

## In dieser Ausgabe

### Titelthema:

#### Selbsthilfe und Alter

Drei-Jahres-Themenswerpunkt „Alter“ im SHZ.....	2
Selbsthilfe im Alter oder „Jeder hilft sich selbst solange er kann?“ .....	4
Von Kolibris und dem Mut, Menschen Aufmerksamkeit zu schenken!.....	5
Die ASZ in eigener Sache .....	6
Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige.....	7

#### Selbsthilfe und Gesundheit

Die Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen in Bayern 2010 .....	8
Überall Keime? Was ich zum Thema Hygiene in der medizinischen Versorgung wissen sollte.....	8
Schwabinger Gesundheitsforum und Selbsthilfe.....	9

#### Soziale Selbsthilfe

Für mich – für euch ... Ein Fachtag für Haupt- und Ehrenamtliche in den Nachbarschaftstreffs.....	11
Fortbildungsreihe für Migrantenvereine.....	13

#### Aus dem Selbsthilfezentrum

Mitgliederversammlung der Selbsthilfekontaktstellen in Bayern – Wiederwahl des Vorstandes.....	14
Schwerhörig, na und? Wir verstehen uns sehr gut – mit neuer Technik zum entspannten Hören.....	15

#### Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung .....	17
Informationen über die Standardleistungen des SHZ.....	17
Fortbildungsangebote des SHZ .....	19

#### Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums.....	21
Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen.....	22

#### Informationen über Selbsthilfegruppen

Profile - Selbsthilfegruppen stellen sich vor: ACA – Adult Children of Alcoholic and Dysfunctional families.....	23
Initiativenbörse/Gruppengründungen.....	26

#### Aus dem Selbsthilfebeirat

Konstituierende Sitzung des 18. Selbsthilfebeirats .....	30
--	----

#### FöBE News

Weiterbildung „Professionelles Management von Ehrenamtlichen“, Start 10. Februar 2012.....	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)

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 2011, lfd. Nr. 32

**Titelthema im nächsten einBlick:  
Selbsthilfe in der Öffentlichkeit**

**Achtung: die nächste Ausgabe erscheint erst am  
15. September 2011**

Redaktionsschluss: 10. August 2011

## Titelthema: Selbsthilfe und Alter

### Drei-Jahres-Themenschwerpunkt „Alter“ im Selbsthilfezentrum München

Das Selbsthilfezentrum München gibt sich alle drei Jahre einen neuen Themenschwerpunkt, um aus dem breiten Feld der Selbsthilfe für einen begrenzten Zeitraum den Fokus der Aufmerksamkeit auf ein spezifisches Themenfeld zu richten. Da geht es einmal darum, darauf aufmerksam zu machen, welche Gruppen und Initiativen es in diesem Bereich gibt, mit welchen Themen und Fragestellungen sie sich befassen, zum anderen werden gezielt Veranstaltungen zu diesem Themenbereich angeboten, es werden Gruppen und Initiativen miteinander in Austausch gebracht und vernetzt oder auch neue Initiativen oder Projekte angestoßen. Schwerpunktt Themen der vergangenen Jahre waren z.B. „Migration“ und „Familienselbsthilfe“.

Von 2011 bis 2013 wird sich das SHZ mit dem Themenbereich „Alter“ befassen. Anlässe zur Wahl dieses Themas gibt es viele. Das beginnt mit dem hohen Anteil von Personen mittleren bis höheren Lebensalters, die sich in der Selbsthilfe und im Bürgerschaftlichen Engagement insgesamt engagieren und setzt sich fort bei den Prognosen zur demographischen Entwicklung, die deutlich machen, dass der Anteil der älteren Menschen in der Bevölkerung in den kommenden 10-20 Jahren deutlich ansteigen wird. Diese Bevölkerungsgruppe wird auch im Bereich der Selbsthilfe und des Bürgerschaftlichen Engagement eine immer größere Rolle spielen, nicht nur was die Zahl der Aktiven aus dieser Bevölkerungsgruppe angeht, sondern auch in Bezug auf die Themen, die damit gesetzt werden.

Gemeint ist mit „Alter“ hier die biographische Phase nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben bzw. der Erwerbstätigkeit, die sich vom biologischen Alter her um das offizielle Rentenalter rankt, wobei, wie wir wissen, der Großteil der ArbeitnehmerInnen bereits vor Erreichung des offiziellen Rentenalters aus dem Erwerbsleben ausscheidet.

Wichtig ist dem SHZ bei der Bearbeitung des Themas Alter, dass es in seiner gesamten Breite und Vielfalt gesehen wird. Also nicht reduziert auf ein Defizitmodell des Alterns - Alter als Verlust von Arbeit, von sozialen Rollen, von Status, von Einkommen, von sozialen Kontakten und Alter in Verbindung mit höherem Krankheitsrisiko und Pflegebedürftigkeit. Hier denkt man an die vielen Selbsthilfegruppen, die sich mit chronischen Erkrankungen befassen oder die Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige. Diese sind natürlich auch ein wichtiger Bestandteil der Selbsthilfeszene im Themenbereich „Alter“ und für die Betroffenen eine zentrale Stütze. Aber um dem Thema „Alter“ in seiner ganzen Breite gerecht zu werden, muss betont werden, dass ein Großteil der älteren Menschen bis ins hohe Lebensalter rüstig ist und ein aktives, selbstbestimmtes Leben führt.

Das frühere Ausscheiden vieler älterer Menschen aus dem Erwerbsleben (was sich bei einer Umsetzung der aktuellen Rentenreformen auch wieder ändern könnte), die sich ständig verlängernde Lebenserwartung und der immer bessere Gesundheitszustand von Menschen höheren Alters durch die medizinischen Fortschritte, lassen den dritten Lebensabschnitt zu einer immer längeren und bedeutungsvolleren biographischen Phase auf individueller Ebene werden und verändern auch den Stellenwert

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

der älteren Menschen in der Gesellschaft. Die Lebensphase des „Alters“ ist für viele ein großer Möglichkeitsraum, eine Chance sich selbst zu verwirklichen, seine Erfahrungen und Kompetenzen anderen zur Verfügung zu stellen und sich für andere zu engagieren.

