

Münchner Rundbrief für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement

**In dieser Ausgabe**

**Titelthema:**

**Selbsthilfeunterstützung**

Selbsthilfegruppenbetreuung im SHZ München..... 2  
Angebote unserer Kontakt- und Beratungsstelle..... 3  
Alaattin und die wunderbaren Räume..... 5  
„Wellness im Westend“ –  
aus der Sicht einer Selbsthilfegruppe ..... 6

**Soziale Selbsthilfe**

Selbsthilfeunterstützung aus der Perspektive einer  
Initiative..... 8

**Selbsthilfe und Gesundheit**

Hilfe für die Selbsthilfe..... 10  
Selbsthilfevertreter am Runden Tisch 2010/2011  
stehen fest..... 12

**Aus dem Selbsthilfezentrum**

Neuerscheinung „Recht für Selbsthilfegruppen“ ..... 13  
Weitere Publikationen..... 15

**Service**

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung ..... 17  
Sommerschließung 2010..... 17  
Raumangebot für SHGs in Thalkirchen..... 17  
Informationen über die Standardleistungen  
des SHZ..... 18  
Fortbildungsangebote des SHZ  
im zweiten Halbjahr 2010 ..... 19  
Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen  
im SHZ..... 21

**Informationen über Selbsthilfegruppen**

Profile - Selbsthilfegruppen stellen sich vor:  
SHG Migräne..... 22  
Initiativenbörse/Gruppengründungen..... 24

**FöBE News**

Ausbildung zum/zur SeniorTrainerIn..... 25

**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)

Ansprechpartnerin Redaktion: Ulrike Zinsler

[ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@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 2, Juni 2010, lfd. Nr. 28**

**Titelthema im nächsten einBlick:  
Familienselbsthilfe**

## **Titelthema: Selbsthilfeunterstützung**

### **Selbsthilfegruppenbetreuung im SHZ München**

Das Selbsthilfezentrum München als Unterstützungsstelle für Selbsthilfegruppen und Initiativen bietet unterschiedliche Angebote für Selbsthilfegruppen, um diese in ihrem Engagement zu stärken. Die so genannte Hausgruppenbetreuung bzw. Selbsthilfegruppenbetreuung ist neben der Kontakt- und Beratungsstelle eine der Basisleistungen des SHZ. Sie fungiert als ständiger Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen, die die Räume des SHZ nutzen und in Einzelfragen auch für Gruppen von Außerhalb. Das Unterstützungsangebot ist stark an die Bedarfe der Gruppen angepasst. Es reicht von der Vergabe der Räume über informelle Kurzgespräche zu Einzel- und Gruppenberatungsgesprächen bei Fragen und Problemen innerhalb der Gruppe.

Das SHZ bietet den Selbsthilfegruppen insgesamt sechs Gruppenräume (einer auch für größere Gruppen geeignet) und einen Veranstaltungsraum (auch für Rollstuhlfahrer zugänglich). Im Veranstaltungsraum stehen auf einem fest installierten Medienrack Beamer, Laptop, DVD-Spieler sowie Overhead und Leinwand, Dia-Projektor und CD-Spieler zur Verwendung bereit. Alle Gruppenräume können für regelmäßige Gruppentreffen, Organisationsgespräche oder Veranstaltungen, z.B. Fachvorträge etc. Montag bis Sonntag kostenlos genutzt werden.

Zum Engagement für eine Selbsthilfegruppe gehört oft noch viel mehr als die Anwesenheit bei den Gruppentreffen. Die Gruppe muss beworben und organisiert werden: Dafür werden Flyer erstellt und ausgeteilt, Veranstaltungen werden organisiert und Referenten eingeladen, Fördergelder werden beantragt etc. All diese Arbeit wird häufig von zu Hause aus erledigt. Falls dafür aber der nötige Raum oder die Mittel fehlen, stellt das SHZ über die Gruppenräume hinaus den Gruppen stundenweise ein voll ausgestattetes Büro (mit Telefon, PC, Fax und Kopierer) zur Verfügung.

Bei Interesse an den Räumlichkeiten folgt dem ersten meist telefonischen Kontakt eine kurze Hausbesichtigung mit anschließendem Eingangsgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen. Bei diesem persönlichen Treffen werden die individuellen Raumwünsche (Häufigkeit und Zeitpunkt der Treffen etc.) und ein evtl. weiterer Unterstützungsbedarf (z.B. zum Thema Öffentlichkeitsarbeit) abgeklärt. Das Selbsthilfezentrum versucht auf die Wünsche der Gruppe einzugehen und ihr mit ihren Anliegen weiter zu helfen (z.B. mit der Veröffentlichung im einBlick in der Rubrik Ini-Börse). Die Hausgruppenbetreuung ist somit auch Vernetzungspunkt zwischen den Selbsthilfegruppen und den weiteren Angeboten des SHZ wie z. B. Fortbildungen, Förderberatung und Supervision.

Die Häufigkeit der Treffen ist von Gruppe zu Gruppe sehr unterschiedlich und kann sich innerhalb des Jahres auch immer wieder verändern. Die für die Raumvergabe zuständigen Mitarbeiterinnen stehen solchen Veränderungen immer offen gegenüber und versuchen auf die Wünsche der Gruppen kurzfristig und flexibel zu reagieren. Wenn ein passender Raum gefunden ist, werden durch Hausordnung und Nutzungsbedingungen die rechtlichen Rahmenbedingungen geklärt und durch den Nutzungsvertrag die Raumbuchung verbindlich bestätigt. Die Gruppe wird nun als Hausgruppe aufgenommen und regelmäßig über Veranstaltungen und Angebote des SHZ informiert. Derzeit treffen sich rund 180 Gruppen im Selbsthilfezentrum.

Um die Gruppen untereinander zu vernetzen und die Wünsche und Bedürfnisse der Gruppen regelmäßig abzufragen, finden jedes Jahr mindestens zwei Veranstaltungen der Hausgruppenbetreuung statt. Zum einen das so genannte Hausgruppentreffen, das meist einen Arbeitsteil und einen geselligen Teil miteinander vereint. Zum anderen der jährlich stattfindende Neujahrsempfang, an dem wir

[☒ Zum Inhaltsverzeichnis](#)

mit den Gruppen ausschließlich gesellig zusammen sitzen, das Jahr Revue passieren lassen und uns von kulturellen „Schmankerln“, die von den Gruppen eingebracht werden, unterhalten lassen. Anlässe wie diese sind sehr wichtig, um mit den Gruppen, besonders auch denen, mit denen wir selten in Kontakt sind, im Gespräch zu bleiben.

An verschiedenen Punkten der Gruppenarbeit kann es innerhalb einer Gruppe Reibungsstellen geben: Konflikte, Schwierigkeiten mit der Integration neuer Gruppenmitglieder, Probleme bei der Verteilung von Verantwortung etc. An diesen Punkten steht die Selbsthilfegruppenbetreuung den Gruppen als Ansprechpartnerin immer zur Verfügung. Manchmal können schon durch ein persönliches oder telefonisches Gespräch neue Anstöße und Ideen in die Gruppe gegeben werden um das Anliegen zu bearbeiten. Darüber hinaus besteht immer auch die Möglichkeit, dass die Gruppe – je nach Bedarf ein oder mehrmals – von einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin besucht wird, um gemeinsam an dem Problem zu arbeiten. Oftmals haben bereits kleine Impulse von Außen eine große Wirkung.

Pro Tag finden durchschnittlich sechs Beratungen (persönlich, per Telefon und per Mail) mit Selbsthilfegruppen statt. Die Selbsthilfegruppenbetreuung möchte durch ihr Angebot Selbsthilfeaktive in ihrem Engagement stärken, ihnen für ihre Gruppenarbeit einen Raum geben, wo sie sich treffen und ihre Anliegen einbringen können und damit bewirken, dass den Aktiven ihr Engagement erleichtert wird.

**Kristina Jakob, SHZ**

## **Angebote unserer Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe im SHZ München**

### **Unser individuelles Selbsthilfe-Beratungsangebot für Einzelpersonen und Einrichtungen**

„Grüß Gott, ich suche eine Selbsthilfegruppe. Bin ich da bei ihnen richtig?“ Diese Frage bekommen die MitarbeiterInnen der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe des Münchner Selbsthilfezentrums oft zu hören - und werden sie mit Ja beantworten.

