitteln je nach individueller Bereitschaft finanziert und die Aktivitäten der Gruppe richten sich allein nach den Bedarfen und Interessen der Gruppenmitglieder. Auch Konfliktpotentiale die sich aus der Verwaltung der Fördermittel in der Gruppe ergeben könnten, entfallen völlig.

Grundsätzlich sei an dieser Stelle noch angemerkt, dass der Großteil der aktiven Selbsthilfegruppen und selbst organisierten Initiativen ohne finanzielle Förderung arbeitet. Von den rund 1200 Selbsthilfegruppen im Sozial- und Gesundheitsbereich, von denen wir im Moment in München ausgehen, nehmen nur rund 400 - also etwa ein Drittel - Fördermittel in Anspruch.

#### **Förderberatung im Selbsthilfezentrum**

##### **München:**

Selbsthilfezentrum München  
Westendstraße 26  
80339 München

##### **Erich Eisenstecken**

Ressortleitung Soziale Selbsthilfe  
Tel. 089-53 29 56-16

[erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

#### **Förderberatung im Sozialreferat der Landeshauptstadt München.**

Sozialreferat - Zentrale Leitung  
Stelle für Bürgerschaftliches  
Engagement und Selbsthilfe  
Orleansplatz 11 , 81667 München

**Günter Schmid:** Tel. 089-233 48 312

**Gordon Müller:** Tel. 089-233 48 283

[be.soz@muenchen.de](mailto:be.soz@muenchen.de)

***Erich Eisenstecken, SHZ***

## Selbsthilfe und Gesundheit

### **Förderung der Gesundheitsselfhilfe durch das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München**

In München wurde der Stellenwert der Selbsthilfe schon früh erkannt. Bereits in den achtziger Jahren wurden Selbsthilfeinitiativen finanziell gefördert. Inzwischen ist die Selbsthilfe in vielen Bereichen fest verankert und ein wichtiger Bestandteil der kommunalen Gesundheitspolitik in München. Dies zeigt schon die Zahl von ca. 900 Gesundheitsselfhilfegruppen, die das Selbsthilfezentrum München (SHZ) derzeit registriert hat. Ohne die gegenseitige Hilfe und Unterstützung, die sich die Betroffenen in diesen Gruppen geben, wäre die Situation vieler chronisch kranker Menschen in München wesentlich schwieriger.

Nachdem auch der Gesetzgeber die Bedeutung der gesundheitlichen Selbsthilfe erkannt hatte, wurden die Krankenkassen ab dem Jahr 2000 im Rahmen des Gesundheitsreformgesetzes zur Förderung von Selbsthilfegruppen, -organisationen und Kontaktstellen verpflichtet. Nach dem Vorbild der ursprünglich vom Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München initiierten „Arbeitsgemeinschaft zur Förderung der Selbsthilfe“ werden seither bayernweit „Runde Tische“ mit den jeweils örtlichen Krankenkassen eingerichtet. Dort wird über die Vergabe der Kassenmittel beschlossen. Das Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU) nimmt auch weiterhin an diesen Sitzungen teil und stimmt seine laufenden Förderungen mit dem „Runden Tisch“ ab.

Durch das Referat für Gesundheit und Umwelt wurden in den letzten Jahren knapp 30 Selbsthilfegruppen und Organisationen mit ca. 115.000 Euro pro Jahr gefördert.

Aus einigen Themen, die ursprünglich in Selbsthilfegruppen und -projekten bearbeitet wurden, haben sich inzwischen wichtige Versorgungsangebote und auch Institutionen entwickelt wie z.B. das Frauentherapiezentrum oder die Münchner Aids Hilfe. Diese und andere, vom RGU geförderte Beratungsstellen, integrieren den Selbsthilfeaspekt in ihre Arbeit, initiieren neue Selbsthilfegruppen und unterstützen sie in ihrer Entwicklung.

Neben dieser o.g. Förderung steht im RGU ein weiterer Etat von 10.000 € zur Verfügung, aus dem einmalige Unterstützungen für Selbsthilfegruppen vergeben werden können. Dies allerdings nur, sofern eine Antragstellung bei den Kassen nicht mehr möglich ist, oder dringende Bedarfe der Selbsthilfegruppe nicht abgedeckt werden können. Ein entsprechender Zuschussantrag kann beim RGU gestellt werden, dieser wird dann dem Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München zur Begutachtung vorgelegt. Die Zuschussvergabe erfolgt nach den „Richtlinien für die Gewährung von Zuwendungen der Landeshauptstadt München im Gesundheits- und Umweltbereich“. Weitere Informationen sowie die Richtlinien sind einzusehen unter:

[www.muenchen.de/Rathaus/rgu/beratung\\_foerderung](http://www.muenchen.de/Rathaus/rgu/beratung_foerderung).

Auch wenn für die Förderung der Gesundheitsselfhilfeinitiativen heute vorrangig die Krankenkassen zuständig sind, sieht sich das RGU nach wie vor in der Verantwortung die Selbsthilfe auf verschiedenen Wegen zu unterstützen. So erhält z.B. das Selbsthilfezentrum

München (SHZ) eine Zuwendung für seine Aktivitäten zur Vernetzung der Selbsthilfe mit dem professionellen Gesundheitssystem und vom RGU geförderte Beratungseinrichtungen werden zur Selbsthilfeunterstützung ermutigt. Das RGU will auch auf diesem Weg die Idee der Gesundheitsselbsthilfe weiter fördern und bekannt machen. Denn es ist unbestritten, dass durch die Arbeit der Selbsthilfegruppen in der Kommune die Lebensqualität von Betroffenen und Angehörigen erheblich verbessert werden kann.

**Petra Rieder**

Mitarbeiterin im Zuschusswesen - Bereich Selbsthilfe,  
Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München

## **Entwicklung der Förderung der Gesundheits-Selbsthilfe durch die Krankenkassen – ein Münchner Erfolgsmodell mit Breitenwirkung!**

Seit Anfang der 70-er Jahre sind in der Bundesrepublik - ausgelöst durch verschiedene alternative gesellschaftspolitische Strömungen dieser Zeit wie z.B. der Ökologie- und Gesundheitsbewegung – Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und ab den 80-er Jahren auch Selbsthilfekontaktstellen entstanden.

Menschen mit chronischen Krankheiten, Behinderungen, Suchtproblemen oder psychischen Erkrankungen haben sich in Gruppen zusammengeschlossen und erbringen gemeinsam wertvolle ehrenamtliche Arbeit. Betroffene leisten sich Beistand auf dem Weg der Diagnosestellung und Therapie, sie helfen sich gegenseitig, im Lebensalltag mit der Erkrankung und ihren Folgen umzugehen und sie beraten Neuerkrankte und deren Angehörige.

Selbsthilfekontaktstellen sind Fachstellen, die themenübergreifend alle Selbsthilfegruppen in ihren unterschiedlichsten Belangen unterstützen: von der Suche nach gleich Betroffenen über die Gruppengründung bis hin zu Finanzierungs- und Konfliktberatung oder Fortbildungsangeboten. Selbsthilfe erfordert aber nicht nur persönlichen Einsatz der Betroffenen sondern verursacht auch Kosten z.B. für Raummiete, die Erstellung von Flyern, Fahrtkosten u.ä., die die Engagierten sehr häufig aus privaten Mitteln bestreiten müssen. Ebenso bedarf die notwendige professionelle Unterstützung der Gruppen durch die Kontaktstellen einer gesicherten Finanzierung um kontinuierlich und verlässlich arbeiten zu können.

### **1980 – 1999: Förderung ist Glücksache...**

Bis Ende der 90-er Jahre gab es nur vereinzelte Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung der Selbsthilfe: Neben der Förderung, die einige wenige größere Städte der Selbsthilfe als freiwillige Leistung gewährten, war insbesondere den Krankenkassen per Gesetz seit 1993 lediglich empfohlen, Selbsthilfe zu fördern. Ob und wie dies geschah, hing letzten Endes von der Bereitwilligkeit der jeweiligen Kassen vor Ort ab, die man dann alle auch einzeln anfragen und überzeugen musste.

In München hat die Förderung der Selbsthilfe eine lange Tradition, die Stadt fördert bereits seit den 80-er Jahren sowohl Selbsthilfegruppen als auch das Selbsthilfezentrum (SHZ) als Kontakt- und Unterstützungsstelle.

Von Anfang an war es dem SHZ ein Anliegen, auch die gesetzlichen Krankenkassen „ins Boot“ zu holen, den Wert und den Nutzen der Selbsthilfe darzustellen und so den gesetzlichen Rahmen der Förderung positiv auszugestalten. Dies gelang, und die Kassen waren zu einer Zusammenarbeit bereit. Allen voran die Direktion München der AOK, mit der das SHZ bereits 1996 eine Vereinbarung zur Förderung der Selbsthilfe unterzeichnete. Mit diesem Vertrag war der Grundstein gelegt für die finanzielle Unterstützung der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich aber auch erstmals einer Selbsthilfekontaktstelle durch die gesetzliche Krankenversicherung.



## **2000 – 2007: Förderung ist Rechts-Sache!**

Eine Verpflichtung zur Förderung der Selbsthilfe (Selbsthilfegruppen, -organisationen und Kontaktstellen) durch die gesetzlichen Krankenkassen wurde erst im Rahmen der Gesundheitsreform mit der Einführung des § 20 Abs. 4 SGB V zum 1. Januar 2000 festgeschrieben. Im Folgenden wird schwerpunktmäßig die Entwicklung der Förderung der örtlichen Selbsthilfegruppen dargestellt:

Die Selbsthilfe hat sich seit ihrer Entstehungszeit in ihrem Profil stark weiter entwickelt, sie hat – nicht zuletzt durch die entstandenen Möglichkeiten der finanziellen Förderung - eine zunehmende Professionalisierung und Aufgabenerweiterung erfahren und nimmt mittlerweile einen festen Platz in der gesundheitlichen Versorgung ein. Dieser Entwicklung trägt der Gesetzgeber mit der neuen Regelung Rechnung und gibt der Selbsthilfeförderung einen neuen Stellenwert. Kurz gesagt bedeutet die neue Rechtsvorgabe vor allem eines: Aus dem „Fördern können“ ist ein „Fördern sollen“ geworden. Ziel der gesetzlichen Regelung war die Stärkung der Selbsthilfe durch eine deutliche Steigerung der Fördermittel, eine Erhöhung der Transparenz und eine gerechtere Verteilung der Gelder. Die Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenkassen haben in Abstimmung mit der Selbsthilfe „Gemeinsame und einheitliche Empfehlungen zur Förderung der Selbsthilfe“ verabschiedet, die u.a. die förderfähigen Krankheitsbilder festlegen, die aber zum damaligen Zeitpunkt keine detaillierten Vorgaben zur konkreten praktischen Ausgestaltung der Förderung machten. So war das Feld für verschiedene Wege der Umsetzung eröffnet.