Beobachtungen aus dem Bürgerschaftlichen Engagement und der Selbsthilfe zeigen, dass deutlich mehr als die Hälfte der Engagierten über 55 Jahre alt ist (siehe u.a. Ergebnisse des Freiwilligensurvey von 2010 auf Bundesebene [www.bmfsfj.de/BMFSFJ/engagementpolitik](http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/engagementpolitik) und Befragungsergebnisse zu den Besuchern der Freiwilligenmessen in München).

Das gesellschaftliche Potential der „Lebensphase Alter“ wurde längst auch auf politischer Ebene erkannt und aufgegriffen. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt seit Jahren mit aufwendigen Programmen wie „Aktiv im Alter“, „Alter schafft Neues“, Freiwilligendienste aller Generationen“, „Wirtschaftsfaktor Alter“ usw. Projekte und Initiativen, die auf das Engagement und die gesellschaftliche Partizipation von älteren Menschen ausgerichtet sind (siehe u. a. [www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Aeltere-Menschen](http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Aeltere-Menschen)).

Die Landeshauptstadt München hat mit dem Konzept der Alten- und Servicezentren ein flächendeckendes Netz von Anlaufstellen in München geschaffen, bei denen ältere Menschen sich mit ihren Interessen und Fähigkeiten einbringen können und selbstorganisiert oder professionell begleitet, Aktivitäten entwickeln, Angebote schaffen bzw. in Anspruch nehmen können. Freiwilligenagenturen in freier Trägerschaft und die BE-Beauftragten in den Sozialbürgerhäusern und in der Verwaltung, bieten älteren Menschen gezielt Engagementmöglichkeiten, unterstützen diese und qualifizieren sie.

Ein Thema von zunehmender Bedeutung ist „Wohnen im Alter“ geworden. Immer mehr ältere Menschen machen sich Gedanken darüber, wie sie im höheren Alter wohnen möchten und entwickeln hierzu innovative Konzepte und Projekte. Die Auflösung traditioneller familiärer Verbindungen spielt dabei eine wichtige Rolle aber auch der Wunsch, solange wie möglich in der eigenen Wohnung, im eigenen Viertel wohnen zu können und dabei die notwendigen Unterstützungsleistungen zu erhalten oder einfach das Bedürfnis nach Gemeinschaft und Nachbarschaft mit Menschen, mit denen man gemeinsame Vorstellungen und Interessen teilt, sind wichtige Motive für die Entstehung neuer selbstorganisierter Wohnkonzepte.

Nachbarschaftliches Wohnen, Frauenwohnen, Wohnen im Viertel sind nur einige Schlagworte, die diese Landschaft in München markieren. Das SHZ hat sich als eine der ersten Aktivitäten im Themenschwerpunkt Alter vorgenommen, am 11. November 2011 unter dem Motto „Selbstbestimmt wohnen im Alter – Innovative selbstorganisierte Wohnkonzepte im Alter“ einen Fachtag zu veranstalten und wird dazu verschiedene innovative Wohnprojekte zu einem Erfahrungsaustausch einladen. Die Wohnprojekte sollen die Möglichkeit erhalten, ihre jeweiligen Konzepte einer interessierten Fachöffentlichkeit vorzustellen und Erfahrungen untereinander auszutauschen. Die selbstorganisierten Projekte sollen den großen Wohnbauträgern (die das Thema natürlich auch längst entdeckt haben und in vielfältiger Weise daran arbeiten) innovative Impulse geben und sie ermutigen, ihre Konzepte mit konsequenter Beteiligung der Zielgruppe weiterzuentwickeln.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Denn wer kennt die Bedürfnisse älterer Menschen in ihrem Wohnumfeld besser, als diese selbst? Beim Fachtag und den sich hoffentlich daran anschließenden Aktivitäten soll einmal mehr deutlich gemacht werden, dass auch im Bereich des Wohnens selbstorganisierte Projekte und Initiativen dem professionellen Sektor der Wohnungspolitik und der Stadtentwicklung wertvolle Anstöße geben können.

Wir freuen uns jetzt schon auf eine rege Beteiligung an dieser Veranstaltung! Wer als Wohnprojekt teilnehmen möchte oder wer noch Anregungen zur Durchführung der Veranstaltung oder zum Themenbereich „selbstorganisierter Wohnprojekte im Alter“ geben möchte, ist herzlich eingeladen, sich mit dem Selbsthilfezentrum in Verbindung zu setzen. Ansprechpartner im SHZ ist: Erich Eisenstecken, Ressort Soziale Selbsthilfe, Telefon 089-53 29 56 16, E-Mail: [erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

**Erich Eisenstecken, SHZ**

## ► **Selbsthilfe im Alter oder „Jeder hilft sich selbst solange er kann?“**

Als ich angefragt wurde einen Artikel für den *einBlick* zum Thema „Selbsthilfe und Alter“ zu schreiben, dachte ich, dass ich dazu nichts schreiben kann. Auf den ersten Blick sah ich im Alten- und Service- Zentrum (ASZ) keine „klassische Selbsthilfegruppe“. Das ist für mich eine Gruppe, die sich selbst organisiert, mit ehrenamtlicher Leitung, aus eigener Betroffenheit und ohne laufende professionelle Unterstützung. Zumindest würde ich erst einmal so eine Selbsthilfegruppe definieren – ich bin aber keine Selbsthilfe-Expertin.

Im Kolleginnenkreis diskutierten wir darüber und es fiel der Ausspruch, dass sich die Leute selber helfen, solange sie halt können – in dem Alter ...

Auf den zweiten Blick frage ich mich, ob es nicht doch Selbsthilfe ist, wenn sich eine Malgruppe über Jahre zum gemeinsamen Malen im ASZ trifft. Dann liegt ein Mitglied im Krankenhaus und die Gruppenteilnehmerinnen organisieren einen Besuchsdienst. Oder ist es nicht auch Selbsthilfe, wenn jemand mit dem Wunsch ins ASZ kommt sich ehrenamtlich zu engagieren, und im Gespräch stellt sich heraus, dass er gerne kocht und daraus entsteht dann eine Seniorenkochgruppe. Oder wie ist es im Besuchsdienst? Hilft man sich nicht auch immer ein bisschen selbst, wenn man nach dem Eintritt in den Ruhestand Zeit, die man geben möchte, einem anderen gibt, der auch alleine zu Hause sitzt, aber eben nicht mehr selbst das Haus verlassen kann?