*Unsere Kontakt- und Beratungsstelle ist eine Serviceleistung für alle Münchner Bürgerinnen und Bürger, die eine Selbsthilfegruppe suchen, die sich generell über Selbsthilfe informieren wollen oder Rat suchen, wie man am besten ein Problem oder eine Erkrankung mit Hilfe einer Selbsthilfegruppe angehen kann.* Wir vermitteln die Ratsuchenden in Selbsthilfegruppen, geben in der Beratungsarbeit allerdings keine Anweisungen oder Patentlösungen weiter, sondern zeigen Möglichkeiten auf und erarbeiten gemeinsam Wege zur Problem- oder Krankheitsbewältigung, die die Ratsuchenden auch ohne unsere Hilfe gehen können. Unsere Beratung ist Lösungs- und Bedarfsorientiert und endet daher nicht zwangsläufig mit der Vermittlung in eine Selbsthilfegruppe, sondern kann nach einem Clearinggespräch durchaus auf die Empfehlung hinauslaufen, vor dem Besuch einer Selbsthilfegruppe zunächst eine thematische Spezialberatung oder therapeutische Behandlung in Anspruch zu nehmen. Unsere MitarbeiterInnen haben sehr gute Kenntnisse über die soziale und gesundheitsbezogene Infrastruktur der Stadt München und werden auch in diesem Fall wertvolle Tipps für einen nächsten zu gehenden Schritt mitgeben.

Ein wichtiger Hinweis dazu: wir können keine Arzt- oder Therapeutenadressen weitergeben.

[☒ Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Unsere Kontakt- und Beratungsstelle wird zunehmend auch von MitarbeiterInnen des sozialen und medizinischen Versorgungssystems in München für deren PatientInnen oder von Betrieben für ihre MitarbeiterInnen genutzt. Sogar Reha-Kliniken in anderen Bundesländern vermitteln ihre Münchner PatientInnen an uns zur "Nachsorge" weiter.

Eines der wichtigsten Instrumente der Beratungsarbeit ist unsere Datenbank mit den Daten der Münchner Selbsthilfegruppen/Initiativen und Einrichtungen (deshalb ist es auch so wichtig, dass uns die Münchner Selbsthilfegruppen immer rechtzeitig über Änderungen informieren, damit wir keine falschen Daten weiter geben!)

*Unser Beratungsangebot steht Ihnen persönlich oder telefonisch zu unseren festen Sprechzeiten (Mo und Do 14-18 Uhr und Mi und Di 10-13 Uhr, Tel. 089 - 53 29 56-11) zur Verfügung. In speziellen Situationen kann auch ein Beratungstermin außerhalb der festen Zeiten vereinbart werden. Zudem gibt es noch die Möglichkeit der zeitlich ungebundenen Beratung über unsere E-mail-Adresse (info@shz-muenchen.de) oder den direkten Kontakt über unsere Homepage (www.shz-muenchen.de). Wir beantworten diese Anfragen so zeitnah als möglich.*

Also, kommen Sie vorbei, rufen Sie an – lassen Sie sich von einem Belegt-Zeichen nicht abschrecken und rufen Sie einfach später noch mal an – oder schreiben Sie uns Ihr Anliegen über das Internet.

### **Beratungs- und Unterstützungsangebote bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe**

Sollte es sich bei der Beratung herausstellen, dass es keine Gruppe zu Ihrem Problem oder Ihrer Erkrankung gibt, steht dem Aufbau einer solchen Selbsthilfegruppe in der Regel nichts im Weg. Sie müssen nur wollen und sich trauen. Und Sie müssen dies nicht allein tun, sondern erhalten je nach Bedarf von unserer Kontakt- und Beratungsstelle Hilfestellung dabei. Sehr viele unserer bestehenden Münchner Selbsthilfegruppen sind auf diese Weise ins Leben gerufen worden.

In einer **grundlegenden Gruppengründungsberatung** bekommen Sie von uns Informationen und Tipps, was Sie grundsätzlich über eine Selbsthilfegruppe, den Aufbau und die Organisation einer Gruppe und rund um das Gruppengeschehen wissen sollten. Sie erhalten von uns auf Wunsch auch Materialien zur Gestaltung des Gruppenablaufs und der Gruppenregeln. Wir stehen als **Anlaufstelle für neue Interessenten** zur Verfügung, bereiten Sie auf den ersten Gruppenabend vor und bieten bei Bedarf eine **Begleitung der ersten Treffen** an. In der Anlaufphase der Gruppe stehen Ihnen unsere GruppengründungsberaterInnen immer telefonisch oder persönlich zu einem **Reflexionsgespräch** zur Verfügung, wir stehen Ihnen im Hintergrund gerne zur Seite.

Unsere Gruppengründungsberatung steht nicht nur **Privatpersonen** zur Verfügung. Auch **Einrichtungen aus dem sozialen und medizinischen Bereich** können unser Angebot nutzen: Wir geben gerne das Know-How zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe weiter, wir beraten Sie oder Ihr Team über die Vorzüge der Arbeit mit einer Selbsthilfegruppe, oder begleiten Sie beim Aufbau einer einrichtungsinternen Selbsthilfegruppe.

*Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an Frau Jakob, Tel. 089 - 53 29 56-12 oder*

*Herrn Meinhold, Tel. 089 - 53 29 56-18 oder einfach an unsere Kontaktstelle, Tel. 089 - 53 29 56-11*

## Fortbildungsangebote des SHZ für die Münchner Selbsthilfegruppen

Unsere Fortbildungen für die Selbsthilfegruppen dienen dazu, **die Arbeit der Selbsthilfegruppen zu unterstützen**, damit diese z.B. die Durchführung der Gruppentreffen attraktiver gestalten können; einen besseren Umgang mit Konflikten kennen lernen; Informationen über rechtliche Belange oder die korrekte Erstellung eines Verwendungsnachweises erhalten, oder dass sie sich nach ihrem ehrenamtlichen Engagement in der Gruppe einfach mal ein paar Stunden "Entspannung" gönnen. Wir bemühen uns, **die aktuellen Anliegen der Selbsthilfegruppen aufzugreifen** und haben deshalb ab 2010 das Programm in zwei Jahreshälften geteilt, um die Wünsche der Gruppen noch aktueller aufgreifen zu können. Das jeweilige Halbjahresprogramm wird per Anhang mit der Hausgruppenmail verschickt, über den *einBlick* bekannt gegeben und liegt im SHZ zum mitnehmen aus.

*Also – für Ihre Wünsche und Anregungen haben wir immer ein offenes Ohr. Bitte wenden Sie sich mit Ihren Anliegen gerne an Herrn Meinhold, aber auch an alle anderen Mitarbeiter des SHZ.*

**Frank Meinhold, SHZ**

## Alaattin und die wunderbaren Räume

Bei der Frage, was Selbsthilfeinitiativen für Unterstützung benötigen, spielt das Thema Räumlichkeiten eine Schlüsselrolle. Die zentrale Aktivität der meisten Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen besteht darin, sich in regelmäßigen Abständen zu treffen, um sich über das gemeinsame Thema auszutauschen. Für diese Treffen sind Räumlichkeiten notwendig, in denen sich die Gruppenmitglieder ungestört unterhalten können. Da es z.T. sehr persönliche Themen sind, mit denen sich die Gruppen auseinandersetzen, ist es wichtig, einen abgeschlossenen Raum nutzen zu können, der ausschließlich den Mitgliedern der Gruppe zur Verfügung steht. In manchen Fällen ist es für die TeilnehmerInnen auch von Bedeutung, sich in einem anonymen, geschützten Umfeld zu treffen, in dem niemand sie kennt und wo sie sich sicher sein können, dass ihre Teilnahme an der Gruppe mit Diskretion und Respekt behandelt wird. Letzteres gilt insbesondere für die anonymen Gruppen, die sich mit Themen wie Alkoholsucht, Drogensucht, Spielsucht, Kaufsucht, Verschuldung usw. befassen.

Ein solches Umfeld bietet das Selbsthilfezentrum München. Neben Diskretion und einer freundlichen und einladenden Atmosphäre, bieten die Räumlichkeiten auch eine passende Ausstattung. Die Räume können variabel bestuhlt werden und es stehen jederzeit Flipcharts, Moderationsmaterialien und moderne Präsentationsmedien zur Verfügung. Dies ermöglicht den Initiativen, ihre Gruppenarbeit und Moderation lebendig und anschaulich zu gestalten. Auch die Durchführung von Fachveranstaltungen mit modernen Präsentationstechniken kann so gewährleistet werden.

All dies bedarf nicht nur einer angemessenen materiellen Ausstattung, sondern auch einer umsichtigen Betreuung. Im SHZ ist dafür ein Mann verantwortlich, der seit vielen Jahren zuverlässig dafür sorgt, dass Alles immer an seinem Platz steht, dass kein Papier fehlt, dass alle Lichter brennen, alle Geräte laufen und die Räume stets in einem gepflegten Zustand sind.

[☒ Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Alaattin Carkirbey ist seit 1993 als Hausmeister im Selbsthilfezentrum tätig. Er ist nicht nur für die 6 Gruppenräume verantwortlich, sondern auch für 7 Büroräume im Haus, die 2 Gemeinschaftsküchen, 4 Toiletten, das Gruppenbüro, unsere Kellerräume, unser wunderschönes, denkmalgeschütztes und leider auch sehr pflegeintensives Treppenhaus sowie das äußere Umfeld des Selbsthilfezentrums zuständig. Ganz wunderbar kümmert sich Herr Carkirbey um alle Belange, die das Haus betreffen.