Das Selbsthilfezentrum München hat auf diese Situation reagiert und aufbauend auf der „Pionierarbeit“ der Zusammenarbeit mit der AOK nun gemeinsam mit weiteren Kooperationspartnern ein Modell der Förderung der Selbsthilfegruppen ins Leben gerufen, das sich als in vielen Teilen wegweisend für die weitere Entwicklung der Förderung erweisen sollte - nicht nur in München sondern auch bayernweit und über die Landesgrenzen hinaus:

## **Das Münchner Modell: Förderung am „Runden Tisch“**

2001 wurde eine Arbeitsgemeinschaft „AG Förderung der Selbsthilfe in München“ ins Leben gerufen, in der neben dem Selbsthilfezentrum als Koordinator nun auch so gut wie alle gesetzlichen Krankenkassen vertreten waren. Darüber hinaus sitzen auch weitere Institutionen, die Gesundheitsselbsthilfe bezuschussen in dem Gremium: das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München und der Bezirk Oberbayern. Die Konstellation einer Fördergemeinschaft bringt wesentliche Vorteile mit sich – sowohl für die Selbsthilfegruppen als auch für die Zuschussgeber.

Die Gruppen stellen lediglich einen Antrag (und nicht mehr wie bisher an jede Kasse einzeln) und werden durch das SHZ beraten, das der AG die bearbeiteten Anträge vorlegt. Die Zuschussgeber stimmen dann am so genannten Runden Tisch die Förderung ab und entscheiden über eine angemessene, auf die unterschiedlichen Aktivitäten und Bedürfnisse der jeweiligen Gruppen abgestimmte Förderung.

Die wichtigsten Vorteile dieser Förderstruktur auf einen Blick:

- Vereinfachtes Förderverfahren für die Gruppen (ein Antrag, ein Ansprechpartner, persönliche Antragsberatung)
- Bedarfsgerechte Förderung nach individueller Planung
- Transparenz der Vergabe von Fördergeldern, Ausschluss von Doppelfinanzierungen
- angemessene Verteilung auf unterschiedliche Fördertöpfe
- Reduzierung des Arbeitsaufwand der Antragsbearbeitung durch Bündelung dieser Dienstleistung bei der Selbsthilfekontaktstelle

- Qualitätssicherung durch Zugang der Gruppen zu den weiteren Unterstützungsangeboten des Selbsthilfezentrums (Vermittlung, Beratung, Supervision, Fortbildung, Öffentlichkeitsarbeit)
- Die Zuschussgeber lernen die Arbeitsweise der Selbsthilfegruppen und ihre Bedeutung für das Gesundheitssystem besser kennen

Damit die Verteilung der Fördermittel planvoll und nachvollziehbar geschehen kann, hat die Münchner Fördergemeinschaft ein einheitliches Antragsformular sowie Standards entwickelt, deren Grundsätze sich später auch in den bayernweiten Regelungen zur Selbsthilfeförderung niederschlugen: 5 weitere Städte übernahmen in den nächsten Jahren in weiten Teilen das Münchner Modell eines Runden Tisches aller Krankenkassen.

### **Selbsthilfeförderung als „Herzenssache“ des SHZ**

Die Selbsthilfeförderung hatte sich mittlerweile zu einem zentralen Themenbereich in der Arbeit des SHZ entwickelt. So konnte z.B. in einer 2003 im Selbsthilfejahrbuch der deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen DAG-SHG veröffentlichten Untersuchung des SHZ über „die Auswirkung finanzieller Förderung auf die inhaltliche Arbeit von Gesundheitsselfhilfegruppen“ in München gezeigt werden, dass finanzielle Unterstützung die Selbsthilfe qualitativ und quantitativ stärkt. Im Rahmen seiner Vorstandschaft im Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern (SHK Bayern) war das SHZ entscheidend beteiligt an den 2006 gemeinsam mit den Krankenkassenverbänden verabschiedeten „Standards zum Förderverfahren im Rahmen der so genannten „Runden Tische“ - Förderung der gesundheitsbezogenen Arbeit von Selbsthilfegruppen“. Hier wurde geregelt, wie die Förderung von örtlichen Selbsthilfegruppen in Bayern im Rahmen der inzwischen sechs „Runden Tische“ angemessen und einheitlich erfolgt.

Aufgrund der gemachten positiven Erfahrungen mit dem Prinzip einer Fördergemeinschaft war das SHZ immer wieder gefragter Gast bei einschlägigen Veranstaltungen auch auf Bundesebene und das Münchner Modell wurde u.a. im Leitfaden „Fördern und Fordern“ des bundesweiten Förderpool „Partner der Selbsthilfe“ als „Modell, das Schule macht“ empfohlen.

### **2008: Neufassung der gesetzlichen Grundlage – Segen oder Fluch?**

Die Kooperationen zwischen Krankenkassen und der Selbsthilfe in Bayern waren bis dato höchst erfolgreich und führten zu einer kontinuierlichen Weiterentwicklung der Fördermodalitäten auf allen Ebenen. Im Rahmen des Gesetzes zur Stärkung des Wettbewerbs in der Gesetzlichen Krankenversicherung trat dann 2008 eine Neufassung der gesetzlichen Grundlage in Kraft (§ 20 c SGB V), die einige positive Veränderungen beinhaltet:

So wurde u.a. sichergestellt, dass der gesetzlich vorgeschriebene Betrag, den die Kassen pro Versicherten seit 2000 eigentlich für die Selbsthilfe zur Verfügung stellen müssen, auch tatsächlich bei der Selbsthilfe ankommt: nicht verausgabte Mittel müssen ab sofort im Folgejahr wieder mit eingebracht werden. Außerdem werden (analog der mit dem Gesundheits-Modernisierungsgesetz von 2004 begonnenen Entwicklung zu mehr Patientenorientierung) nun auch auf der örtlichen Förderebene Vertreter der Selbsthilfe in das Förderprozedere mit beratender Stimme einbezogen. Daneben wurden im neuen § 20 c aber auch Vorschriften aufgestellt, die die über Jahre in Bayern aufgebauten Strukturen zunächst in Frage stellen:

Mit der Kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung wurde eine neue Förderebene eingeführt, über die 50 % der Gesamtfördersumme abgewickelt werden muss. Über die restlichen 50 % kann die einzelne Kasse vor Ort weiterhin selbst entscheiden. Diese Vorschrift orientiert sich ideell zwar stark an dem in größeren Städten Bayerns bereits praktizierte Modell der Runden Tische (d.h. eine Fördergemeinschaft aller Kassen), es war aber unklar, wie die genaue Umsetzung erfolgen sollte, wie die beiden Förderebenen abgestimmt werden können und ob die gewachsenen Strukturen erhalten bleiben konnten.

In einem bundesweit einmaligen Kraftakt haben die Akteure in Bayern – Selbsthilfekontaktstellen,

Vertreter der Selbsthilfe, die gesetzlichen Krankenkassen und als zentrale vernetzende Stelle die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) – in vorbildlicher Weise kooperiert und es letztendlich geschafft, das Erfolgsmodell der „Runden Tische“ flächendeckend auf 12 Regionen zu erweitern. Dadurch ist das SHZ nun seit 2008 mit der Koordination der gesamten Region München (Stadt München und 8 angrenzende Landkreise) betraut!

Mit der Gründung von vertraglich fixierten Arbeitsgemeinschaften wurde die Kooperation zwischen Selbsthilfekontaktstellen und Krankenkassen auf ein neues, rechtssicheres Fundament gestellt. Die Kontaktstellen fungieren ab sofort als Geschäftsstellen der Runden Tische.

Dabei ist es gelungen, dass beide Förderebenen zum großen Teil gemeinsam im Rahmen der Runden-Tische-Förderung abgewickelt werden und somit der örtlichen Selbsthilfegruppenförderung nicht verloren gehen (in anderen Bundesländern führt die 50 % Regel zum Niedergang zahlreicher Selbsthilfegruppen, da ein guter Teil der individuellen Förderung für anderweitige Projekte ausgegeben wird).

Dass die Kassen in Bayern diesen individuellen Spielraum bewusst dazu nutzen, die kleinen Gruppen vor Ort als Basis der Selbsthilfe direkt zu unterstützen, ist sicher auch Ausfluss der guten, jahrelang gewachsenen und vertrauensvollen Zusammenarbeit mit den Selbsthilfekontaktstellen!

### **Vergangenes und Zukünftiges**

Krankenkassen, Kontaktstellen und SeKo Bayern arbeiten in zahlreichen Arbeitskreisen gemeinsam am bayerischen Weg zur Umsetzung des § 20 c auf Landes- und kommunaler Ebene. Das SHZ als „Vorreiter“ des Modells einer Fördergemeinschaft ist seit vielen Jahren in allen Gremien federführend beteiligt:

Im AK der Runden Tische in Bayern, im AK Krankenkassenverbände auf Landesebene, im AK Bedarfsplanung, im AK Selbsthilfevertreter, im AK Analyse und als Vorstand des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern waren und sind Eva Kreling und Mirjam Unverdorben-Beil in unzähligen Sitzungen und Arbeitsstunden bei der Erstellung von Konzepten und Geschäftsordnungen, Antragsformularen und Förderrichtlinien etc. stark engagiert. Vieles an Qualitäten aus dem Münchner Modell hat dadurch seinen Weg auf die bayerische Ebene gefunden. Für neue entstandene Runde Tische hat das SHZ seit 2009 eine Patenschaft übernommen und unterstützt die neuen Kolleginnen in der Einarbeitungszeit in diesem komplexen Arbeitsbereich.