Vor kurzem hat ein Senior mit russischem Migrationshintergrund gefragt, ob er bei uns eine Gruppe für russische Seniorinnen und Senioren anbieten kann – in russischer Sprache. Er ist selbst erst von einer anderen deutschen Stadt hier hergezogen und hat so eine Gruppe auch dort schon angeboten. Er möchte das ehrenamtlich machen und eine russische Begegnungsmöglichkeit schaffen.

So gesehen gibt es im und um das Alten- und Service-Zentrum eine Menge Selbsthilfe. Sie ist in dieser Vielfalt und Fülle möglich, weil die ASZ offene Häuser sind, die sich in ihrer spezifischen Ausprägung

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

nach dem Stadtteil und den Bedürfnissen seiner Bewohnerinnen und Bewohnern ausrichten. Aus diesem Blickwinkel betrachtet sind sie ein Ort der Begegnung, in dem jeder irgendwie jedem ein bisschen hilft.

Ich, für mich selbst, kann hier den „Einblick“ geben, dass es mir eine Menge hilft diesen Ort mit zu gestalten: Es macht wirklich große Freude!

**Barbara Fröhlich-Rausch (Dipl. Sozialpäd. FH, Coach (SE), Leitung Caritas-ASZ Perlach**

## ► Von Kolibris und dem Mut, Menschen Aufmerksamkeit zu schenken!

Ich treffe Harald Küstner, einen Mann höheren Alters – was die genaue Jahreszahl angeht, zeigt er sich ein wenig genant. Ein Treffen, um mir von seinem Ehrenamt im Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt erzählen zu lassen.

Im ASZ Isarvorstadt bietet er ehrenamtlich einen Treff für schwerhörige Menschen an. Harald Küstner ist selbst schwerhörig. Er liest von den Lippen ab.

Herr Küstner fällt auf, durch sein Lächeln, seine Zugewandtheit im Gespräch, seinen Enthusiasmus und seine Leidenschaft im Erzählen.

Er erzählt mir von einer schweren Zeit im Leben. Er pflegte seine Mutter, bis sie starb. Eine kräftezehrende Aufgabe. Nach dem Tod der Mutter beschloss Harald Küstner eine Reise zu machen. 1998 ging es mit dem Bruder nach Kanada. „Ich war immer sehr introvertiert“, erzählt er. „Die Reise war ein großes Abenteuer für mich“.

Doch dort, in Kanada passierte etwas. Harald Küstner erfährt, dass Menschen, die ihm in Kanada begegnen, mit einer offenen Neugier auf ihn zugehen. Die Hörschädigung sorgt nicht etwa für eine schamhafte Zurückhaltung – vielmehr interessieren sich die „Fremden“ und begegnen Küstner unbesorgt. Herr Küstner erlebt, selbstverständlich mit dazu zu gehören. Dazu trägt auch ein Erlebnis auf einer Bank bei. „Als ich eintrat, fiel mir gleich ein Schild am Bankschalter auf, auf dem stand ‚hier werden Hörgeschädigte bedient‘; ‚ich habe mich so aufgewertet gefühlt, sie glauben es nicht!“.

Harald Küstner fühlt sich wohl, unter den Menschen. Er blüht auf auf seiner Reise.

Am höchsten Berg Kanadas kommt er an einem Baum kurz zur Ruhe und entdeckt plötzlich schwebende Kolibris. Er ist verduzt: „10 Gramm fliegen tausende Kilometer von Mittelamerika nach British Kolumbien, so viel Kraft steckt in dem winzigen Vogel – unfassbar!“ Die Begegnung mit dem Kolibri – eine Initialzündung für Herrn Küstner: „Ich will anpacken zu leben – und zu geben.“ Mit dem Entschluss macht er sich auf die Reise zurück, nach München.

Er gründet den Gesprächskreis „Schwerhörig – na und!“. Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat von 16:00 bis 18:00 findet die Gruppe statt. Interessierte sind aufgefordert, in die Hans-Sachs-Str. 14 zu kommen. Ein herzlicher Empfang ist ihnen gewiss. Das ASZ Isarvorstadt ver-

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

fügt über eine Induktionsschleife. Im ASZ Isarvorstadt fühlt er sich gut aufgehoben. Bei Fragen, schwierigen Situationen aber auch bei der organisatorischen Ausrichtung steht ihm Jens Dietrich (Leiter des ASZ Isarvorstadt) und sein Team zur Seite. „Mit den Mitarbeitern verstehe ich mich wirklich gut, das ist Gold wert“, schwärmt Harald Küstner.

Seine Aufgabe fasst er lakonisch in einer kleinen Situationsbeschreibung zusammen: „Ein Mann kam zum ersten Mal in die Runde. Er wirkte sehr niedergedrückt, frug, „was machen Sie denn hier, was bringt das denn?“ Herr Küstner antwortete: „Ich möchte die Menschen am Bahnhof in Klagenfurth sammeln, ein Ticket lösen und mit ihnen nach Freudenstadt fahren.“ Der Mann musste lächeln – er begann zu erzählen.

Ein Beispiel, wie Ehrenamt Sinn bringen kann – für den freiwillig Engagierten und seine Besucher!

So wie Harald Küstner durch seine eigene Schwerhörigkeit zum Engagement für Andere kam, haben viele Menschen den Wunsch, ihre Talente, eigenen Erfahrungen und ihr Wissen weiterzugeben. In einem persönlichen Rahmen, mit der Unterstützung und Eigenverantwortlichkeit, die sie wollen und brauchen.

Die Alten- und Service-Zentren Isarvorstadt und Westend bieten Interessierten ein breites Feld an Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren. Bei einem persönlichen Gespräch mit Jens Dietrich (Leiter ASZ Isarvorstadt) oder Melanie Ritter (Leiterin ASZ Westend) erfahren Interessierte mehr über die Möglichkeiten bereits bestehender Engagementfelder oder loten aus, ob und welche Möglichkeiten es gibt, das persönliche Vorhaben, die eigene Idee in Zusammenarbeit mit dem ASZ zu verwirklichen.

***Melanie Ritter, Dipl. Sozialpädagogin, Fachdienstleitung der Offenen Altenhilfe der Caritas, Leitung des Alten- und Service-Zentrums Westend.***

## ► Die ASZ in eigener Sache

Eine besondere Form des Freiwilligenengagements – der Bundesfreiwilligendienst – geht in die erste Runde:

Zivildienstleistende waren in den ASZ Isarvorstadt und Westend unablässig.