Alaattin Cakirbey

Was hier so zuverlässig und stets diskret im Hintergrund geleistet wird, ist uns so selbstverständlich geworden, dass wir es meist erst dann wahrnehmen, wenn Herr Cakirbey wegen Urlaub oder Krankheit einmal nicht im Hause ist, morgens nicht die Tür aufsperrt, nicht nach den Räumen sieht, nicht die Materialien aufs ganze Haus verteilt, nicht die Pflanzen gießt usw.

Wir möchten Herrn Cakirbey an dieser Stelle für seine langjährige zuverlässige Arbeit im Hause danken und seine oft sehr im Hintergrund stehende aber unerlässliche Tätigkeit einmal sichtbar machen und würdigen. Ihm ist es zu einem großen Teil zu verdanken, dass wir die Räumlichkeiten des SHZ den Selbsthilfegruppen auf dem Standard eines gut ausgestatteten, modernen Tagungshauses zur Verfügung stellen können. Gleichzeitig bitten wir alle Gäste unseres Hauses, mitzuhelfen, dass wir dieses Haus in diesem ausgezeichneten Zustand erhalten und alle eigenverantwortlich an der Ordnung und Sauberkeit der uns zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten mitwirken.

### ***Erich Eisenstecken, SHZ***

## **„Wellness im Westend“ – aus der Sicht einer Selbsthilfegruppe**

Seit 1994 treffen sich die Gruppenmitglieder meiner SHG No Mobbing im SHZ. Zuerst war unser Gruppenraum in der Bayerstraße, dann zogen wir um zur Westendstraße 68. Und zwar konnten wir dreimal im Monat unseren Raum G 2 nutzen – natürlich kostenlos! Das ist eine Riesensache: ein gemütlicher, immer sauber gehaltener Raum für Gruppengespräche. Dazu ein Schließdienst. Die Lage im Zentrum der Stadt, also leicht erreichbar mit U-Bahn, S-Bahn und Trambahn – das ist sehr praktisch für alle, die kommen wollen.

Wer kommt zum SHZ? Eine großartige Leistung des Telefonteams war es immer, dass die Suchenden zur Gruppe geleitet wurden. So konnten sie sich bei meinem Mobbing-Telefon melden. Ich lud sie dann zum Gruppentreffen ein. Oft kamen welche davon zum Donnerstagstreffen.

Auch Journalisten und Studenten suchten Kontakt zur Gruppe, um unser Thema in ihrer Arbeit aufzugreifen. Das Team des SHZ unterstützte solche Kontakte zuverlässig. Die allgemeine Bedeutung unseres Mobbing-Themas wurde immer offensichtlicher – und wir wagten vorsichtige Schritte in die Öffentlichkeit.

[☒ Zum Inhaltsverzeichnis](#)

**Selbsthilfetag auf dem Marienplatz!** Einmal im Jahr konnten wir im „Wohnzimmer Münchens“ unsere Gruppen vorstellen. Es war alles bestens organisiert. Die bunte Vielfalt unseres SHZ-Angebotes kam sehr gut zum Ausdruck. Man konnte dabei der Bürgermeisterin Christine Strobl die Hand schütteln. Das hat was! Wer Lust verspürte, eine Rede zu halten über die Gruppe, durfte aufs Podium klettern und ins Mikrofon sprechen. Mich erinnerte das an meine Londonreise, wo ich die „Speakers' Corner“ besucht hatte.

Weihnachtsfeiern, später dann Neujahrsempfang mit gutem Essen, Getränken und interessantem Programm – dies waren immer besondere Höhepunkte im SHZ. Genauso auch verschiedene kleine Feste, z. B. Buchpräsentationen, Eröffnungs- und Jubiläumsfeiern, Tage der offenen Tür. Das SHZ-Team und der Vorstand des FÖSS-Vereins beteiligten sich mit Sachverstand und Einfühlungsvermögen an den notwendigen Arbeiten. „Mit leichter Hand und offenem Herzen“ – so wirkte diese Hilfestellung auf mich als Ehrenamtliche. Dies gab einfach Sicherheit und Verlässlichkeit.

Äußerte ich irgendwelche Wünsche, erhielt ich immer gleich Antwort. Nach Möglichkeit wurden die Wünsche auch verwirklicht. Dazu gehörten z. B. die Sitzkissen und Grünpflanzen. Der unangenehme Nachhall im neuen SHZ wurde durch ein spezielles Projekt, die schönen, eleganten Textilelemente eliminiert. Im Keller unten stehen uns auch die verschließbaren Spinde zur Verfügung. Wir fühlen uns einfach sehr wohl hier im SHZ! Auch die anderen Gruppen strahlen beim Verlassen ihrer Gruppenräume Zufriedenheit und Heimatgefühl aus.

Mein exklusives, persönliches Highlight besteht in der Zugehörigkeit zur Supervisionsgruppe. Ich bin sehr dankbar, diese Möglichkeit nutzen zu dürfen. Jeden Monat findet ein Treffen statt. Hier können Probleme erörtert werden. So ganz nebenbei lerne ich andere Gruppenthemen kennen. Ein riesiges DANKE soll hier an die leitenden Supervisorinnen und großzügigen Förderer gehen. Es gibt auch die Möglichkeit, eine finanzielle Unterstützung wahrzunehmen. Dies ist in meiner Gruppenarbeit zur Zeit (noch) nicht nötig.

Abschließend eine sehr persönliche Bemerkung:

Als ich 1994 im SHZ mein Ehrenamt antrat, kam ich aus der Mobbing-Situation mit hängendem Kopf und voller Zweifel an meinem Selbstwert. Und hier traf ich auf MENSCHEN! Ich wurde freundlich empfangen und staunte darüber. Ich konnte hier arbeiten und wurde unterstützt. Nun sind inzwischen 16 Jahre vergangen. Seit 2006 bin ich im wohlverdienten Ruhestand. Da macht mir die SHG No Mobbing noch mehr Spaß – es geht weiter!

***Bärbel Hoffmann, SHG No Mobbing***

## Soziale Selbsthilfe

### Selbsthilfeunterstützung aus der Perspektive einer Initiative

#### Gespräch mit Bisserka Herud – Geschäftsführerin des Internationalen Mütterforums

Frau Bisserka Herud ist Mitgründerin und Leiterin des seit zehn Jahren bestehenden Internationalen Mütterforums in Sendling. Frau Herud stammt aus Bulgarien, lebt seit 23 Jahren in Deutschland, ist mit einem deutschen Mann verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Sie ist gelernte Juristin, hat ihren Beruf aber in Deutschland nicht ausüben können. Seit 2008 ist Frau Herud auch als gewählte Vertreterin der sozialen Initiativen im Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München aktiv.



Das Internationale Mütterforum ist eine selbstorganisierte Initiative, die sich als Begegnungsstätte für Familien mit und ohne Migrationshintergrund nach dem Vorbild der Mütter- und Familienzentren in München versteht.

Frau Herud hat die Initiative vor zehn Jahren zusammen mit sieben weiteren Frauen gegründet, um insbesondere Familien mit Migrationshintergrund einen Ort der Begegnung und der gegenseitigen Unterstützung zu schaffen. Ausgangsüberlegung bei der Gründung war, dass damals viel zu wenige Familien mit Migrationshintergrund die Mütter- und Familienzentren nutzten und es zum Teil Konflikte in der Zusammenarbeit gab. Da erschien es sinnvoll, selbst eine Initiative zu gründen, die speziell auf die Bedürfnisse der Familien mit Migrationshintergrund ausgerichtet ist und gleichzeitig offen für alle sein sollte, um auf diese Weise auch ein Stück Integration zu ermöglichen.

Heute sind in der Initiative 32 Frauen mit ihren Familien aktiv und die Besucherinnen des Zentrums verteilen sich auf mehr als 50 Nationen. Täglich werden im Zentrum rund 55 Kinder betreut, im Rahmen von Mittagsbetreuung, Spielgruppen, Lernhilfen, Sprachkursen und vielen anderen Angeboten.

**Die Frage an Frau Herud war, welche Form der Unterstützung solche Initiativen wie das von ihr gegründete Internationale Mütterforum benötigen, welche sie wo erhalten haben und was für sie hilfreich war.**

Frau Herud berichtete, als sie die Initiative gründete, habe sie nichts über die Gründung solcher Initiativen gewusst. Sie habe sich ein Buch zur Vereinsgründung gekauft, dieses studiert und sei dann losgezogen, um sich überall Informationen zu beschaffen. Im Sozialreferat habe man sie auf das Selbsthilfezentrum verwiesen und die Fördermöglichkeiten im Rahmen der Selbsthilfeförderung.