Darüber hinaus nimmt auch das „Basis-Geschäft“ der Förderberatung der Selbsthilfegruppen im SHZ von Jahr zu Jahr stetig zu. Mittlerweile werden 310 Gruppen von Mirjam Unverdorben-Beil und Kristina Jakob in der Antragstellung unterstützt – annähernd doppelt so viel wie beim Start der Fördergemeinschaft in 2001 - Tendenz steigend!

Was bleibt also zu wünschen übrig?

- Dass die Leistung der Selbsthilfe noch breiter geschätzt und anerkannt wird.
- Dass darum auch andere Sozialversicherungsträger sowie Kommunen und der Freistaat, die von der Selbsthilfe profitieren, ihrer Verpflichtung zur Förderung nachkommen bzw. sich nicht aus der freiwilligen Förderung verabschieden.
- Dass die Zusammenarbeit der Krankenkassen untereinander am Runden Tisch, die ja auch von gegenseitiger Konkurrenz geprägt sein könnte, weiterhin so kooperativ, wertschätzend und auf das gemeinsame Ziel hin ausgerichtet bleibt und so ganz im Sinne des Gesetzgebers die Selbsthilfe gestärkt wird!

### **Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ**

## **Die Auswirkung finanzieller Förderung auf die inhaltliche Arbeit von Gesundheitsselfhilfegruppen - Eine Evaluation des Selbsthilfezentrums München**

*(gekürzte Fassung eines Artikels erschienen im Selbsthilfegruppenjahrbuch 2003 der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., Gießen, Seite 153 – 158)*

Selbsthilfegruppen können finanziell gefördert werden von Kommunen, Krankenkassen, Ministerien und anderen Zuschussgebern. Von 1.200 Gruppen in München erhalten ca. 310 Initiativen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich Zuschüsse. Die allermeisten Selbsthilfegruppen arbeiten somit ohne finanzielle Unterstützung.

Im Jahr 2002 führte das SHZ unter den geförderten Gruppen eine anonymisierte Befragung durch. Befragt wurden u.a. die sog. klassischen Selbsthilfegruppen, solche Gruppen also, die unabhängig von Organisationen eigenständig arbeiten, in denen sich die Teilnehmer/innen regelmäßig treffen, um Erfahrungen und Informationen auszutauschen, und die andere Gleichbetroffene zum Krankheitsbild informieren. Verschiedet wurden 51 Fragebögen, beantwortet wurden 48. Das Ziel dieser Befragung war es, etwas über die Auswirkungen der finanziellen Förderung durch die Krankenkassen auf die Gruppenarbeit zu erfahren. In diesem Beitrag werden die wichtigsten Ergebnisse dargestellt.

### **Wofür wird die finanzielle Förderung von Selbsthilfegruppen verwendet?**

Selbsthilfegruppen verschicken Informationsmaterial, informieren auf Veranstaltungen und beraten am Telefon. Befragt nach den Posten, die den Gruppen in der Förderung am wichtigsten sind, wurden als sehr wichtig angegeben: Telefonkosten, Büromaterial, Öffentlichkeitsarbeit, Seminare/Kongresse und Besuche von Kranken.

Für das Gesundheitswesen wird durch die Information und persönliche Beratung zu verschiedenen Krankheitsbildern ein wesentlicher Beitrag zur Prävention und Rehabilitation geleistet – nicht nur für betroffene Patient/innen, sondern auch für das professionelle System: Kliniken, Ärztinnen und Ärzte, Apotheken, Schulen, Kindergärten. Eine Entlohnung dieses ehrenamtlichen Engagements wird nicht zwingend erwartet: Der Posten ‚Beratungshonorar‘ für Dienstleistungen der Gruppe am Telefon wurde an drittletzter Stelle genannt.

44 von 48 Gruppen ist die Finanzierung von Fortbildung und Informationen zum Krankheitsbild und zur Gruppenleitung sehr wichtig. Die Qualität der Information über Krankheitsbilder und der inhaltlichen Arbeit in Selbsthilfegruppen wird durch die finanzierte Qualifizierung kontinuierlich verbessert. Hier entsprechen die Krankenkassen der Forderung der Enquête-Kommission des Deutschen Bundestages zur Zukunft des Bürgerschaftlichen Engagements: Ehrenamtliche sollen durch Fortbildungen unterstützt und gefördert werden.

Die Verwendung von Fördermitteln für Raummiete ist für die Gruppen weniger wichtig, da kommunal finanzierte soziale Einrichtungen oder Kirchengemeinden den Selbsthilfegruppen Räume kostenlos zur Verfügung stellen. Aufgabe der Selbsthilfekontaktstellen wird auch hier zukünftig sein, Selbsthilfe als einen wesentlichen Bestandteil der Sozial- und Gesundheitsversorgung in die Konzepte wie in die Nutzung von Infrastruktur von sozialen und gesundheitsbezogenen Einrichtungen einzubinden.

## **Die Auswirkung finanzieller Förderung auf die Gruppen**

Die Evaluation belegt anschaulich, dass und wie sich die finanzielle Förderung auf die inhaltliche Arbeit auswirkt. Wiedergegeben werden im folgenden die zwei höchsten Bewertungen zu den jeweiligen Fragen und qualitative Aussagen der Gruppen.

Die finanzielle Förderung ermöglicht den Gruppen durch eine erweiterte Öffentlichkeitsarbeit mehr Zulauf und einen höheren Bekanntheitsgrad.

Für das Gesundheitswesen bedeutet dies: Mehr Patient/innen werden durch Selbsthilfegruppen-Angebote erreicht („versorgt“) und professionelle Einrichtungen sind besser über Angebote der Selbsthilfe informiert.

### **Größere Bekanntheit der Gruppen**

Seitdem die Gruppe eine Förderung erhält, ist sie

- wesentlich bekannter 30,4 % – bekannter als früher 54,3 %
- Bewertung (in der Skala 4, 3, 2, 1): 3,2.

#### *Genannte Gründe:*

- durch mehr Öffentlichkeitsarbeit (25 Nennungen)
- bekannter bei Ärzten, Kliniken, Krankenkassen (2)
- weil die Gruppe mehr tun kann (2)
- durch Raumsicherheit
- durch die Mitgliedschaft im Dachverband.

### **Gestiegene Mitgliederzahl**

Seitdem die Gruppe eine Förderung erhält, ist die Mitgliederzahl

- wesentlich gestiegen 35,9 % – etwas gestiegen 64,1 %
- Bewertung (in der Skala 4, 3, 2, 1): 3,4.

#### *Genannte Gründe:*

- durch mehr Öffentlichkeitsarbeit / Bekanntheitsgrad höher (14)
- weil die Gruppe mehr unternehmen kann / attraktiver wurde (3)
- weil das Vertrauen in die Beratung wächst (2)
- Raumsicherheit
- Vermittlung bundesweit.

## **Erweiterter Informations- und Wissensstand in den Gruppen – Förderung der Kooperation mit Professionellen**

Die finanzielle Förderung ermöglicht einen erweiterten Informations- und Wissensstand in den Gruppen und fördert den Dialog zwischen Professionellen und Selbsthilfe. Für das Gesundheitswesen bedeutet dies: Betroffene und Fachkräfte werden durch Selbsthilfegruppen aktueller und zur jeweiligen Krankheit umfassender informiert. Es entstehen neue Kooperationen zwischen den Systemen der Gesundheitsversorgung.

Seitdem die Gruppe eine Förderung erhält, ist sie zur Krankheit und über den Umgang damit

- wesentlich besser informiert 48,9 % – besser informiert 42,2 %
- Bewertung (in der Skala 4, 3, 2, 1): 3,4.



*Genannte Gründe:*

- weil mehr Informationsmaterial zur Verfügung steht (18)
- durch mehr Referenten, Veranstaltungen, Seminare (15)
- durch mehr Öffentlichkeitsarbeit
- durch mehr Kontakte zu Professionellen (8)

### **Steigerung der Qualität und Attraktivität der Gruppen sowie des Selbsthilfe-Engagements und der Beratungsangebote für andere**

Die Arbeit in der Gruppe wird durch die finanzielle Förderung qualifizierter und effektiver – und dadurch auch attraktiver. Durch Auftritte in der Öffentlichkeit steigt das Selbstbewusstsein der Gruppe – sie festigt sich und entwickelt das Know-how, das Selbsthilfe zum kompetenten Gesprächs- und Kooperationspartner für die professionellen Angebote des Gesundheits- oder Sozialsystems macht. Für das Gesundheitswesen bedeutet dies: Es engagieren sich mehr Menschen in Selbsthilfe, Selbsthilfe entwickelt sich weiter, es werden mehr Beratungen und Informationsveranstaltungen qualifizierter durchgeführt und dadurch mehr Menschen und Institutionen erreicht.

Seitdem die Gruppe eine Förderung erhält, sind die Gruppenmitglieder

- viel engagierter 84,2 % – weniger engagiert 10,5 %
- Bewertung (in der Skala 4, 3, 2, 1): 2,9.

*Genannte Gründe:*

- Fortbildungen bzw. Veranstaltungen regen zum Engagement an (8)
- durch finanzielle Hilfe steigt Engagement (5)
- Anerkennung regt an (5)
- Zusammengehörigkeitsgefühl wird gestärkt (4)
- weil man sieht, daß Engagement sich lohnt (2)
- weil es einfach Spaß macht.

Seitdem die Gruppe eine Förderung erhält, sind Beratungen für andere durch die Gruppe einschließlich Informationsveranstaltungen

- mehr geworden 62,5 % – geringfügig mehr geworden 28,1 %
- Bewertung (in der Skala 4, 3, 2, 1): 2,8.