Sie waren eine große Hilfe, um einen im ASZ zubereiteten, frischen Mittagstisch zu günstigen Preisen anbieten zu können, und kümmerten sich um den Cafeteriabetrieb mit seinem Angebot von hausgemachtem Kuchen über Cappuccino bis hin zu türkischem Cafe.

Der Zivildienst wurde dieses Jahr verabschiedet. Doch es gibt ein Nachfolgemodell!

Der Bundesfreiwilligendienst, kurz BFD. Er bietet Menschen ohne Altersbeschränkung die Möglichkeit für 6 – 24 Monate in einer sozialen Einrichtung mitzuarbeiten.

Neben einer sinnvollen, sozialen Tätigkeit, Schulungstagen, Sozialversicherungsbeiträgen, die von der Einrichtung getragen werden, gibt es ein Taschengeld in Höhe von 195 € (bei Vollzeit entsprechend mehr) und die Erstattung von Unterkunft und Verpflegung von derzeit ca. 390 € (bei Vollzeit entsprechend mehr).

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

Haben Sie Freude daran, in einem freundlichen Team von Haupt- und Ehrenamtlichen mitzuarbeiten, haben Sie Talent als Gastgeber und im hauswirtschaftlichen Bereich, helfen Sie gerne bei der Organisation von Veranstaltungen mit und vor allem: Haben Sie Freude am Umgang mit Menschen, dann könnte der BFD im ASZ Westend oder Isarvorstadt für Sie das Richtige sein.

ASZ Westend  
Tulbeckstr. 31  
80339 München  
Tel: 089 – 540 308 217

ASZ Isarvorstadt  
Hans-Sachs-Str. 14  
80469 München  
Tel: 089 – 23 23 98 84 0

*So wie den beiden ASZ geht es im übrigen allen anderen auch – und vielen, vielen sozialen Einrichtungen ebenso. Wir machen daher gern auch an dieser Stelle auf die Möglichkeit des Engagements im BFD aufmerksam und empfehlen die ASZ als Kooperationspartner im Schwerpunkt „Selbsthilfe und Alter“.*

**Klaus Grothe-Bortlik, SHZ**

## ► Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige

Einen Angehörigen zu pflegen ist meistens mit großen zeitlichen, körperlichen und seelischen Anforderungen verbunden. Die Veränderung bisheriger Lebensgewohnheiten, die große Verantwortung und das dauernde Eingespantsein kosten viel Kraft.

In Kooperation mit dem Alten- und Servicezentrum Westend startet das Selbsthilfezentrum München daher ein neues Projekt, um pflegenden Angehörigen die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe zu erleichtern.

Die gegenseitige Unterstützung und Entlastung, die man in einer Selbsthilfegruppe erfahren kann, können oft gerade von den Personen nicht erkannt werden, die den größten Bedarf hätten. Durch gezielte Ansprache und die Mitwirkung ehemals Betroffener sollen daher neue Möglichkeiten geschaffen werden.

Wer selbst Interesse hat, melde sich bitte bei

ASZ-Westend  
Tulbeckstraße 31  
80339 München  
Frau Ritter  
Tel.: 089 / 54 03 08 20

*„Selbsthilfe ist eine Möglichkeit,  
um Kraft für den Alltag zu  
schöpfen“*

## Selbsthilfe- gruppe für Pflegende Angehörige

Alten- und Servicezentrum  
Westend

Selbsthilfezentrum München



[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

oder  
Selbsthilfezentrum München  
Westendstraße 68  
80339 München  
Frau Jakob  
Tel.: 089 / 53 29 56 - 12

**Klaus Grothe-Bortlik, SHZ**

## **Selbsthilfe und Gesundheit**

### **Die Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen in Bayern 2010**

Die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern hat im Jahr 2010 die Selbsthilfe mit über 3,9 Mio. Euro unterstützt. Darüber hinaus haben einzelne Krankenkassen ihre kassenindividuellen Geld- und Sachleistungen der Selbsthilfe zur Verfügung gestellt.

Die Verteilung der Fördermittel fiel deutlich zugunsten der Selbsthilfegruppen vor Ort aus, deren Anteil an der Gesamtförderung 56 Prozent erreichte. Die Landesorganisationen bekamen 14 und die Selbsthilfekontaktstellen 30 Prozent der Fördermittel.

In Eurobeträgen sieht die Selbsthilfeförderung 2010 folgendermaßen aus: Rund 2000 bayerische Selbsthilfegruppen wurden insgesamt mit 2,2 Mio. Euro gefördert. Dies ist eine Steigerung gegenüber dem Vorjahr von 32 Prozent. Damit erhielt eine Gruppe durchschnittlich 1.100 Euro. Im Jahr 2009 waren es gut 900 Euro. 26 Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen erhielten insgesamt mehr als 1,2 Mio. Euro. 50 Landesorganisationen der Selbsthilfe konnten mit fast 0,5 Mio. Euro gefördert werden.

**Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ**

### **Überall Keime? Was ich zum Thema Hygiene in der medizinischen Versorgung wissen sollte**

**Veranstaltung von SHZ und Gesundheitsladen am 7. Juli, 18:30 bis 20:00 im SHZ**

Immer wieder berichten die Medien über skandalöse hygienische Bedingungen in Kliniken und anderen medizinischen Einrichtungen mit schwerwiegenden Folgen für Patientinnen und Patienten. Sie wollen als mündige Patientin, als mündiger Patient wissen...

*Ist es wirklich so dramatisch?*

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)



Wie groß ist die Gefahr für mich?

Gibt es verpflichtende Vorschriften und Standards und werden die kontrolliert?

Was kann ich tun, damit ich bei meinem Arzt, Heilpraktiker, in der Klinik, beim Zahnarzt oder Physiotherapeuten sicher sein kann, dass hygienische Standards beachtet werden?

In unserer Veranstaltung erhalten Sie Information und Antworten von kompetenten ReferentInnen. **Dr. Stefan Schweitzer, Referat für Gesundheit und Umwelt, Abteilung Hygiene und Umweltmedizin** referiert zu „Hygiene in der Gesundheitsversorgung“ - **Dr. Gerhard Schwarzkopf-Steinhauser, Ltd. Oberarzt und Elisabeth Kunoth, Hygienefachkraft - Städtisches Klinikum München GmbH, Medizet, Department für Medizinische Mikrobiologie und Krankenhaushygiene** beleuchten das Thema „Hygiene im Krankenhaus und aus Sicht eines Arztes und einer Hygienefachkraft“. Anschließend haben Sie Zeit für Fragen und Beiträge.