Information sei am Anfang ihrer Initiative die wichtigste Ressource gewesen, um mit der Initiative starten zu können. Im Selbsthilfezentrum habe sie wichtige Informationen zur Vereinsgründung erhalten und zu den Fördermöglichkeiten im Rahmen der Selbsthilfeförderung. Man habe sie dabei unterstützt, einen Förderantrag zu stellen und Sie darüber informiert, was überhaupt förderfähig

[☒ Zum Inhaltsverzeichnis](#)



sei. Die Förderung als selbstorganisiertes Mütterzentrum hing anfangs an der Verfügbarkeit von Räumen, in denen die Familien sich treffen konnten. Deshalb startete die Initiative in den privaten Räumen der Familie Herud, in denen in den ersten fünf Monaten die Familientreffen stattfanden. Erst nach dieser Zeit ergaben sich günstige Möglichkeiten für einen echten Treffpunkt in den aufgegebenen Räumen eines Bioladens, der bereit war, die Räume der Initiative ohne Kautionszahlung zu überlassen. Damit konnten die Aktivitäten des Internationalen Mütterforums starten.

Die Antragsbearbeitung für den Förderantrag nahm einige Monate in Anspruch. Dies war eine Zeit, in der die Initiative noch nicht wusste, wie sie die Mieten bezahlen sollte. Durch einen privaten Kredit und private Spenden konnten die ersten Monate überbrückt werden, bis dem Förderantrag aus der Selbsthilfeförderung stattgegeben wurde und gegen Ende des Jahres die ersten Fördergelder flossen.

Als sehr wichtig und hilfreich beschreibt Frau Herud die Fortbildungen, die sie in der Anfangszeit und auch noch in den Jahren danach im Selbsthilfezentrum besucht habe. Diese betrafen die Themen Antragstellung, Gruppengründung, Konfliktbewältigung, Umgang mit neuen Gruppenmitgliedern, multikulturelle Verständigung und anderes mehr. In diesen Fortbildungen seien nicht nur die Inhalte wichtig gewesen, sondern genau so wichtig sei das Knüpfen von neuen Kontakten und der Austausch mit anderen VertreterInnen von Initiativen gewesen. Dabei habe sie immer wieder sehr wertvolle Informationen erhalten, die ihr für die Weiterentwicklung ihrer eigenen Initiative Anregungen gegeben hätten. Frau Herud betonte ausdrücklich, wie wichtig es gerade für die Initiativen im Migrationsbereich sei, dass die Fortbildungen im SHZ für die Mitglieder von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen kostenlos sind, denn für viele Initiativen stellten die Kosten der Fortbildungen eine erhebliche Hürde dar. Wichtig seien auch die Empfehlungen zur Öffentlichkeitsarbeit gewesen und zur Vernetzung mit den im Stadtteil präsenten Organisationen, Einrichtungen und Diensten, wie dem Bezirksausschuss, den REGSAM Strukturen, den anderen Mütterzentren. Auch hierfür sei die Beratung im SHZ ausschlaggebend gewesen. Sie habe bereits zu Beginn ihrer Aktivitäten mit vielen Organisationen und Diensten Kontakt aufgenommen und dabei viel Information und Unterstützung erfahren.

Die Selbsthilfeförderung, die das Internationale Mütterforum acht Jahre lang erhalten hat, hat es der Initiative ermöglicht, die Mietausgaben abzudecken, Kinderbetreuungsaktivitäten zu finanzieren, wirksame Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben sowie fachliche Veranstaltungen durchführen zu können. Damit wurden die Voraussetzungen für eine Konsolidierung der Initiative geschaffen, die heute ein wesentlicher Bestandteil des Angebots für Familien im Stadtteil Sendling ist.

Seit 2009 ist das Internationale Mütterforum in der Regelförderung, wie auch alle übrigen schon seit längerer Zeit aktiven Mütter- und Familienzentren. 2010 hat sich eine weitere einschneidende Veränderung für die Initiative ergeben. Das Internationale Mütterforum hat, wie auch einige andere Mütter- und Familienzentren, eine halbe Stelle erhalten, mit der die wesentlichen Leitungs- und Koordinierungsaufgaben in der Initiative kontinuierlich abgedeckt werden können, wenngleich auch weiterhin der Großteil der von der Initiative angebotenen Leistungen ehrenamtlich erbracht werden.

**Wir bedanken uns bei Frau Herud für das Gespräch und wünschen ihr und der Initiative Internationales Mütterforum weiterhin viel Erfolg beim engagierten Einsatz für Familien mit und ohne Migrationshintergrund in München.**

Das Gespräch mit Frau Herud führte  
**Erich Eisenstecken, SHZ**

[☒ Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Selbsthilfe und Gesundheit

### Hilfe für die Selbsthilfe

Wie die Selbstverwaltung der AOK Bayern Selbsthilfe unterstützt, war Thema einer aktuellen Gesprächsrunde in München.

*Selbsthilfe ist ein wichtiger Baustein im Gesundheitswesen. Die Selbstverwaltung der AOK engagiert sich besonders für die Unterstützung der Selbsthilfegruppen vor Ort. Warum, Herr Frey?*



**Christoph Frey, Beiratsvorsitzender der AOK in München:** Selbsthilfearbeit ist eine wertvolle Form bürgerschaftlichen Engagements. Selbsthilfe übernimmt Eigenverantwortung und bringt die – auch persönlichen – Erfahrungen der Menschen in das Gesundheitswesen ein. Ohne die Mitwirkung der Patientinnen und Patienten funktioniert auch das modernste Gesundheitssystem nicht.

Christoph Frey,  
Beiratsvorsitzender für die Gruppe  
der Versicherten der AOK München

***Für Selbsthilfe gibt es eine örtliche Kontaktstelle. Was leistet das Münchner Selbsthilfezentrum (SHZ) für Betroffene?***

**Eva Kreling, Ressort Gesundheitsselbsthilfe im Selbsthilfezentrum München (SHZ):**

Wenn Bürgerinnen und Bürger in München oder auch medizinisches Fachpersonal eine Selbsthilfegruppe suchen, vermitteln wir – circa 1.200 gibt es in unserer Stadt, davon rund 900 mit Gesundheitsbezug. Die Gruppen unterstützen wir durch Fortbildung und Beratung. In unser Zentrum kommen etwa 180 Gruppen zu ihren Treffen oder Veranstaltungen.

***Wie unterstützt die AOK-Selbstverwaltung aktuell Selbsthilfegruppen?***

**Christoph Frey:** Schon seit Mitte der 1990er Jahre fördert die AOK als Vorreiterin unter den gesetzlichen Krankenkassen gezielt Selbsthilfegruppen. Diese Arbeit braucht verlässliche und unabhängige finanzielle Rahmenbedingungen. Ich weiß aus vielen Gesprächen, dass Patientinnen und Patienten durch den Erfahrungsaustausch auf der persönlichen Ebene unterstützt und stabilisiert werden. Ein fast unschätzbare Wert. Deshalb engagiere ich mich persönlich für eine optimale Unterstützung von Selbsthilfegruppen und des Selbsthilfezentrums in München. Ich versuche bei vielen Gelegenheiten, für Selbsthilfegruppen Werbung zu machen. Schließlich ist dort eine Menge Know-how vorhanden, das Betroffenen in schwierigen Lebenssituationen weiterhilft.

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

### **Wie wird Selbsthilfe von der AOK unterstützt?**

**Eva Kreling:** In Zusammenarbeit mit der AOK München und dem SHZ entstanden wichtige Public-Health-Forschungsprojekte und der „dialog – Fachwelt und Selbsthilfe kooperieren“. Hier geht es darum, das medizinische System besser mit Selbsthilfe zu vernetzen. Seit 2000 investieren alle Krankenkassen über den § 20 c Sozialgesetzbuch (SGB) V in Selbsthilfe. Bei der Umsetzung dieses Paragraphen in Bayern und in den Kommunen unterstützt die AOK den Prozess engagiert und zielgerichtet - nicht nur als Mitgestalterin und finanziell, sondern auch mit Hilfe von Sachleistungen.



Eva Kreling,  
Gesundheitsselbsthilfe im Selbsthilfezentrum München (SHZ)

### **Wie bewerten Sie die Selbsthilfe-Initiativen in München?**

**Christoph Frey:** Die Selbsthilfearbeit ist in München - neben der ärztlichen Versorgung - zu einer wichtigen Säule im Gesundheitswesen herangewachsen. Ich freue mich, dass es in der Landeshauptstadt und in den Landkreisen München, Dachau, Ebersberg, Fürstenfeldbruck und Starnberg immer mehr Gesundheits-Selbsthilfegruppen gibt. Durch die Bank sind die Aktivitäten sehr lobenswert.