*Genannte Gründe:*

- durch mehr Öffentlichkeitsarbeit / Bekanntheitsgrad höher (12)
- weil Betroffene sich mehr engagieren für Beratung (5)
- wegen des finanziellen Spielraums (3)
- durch Vermittlung des Selbsthilfezentrums / des Dachverbands (2)
- Aufklärungsbedarf steigt (2)
- unsere Beratungsstunden ausgeweitet (2).

### **Stärkere Nutzung der Selbsthilfekontaktstelle durch die Gruppen**

Durch die Einbindung der Selbsthilfekontaktstelle in das Förderverfahren nutzen mehr Gesundheitsgruppen das Angebot der Kontaktstelle und werden in ihrer Arbeit unterstützt durch Vermittlung, Beratung, Fortbildung und Öffentlichkeitsarbeit.

*Seitdem die Gruppe eine Förderung erhält, hat sie Angebote des SHZ*

- mehr genutzt 57,9 % – geringfügig mehr genutzt 31,6 %
- Bewertung (in der Skala 4, 3, 2, 1): 2,6.

*Genannte Gründe:*

- durch positive Unterstützung des Selbsthilfezentrums (13)
- weil auch das Selbsthilfezentrum bekannter wird
- durch mehr Medienarbeit
- mehr Mitglieder
- mehr Interesse, an die Öffentlichkeit zu gehen.

### **Nutzen der Förderung für Selbsthilfegruppen**

Zusammenfassend zeigt sich der Nutzen der Förderung für *Selbsthilfegruppen*

– *quantitativ*: mehr Mitglieder, ein höherer Bekanntheitsgrad, mehr Informationsmaterial, erweiterte Kontakte auch zum professionellen System

– *qualitativ*: mehr Wissen und Können, mehr Anerkennung und Einbindung in die Gesundheitsversorgung

Das führt unweigerlich zu einem höheren Einsatz der Gruppe. Dieser Aspekt ist allerdings nicht immer positiv zu bewerten, da Gruppen an den Herausforderungen, die hier von außen auf sie zukommen, auch scheitern können. Selbsthilfegruppen bestehen aus Betroffenen, zumeist chronisch Kranken, die sehr genau abschätzen müssen, was für sie leistbar ist und was nicht. Der Druck wird immer größer, in der Qualität der Arbeit ‚sehr gut‘ zu sein und sich hierbei ggf. an professionellen Leistungen zu orientieren.

Dieser Aspekt stellt auch eine Herausforderung an Selbsthilfekontaktstellen dar, Gruppen hierbei zu unterstützen.

Nutzen der Förderung von Selbsthilfegruppen für die Selbsthilfekontaktstelle

Für die Kontaktstellen ist der Nutzen durch die Förderung

– *quantitativ*: Einbindung weiterer Gesundheitsgruppen in die Arbeit der Kontaktstelle,

– *qualitativ*: Anregungen zu weiteren Aufgaben und Projekten in der Gesundheitsversorgung durch diese Kontakte.

Nutzen der Förderung von Selbsthilfegruppen für die Gesundheitsversorgung

Für die Gesundheitsversorgung ist der Nutzen durch die Förderung

– *quantitativ*: mehr Aufklärung, Beratung und Unterstützung von Patient/innen sowie von Professionellen im Sozial- und Gesundheitsbereich,

– *qualitativ*: Selbsthilfegruppen werden zu einem bedeutenderen Faktor im Gesundheitswesen, ergänzen professionelle Versorgungssysteme durch ihre Angebote und garantieren – bis hin zu gelungenen Kooperationen – eine ganzheitliche Gesundheitsversorgung.

**Eva Kreling, SHZ**

## **Finanzielle Förderung von Selbsthilfegruppen aus Sicht der Selbsthilfe**

*Das Interview mit Ingeborg Heuscher von der Münchner Endometriose Selbsthilfegruppe führte Kristina Jakob, Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums München.*

Frau Heuscher ist seit mehr als 20 Jahren in der Frauengesundheitsselbsthilfe tätig. Seit 1998 engagiert sie sich in der Münchner Endometriose Selbsthilfegruppe. Dort gehörte Sie bis 2007 zu einem dreiköpfigen Leiterinnenteam. Seit 2007 hat sich diese Zuständigkeit verändert und Frau Heuscher kümmert sich um die Finanzen der Gruppe, wozu natürlich auch die Antragsstellung gehört.

**Name der Gruppe:** Endometriose Selbsthilfegruppe München

**Thema der Gruppe?**

Endometriose ist eine chronische Erkrankung von Frauen. Gewebe, ähnlich dem der Gebärmutter Schleimhaut (= Endometrium) tritt dabei im Unterleib auf und siedelt sich dort an den Eierstöcken, Eileitern, Darm, Blase oder dem Bauchfell an. Es kann bluten, sich entzünden und zur Bildung von Zysten und Vernarbungen führen. Bis heute ist die Entstehung der Krankheit ungeklärt. Die häufigsten Symptome sind: Schwere Schmerzen während der Regel, chronische Unterleibsschmerzen, Bildung von Zysten, ungewollte Kinderlosigkeit, schmerzhafter Geschlechtsverkehr und Blasen- und Darmbeschwerden. Etwa 7-10% aller Frauen im geschlechtsreifen Alter leiden an Endometriose.

Eine endgültige Diagnose ist nur operativ durch Gewebeentnahme per Bauchspiegelung möglich. Die Behandlungsmöglichkeiten der Endometriose sind in erster Linie die operative Entfernung der Endometrioseherde und die medikamentöse Hormon- und Schmerztherapie. Begleitend können komplementäre Behandlungsmethoden (z.B. Homöopathie, Naturheilkunde, TCM, Akupunktur, Osteopathie, Luna-Yoga etc.) angewandt werden.

**Seit wann gibt es die Gruppe?**

Unsere Gruppe besteht seit Juni 1994. Wir sind eine der ältesten Endometriose Selbsthilfegruppen in Deutschland und konnten im letzten Jahr 15-jähriges Jubiläum feiern. Wir haben auch noch „Frauen der ersten Stunde“ bei uns.

**Seit wann nimmt die Gruppe Fördergelder in Anspruch?**

Die Gruppe nimmt bereits seit dem Jahr 1997 Fördermittel in Anspruch. Angefangen haben wir damals mit 1620 DM. Es handelte sich bisher immer um „Allgemeine Gruppenförderung“ der Krankenkassen.

**Was war der Auslöser Gelder zu beantragen?**

Die stetig wachsende Gruppe hatte immer höhere Aufwendungen für z.B. Büromaterial, Porto, Literatur zum Thema, Honorare für ReferentInnen, Telefonkosten und die Teilnahme an Kongressen etc. . Die engagierten Frauen konnten diese Kosten nach einiger Zeit nicht mehr selbst aufbringen und nahmen deshalb die Förderung der Krankenkassen in Anspruch.

**Hat sich die Fördersumme oder der Bedarf verändert?**

Ja, ganz deutlich. Bis 2001 erhielten wir um die 800 € Fördermittel und kamen damit auch gut zurecht. Dies lag aber auch daran, dass ich noch andere Kostenträger für die Aktivitäten der Gruppe fand. Ich trat als Referentin auf einem Endometriose-Kongress auf und war später auch als Vorstandsmitglied in der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. in Leipzig tätig. Steigende Mitgliederzahlen, vermehrte Öffentlichkeitsarbeit bis hin zur eigenen Homepage 2002, vermehrte Aktivitäten der Gruppe, die Teilnahme an Veranstaltungen wie z.B. den alle 2 Jahre stattfindenden Deutschen Endometriose-Kongressen, die Vernetzung mit anderen Selbsthilfegruppen und der Endometriose-Vereinigung Deutschland ließen den Bedarf sprunghaft ansteigen.

Zahlenmäßig schlägt sich das wie folgt nieder. Im Jahr 2004 beantragten wir 2970 € und erhielten 1700 € Fördermittel. Das hieß wir konnten nicht alles so durchführen wie wir es geplant hatten. In

den Jahren 2006 bis 2009 erhielten wir ca. 2300 € allgemeine Gruppenförderung. Fortbildungen und Kongresse standen stets an 1. Stelle bei den Aufwendungen, gefolgt von Büromaterial, inkl. Literatur und Telefon. Die Höhe der Aufwendungen für Öffentlichkeitsarbeit stiegen, wegen der Erstellung der Homepage, wie schon erwähnt, enorm. Auch die völlige Neugestaltung unseres Internetauftritts in den Jahren 2008 und 2009 bedeuteten erhebliche Mehrausgaben. Für das Jahr 2010 werden wir „nur“ 1650 € beantragen, weil wir derzeit nur über begrenzte Kapazitäten verfügen und unser Programm daher herunterfahren müssen. Somit variiert die Förderhöhe immer je nach unserem Bedarf.

### **Wie hat die Förderung die Gruppe und ihre Aktivitäten verändert?**

Die finanzielle Förderung hat eindeutig die Aktivitäten der Gruppe erhöht und damit auch ihre Attraktivität. Durch die verstärkte Öffentlichkeitsarbeit wurde die Gruppe immer bekannter und dadurch auch immer größer. Wir sind in der Lage, Kooperationsveranstaltungen mit ÄrztInnen, dem Frauengesundheitszentrum oder dem Selbsthilfezentrum durch zu führen und auch die Kontaktsuche zu BehandlerInnen und ÄrztInnen konnte forciert werden.

Wir sind dadurch besser über unsere chronische Erkrankung informiert, können besser mit ihr umgehen, ÄrztInnen gegenüber treten und Entscheidungen über Behandlungsmethoden treffen. Darüber hinaus nutzen wir das Angebot des Selbsthilfezentrums und engagieren uns in Projekten und Gremien des Selbsthilfezentrums. Insgesamt kann man sagen, dass sich jetzt mehr Frauen in der Gruppe engagieren als früher.

### **Wie groß ist der Aufwand der Beantragung und sonstiger verwaltungs- Aufwand?**

In Stunden lässt es sich schwer ausdrücken, da es darüber natürlich keine Aufzeichnungen gibt. Jedoch kann ich sagen, dass der Aufwand schon erheblich ist, aber wegen der Höhe der Förderung meines Erachtens auch gerechtfertigt.