**Anmeldungen** bitte bei Eva Kreling, 089 / 53 29 56 – 20 oder [eva.kreling@shz-muenchen.de](mailto:eva.kreling@shz-muenchen.de)

**Eva Kreling, SHZ**

## ► Schwabinger Gesundheitsforum und Selbsthilfe

Das Selbsthilfezentrum kooperiert mit dem Schwabinger Gesundheitsforum und lädt herzlich ein, die Veranstaltungen zu besuchen. *Danke an die Gruppen, die hier mitmachen!*

**Angebote des „Schwabinger Gesundheitsforums“, bei denen Selbsthilfe eingebunden ist - Kostenfreier Informationsabend für BürgerInnen, Patienten, Angehörige, Fachpersonal**

Termine jeweils Dienstags von 17:30 bis 19:00 Uhr	Thema	ReferentInnen/Ansprechpartner
<b>14. Juni 2011</b> <b>Hörsaal der Kinderklinik</b>  <b>17:30 bis 19:00 Uhr</b>	<i>Fachvortrag</i> <b>„Wirbelkanalverengung“</b> (Spinalkanalstenose),  - Wann muss operiert werden? Selbsthilfe	<b>Dr. med. Manfred Späth</b> , Ltd. Oberarzt der Klinik für Neurochirurgie, Spezialgebiet Wirbelsäulenchirurgie; <b>Eva Kreling</b> , Selbsthilfezentrum München; <b>Rainer Fiedler</b> , Selbsthilfegruppe Rückenprobleme
<b>26. Juli 2011</b> <b>Hörsaal der Kinderklinik</b>  <b>17:30 bis 19:00 Uhr</b>	<i>Fachvortrag</i> <b>„Malignes Melanom“</b>  - Vorsorge, Diagnostik, Therapie (Hautkrebs, wer unterstützt mich?)	<b>Dr. med. Katrin Ramrath</b> , Assistenzärztin der Klinik für Dermatologie, Allergologie und Umweltmedizin; <b>Mirjam Unverdorben-Beil</b> , Selbsthilfezentrum München; <b>Monika Lehnert</b> , Selbsthilfegruppe für Menschen mit malignem Melanom der BRK – Krebsberatungsstelle München

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

<p><b>27. September 2011</b>  <b>Hörsaal der Kinderklinik</b></p> <p><b>17:30 bis 19:00 Uhr</b></p>	<p><i>Fachvortrag</i>  <b>„Inkontinenz“ – ein Tabu-          thema</b></p> <p>- Ursachen, Prophylaxe          und Therapie;          Kontakte</p>	<p><b>Dr. med. Olaf Neumann,</b>          Chefarzt der Frauenklinik;  <b>Klaus Grothe-Bortlik,</b>          Selbsthilfezentrum München;  <b>Brigitte Albrecht,</b> Deutsche ILCO,          Regionalgruppe München</p>
<p><b>06. Dezember 2011</b>  <b>Hörsaal der Kinderklinik</b></p> <p><b>17:30 bis 19:00 Uhr</b></p>	<p><i>Fachvortrag</i>  <b>„Demenz“</b> – Krankheits-          bild, aktuelle          therapeutische Ansätze,          Hilfe für          pflegende Angehörige</p>	<p><b>Dr. med. Dieter Gebauer,</b>          Ltd. Oberarzt          der Klinik für Physikalische Medizin          und Frührehabilitation;  <b>Angelika Kern,</b>          Sozialpädagogin (FH), Diplomtheo-          login, Mitarbeiterin der Alzheimer-          gesellschaft München;  <b>Eva Kreling,</b>          Selbsthilfezentrum München;</p>

Städtisches Klinikum München GmbH,  
Klinikum Schwabing –  
 Akademisches Lehrkrankenhaus  
 der Ludwig-Maximilians-Universität  
 Kölner Platz 1  
 80804 München

So erreichen Sie uns:  
 U-Bahn: U2, U3, U8 (Scheidplatz)  
 Bus: 54 (Scheidplatz) oder  
 Bus: 144 (Kölner Platz)  
 Tram: 12 (Scheidplatz)

**Ihre Ansprechpartnerin:** Sabine Meyer (Dipl. -Pflegerin (FH); Krankenschwester) Pflege-  
 und Servicemanagement; Haus 2/ Zimmer 033, Erdgeschoss Telefon: (089) 3068-3155, Telefax:  
 (089) 3068-3933,  
 E-Mail: [sabine.meyer@klinikum-muenchen.de](mailto:sabine.meyer@klinikum-muenchen.de)

**Eva Kreling, SHZ**

## Soziale Selbsthilfe

### Für mich – für Euch...

#### Ein Fachtag für Haupt- und Ehrenamtliche in den Nachbarschaftstreffs

In München gibt es mittlerweile über 30 Nachbarschaftstreffs (ehemals zum Teil “Bewohner-treffs”), die sich um die Belange der Bürgerinnen und Bürger eines Stadtteils kümmern. Sie sind in der Trägerschaft von unterschiedlichen sozialen Einrichtungen und werden finanziert vom Sozialreferat - Amt für Wohnen und Migration.

Das Besondere an diesen Einrichtungen ist, dass hier nur punktuell hauptamtliches Personal arbeitet. Die Treffs leben vom Engagement „Nachbar für Nachbar“. So entstehen ehrenamtlich geleitete Spielgruppen für Kinder, Angebote für Jugendliche und SeniorInnen, Sprachkurse, Mutter-Kind-Gruppen, (internationale) Cafés, Sommerfeste, Tage der offenen Tür und Flohmärkte, wo sich Alt und Jung, Einheimische und Nachbarn aus anderen Ländern begegnen, kennenlernen und fortan füreinander da sind.