### **Wie kommt eine Selbsthilfegruppe zu ihrer Förderung?**

**Eva Kreling:** In ganz Bayern gibt es „Runde Tische“, für die - vertraglich festgelegt - die Selbsthilfekontaktstellen als Geschäftsstelle eingesetzt sind. Das heißt: Die Gruppen werden vom SHZ beraten, stellen über das SHZ Anträge, über die dann am „Runden Tisch“ von den Krankenkassen entschieden wird. 2009 wurden in der Region München 310 Gruppen mit 283.451 Euro bezuschusst.

### **Welche Voraussetzungen müssen dabei erfüllt werden?**

**Robert Schurer, Direktor der AOK in München:** Grundsätzlich gilt natürlich, dass es keine willkürlichen Entscheidungen gibt. Alle Förderregelungen sind im „Leitfaden zur Selbsthilfeförderung“ des GKV-Spitzenverbandes geregelt. Wir haben im Freistaat seit 2008 einen gemeinsamen Fördertopf aller Krankenkassen gebildet, um Selbsthilfegruppen möglichst unbürokratisch unterstützen zu können.

### **Was gibt die AOK München für die Selbsthilfeförderung aus?**



**Robert Schurer:** Die mögliche Förderung ist gesetzlich reglementiert. Insgesamt hat die AOK München in 2009 Selbsthilfegruppen mit rund 100.000 Euro gefördert. Ich meine, wohl investiertes Geld, das allen Betroffenen zu Gute kommt.

Robert Schurer,  
Direktor der AOK München

**Der Artikel erschien in der AOK-Kundenzeitschrift Bleibgesund 3/2010**

### **Vertreter der Selbsthilfe am Runden Tisch 2010/2011 stehen fest!**

Seit 2008 sind bei den Vergabesitzungen der Regionalen Runden Tische in Bayern Selbsthilfevertreter als beratende Teilnehmer ohne Stimmrecht zugelassen. Die Selbsthilfevertreter werden von folgenden Vereinigungen entsendet: Der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. (hier die jeweiligen Geschäftsstellen der Runden Tische – für die Region München das Selbsthilfezentrum) und die LAG Selbsthilfe Bayern e.V.

Seit 2010 gibt es bei den Geschäftsstellen der Runden Tische in Bayern nun Bestrebungen, die Vertreter der Selbsthilfe nach einem einheitlichen System zu entsenden. Folgendes Vorgehen wurde dazu beschlossen:

Jede geförderte Selbsthilfegruppe hat die Möglichkeit, einen Bewerber schriftlich zu benennen. Durch Losverfahren werden zwei Selbsthilfevertreter sowie deren Stellvertreter für eine Amtszeit von zwei Jahren ermittelt. Es gibt zwei Lostöpfe: Einer aus dem Bereich chronische Krankheiten/ Behinderung, psychische Erkrankungen und ein zweiter aus dem Suchtbereich.

#### **Folgende Kriterien wurden als Voraussetzungen für eine Bewerbung festgelegt:**

- Der Bewerber ist Mitglied einer im Jahr 2009 geförderten Selbsthilfegruppe.
- Der Bewerber weist Kontinuität in der Selbsthilfearbeit von mindestens 2 Jahren auf.
- Eine bereits erfolgte Amtszeit ist kein Ausschluss für eine wiederholte Bewerbung.
- Pro geförderte Selbsthilfegruppe ist nur eine Bewerbung möglich.
- Die Bewerbung ist mit der entsendenden Selbsthilfegruppe abgestimmt.

Das Selbsthilfezentrum führte eine Liste der Bewerber und überprüfte das Vorliegen der Voraussetzungen. Die Bewerber wurden auf der Homepage des Selbsthilfezentrums veröffentlicht um Transparenz zu gewährleisten.

[☒ Zum Inhaltsverzeichnis](#)

**Am 14.04.2010 wurden die Selbsthilfevertreter für 2010/2011 ermittelt:**

In Anwesenheit der geschäftsführenden Beiräte der Regionalen Fördergemeinschaft der Krankenkassen wurden von einer "Glücksfee" folgende Bewerber für die Amtszeit von zwei Jahren gezogen:

Selbsthilfe-Vertreterin für den Bereich chronische Erkrankung/Behinderung/psych. Erkrankung:

**Frau Ingeborg Heuscher**, Endometriose SHG München, Tel./Fax: 089 / 89 59 06 90

Stellvertretung: **Herr Stephan Seidel**, Mutiger Angstselbsthilfe Germering,

Tel. 089 / 85631371, E-mail: s.seidel@me.com

Selbsthilfe-Vertreter für den Bereich Sucht:

**Herr Wolfgang Riech**, Elternkreis München drogengefährdeter und drogenabhängiger

Jugendlicher e.V., Tel. 089 / 3 10 56 00, E-mail: wolfgang.riech@t-online.de

Stellvertretung: **Herr Helmuth Knittel**, Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Landsberg am Lech,

Tel. 08191 / 7 09 13, E-mail: helmuth-knittel@t-online.de

Wir beglückwünschen die neuen Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfe und freuen uns auf eine konstruktive und vertrauensvolle Zusammenarbeit am Runden Tisch in München!

Auch die Selbsthilfe-Vertreter der LAG Selbsthilfe, **Herrn Konrad Kaspar**, Bayer. Krebsgesellschaft (Tel. 08193 / 88 21, E-mail: konrad.kaspar@t-online.de) und seine Stellvertreterin **Frau Renate Keller**, Restless Legs München (Tel. 089 / 55 02 88 80) heißen wir an unserem Runden Tisch herzlich willkommen!

**Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ**

## Aus dem Selbsthilfezentrum

### Neuerscheinung: „Recht für Selbsthilfegruppen“

Am 16. März 2010 fand die lang erwartete Präsentation eines Grundlagenwerks statt, das nicht nur für Selbsthilfegruppen, sondern auch für alle Fachberatungsstellen die nötige Rechtssicherheit schafft. Wer tritt für die Gruppe nach außen auf? Wer unterschreibt einen Förderantrag? Wer haftet bei Fehlern, Versäumnissen und Unfällen? Wer ist für einen Flyer presserechtlich verantwortlich? Ist ein Straßenfest steuerpflichtig?



 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)



*Dr. Werner Weins*

Solche und ähnliche Fragen standen lange im Raum und können nun endlich juristisch fundiert beantwortet werden. In enger Zusammenarbeit mit der Münchner Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner ist ein nützlicher Ratgeber für die tägliche Arbeit entstanden. Wir freuen uns, allen nicht vereinsrechtlich organisierten Selbsthilfegruppen und unseren Fachkolleginnen und -kollegen eine wertvolle Hilfe an die Hand geben zu können.



*Renate Mitleger-Lehner*

„Recht für Selbsthilfegruppen“ ist seit 22. März 2010 im Buchhandel erhältlich: ISBN 978-3-940865-02-1, 16,- Euro. Selbsthilfegruppen aus dem Raum München wenden sich bitte wegen gesonderter Konditionen direkt an das Selbsthilfzentrum München.

*Das Podium der Pressekonferenz (v.l.n.r.):  
Klaus Grothe-Bortlik – Selbsthilfzentrum München;  
Dr. Werner Weins – Sozialreferat der LH München;  
Renate Mitleger-Lehner – Autorin;  
Mirjam Unverdorben-Beil – Selbsthilfzentrum  
München*



**Klaus Grothe-Bortlik, SHZ**

[☒ Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Weitere Publikationen

Über die Neuerscheinung „Recht für Selbsthilfegruppen“ hinaus sind in den letzten Monaten weitere Publikationen erschienen. Obwohl wir sie jeweils aktuell bekannt gemacht haben, möchten wir hier noch einmal gesammelt darauf hinweisen:



### Dokumentation des Fachtags „Zutrauen in Eigeninitiative“.

Am 9. Oktober 2009 wurde im Selbsthilfezentrum München (SHZ) im Rahmen des Modellprojekts der Fachtag unter dem Motto „Zutrauen in Eigeninitiative“ veranstaltet. Eingeladen waren Fachkräfte aus sozialen Einrichtungen, die eine stärkere Verankerung von selbstorganisierten Aktivitäten der Nutzerinnen und Nutzer in ihren Arbeitsfeldern anstreben und hierzu fachliche Unterstützung suchen. Hintergrund ist das gemeinsame Modellprojekt des Selbsthilfezentrums und der Hochschule München (Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften) mit dem Titel „Soziale Selbsthilfe – Soziale Arbeit und Selbsthilfe“, das über einen Zeitraum von vier Jahren Selbsthilfebedingungen untersucht und Kooperationsvereinbarungen mit den entsprechenden Einrichtungen ermöglicht.