Die Arbeiten umfassen z.B. eine möglichst realistische Planung der Aktivitäten der Gruppe für ein Jahr im Voraus, die Kostenschätzung, die Beantragung selbst, das Sammeln von Rechnungen und Belegen, die Verwaltung der Fördergelder (d.h. Kontoführung, Soll-Haben-Vergleich während des Jahres, Abrechnung der Fördergelder durch den Verwendungsnachweis) und die Jahresberichtsführung.

Am Ende des Jahres ist es immer wieder schön zu sehen wie viele Aktivitäten in der Gruppe stattfanden, welche Kontakte neu hinzukamen, welche Veranstaltungen besucht wurden und mit wem zusammengearbeitet wurde.

### **Wie beurteilen Sie das bestehende Förderverfahren?**

Mit jeder Neuerung wurde es in den letzten Jahren klarer und damit besser zu verstehen. Unsere Gruppe bräuchte das Geld früher im Jahr auf dem Konto, da die wichtigsten Jahrestagungen bereits im März stattfinden. Wünschenswert wäre deshalb von unserer Seite den Abgabetermin für die Anträge auf 31. Januar oder 15. Februar vor zu verlegen.

### **Welche Vorteile sehen Sie in einer finanziellen Förderung?**

Wir sind unabhängig von der Pharmaindustrie und der Endometriose-Vereinigung in Leipzig. Wir bestimmen unser Programm eigenverantwortlich und frei. Die Kontinuität ist ebenfalls eine positive Folge der finanziellen Förderung. Vielleicht gäbe es die Gruppe ohne die Förderung schon gar nicht mehr.

### Welche Nachteile sehen Sie in einer finanziellen Förderung?

Für unsere Gruppe haben sich meines Erachtens noch keine Nachteile ergeben.

### Nach welchen Kriterien würden Sie einer Gruppe zu einer finanziellen Förderung raten und bei welchen abraten?

So fern ein Bedarf besteht und sich jemand aus der Gruppe findet der die Beantragung der Fördermittel und ihre Abrechnung übernimmt, würde ich der Gruppe raten, es aus zu probieren. Eine Gruppe die sich ausschließlich zum Erfahrungsaustausch in mietfreien Räumen trifft, braucht sich nicht mit dem Förderverfahren zu belasten.

Interview: *Kristina Jakob, SHZ*

## Aus dem Selbsthilfezentrum

### Fachtag „Familienselbsthilfe – ein Erfolgsmodell“!



Am 1. Dezember fand im Selbsthilfezentrum der **Fachtag „Familienselbsthilfe - ein Erfolgsmodell“** statt. Ziel der Veranstaltung war es, im Austausch zwischen VertreterInnen unterschiedlicher Initiativen der Familienselbsthilfe, VertreterInnen von Selbsthilfeorganisationen und -verbänden, zwischen Fachleuten aus der Verwaltung und aus dem Bildungsbereich gemeinsam zu bilanzieren, wie sich die Initiativen der Familienselbsthilfe in den vergangenen 25



Jahren entwickelt haben, wo sie heute stehen und mit welchen aktuellen und zukünftigen Herausforderungen sie konfrontiert sind.

Die traditionellen Kernbereiche der Familienselbsthilfe wie Eltern-Kind-Initiativen, Mütter- und Familienzentren und andere verbandlich organisierte Initiativen wie der Verband der Alleinerziehenden Mütter und Väter e.V. oder der Verband binationaler Familien und Partnerschaften e.V. kamen dabei ebenso zu Wort wie kleinere Initiativen der Familieninitiative, wie der Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher e.V., die ADHS Familiengruppe oder die Väterinitiative für engagierte Elternschaft e.V.

Mit mehr als 60 TeilnehmerInnen stieß nicht nur das Thema auf breites Interesse sondern auch der Veranstaltungsraum des Selbsthilfezentrums an seine Kapazitätsgrenzen.

Im Eingangsreferat beschrieb Prof. Keupp die Entwicklungen der Initiativen der Familienselbsthilfe im Kontext der sich verändernden Familienstrukturen als eine Antwort auf die „Risikogesellschaft“, in der traditionelle Bindungen sich zunehmend aufgelöst hätten. Die „neuen sozialen Netzwerke“ der Familienselbsthilfe beschrieb er als „wichtige Quellen alltäglicher sozialer Unterstützung, die beim Umgang mit Krisen und Krankheiten, bei der praktischen Lebensbewältigung ... von zentraler Bedeutung sind!“



Prof. Heiner Keupp

Er verwies auf die vielfältigen Leistungen der Initiativen der Familienselbsthilfe und hier insbesondere der darin aktiven Frauen, denn die Aktiven in der Familien-selbsthilfe sind nach wie vor zu über 90% Frauen.

Nach dem Eröffnungsreferat stellten neun Initiativen der Familienselbsthilfe ihre Arbeit vor und berichteten von den aktuellen Herausforderungen, mit denen sie sich konfrontiert sehen. In Arbeitskreisen wurden am Nachmittag zentrale Themenstellungen diskutiert: Wie schaffen es Eltern angesichts der zunehmenden Belastungen im Beruf und in der Kleinfamilie, sich ehrenamtlich in Initiativen der Familienselbsthilfe zu engagieren? Wie können verstärkt auch Väter motiviert werden, sich in der Familienselbsthilfe zu engagieren? Wie kann die Integration von Familien mit Migrationshintergrund in der Familienselbsthilfe gelingen. Diskutiert wurde auch, welche Rahmenbedingungen selbstorganisierte Initiativen benötigen, um sich entfalten zu können bzw. was sie behindert.

In der Podiumsdiskussion, an der neben VertreterInnen der Selbsthilfe-initiativen sich auch die designierte zukünftige Sozialreferentin der Landeshauptstadt München, Frau Brigitte Maier beteiligte, wurde über die Förderbedingungen von Initiativen der Familienselbsthilfe gesprochen und über die mit der Regelfinanzierung verbundenen, für Initiativen oft viel zu hohen Anforderungen (bauliche Vorschriften, Hygiene-Vorschriften, Verwaltungsvorschriften usw.) z.B. für Eltern-Kind-Initiativen.



Brigitte Maier, designierte zukünftige Sozialreferentin der LH München

Ein großes Thema war auch die Frage der Räumlichkeiten, die Selbsthilfeinitiativen benötigen, um ihre innovativen Ansätze der gegenseitigen Unterstützung zu verwirklichen und über die Fördermittel, die in die Bezuschussung von Mietausgaben fließen.

Hier sprach sich Frau Maier dafür aus, dass die Landeshauptstadt München in Zukunft verstärkt Immobilien selbst erwirbt, um diese innovativen Projekten

wie Kindertageszentren, Mehrgenerationenhäusern, Nachbarschaftsnetzwerken usw. zur Verfügung stellen zu können, ohne dass dafür teure Mieten finanziert werden müssen. Sie sprach sich auch dafür aus, die bürokratischen Anforderungen an die Initiativen der Familienselbsthilfe mit der notwendigen Flexibilität anzusetzen, um deren Selbsthilfecharakter nicht zu gefährden und ihr innovatives Potential zu bewahren.

In den Arbeitsgruppen und informellen Gesprächen ergaben sich für viele TeilnehmerInnen neue Kontakte und Vernetzungsmöglichkeiten. Seitens einiger VerwaltungsvertreterInnen wurde der Wunsch geäußert, sich häufiger mit VertreterInnen der Initiativen der Familienselbsthilfe zu treffen, um deren Bedürfnisse besser im Blick zu haben und diese damit in der Steuerung und Förderung auch besser berücksichtigen zu können.



Arbeitsgruppe beim Fachtag

Das Selbsthilfezentrum München bot den Initiativen der Familienselbsthilfe seine Unterstützung an, in Form der Beratung einzelner Projekte oder auch der Beförderung von Vernetzungsaktivitäten zwischen den Initiativen. Konkret geplant ist für Januar 2010 z.B. ein Vernetzungstreffen der Initiativen, die sich mit der Unterstützung von Vätern befassen sowie eine engere Zusammenarbeit mit dem Aktionsforum für Familien München.

Das SHZ bedankt sich bei den Mitveranstaltern (Aktionsforum für Familien München, Kleinkinder Tagesstätten e.V. – KKT, Netzwerk Mütter und Familienzentren in Bayern e.V., Väterinitiative für engagierte Elternschaft e.V.) und allen ReferentInnen und Referenten der Tagung für die gelungene Veranstaltung.

Die Ergebnisse der Tagung werden in einer Dokumentation zusammengefasst, die seit März allen TeilnehmerInnen und der interessierten Öffentlichkeit als Download auf den Internetseiten des SHZ zur Verfügung steht. ([www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)).

**Erich Eisenstecken, SHZ**

## Neujahrsempfang 2010 im Selbsthilfezentrum München

Inzwischen schon traditionell startet das SHZ das neue Jahr mit einem Neujahrsempfang für seine Selbsthilfegruppen. Mit Getränken, Gebäck und Schmalzbroten wollen wir uns damit bei den Mitgliedern der einzelnen Selbsthilfegruppen für ihre wertvolle ehrenamtliche Arbeit in und für die Gruppen bedanken.

Nach einem kurzen Rück- und Ausblick über die Arbeit des SZ 2009 und 2010 durch den Geschäftsführer Klaus Grothe-Bortlik konnte das Team des SHZ am Abend des 27. Januar 2010 mit ca. 50 Gästen auf die Fortsetzung der guten Kooperation auch im Jahre 2010 anstoßen.

Den kulturellen Beitrag gestaltete dieses Jahr die IBIS-Literaturgruppe mit selbstverfassten literarischen Werken, die einige Heiterkeit auslösten. Ganz herzlichen Dank noch mal an die kreativen Damen und Herren von IBIS für die gelungenen Beiträge!

Der weitere Abend wurde wieder intensiv genutzt für den persönlichen Austausch der Selbsthilfegruppen untereinander, fürs gegenseitige Kennenlernen und zum ungezwungenen persönlichen Gespräch mit den einzelnen SHZ-MitarbeiterInnen.