Um diese ehrenamtlich tätigen Menschen und deren hauptamtliche Unterstützer zu belohnen und ihnen einen Raum zugeben, wo sie sich austauschen können, veranstalteten das Selbsthilfezentrum München, das Wohnforum München gemeinnützige GmbH und FöBE – Förderstelle Bürger-schaftlichen Engagements am 2. April im Selbsthilfezentrum einen Tag der Begegnung. Der Impuls zu dem Fachtag entstand im Rahmen einer Kooperation Selbsthilfezentrum (SHZ) und Wohnforum gGmbH im Modellprojekt „Soziale Arbeit und Selbsthilfe“.

Einen Treff am Leben zu erhalten ist nicht einfach, die Vielfalt der Angebote von Ehren- und Hauptamtlichen muss organisiert werden: Was findet wann und wo statt und wer ist wie verantwortlich? Wie trifft man aus der Fülle der Angebote die Auswahl oder motiviert zum Engagement? Was wollen und brauchen die Menschen im Stadtteil? Wie begegnet man Erwartungen, die schwer zu erfüllen sind? Wie werden Regeln transportiert, die vom Zuschussgeber vorgegeben oder im Treff beschlossen wurden?

Über 30 Haupt- und Ehrenamtliche erschienen am Samstag trotz strahlendem Sonnenschein zum Fachtag, um diese und andere Fragen zu erörtern.

Nach der Begrüßung durch die Veranstalterinnen Maria Moll und Andrea Schanzenbach von Wohnforum gemeinnützige GmbH, Eva Kreling vom SHZ und Dr. Gerlinde Wouters von FöBE, referierte Anja Huber vom Amt für Wohnen und Migration zum Konzept „Quartierbezogene Bewohnerarbeit in München“ und zur geschichtlichen Entwicklung der Nachbarschaftstreffs.



Anja Huber, Amt für Wohnen und Migration

Da der zweite Referent, Heinz Janning aus Bremen von „Option Bürgerschaftliches Engagement“ in München krank im Bett lag, improvisierten die Veranstalterinnen „Kennenlernkreise“, in denen bereits intensiv geredet wurde.



Ein Theaterstück „Szenen aus dem Alltag der Nachbarschaftstreffs“ von „Kultur auf Rädern“ führte künstlerisch ins Thema ein.

Nach einem Mittagessen von „Feierwerk e.V.“ gab es am Nachmittag sehr lebendige Diskussionen, moderiert von den Veranstalterinnen und Klaus Grothe-Bortlik vom SHZ zu den Themenblöcken:

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

- Umgang mit schwierigen Situationen
- Wie binde ich mich und andere an den Treff, damit er funktioniert und es Spaß macht?
- Was heißt es, als Ehrenamtliche/r eine verantwortliche Rolle zu übernehmen?
- Haupt- und Ehrenamtliche arbeiten zusammen – Wechselseitiger Nutzen

Der Tag war sehr lebendig und kurzweilig und die VeranstalterInnen erhielten viele positive Rückmeldungen mit dem Wunsch, auch in Zukunft den Austausch untereinander zu ermöglichen.

Die Ergebnisse des Fachtages werden in einer Dokumentation zusammen mit den Vorträgen von Frau Huber und Herrn Janning demnächst auf der Homepage des SHZ erscheinen.

**Eva Kreling, SHZ**

## ► Fortbildungsreihe für Migrantenvereine und Migrantenorganisationen

„Liebe aktive Migrantinnen und Migranten, das Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement Bayern und die Arbeitsgemeinschaft der Ausländer-, Migranten- und Integrationsbeiräte Bayerns planen in Zusammenarbeit mit der Stelle für Interkulturelle Arbeit der Stadt München, der Alevitischen Gemeinde Bayern, der Initiativegruppe und FöBE – Förderung von Bürgerschaftlichem Engagement eine Reihe von Fortbildungen für Migrantenvereine und Migrantenorganisationen. Das Fortbildungsangebot soll auf die Bedürfnisse und Wünsche der Vereine und Initiativen zugeschnitten werden. Dazu brauchen wir Sie!“

So begann die Einladung zur „Auftaktveranstaltung“, für die das Selbsthilfzentrum München seine Räumlichkeiten, Kontakte und Erfahrungen zur Verfügung gestellt hatte. Am 31. März waren schließlich rd. 40 Personen der einschlägigen Vereine und Organisationen der Einladung gefolgt. Sie sollten zum einen über das Vorhaben informiert werden. Zum anderen suchten die Organisator/innen das Know-how der Basis und mögliche zusätzliche Referent/innen.

An Thementischen wurden die für die Veranstalter relevanten Fragen erörtert und weitere Anregungen gesammelt:

- Welche Finanzierungsmöglichkeiten gibt es für mein Projekt oder für meinen Verein?
- Worauf sollen wir bei der Formulierung der Satzung besonders achten?
- Warum ist die Gemeinnützigkeit bei Vereinen wichtig?
- Welche rechtlichen Vorschriften müssen bei Veranstaltungen berücksichtigt werden?



**Qualifizierungsreihe für Migrantenvereine**  
Basiswissen für eine erfolgreiche Arbeit  
Mai bis Juli 2011  
München

Thema  
**Vereinsrecht und Steuern**

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

- Wie gewinnen wir neue Aktive (für den Vorstand)?
- Wie schaffen wir es, dass unsere Veranstaltungsankündigungen in der Zeitung veröffentlicht werden?
- Wie finde ich passende Kooperationspartner?
- ....und vieles mehr.

Die regen Diskussionen und vielen Beiträge zeigten das Interesse an Qualifizierungsmaßnahmen. Sie zeigten jedoch auch einmal mehr, dass viele Migrantenorganisationen bereits lange Jahre etabliert und aktiv an der Gestaltung ihres Umfeldes beteiligt sind.

Inzwischen ist die daraufhin konzipierte Fortbildungsreihe angelaufen. Den Veranstaltungsflyer können Sie auf unserer web-site abrufen unter [www.shz-muenchen.de/aktuelles.php](http://www.shz-muenchen.de/aktuelles.php)

**Klaus Grothe-Bortlik, SHZ**

## Aus dem Selbsthilfezentrum

### Mitgliederversammlung der Selbsthilfekontaktstellen in Bayern Wiederwahl des Vorstandes

Am 06.04.2011 fand im Kloster Banz in Bad Staffelstein die Mitgliederversammlung des Vereins Selbsthilfekontaktstellen in Bayern statt. 30 Einrichtungen sind dem Verein angeschlossen: 19 Selbsthilfekontaktstellen, 4 Kontaktstellen im Aufbau und 7 Unterstützungsstellen, die in Nebenaufgabe die Selbsthilfe befördern. Der Verein wurde im Juli 2003 gegründet – die Selbsthilfe-koordination Bayern (SeKo Bayern) ist seit 2005 in der Trägerschaft des Vereins.