### Dokumentation des Fachtags „Familienselbsthilfe – ein Erfolgsmodell“

Am 1. Dezember 2009 fand der Fachtag „Familienselbsthilfe – ein Erfolgsmodell“ statt. Ziel der Veranstaltung war es, im Austausch zwischen VertreterInnen unterschiedlicher Initiativen der Familienselbsthilfe, VertreterInnen von Selbsthilfeorganisationen und -verbänden, von 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.



### Jahresbericht des Selbsthilfezentrums München 2009

Auch ein „üblicher“ jährlicher Bericht kann eine interessante Lektüre sein. Dieses Mal haben wir eine Reihe von „Highlights“ und Meilensteinen zu bieten:

- das zentrale Ereignis, der Münchner Selbsthilfetag auf dem Marienplatz
- insgesamt drei Fachtage
- ein Kongress
- Vertretung des Forum BE im neu gegründeten Fachbeirat Bürgerschaftliches Engagement der Landeshauptstadt München
- Einheitliche und flächendeckende Abstimmung der Förderung nach § 20c SGB V durch die Krankenkassen.
- ...usw., lesen Sie selbst ...



[☒ Zum Int](#)

## Bericht 2009 über das Modellprojekt Soziale Selbsthilfe

Der Projektverbund Selbsthilfezentrum München und Hochschule München - Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften stellt in seinem jährlichen Verlaufsbericht alle Aktivitäten dar, die im Rahmen des Modellprojekts "Soziale Selbsthilfe – Soziale Arbeit und Selbsthilfe" unternommen werden. Gefördert wird das Projekt vom Sozialreferat der Landeshauptstadt München.



Alle Publikationen stehen auf unserer web-site ([www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)) zum Download bereit, können aber gerne auch als Druckwerk angefordert werden bei:

Marlies Breh, Tel.: 089 / 53 29 56 - 19, Fax. - 49, [marlies.breh@shz-muenchen.de](mailto:marlies.breh@shz-muenchen.de)

### **Klaus Grothe-Bortlik, SHZ**

Aus gegebenem Anlass weisen wir gern auf eine Neuerscheinung des Evangelischen Bildungswerks hin:

### **Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in Bayern**

Seit über eineinhalb Jahrzehnten das umfassendste Nachschlagewerk in Bayern – unentbehrlich für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in Unternehmen, Verbänden, Vereinen, Behörden, Kirchen und Parteien. Das Buch ist gegliedert in zwei Hauptteile. Zahlreiche Tipps und Beispiele erläutern, wie Sie Ihre Organisation wirksam in der Öffentlichkeit präsentieren und dabei erfolgreich mit den Medien zusammenarbeiten.

Ein sehr ausführlicher Adressteil bietet in übersichtlicher Gliederung über 1.500 für die tägliche Öffentlichkeitsarbeit nützliche Kontakt- und Internetadressen der Redaktionen und weiterer wichtiger Partner in Bayern - Printmedien, Nachrichtenagenturen, Hörfunk- und Fernsehsender, Online-Presseportale, Weblogs, social networks, Fotoportale, Internet-Veranstaltungskalender, Werbepartner.

8. komplett aktualisierte Aufl. Okt. 2009, 284 S., Verlag AG SPAK, Kosten 18,- Euro

Bezug im Buchhandel oder (zzgl. Versandkosten Euro 0,85) direkt beim Evangelischen Bildungswerk München, Herzog-Wilhelm-Str. 24, 80331 München, Tel 089 - 55 25 80-0, Fax 089 - 550 19 40;

[service@ebw-muenchen.de](mailto:service@ebw-muenchen.de); [www.ebw-muenchen.de](http://www.ebw-muenchen.de)

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)



## Service

### Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung

Die Arbeitszeiten der Hausgruppenbetreuung und die Zeiten, an denen die meisten Gruppentreffen im SHZ stattfinden, überschneiden sich leider nur sehr selten. Deswegen wollen wir den Gruppen nun alle zwei Monate eine Abendsprechstunde anbieten. Dieses Angebot soll dazu dienen, den Gruppen ohne vorherige Terminvereinbarung und zusätzliche Anfahrt die Möglichkeit zu geben, mit ihren Anliegen an uns heran zu treten. In dieser Zeit können Raumanfragen gestellt werden, Wünsche und Anregungen an uns weitergegeben oder einfach nur die Zeit genutzt werden, um uns gegenseitig einmal persönlich kennenzulernen.

Frau Jakob und/oder Frau Zinsler werden an einzelnen Abenden jeweils bis 21:00 Uhr im Haus sein und laden Sie herzlich ein, einfach mal vorbei zu schauen!

**Erster Termin Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:  
Mittwoch, 14. Juli 2010 bis 21:00 Uhr**

*Kristina Jakob, SHZ*

### Im Sommer wird renoviert – SHZ ein paar Tage geschlossen!

Im Selbsthilfezentrum stehen dieses Jahr wieder einige Renovierungsarbeiten an, insbesondere die Holzböden in den Gruppenräumen und den Büros müssen gereinigt und geölt werden. Auch die Wände zeigen mittlerweile wieder arge Gebrauchsspuren und werden „aufgefrischt“. Wir werden diese Arbeiten im Sommer durchführen, da hier erfahrungsgemäß die Abläufe im Haus am wenigsten beeinträchtigt werden. **Das SHZ muss deshalb einige Tage geschlossen bleiben: vom Dienstag, 3. August bis Sonntag, 8. August können keine Gruppentreffen und Veranstaltungen stattfinden!** Gruppen, die einen Ausweich-Termin benötigen, können sich an Kristina Jakob (Tel. 089 - 53 29 56-12) oder Ulrike Zinsler (Tel. 089 - 53 29 56-21) wenden, die beide für die Raumvergabe zuständig sind.

*Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ*

### 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 einzusehen. 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*

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## 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)

### 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.

[☒ Zum Inhaltsverzeichnis](#)

**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  
[guenter.schmid@muenchen.de](mailto:guenter.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 zweiten 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

**Frank Meinhold, SHZ**

### Umgang mit schwierigen Situationen Freitag, 13. August 2010, 10:00 - 16:30 Uhr

Die Leitung einer Selbsthilfegruppe ist ein ehrenamtliches Engagement, das viel Kraft und Zeit kostet. Sie sind konfrontiert mit schwierigen Situationen, die Sie bewältigen müssen. Wie beraten Sie den verzweifelten Menschen, der Sie anruft? Wie grenzen Sie sich ab gegenüber den Gruppenmitgliedern, die sich ständig an Sie wenden? Wie leiten Sie die Gruppe so, dass alle zu Wort kommen? Wie gehen Sie um mit Presseanfragen?

Wir wollen in diesem Seminar an von Ihnen eingebrachten Beispielen herausarbeiten, was es für Möglichkeiten gibt, mit schwierigen Situationen umzugehen.

[☒ Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Wichtige Fragen werden sein:

- Was unterstützt meine Arbeit als LeiterIn?
- Neue Wege des Umgangs mit Schwierigkeiten – welche passen zu mir?
- Was können wir voneinander und von bestehenden Theorien lernen?

**Seminarleitung: 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, 24. September 2010, 10:00 - 16:00 Uhr**

Wie eine Selbsthilfegruppe geführt wird, ist unterschiedlich geregelt. Während einerseits klare Zuständigkeiten festliegen (diese Personen aber oft überlastet sind), ist in anderen Gruppen unklar, wer die Leitung übernimmt und wie die Gruppe geführt wird.

Wir wollen in diesem Seminar herausarbeiten, was es für Möglichkeiten gibt, eine Gruppe zu führen und welche Hilfestellungen und Methoden Sie in Ihrer Aufgabe unterstützen können. Wichtige Fragen werden sein:

- Welche Art der Gruppenführung dient welcher Gruppe?
- Was sind die „Knackpunkte“ einer Leitungsfunktion?
- Was können wir voneinander und von bestehenden Theorien lernen?

**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)**

### **Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München**

**Dienstag, 12. Oktober 2010, 17:00 - 19:00 Uhr**

In der Veranstaltung werden die Förderziele der Landeshauptstadt München für Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich vorgestellt und die Förderrichtlinien für Selbsthilfegruppen erläutert. Vor allem wird in die Erstellung von Förderanträgen und Verwendungsnachweisen eingeführt.

Themen der Veranstaltung sind u.a.:

- Wer kann Selbsthilfeförderung beantragen?
- Was kann grundsätzlich gefördert werden?
- Wie erfolgt die Antragstellung und die Begutachtung der Anträge?
- Wer berät bei der Antragstellung?
- Welche Rolle spielt der Selbsthilfebeirat bei der Begutachtung der Anträge?
- Wie ist die Verwendung der Mittel nachzuweisen?
- Wer haftet für die Verwendung der Fördermittel?

Diese Informationsveranstaltung wird in Kooperation mit dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München – Stelle für Bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfeförderung – durchgeführt.