**Frank Meinhold, SHZ**



## Vorstellung neue SHZ Mitarbeiterin

**Diplom Sozialpädagogin Ulrike Zinsler**

Ich freue mich sehr, dass ich am 15. Februar so herzlich in das SHZ-Team aufgenommen wurde. Nachdem ich über ein Jahr lang als Aushilfskraft im Selbsthilfezentrum München beschäftigt war, habe ich bereits einen Einblick in die Arbeit hier gewinnen können. Während dieser Zeit habe ich mein Studium in Sozialer Arbeit mit dem Schwerpunkt Interkulturelle Arbeit abgeschlossen. Neben Beratungstätigkeit in der Kontaktstelle werde ich nun in die Hausgruppenbetreuung, insbesondere die Raumvergabe mit einsteigen. Außerdem werde ich die Öffentlichkeitsarbeit für



[☒ Zum Inhaltsverzeichnis](#)



das SHZ unterstützen und fortan für die Erstellung des einBlick verantwortlich sein.

Zuletzt war ich für die Agenda 21-Koordination Eine Welt tätig. Dort vor allem in der Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit, z.B. als Referentin an Schulen zu entwicklungspolitischen Themen wie Fairer Handel, Nord-Süd-Gerechtigkeit oder soziale Verantwortung von Unternehmen. Vor meiner Erziehungszeit (ich habe einen 8-jährigen Sohn) habe ich unter anderem am Theater gearbeitet. Auch zu Zeiten meines erziehungswissenschaftlichen Studiums in Berlin waren es vor allem kulturelle Projekte, bei denen ich mitgearbeitet habe und die meinen Respekt vor eigenwilligen Ansätzen wachsen ließen.

Alternative Handlungswege, Menschenrechte und Umweltschutz sind Themen, die mich selbst vor ein paar Jahren zum Engagement vor allem beim Nord-Süd-Forum München brachten. Seither stehe ich besonders gerne an Info-Ständen. Auch meine eigenen Erfahrungen in der Familienselbsthilfe – die „Elterndienste“ und Vorstandsarbeit in einer Eltern-Kind-Initiative – sehe ich als zuträglich für die zukünftige Arbeit im SHZ. Denn seither sind mir sowohl die Freuden als auch die Problematiken, die sich ergeben können, wenn man in selbstorganisierten Gruppen tätig ist, vertraut. Ich bin sehr glücklich, dass ich fortan hier von den reichen Erfahrungen des bestehenden SHZ-Teams dazulernen kann und freue mich darauf, meinen Teil zur Fortführung einer „Unterstützungskultur“ für Selbsthilfegruppen und Interessierte beitragen zu können.

Sie erreichen mich unter: 089-53 29 56-21  
Oder per E-mail: [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

**Ulrike Zinsler, SHZ**

## **SHZ feiert 25-jähriges Jubiläum! - Wer hat alte Plakate, Fotos, Flyer oder Anekdoten und Materialien?**

Das SHZ wird heuer 25 Jahre alt! Wir möchten unser über diesen langen Zeitraum hinweg angesammeltes „Einrichtungs-Wissen“ mit dem Schatz an Erinnerungen und Erfahrungen von all denjenigen bereichern, die in der Selbsthilfe engagiert oder beruflich mit Selbsthilfe befasst sind und waren.

Bitte lassen Sie uns teilhaben an dem, was Sie mit dem SHZ und wie Sie das SHZ in all den Jahren erlebt haben! Schicken Sie uns Anekdoten, alte Plakate, Flyer, Fotos oder was sonst noch so bei Ihnen an Raritäten und Kostbarkeiten „auf dem Speicher“ oder in den Schränken liegt – wir freuen uns über Ihren Beitrag!

Ansprechpartnerin: Mirjam Unverdorben-Beil  
Tel. 089-53 29 56-21, E-Mail: [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

**Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ**

## Service

### Raumangebot für Selbsthilfegruppen in Thalkirchen

Die Isartal Apotheke im Zentrum von München Thalkirchen möchte Selbsthilfegruppen (möglichst aus dem Gesundheitsbereich) einen Gruppenraum zur Verfügung stellen. Der Raum der hauptsächlich für Kundenvorträge genutzt wird ist ca. 30 qm groß, hell, sehr freundlich und bietet Platz für ca. 15.-20 Personen. Er ist von der Straße nicht ein zu sehen. Stühle, Bad und Toilette sind vorhanden.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das Selbsthilfezentrum München, Kristina Jakob, Tel: 089 53 29 56-12; [kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de).

**Kristina Jakob, SHZ**

### Informationen über die Standardleistungen des SHZ

#### Beratungszeiten der allgemeinen Selbsthilfeberatung:

Montag:	14.00 bis 18.00 Uhr
Dienstag:	10.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch:	10.00 bis 13.00 Uhr
Donnerstag:	14.00 bis 18.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Telefon: 089-53 29 56–11

Mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)  
[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

Sie finden uns in der Westendstraße 68, 80339 München

#### Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich durch die Krankenkassen

Anträge sind bis zum 31. März des laufenden Jahres zu stellen. Um eventuelle Rückfragen vornehmen zu können, empfiehlt es sich jedoch, Anträge bereits so früh wie möglich im Selbsthilfezentrum München einzureichen. Die notwendigen Antragsformulare sind nachfolgend als Download verfügbar und an das Selbsthilfezentrum München zu senden.

Bei Erstanträgen und bei Bedarf erfolgt Beratung durch das Selbsthilfezentrum München.

#### Ansprechpartnerinnen im SHZ:

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089-53 29 56-17,  
[mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

Kristina Jakob, Tel.: 089–53 29 56-12,  
[kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de)



## **Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen im sozialen Bereich durch die Landeshauptstadt München**

Anträge können ab dem 1. Oktober des Vorjahres bis spätestens 31. März des folgenden Kalenderjahres gestellt werden. Bei Anträgen, die vor dem 31. März eingehen, können die Zuwendungen rückwirkend ab dem 1. Januar des Antragsjahres gewährt werden. Bei später eingereichten Anträgen können nur Zuwendungen ab dem Monat der Antragstellung des laufenden Antragsjahres gewährt werden. Für Erstanträge gelten seit 1.1.2009 dieselben Fristen wie für Folgeanträge!

Die Anträge können über das SHZ gestellt oder direkt an das Sozialreferat gerichtet werden. Das Selbsthilfezentrum München berät Sie gerne bei der Erstellung der Anträge und Verwendungsnachweise und informiert Sie über die prinzipiellen Fördermöglichkeiten.

### **Ansprechpartner im SHZ:**

Erich Eisenstecken, Tel.: 089-53 29 56-16  
[erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

### **Ansprechpartner im Sozialreferat:**

Günter Schmid  
Tel.: 089-233 483 12  
[günter.schmid@muenchen.de](mailto:günter.schmid@muenchen.de)

Gordon Müller  
Tel.: 089-233 482 83  
[gordon.mueller@muenchen.de](mailto:gordon.mueller@muenchen.de)

### **Adresse für die Antragstellung:**

Sozialreferat der Landeshauptstadt München  
S-Z-L/BE  
z. Hd. Herrn Günter Schmid  
Orleansplatz 11  
80667 München

## **Fortbildungsangebote des SHZ im ersten Halbjahr 2010**

**Die Fortbildungsangebote des Selbsthilfezentrums München richten sich an Personen, die eine Selbsthilfegruppe leiten oder in der Gruppe eine spezielle Funktion wahrnehmen.**

Fragen und Anmeldungen zu den jeweiligen Veranstaltungen richten Sie bitte an die SeminarleiterInnen mit Angabe Ihres Namens, der Gruppe, der Sie angehören, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse, unter der wir Sie erreichen können.

Das Selbsthilfezentrum München kann die Fortbildungsveranstaltungen dank der Unterstützung der Landeshauptstadt München und der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern **kostenfrei** anbieten. Da alle Veranstaltungen eine begrenzte Teilnehmerzahl haben, bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden.

Alle Veranstaltungen finden statt im Veranstaltungsraum (EG) des

### **Selbsthilfezentrum München**

Westendstraße 68  
80339 München

*Anregungen für gewünschte Fortbildungen im Bereich Selbsthilfe nimmt das Selbsthilfezentrum München gerne entgegen und wird diese möglichst in das nächste Programm aufnehmen!*

**Frank Meinhold, SHZ**

---

### **Kooperationen mit ÄrztInnen, ApothekerInnen und Kliniken – wie können sie gelingen?**

Donnerstag, 11. März 2010, 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung des Workshop: Eva Kreling

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 - 20, Fax: 089-53 29 56 - 49

e-mail: [eva.kreling@shz-muenchen.de](mailto:eva.kreling@shz-muenchen.de)

---

### **Führen und Leiten in Selbsthilfegruppen**

Freitag, 19. März 2010, 10.00 - 16.00 Uhr oder alternativ

Seminarleitung: Erich Eisenstecken

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 - 16, Fax: 089-53 29 56 - 49

e-mail: [erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

---

### **Was Gruppen bewegt (Gruppendynamik besser verstehen)**

Samstag, 24. April 2010, 9.30 - 16.30 Uhr

Seminarleitung: Klaus Grothe-Bortlik

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 - 15, Fax: 089-53 29 56 - 49

e-mail: [klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de](mailto:klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de)

---

### **Lebendiges Lernen in Selbsthilfegruppen**

Freitag, 16. Juli 2010, 14.00 - 20.00 Uhr

Seminarleitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Frank Meinhold

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 - 11 bzw. -17, Fax: 089-53 29 56 - 41

e-mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de) oder [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

---

## **Wichtiger Hinweis! Veröffentlichung von Veranstaltungen von Selbsthilfegruppen im „einBlick“**

Selbsthilfegruppen können ab sofort ihre **Veranstaltungen, die im Selbsthilfezentrum stattfinden**, in unserer Publikation „einBlick“ bewerben (dies gilt nicht für die regelmäßigen Gruppentreffen, da dies den Rahmen sprengen würde). Da der „einBlick“ alle drei Monate erscheint, ist eine längerfristige Planung wichtig. Ansprechpartnerin für die Veröffentlichung ist ab April 2010 Ulrike Zinsler, die alle Beiträge koordiniert: Telefon: 089-53 29 56-21, [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

**Ulrike Zinsler, SHZ**

## Termine Veranstaltungen

### Neuerscheinung „Recht für Selbsthilfegruppen“

Nun ist es endlich soweit. Das bereits an dieser Stelle angekündigte Grundlagenwerk wird im März herausgegeben. „Recht für Selbsthilfegruppen“ erscheint nach langen, sorgfältigen Recherchen mit juristischer Fundierung. Diese Veröffentlichung stand schon Jahre im Raum, „denn immer wieder in der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen und -organisationen, bei Beratungssituationen, bei Fortbildungen, bei Verlautbarungen und Seitengesprächen, immer wieder tauchten diese Fragen auf, wer eigentlich rechtsverbindlich Verträge abschließen darf oder wer haftet, wenn mal was passiert usw. Antworten waren dann meist vage zu geben, Eindeutigkeiten ging man aus dem Weg, man wollte und konnte sich nicht festlegen. Die Unkenntnis und Unsicherheit bei juristischen Fragestellungen war offensichtlich – nicht nur bei den Fragestellern.