Die Mitarbeiterinnen von SeKo berichteten von den neusten Entwicklungen in der Krankenkassenförderung nach 20 c SGB V und von spannenden Projekten in 2011: die Apotheker- und Ärztefortbildungen, die Internetplattform „Selbsthilfe interaktiv“, das Projekt „Stärkung der Selbsthilfe in Bayern im Suchtbereich“ mit einem Fachtag zum Thema „Selbsthilfe und Verhaltenssuchte“ und von dem diesjährigen 8. Bayerischen Selbsthilfekongress am 4.11.2011 in Ingolstadt zum Motto: „Zukunft aus Tradition – Alles wird anders?!“

Bei der Sitzung wurde erneut der Vorstand gewählt: Alexander Schlote vom Selbsthilfebüro Bamberg, Ingeborg Ehrlich vom Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken und Eva Kreling vom Selbsthilfezentrum München, die zum vierten Mal seit Vereinsgründung als Vorstand wiedergewählt wurde.

***Herzlichen Dank für dieses Vertrauen in die Arbeit für SeKo und den Verein!***



Alexander Schlote, Eva Kreling, Ingeborg Ehrlich

Mit netten Dankesreden wurde der langjährige Vorstand Jochen Peters verabschiedet und zugleich als Fördermitglied mit langem Applaus begrüßt. Dagmar Friemel-Sturm vom Selbsthilfezentrum in Traunstein brachte es in ihrer kleinen Rede zum Ausdruck:

*„Unser Verein ist was besonderes, wie wir miteinander arbeiten und zusammen sind!“*

Im Anschluss fand eine zweitägige Fortbildung zum Thema „Lebendige Gruppenarbeit“ mit Götz Liefert aus Berlin statt. Mehr erfahren sie unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

**Eva Kreling, SHZ**

► **Schwerhörig, na und? Wir verstehen uns sehr gut – mit neuer Technik zum entspannten Hören.**



Die Welt ist voller **Musik**.  
Wir können sie wieder **hören!**

Es ist der erste Donnerstag im Monat, unser regelmäßiges Gruppentreffen im Selbsthilfezentrum steht an. Begeistert begrüßen sich die Mitglieder der Münchner Selbsthilfegruppe für Cochlea-Implantat (CI) und Hörgeräte-Träger „MuCIs“ im schönen Gruppenraum in der Westendstraße.

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

Unser Verstärker wird geholt, angeschlossen und die Mikrofone bereit gelegt. Gemeinsam setzen wir uns in die Runde. Die Gespräche und Diskussionen werden nun durch eine Technik unterstützt, die uns als Hörgeräte- und CI-Träger eine optimale Kommunikation ermöglicht.

Durch die im Raum verlegte Induktionsschleife, den Verstärker und die Übertragung durch die Mikrofone können wir mit den in den Hörgeräten und CIs aktivierten T-Spulen die Sprache sehr gut hören. Alle Nebengeräusche werden ausgeblendet, klar und deutlich verstehen wir den Sprecher. Unsere Runde ist gelöst, unser Handicap, die Schwerhörigkeit oder sogar Taubheit wird durch diese Technik kompensiert. Die enorme Konzentration, die wir normalerweise aufbringen müssen, um Gesprächen zu folgen, brauchen wir hier nicht.

Die Diskussion ist locker und lebhaft, die Gesichter sind fröhlich und aufmerksam, alle sind mit Feuer eifer bei der Sache und tauschen sich über ihre Erfahrungen auch in Bezug über die Bewältigung der Hörprobleme im Alltag aus. Jeder fühlt sich in die Gruppe integriert, niemand ist ausgeschlossen. Unterstützt wird das gute Verstehen auch durch die Gesprächsdisziplin, die sich ganz automatisch ergibt. Häufig kommt es sonst nämlich vor, dass alle durcheinander reden, so dass wir uns als schwerhörige Menschen von den lebhaften Diskussionen und Gesprächen mit unseren guthörenden Freunden ausgeschlossen fühlen, weil wir einfach zu wenig verstehen und unsere Konzentration sehr schnell nachlässt. Mithilfe der im SHZ verlegten Technik ist uns nun ein entspanntes miteinander Reden möglich.

Auch bei Vorträgen setzen wir die induktive Höranlage ein und profitieren sehr davon. Viele von uns sind begeistert und kaufen sich kleinere Anlagen für zuhause um auch dort problemlos Fernsehen und Radio zu hören. Neue Mitglieder staunen immer wieder, wie sehr sie vom besseren Verstehen profitieren.

Sind die drei Stunden wirklich schon vorbei? Die Zeit verging wie im Fluge. Entspannt und zufrieden verabschieden wir uns in der Runde und freuen uns schon auf das nächste Treffen in vier Wochen. Ganz herzlich möchten wir uns bei der Leitung des Münchner Selbsthilfezentrums bedanken, die uns durch die Installation dieser Technik zu einer harmonischen Gruppenatmosphäre verholfen hat.

Unsere Gruppentreffen der MuCIs finden jeweils am ersten Donnerstag im Monat von 17 Uhr bis 20 Uhr im SHZ statt. Alle Menschen mit Hörproblemen und ihre Angehörige laden wir herzlich ein sich bei uns zu informieren, mit anderen Betroffenen auszutauschen und sich beraten zu lassen.

Was ist eine induktive Höranlage?

Eine induktive Höranlage ist eine technische Einrichtung, die es einem Hörgeräteträger oder CI-Träger ermöglicht, störungsfrei Audiosignale wie Musik und Wortbeiträge bei Veranstaltungen und Vorträgen drahtlos über die Hörgeräte oder CIs zu empfangen.

Das System besteht prinzipiell aus einem Mikrofon, einem Verstärker und einer an den Wänden entlang verlegten Induktionsschleife, die als "Sender" wirkt. Als Empfänger dient dabei das (oder die) Hörgerät(e) oder CIs der Benutzer, die mit einer "Telefonspule" ausgestattet sein müssen.