**Leitung: Erich Eisenstecken, SHZ und Günter Schmid, Sozialreferat,**

**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)**

[☒ Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## **Rechtliche Rahmenbedingungen von Selbsthilfegruppen**

**Samstag, 16. Oktober 2010, 9:30 - 13:30 Uhr**

Selbsthilfegruppen sind meist nicht als eingetragene Vereine oder Verbände organisiert. Sie sind trotzdem keine Einzelpersonen, sondern Gruppen mit Ziel und Struktur. Sie führen Veranstaltungen und Gruppensitzungen durch, sie haben Sprecher oder Gruppenleiter. Manchmal vereinnahmen und verausgaben sie auch öffentliche Mittel oder beauftragen oder beschäftigen Personen, machen Öffentlichkeitsarbeit und beraten Betroffene.

Das Seminar informiert über die rechtlichen Grundlagen von Selbsthilfegruppen als „Gesellschaft des bürgerlichen Rechts“. Vertretungs- und Haftungsregelungen sowohl für Teilnehmer wie für Gruppenleiter werden behandelt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt bei Fragestellungen rund um die Beratungstätigkeit. Damit spricht die Veranstaltung auch Gruppen an, die ein „Beratungstelefon“ haben oder anderweitig Beratung für Betroffene anbieten.

**Seminarleitung: Klaus Grothe-Bortlik, RA in Renate Mitleger-Lehner**

**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)**

## **Wohlfühl-Tag für Gruppenleiter: Entlasten – Entspannen – Auftanken!**

**Freitag, 19. November 2010, 14:00 - 20:00 Uhr**

LeiterInnen von Selbsthilfegruppen engagieren sich in hohem Maße ehrenamtlich in und für ihre Gruppe: Die Organisation der Gruppentreffen und die Beratung Betroffener sind nur zwei Beispiele aus der Fülle der regelmäßigen Anforderungen und Belastungen. Wir wollen dieses Engagement mit einem Wohlfühltag unterstützen und anerkennen:

Im ersten Teil des Seminartages besteht die Möglichkeit, belastende Situationen aus dem Selbsthilfegruppen-Alltag zu benennen und mithilfe der Kreativität der ganzen Gruppe zu neuen Betrachtungsweisen und Lösungsansätzen zu kommen. Der zweite Teil des Seminartages steht ganz im Zeichen der Entspannung. Hier lernen Sie Übungen in Ruhe, in Bewegung und Partnerübungen kennen, die einfach umsetzbar sind und das Gruppenleben sehr bereichern können.

**Seminarleitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Kristina Jakob**

**Anmeldung unter Tel.: 089 / 53 29 56 - 17, Fax: 089 / 53 29 56 - 41**

**E-mail: [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)**

## **Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen**

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* ca. alle drei Monate erscheint, ist eine längerfristige Planung wichtig. Ansprechpartnerin für die Veröffentlichung ist Ulrike Zinsler, Telefon: 089 - 53 29 56-21. [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

**Ulrike Zinsler, SHZ**

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Informationen über Selbsthilfegruppen

### Profile – Selbsthilfegruppen stellen sich vor

**Name der Gruppe:** Migräne SHG

#### **Gruppenthema**

Migräne ist eine behandlungsbedürftige Kopfschmerzkrankheit. Die anfallartig auftretenden heftigsten Kopfschmerzen erzeugen bei den Betroffenen einen erheblichen Leidensdruck. Vor allem, weil sie deren berufliche und private Aktivitäten erheblich behindern oder sogar unmöglich machen. Die Schmerzen beruhen unter anderem auf Entzündungen von Blutgefäßen im Gehirn. Typisch ist ihr hämmerndes, pochendes, klopfendes und stechendes Auftreten meistens nur auf einer Kopfhälfte im Bereich von Stirn, Schläfe und/ oder Auge. Der Migränekopfschmerz wird so gut wie immer von weiteren Beschwerden begleitet. Am unangenehmsten sind Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Licht-, Lärm-, Geruchsempfindlichkeit oder Sehstörungen, die von einigen Patienten noch unerträglicher als der Kopfschmerz eingestuft werden.

#### **Ziele der Gruppe**

Zum einen möchte die Gruppe Betroffenen einen Raum geben, um offen über ihr Leid zu sprechen und Menschen zu begegnen, die dieses nachvollziehen können. Dieses Ziel folgt ganz dem Motto „Geteiltes Leid ist halbes Leid“. Migräne ist nicht heilbar, und nur in Einzelfällen gut behandelbar. Ansonsten kann sie nur gelindert werden. Somit ist es der Gruppe zum anderen sehr wichtig, ihre umfangreichen Informationen, die sie über das Thema im Laufe der vielen Jahre gesammelt hat, an andere Betroffene weiter zu geben. Die Gruppe informiert sich regelmäßig über den aktuellen Forschungsstand und nimmt an Seminaren etc. zum Thema teil. Dies macht einen Großteil ihres Wissens aus. Darüber hinaus ist aber auch das individuelle Erfahrungswissen der Gruppenteilnehmer der besondere Schatz, den die Gruppe an Interessierte weitergeben möchte. Neben den Zielen, die die Gruppe für ihre Gruppenmitglieder erreichen möchte, ist es ihr aber auch sehr wichtig das Thema Migräne in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. Dabei geht es vor allem darum, der Verharmlosung der Erkrankung entgegen zu wirken.

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

Die Gruppe existiert unter der gleichen Leitung seit ca. 10 Jahren und ging aus einer Vorgängergruppe hervor.

#### **Anzahl der Gruppenmitglieder**

Die Gruppe besteht aus einem Kern von ca. fünf Personen, die die Gruppe regelmäßig besuchen. Darüber hinaus nehmen an den Treffen meist zwei Neuinteressierte teil. Je nach Migränezeiten und persönlicher Verfassung schwankt die Gruppengröße somit zwischen drei und neun Personen.

#### **So arbeitet die Gruppe**

Die Gruppe hat insgesamt drei Gruppenleiter, von denen einer bei den Treffen immer anwesend ist. Aufgabe der Leitung ist es, die Gruppe zu moderieren, Neuen telefonisch als Ansprechpartner zur Verfügung zu stehen und sie in den Gruppensitzungen zu begrüßen. Darüber hinaus haben die Gruppenleiter immer auch den Blick nach Außen um neue wissenschaftliche Erkenntnisse etc. in die Gruppe einzubringen.

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Die Gruppenabende beginnen mit einer Vorstellungsrunde und danach bekommen einzelne Personen Zeit, ihr Anliegen mit der Gruppe zu besprechen. Darüber hinaus lädt die Gruppe immer wieder Ärzte, Therapeuten etc. ein, um in der Gruppe Vorträge zu halten.

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

- „Nur Menschen die an Migräne leiden, können verstehen wie groß das Leid ist.“
- „Verständnis für die Schmerzen und den Unterschied zwischen bisschen Kopfschmerzen und Migräne!“
- „Gut verständlich vorgetragenes und fundiertes Fachwissen“

### **„Das bringt mir die Gruppe“ – Aussagen von Gruppenmitgliedern**

- „Undefinierten Beschwerden wie Sehbeschwerden etc. einen Namen geben zu können und zu wissen, dass sie von der Migräne kommen“.
- „Migräne anders betrachten zu können“
- „Kontakt zu anderen Betroffenen. Immer die Möglichkeit zu haben, in schwierigen Situationen jemanden anrufen zu können“

### **Welche Erwartungen bzw. Befürchtungen hatte ich vor dem ersten Besuch in der Gruppe? – Aussagen von Gruppenmitgliedern**

- „Neue kreative Strategien von anderen Betroffenen zu erfahren, um mit der Migräne besser umgehen zu können.“
- „Das die Geschichten der anderen mich belasten und die Abende sehr bedrückend sein könnten. Dies hat sich zum Glück nicht bewahrheitet; der Austausch ist immer sehr lebendig und lustig.“
- „Nur einer spricht und ich komme nicht zu Wort. Durch gute Gesprächsregeln und eine tolle Gruppenleitung ist dies aber nicht der Fall.“

### **Das Selbsthilfzentrum bedeutet für mich ... – Aussagen von Gruppenmitgliedern**

- „Ein Ort, wo wir Betroffene uns austauschen können“.

### **Was ist der Gruppe wichtig zu vermitteln? – Aussagen von Gruppenmitgliedern**

- „Jeder muss mit seinen eigenen Weg finden“
- „Die Migräne zu reduzieren und mit ihr umgehen zu lernen ist möglich“

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

- Migräneliga Deutschland

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

- jeden 3. Donnerstag im Monat von 18.00 - 20.00 Uhr im Gruppenraum 2 des Selbsthilfzentrum München, Westendstr. 68.

### **Kontakt**

Karl Wullinger Tel.: 089 - 28 67 58 70

Das Interview führte  
**Kristina Jakob, SHZ**

## Initiativenbörse/Gruppengründungen

### **Neue AA-Gruppe im SHZ: „Dienstags um halb fünf“**

Betroffene können Dienstags ab 16:45 ins Treffen in den Gruppenraum 1 des Selbsthilfezentrums kommen.