Die Suche nach verbindlichen Rechtsauskünften für den Selbsthilfebereich blieb erfolglos. Auch die Nachfrage bei den Kolleginnen und Kollegen in Bayern, ja sogar im ganzen Bundesgebiet führte nur teilweise zum Erfolg. Der Ruf nach einem einschlägigen Werk zu konkreten Fragen der juristischen Unterfütterung schien vermessen und verhallte sozusagen unbeantwortet. Das betraf nicht nur die in der Selbsthilfe Engagierten, also die eigentliche Zielgruppe, sondern gleichermaßen die einschlägige Fachwelt, die „Selbsthilfeprofis“ in den Kontaktstellen und bei den Zuschussgebern. Es war nur schwer vorstellbar, aber doch unübersehbar, dass es keine verbindlichen Antworten zu solchen Fragekomplexen gab. Es schien fast so, als ob sich niemand wirklich an dieses Thema herantrauen würde, um nicht auf juristisch unbekanntem Terrain aufs Glatteis zu geraten.“ (*Zitat einBlick, Sept.2009*)

Der Wunsch, dem Glatteis zu entgehen, ist nicht nur dieser Tage aktuell. Wir schaffen dies ohne Streusalz mit kompetenter Hilfe einer Rechtsanwältin, die sich fundiert in die Thematik eingearbeitet hat. Renate Mitleger-Lehner behandelt in unserem Werk alle relevante Rechtsgebiete: die rechtliche Einordnung des Gebildes „Selbsthilfegruppe“, Vollmachts- und Vertretungsregeln sowie Haftungsfragen aus dem Vertrags- und Deliktsrecht. Außerdem werden aktuelle Bezüge zum Versicherungs-, Presse- und Steuerrecht hergestellt.

So stellen wir Ihnen ein Grundlagenwerk zur Verfügung, das nicht nur für die Selbsthilfegruppen und -initiativen sondern für alle mit der Thematik befassten Fachleute eine Bereicherung der Arbeitsunterlagen darstellt. „Recht für Selbsthilfegruppen“ kann ab Ende März 2010 über den Buchhandel bzw. direkt beim Verlag erworben werden.

**Buchtitel:** Recht für Selbsthilfegruppen  
**Hrsg.:** Selbsthilfezentrum München; Klaus Grothe-Bortlik, Mirjam Unverdorben-Beil  
**Autorin:** Renate Mitleger-Lehner  
**Verlag:** AG SPAK, ISBN 978-3-940865-02-1, Preis: 16,- Euro

Selbsthilfegruppen aus München können das Buch direkt beim Selbsthilfezentrum München zu Sonderkonditionen beziehen.

**Als einBlick-Leserin oder einBlick-Leser dürfen Sie sich nun exklusiv eingeladen fühlen zu unserer Buchpräsentation mit Pressekonferenz.** Kommen Sie am Dienstag, 16. März 2010 um 11.00 Uhr ins Selbsthilfezentrum München.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Klaus Grothe-Bortlik, SHZ**

## Informationen über Selbsthilfegruppen

### Profile – Selbsthilfegruppen stellen sich vor

**Name der Gruppe:** TransMann e.V.

**Gruppenthema:**

Transsexualität/Transidentität: wenn ein Mensch körperlich eindeutig dem männlichen oder weiblichen Geschlecht angehört, sich jedoch als Angehöriger des anderen Geschlechts empfindet und danach strebt, sich auch körperlich diesem Geschlecht so gut wie möglich anzunähern.

Transgender: wie Transsexualität/Transidentität, jedoch nicht dauerhaft und ohne medizinischen Maßnahmen.

Intersexualität: wenn ein Mensch genetisch, anatomisch oder hormonell nicht eindeutig dem weiblichen oder dem männlichen Geschlecht zugeordnet werden kann.

Ansprechen soll die Gruppe all diejenigen die sich mit dem Begriff Frau nicht oder nicht ganz beschrieben fühlen. Somit ist die Ausgangslage immer das weibliche Geschlecht.

**Ziele der Gruppe:**

Durch den Austausch in der Gruppe soll der Leidensdruck des Einzelnen verringert werden und ein positives Lebensgefühl vermittelt werden. Es geht zu Beginn oftmals erst einmal darum, sich in vertrauensvoller Atmosphäre zu diesem sehr intimen Thema öffnen zu können. Die Gruppe will dabei helfen sich zu orientieren, zur Ruhe zu kommen und seinen eigenen Weg zu finden und gehen zu lernen. Gemeinsam werden verschiedene Möglichkeiten erarbeitet, mit dieser schwierigen Situation um zu gehen.

Dazu gehört oftmals, dass viele der Gruppenmitglieder den Wunsch haben sich dem männlichen Geschlecht, dem sie sich seelisch zugehörig fühlen, körperlich an zu gleichen. Diesen Prozess zu begleiten und sich mit Tipps und Informationen aus zu statten, macht einen großen Teil der Gruppenarbeit aus.

Angesprochen sind aber auch die Angehörigen, ob Eltern, Geschwister, Freunde oder Partner/innen des Betroffenen, die die Gruppe in allen Terminen immer versucht mit ein zu beziehen. Dadurch sollen Ängste, Vorurteile etc. ab gebaut werden, und auch Grundlage für eine gute Zukunft gelegt werden.

## **Wie lange die Gruppe bereits existiert**

Der Transmann e.V. existiert seit mehr als zehn Jahren und feierte somit im Jahr 2009 Jubiläum. Die Informationen die damals vorhanden waren, bezogen sich hauptsächlich auf Transfrauen. Der TransMann e.V. kümmerte sich erstmals in der Geschichte um Transmänner. Der TransMann e.V. wurde in Köln gegründet. Nach einem Jahr entstand in München ein Stammtisch aus dem sich die heutige Selbsthilfegruppe bildete. 2004 wurde der Vereinssitz nach München verlegt. Mittlerweile gehören bundesweit einige Gruppen dem TransMann e.V. an.

## **Anzahl der Gruppenmitglieder**

Der Verein hat rund 50 Mitglieder. Bei den Vereinsmitgliedern handelt es sich oftmals nur um ideelle Unterstützer. Um an den Gruppentreffen teil zu nehmen ist eine Mitgliedschaft aber nicht nötig. An den Gruppentreffen nehmen immer zwischen zehn und fünfzehn Personen teil. Die Beteiligung bei den Stammtischabenden ist dem sehr ähnlich.

## **Altersverteilung**

Die Mehrzahl der Gruppenbesucher ist zwischen 20 und 40 Jahre alt. Die gesamte Altersspanne bewegt sich aber zwischen 16 und 60 Jahren.

## **Wie kann man sich ein Gruppentreffen vorstellen?**

Die Gruppe trifft sich zweimal monatlich zum zweistündigen Gruppentreffen im Selbsthilfezentrum München. Danach findet ein Stammtisch in einer öffentlichen Gaststätte statt. Die Gruppentreffen beginnen mit einer Vorstellungsrunde und aktuellen Berichten. Falls es keinen „Notfall“ zu besprechen gibt, wird anschließend ein angekündigtes Thema genauer besprochen. Themen können zum Beispiel sein:

- Intersexualität
- Glaube, Kirche und Religion und Transgender
- Typisch Mann – Typisch Frau

Diese themenzentrierte Diskussion wird immer von einer Person moderiert. Der Gruppe ist es wichtig vor allem soziale Themen in den Gruppentreffen zu besprechen.

Die medizinischen Themen sind im Internet sehr gut beschrieben. Der Verein veranstaltet zweimal jährlich einen ganztägigen Workshop in dem es die Möglichkeit gibt, alles über rechtliche und medizinische Fakten zum Thema Transsexualität und Intersexualität zu erfahren.

Dem folgt eine Abschlussrunde und dann geht's gemeinsam zum Stammtisch. Dieser gemeinsame Event soll nach den manchmal schweren Themen die Gelegenheit bieten, in lockern Austausch mit den anderen Gruppenmitgliedern zu treten. Es besteht auch die Möglichkeit, nur zum Stammtisch zu kommen.

## **Welche Vorteile sehen Sie in dem Austausch/ Beratung von Betroffenen für Betroffene? – Aussagen von Gruppenmitgliedern**

- „Ich erhalte Informationen aus erster Hand.“
- „Ich kann die gegebenen Informationen ohne Fachkenntnis leicht verstehen.“
- „Die Informationen werden durch den persönlichen Kontakt anschaulich gemacht und dadurch wird Ihnen auch eher Glauben geschenkt.“



### **Was für Befürchtungen hatte ich vor dem ersten Besuch in der Gruppe? – Aussagen von Gruppenmitgliedern**

- „Man wird in eine bestimmte Richtung getrieben, die man selbst nicht einschlagen möchte.“
- „Ich muss meine Überlegungen schon abgeschlossen haben und mit einem bestimmten Anliegen an die Gruppe herantreten.“
- „Meine behandelnden Ärzte werden über meine Äußerungen innerhalb der Gruppe informiert.“
- „Vielleicht werde ich abgewiesen, weil ich gar nicht –richtig- transsexuell bin“

### **Was bringt mir die Gruppe – Aussagen von Gruppenmitgliedern**

- Selbstvertrauen und Sicherheit
- Eine neue Definition von Männlichkeit
- Informationen zu medizinischen Fragen
- Soziale Kontakte
- Praktische Alltagshilfen:      Wie gehe ich unentdeckt auf Männerklos?  
   In welches Fitness-Studio kann ich gehen?  
   Wie kann ich mich bewerben mit weiblichem Zeugnis und männlichem Aussehen?

### **Welche Voraussetzungen müssen Interessierte mitbringen?**

- Interesse am Thema
- Den Willen die Gruppenregeln ein zu halten
- Akzeptanz gegenüber Andersdenkenden
- Keine sexuellen Absichten

### **Was ist der Gruppe wichtig zu vermitteln?**

- Eine positive Einstellung zum Thema.
- Eine realistische Einschätzung.
- „Sehe nicht nur das Problem sondern auch seine Möglichkeiten und werde aktiv!“
- „Du musst nicht deine ganze Persönlichkeit, dein ganzes Leben, deine Hobbys, deine Freunde etc. verändern nur weil du dein Geschlecht änderst.“

### **Kooperation zum professionellen System?**

Die Gruppe befindet sich im stetigen Austausch mit Ärzten, Psychologen etc. Sie laden sie als Referenten zu ihren Workshops ein und beliefern sich gegenseitig mit aktuellen Informationen. Von Seiten der Ärzte wird dies auch sehr gut angenommen. Einerseits wird den Ärzten einiges an Arbeit bei der Informationsweitergabe abgenommen, andererseits erhalten sie Rückmeldung darüber wie die Betroffenen evtl. medizinische Neuerungen beurteilen. Vertrauliche Informationen über einzelne Gruppenmitglieder werden jedoch nicht an Ärzte weitergegeben.

### **Wann und wo sind die Treffen?**

Jeden 1. und 3. Samstag im Monat 16:00- 18:00 Uhr (Einlass 16:00 -16:15) im Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68, Gruppenraum 3, anschließend Stammtisch

## Kontakt

[www.muenchen.transmann.de](http://www.muenchen.transmann.de)  
[muenchen@transmann.de](mailto:muenchen@transmann.de)

### Das letzte Wort hat die Gruppe

Jeder ist bei uns herzlichst willkommen!

### Weitere Kontakte zum Thema:

- DGTI, Deutsche Gesellschaft für Transsexualität und Intersexualität [www.dgti.org](http://www.dgti.org)
- Sub, Schwules Kommunikations- und Kulturzentrum München [www.subonline.org](http://www.subonline.org)
- LeTRa, Beratungsstelle des Lesbentelefon e.V. [www.lettra.de](http://www.lettra.de)
- Diversity; Jugendzentrum für junge Schwule, Lesben und Transgender [www.diversity-muenchen.de](http://www.diversity-muenchen.de)
- LSVD; Lesben und Schwulen Verband Deutschland [www.lsvd.de](http://www.lsvd.de)
- Münchner Aids-Hilfe e.V. [www.muenchner-aidshilfe.de](http://www.muenchner-aidshilfe.de)
- Rosa-Alter; Beratung und Unterstützung für ältere Lesben, Schwule und Transgender [www.rosa-alter.de](http://www.rosa-alter.de)
- VivaTS; Viva Transsexuellen Selbsthilfe München e.V. [www.vivats.de](http://www.vivats.de)

**Kristina Jakob, SHZ**

## Initiativenbörse/Gruppengründungen

### Skoliose-Selbsthilfegruppe

Neu in München ist die Skoliose-Selbsthilfegruppe für Menschen mit Wirbelsäulenverkrümmung. Kontakt zur Gruppe über Frau Gabriel, Tel. 089-15 00 17 17

### Initiative Alleinerziehende

Die entstehende Gruppe sucht noch Alleinerziehende, die evtl. von Hartz IV leben und an ihrer Situation etwas ändern wollen mit dem Fernziel sich neue Lebens- u. Arbeitsmöglichkeiten zu schaffen.

Kontakt zur Gruppe erhalten Sie über das SHZ, Tel. 089-53 29 56 11

### Selbsthilfegruppe Esstraining für Frauen mit Essstörungen ab 40

Essstörungen lassen die innere Not nach außen sichtbar werden und ziehen alle Lebensbereiche in Mitleidenschaft. Diese im Entstehen begriffene Gruppe ist für Frauen ab 40, die ihre Beziehung zu sich selbst und zu ihrer Ernährung verändern wollen. Kontakt zur Gruppe erhalten Sie im SHZ unter Tel. 089-53 29 56 11 oder direkt bei Frau Dörmann, Tel. 089-740 92 67

### Selbsthilfegruppe Anonyme Kaufsüchtige

Die „Selbsthilfegruppe Anonyme Kaufsüchtige“ ist wieder neu im Entstehen. InteressentInnen bitte im SHZ unter Tel. 089-53 29 56 11 melden.

### Selbsthilfegruppe Anonyme Neurotiker – Neuroticos anónimos

Hauptsächlich spanisch sprechende 12-Schritte-Gruppe hat noch Plätze frei. Kontakt zur Gruppe über Tel. 0160-793 62 87

**Die Kontaktstelle des SHZ unterstützt Sie** bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe, aber auch bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe.

Wir sind erreichbar unter der Telefonnummer: 089-53 29 56 11  
Mailkontakt: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de).

**Unsere Sprechzeiten sind:**

Montag und Donnerstag: 14-18 Uhr  
Dienstag und Mittwoch: 10-13 Uhr

**Frank Meinhold, SHZ**

## FöBE News

### 4. Münchner Freiwilligen Messe im Gasteig

Ein großer Erfolg für das Bürgerschaftliche Engagement in München. 4.969 Münchnerinnen und Münchner besuchten die 4. Freiwilligen Messe.

„**Wir verändern München**“, das war das Motto der diesjährigen Freiwilligen Messe. Dieser Aufforderung folgten an die 5000 Münchner Bürgerinnen und Bürger, die die Freiwilligen Messe am Gasteig besuchten. 80 Einrichtungen aus den Engagementfeldern Soziales – Umwelt – Kultur – Migration – Kinder / Jugend – Gesundheit / Selbsthilfe und alle Münchner Vermittlungsagenturen sowie Erwachsenenbildungseinrichtungen waren vertreten und präsentierten ihre Möglichkeiten für ein freiwilliges Engagement in München.



Die Veranstalter der Messe – das FöBE Projektbüro und die Landeshauptstadt München – sowie die Aussteller sind mehr als zufrieden mit dieser außergewöhnlichen Resonanz. Auf großes Interesse stießen unter anderem die 23 Projekte, die sich für Kinder und Jugendliche in München einsetzen.

Das EU 2010 „gegen Armut und soziale Ausgrenzung“ aufgreifend, präsentierten sich auch einige Beauftragte für Bürgerschaftliches Engagement aus den Sozialbürgerhäusern als Ansprechpersonen für engagierte Bürgerinnen und Bürger, die mit Rat, Tat und Zeit dazu beitragen wollen, in den Stadtteilen die Lebensbedingungen von Kindern und Jugendlichen, Alleinerziehenden und Familien zu verbessern.

### **Einige Stimmen von den Ausstellern:**

*„Eigentlich hatten wir nicht mit einem solchen Ansturm gerechnet und sind unser gesamtes Infomaterial schon bis 14.00 Uhr los geworden. Wir fanden die Veranstaltung ganz phantastisch.“*  
Hafis e.V.

*„Viele Besucher, reges Interesse und gute Gespräche machten die Messe für uns am Stand angenehm und sehr sinnvoll.“* Verkehrswacht München.

*„Es war eine tolle Plattform... ich selbst habe die Chance genutzt, viele Kontakte zu Organisationspartnern aufzufrischen oder auch neue Kontakte anzubahnen.“* Freiwilligenagentur Tatendrang München.

Unter der Telefonnummer **089–53 29 56-33 bei FöBE**

können die Broschüren mit dem Ausstellerverzeichnis bestellt werden, die alle wichtigen Daten über die Veranstaltung und die teilnehmenden Projekte enthalten.

Das Ausstellerverzeichnis mit den entsprechenden Websites ist auf der FöBE Homepage nachlesbar: [www.foebe-muenchen.de](http://www.foebe-muenchen.de)

*„München ist eine Stadt mit vielen engagierten Bürgerinnen und Bürgern. Sie tragen mit ihren vielfältigen Ideen, Projekten und Tätigkeiten zu einer lebendigen Stadtgesellschaft bei.“*  
(Oberbürgermeister Christian Ude)

Durch den Einsatz engagierter Bürgerinnen und Bürger können viele Einrichtungen und Initiativen ergänzende, phantasievolle und innovative Möglichkeiten anbieten. Die Freiwilligen profitieren von dem Engagement, weil es Freude macht, Kontakte finden und einen Zugewinn an Lebensqualität erfahren lässt. Sie setzen ihre erworbenen Kompetenzen und ihr Wissen ein und erleben, etwas Sinnvolles zu tun.

Organisationen und Initiativen, die bereits mit Freiwilligen zusammenarbeiten oder neue werben möchten, erhalten mit der einmal im Jahr stattfindenden Münchner Freiwilligen Messe die Chance, ihre Arbeit vorzustellen und Engagierte zu gewinnen.

Für Rückfragen stehen gerne zur Verfügung:

Dr. Gerlinde Wouters  
Sandra E. Bauer

FöBE - Projektbüro  
Verbund zur Förderung von  
Bürgerschaftlichem Engagement  
Westendstraße 68  
80339 München  
Tel: 089-53 29 56-33  
Fax: 089-53 29 56-32  
[info@foebe-muenchen.de](mailto:info@foebe-muenchen.de)  
<http://www.foebe-muenchen.de>

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)