Offenes Meeting (Angehörige, Interessierte, Freunde ...): jeden letzten Dienstag im Monat

### **Selbsthilfegruppe „Anonyme Kaufsüchtige“**

Die Selbsthilfegruppe für kaufsüchtige Menschen ist entstanden und hat noch Plätze frei.

„Wir bekommen es gesagt oder wir sehen es selbst: Unser Kaufverhalten geht über ein gesundes Maß hinaus. Oft kaufen wir um des Kaufens willen, das heißt, wir brauchen die erworbenen Gegenstände nicht dringend oder sie bringen uns an unsere finanziellen und räumlichen Grenzen. Gemeinsam mit anderen Betroffenen wollen wir an unserem Problem arbeiten und wieder mehr Freiheit gewinnen.“

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

### **Selbsthilfegruppe „Politisch missbraucht“**

Diese Gesprächs-Gruppe richtet sich an Menschen, die nicht in einem freien demokratischen Land aufgewachsen sind, politischen Systemen ausgeliefert waren (Diktaturen, Staatssicherheiten), noch heute an den Folgen von Faschismus und Kalten Krieg, Zensur, Gewalt in herrschaftlichen Systemen, Unterdrückung der Meinungsfreiheit, politischer Willkür und ideologischer Beeinflussung leiden.

Sie soll helfen, die Grundrechte der Menschen für sich selbst (z.B. Recht auf Leben, auf Freiheit und Sicherheit, Gleichberechtigung von Mann und Frau, etc.) und ihre Nächsten zu fördern und zu verteidigen.

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

### **Selbsthilfegruppe MIK – Menschen in und nach psychosomatischen Krisen**

Wir möchten Menschen nach und vor einem Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik eine Möglichkeit bieten, sich in einer Gruppe von Gleichgesinnten auszutauschen – ob bei Depressionen, Posttraumatischen Belastungsstörungen, Angst oder anderen Belastungen psychosomatischer Art im Alltag.

Die Gruppe soll Ansprechpartner sein, Unterstützung geben und durch ein aktives Zuhören sowie durch das Beispiel anderer, Hilfe zur Selbsthilfe auf dem Weg aus der Erkrankung bieten.

Der geschützte Umgang innerhalb und außerhalb der Gruppe ermöglicht es uns, offen über die Erkrankung und die Probleme damit in unserer Umwelt zu sprechen. Wir arbeiten als Gesprächsgruppe (in geschütztem Rahmen) mit gegenseitiger Unterstützung auch außerhalb der Gruppe bei Krisen; dabei bilden wir für die Betroffenen eine therapeutische Gemeinschaft und unterstützen den Therapieverlauf. Wir sind in akuten Krisensituationen jederzeit ansprechbar, durch Aufbau einer Telefonliste untereinander.

**Die Gruppe ist offen für neue Mitglieder**

**Kontaktperson:** Werner Hagedorn 0178 - 728 98 99 oder über das SHZ, Tel. 089-53 29 56 - 11

### **Selbsthilfegruppe „Zeitverwendung“**

Diese neue Gruppe „für Menschen mit Tagesfreizeit“ wendet sich an Menschen, die sich nicht nur über ihre Leistungen definieren wollen, die ihre Lebenssituation annehmen ohne zu jammern und ohne nach Schuldigen zu suchen, die ihre Zeit als Geschenk betrachten, als Raum für Kreativität und als Möglichkeit für Entwicklung und Veränderung. Die Gruppe wird sich wöchentlich im Selbsthilfezentrum treffen um Ideen auszutauschen und gemeinsam Unternehmungen zu planen.

[☒ Zum Inhaltsverzeichnis](#)



**Kontakt zur Gruppe** erhalten Sie über die Mailadresse [Zeitverwendung@gmx.de](mailto:Zeitverwendung@gmx.de) oder über das SHZ, Tel. 089-53 29 56 11

**Die Kontaktstelle des SHZ unterstützt Sie** bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe, aber auch bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe. Sprechzeiten s. S. 18

*Frank Meinhold, SHZ*

## FöBE News

# seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen

## **EFI – Erfahrungswissen für Initiativen Ausbildung zum/zur seniorTrainerIn**

### **Das Programm**

Hinter "EFI" - Erfahrungswissen für Initiativen - steckt die Idee, Menschen nach Abschluss des Berufslebens oder nachdem die Kinder auf eigenen Füßen stehen zu sogenannten "seniorTrainerinnen" auszubilden. „SeniorTrainerinnen“ verstehen sich als verantwortliche Ehrenamtliche, die innovative Projekte für das Bürgerschaftliches Engagement entwickeln oder schon vorhandenen ehrenamtlichen Tätigkeiten neuen Schwung verleihen. Das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen fördert ab 2010 insgesamt dreißig Einrichtungen in Bayern, um EFI umzusetzen. FöBE, das Projektbüro zur Förderung Bürgerschaftlichen Engagements, ist auch dabei.

### **Der Weg zum/zur seniorTrainerIn**

Vielleicht haben Sie Lust, mehr Verantwortung zu übernehmen. Sie haben Einfälle, die Sie endlich verwirklichen wollen. Sie trauen sich zu, selbstständig Initiativen aufzubauen oder eine "führende Rolle" zu übernehmen. Sie verfügen über reiches Erfahrungswissen aus ihrem beruflichen und familiären Leben oder üben ein interessantes Hobby aus, das Sie gerne anderen weitergeben möchten.

### **Betätigungsfelder**

SeniorTrainerinnen können in den unterschiedlichsten Feldern und Organisationen aktiv werden: In der Jugendarbeit, im Umweltschutz, in Kunst und Kultur – in Museen, Schulen, Altenheimen oder Kindergärten. Voraussetzung sind gute Ideen und das Vertrauen in sich selbst, sie auch in die Tat umsetzen zu können.

Gesagt ist aber noch nicht getan: Zur Verwirklichung braucht man nicht nur die zündende Idee, sondern auch das Rüstzeug, um sie zu verwirklichen. All das zeigt, was von den künftigen seniorTrainerinnen gefordert wird, nämlich echtes Management.

 [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Die Ausbildung

Die EFI-Ausbildung soll das Rüstzeug für eine erfolgreiche ehrenamtliche Tätigkeit an die Hand geben. SeniorTrainerinnen werden von FachreferentInnen mit den betreffenden Feldern im sozialen, kulturellen und Bildungsbereich vertraut gemacht. Sie lernen Grundzüge des Managements im "Non-Profitbereich". Sie bekommen Anregungen, wie sie Mitstreiter gewinnen und wirkungsvolle Teams bilden können. Diese Informationen und Techniken sollen ihnen helfen, ihre Ideen zu konkretisieren und Erfahrungen fruchtbringend einzusetzen.

Dafür gibt FöBE auch vor Ort Hilfestellung, auch nach dem Ende der Qualifizierung. FöBE vermittelt Kontakte mit Initiativen und Vereinen. FöBE sucht Experten auf den verschiedensten Gebieten, die seniorTrainerinnen unterstützen. Pro Jahr werden wenigstens sieben Menschen ausgebildet.

Alle Kosten der Ausbildung werden übernommen. Vielleicht sind Sie dabei?

Wenn Sie Interesse haben, dann melden Sie sich bei FöBE.

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin für ein ausführliches Informationsgespräch.

## Ansprechpartnerinnen und Anmeldung:

Dr. Gerlinde Wouters und Sandra E. Bauer

## FöBE Projektbüro –

„Förderung Bürgerschaftlichen Engagements“, Westendstr. 68, 80339 München

Tel.: 089 / 53 29 56 33, Fax.: 089 / 53 29 56 32, [info@foebe-muenchen.de](mailto:info@foebe-muenchen.de)

## Informationsabend:

Montag, 07.06.2010 um 16:30 Uhr bei FöBE, im Selbsthilfezentrum, Westendstr. 68, 80339 München

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Sozialreferat der Stadt München, Stelle für Bürgerschaftliches Engagement, statt.

Die Ausbildung umfasst ca. 36 Stunden, aufgeteilt auf 6 Ausbildungstage im Sozialreferat, Orleansplatz 11, 81667 München, Raum 1092 im ersten Stock

Fr, 25.06.10 15 bis 21 Uhr  
Sa, 26.06.10 10 bis 17 Uhr  
Sa, 10.07.10 10 bis 17 Uhr  
Fr, 23.07.10 14 bis 20 Uhr  
Sa, 24.07.10 10 bis 17 Uhr  
Sa, 31.07.10 10 bis 17 Uhr

Anmeldeschluss: 11.06.2010

## Sind Sie dabei?

### Dr. Gerlinde Wouters, FöBE München

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](#)