Quelle: [http://de.wikipedia.org/wiki/Induktive\\_Höranlage](http://de.wikipedia.org/wiki/Induktive_Höranlage)

**Regine Zille, SHG MuCIs**



## 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 heranzutreten. 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!

**Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:  
Montag, den 20. Juni 2011  
18:00 bis 21:00 Uhr**

### Informationen über die Standardleistungen des SHZ

#### Allgemeine Selbsthilfeberatung

##### **Beratungszeiten:**

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  
und nach Vereinbarung

Telefon: 089 / 53 29 56 – 11

Fax: 089 / 53 29 56 – 41

E-mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)

An den oben genannten Zeiten stehen Ihnen Berater/innen der allgemeinen Selbsthilfeberatung zur Verfügung, die über fundierte Kenntnisse der Selbsthilfe- und Soziallandschaft in und um München verfügen. Sie beraten zu allen Fragen des Selbsthilfeengagements, vermitteln in bestehende Selbsthilfegruppen oder professionelle Hilfeangebote und unterstützen Sie bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen.

Einen ersten Überblick über die Vielfalt der Selbsthilfegruppen bietet auch unsere Onlinedatenbank unter [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

Sie finden uns in der Westendstraße 68, 80339 München

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

## ► Raumvergabe

Ihre Gruppe sucht einen Gruppenraum? Wir stellen 5 kleine und 2 große Gruppenräume für Selbsthilfegruppen kostenlos zur Verfügung. Falls Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte an:

Kristina Jakob: 089-53 29 56-12, E-mail: [kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de) oder  
Ulrike Zinsler: 089-53 29 56-21, E-mail: [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

## ► Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich durch die Krankenkassen „Runder Tisch Region München“

Anträge sind bis zum 15. Februar 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 für das Förderjahr 2012 stehen ab Herbst 2011 auf der homepage des Selbsthilfezentrums zum Herunterladen bereit.

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

### **Ansprechpartnerinnen im SHZ:**

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089 - 53 29 56-17,  
E-mail: [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)  
Kristina Jakob, Tel.: 089 - 53 29 56-12, E-mail: [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  
E-mail: [erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

### **Ansprechpartner im Sozialreferat:**

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

Gordon Müller  
Tel.: 089-233-482 83  
E-mail: [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 2011

**Die Fortbildungsangebote des Selbsthilfezentrums München richten sich an alle Personen, die in einer Selbsthilfegruppe aktiv sind.**

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.

Da alle Veranstaltungen eine begrenzte Teilnehmerzahl haben, bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden. Soweit nicht anders vermerkt, ist der Anmeldeschluss jeweils **eine Woche vor dem Termin** der Fortbildung.

### **„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive**

**Mittwoch, 08. Juni 2011, 18:00 - 20:00 Uhr**

Experten in eigener Sache werden Sie oft genannt. Sie, die Betroffenen, die Angehörigen, die erkannt haben, dass Sie durch Ihre Erkrankung oder Ihre Problemlage einiges an Wissen und Erfahrung über das Thema gewonnen haben, das Sie an andere weitergeben können.

Genauso wie Sie über Ihre Erkrankung viel gelernt haben, haben Sie sicherlich durch die aktive Beteiligung in der Selbsthilfe auch viel über Gruppenarbeit gelernt. Auch hier sind Sie zu Experten geworden – Experten der Selbsthilfe.

Dieses Expertenwissen lohnt sich an andere weiterzugeben und darüber hinaus haben Sie sich vielleicht bei dem einen oder anderen Thema auch schon einmal gefragt, wie das eigentlich andere Selbsthilfegruppen machen. Fragen zum Umgang mit Verbindlichkeit, die Gewinnung und Einbindung neuer Gruppenmitglieder, die Gestaltung eines Gruppenabends etc. beschäftigen Selbsthilfegruppen aus allen Bereichen.

In regelmäßigen Abständen werden wir, jeweils zu einem der genannten Themen, einen moderierten Austauschabend anbieten. Wir möchten Ihnen somit die Möglichkeit geben, sich genau diese Fragen zu stellen, sich auszutauschen und gegenseitig Tipps im Umgang mit diesen Themen zu geben. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

Thema: **Neue Gruppenmitglieder**

- Sind neue Gruppenmitglieder in unserer Gruppe erwünscht?
- Gibt es Voraussetzungen für die Teilnahme an unserem Gruppenabend?
- Wie binden wir sie in den Gruppenabend ein?

**Seminarleitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)**

**Anmeldung unter Tel.: 089 -53 29 56-12; Fax: 089 53 29 56 – 41**

E-Mail: [kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de)

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

### **Lebendiges Lernen in Selbsthilfegruppen**

**Samstag, 16. Juli 2011, 10:00 – 16:00 Uhr (Achtung Terminänderung)**

Um die Selbsthilfegruppenarbeit lebendiger und abwechslungsreicher zu gestalten, kann neben dem freien Gespräch auch der Einsatz von Übungen und Methoden sehr hilfreich sein. Vom „Ankommen“ in der Gruppe bis hin zur „Schlussrunde“ vermitteln wir Handwerkszeug für ein gelungenes Gruppengeschehen. Dazu gehören beispielsweise Methoden zur Themensammlung und Entscheidungsfindung, die die inhaltliche Gruppenarbeit unterstützen. Darüber hinaus wollen wir aber auch Übungen zur Auflockerung, zur Entspannung und zum Kraft schöpfen vorstellen. Lernen Sie Übungen und Methoden kennen, die einfach angewendet werden können, und die den Gruppenabend bereichern!

**Seminarleitung: Mirjam Unverdorben-Beil und Erich Eisenstecken**

**Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 - 17, Fax: 089-53 29 56 - 49**

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

### **Basiswissen über Selbsthilfegruppen für Neueinsteiger**

**Freitag, 29. Juli 2011, 14:00 – 18:00 Uhr**

Es gibt nicht „die Selbsthilfegruppe“, sondern jede Selbsthilfegruppe ist einzigartig. Trotzdem sind viele, die entweder gerade mit dem Gedanken spielen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen oder bereits gegründet haben unsicher, ob sie über das notwendige Wissen dafür verfügen. Dieses Seminar soll diese Unsicherheit beseitigen und ermutigen, den eigenen Kräften zu vertrauen. Mit folgenden Themen werden wir uns auf lockere Weise beschäftigen:

- Welche Arten von Selbsthilfegruppen gibt es und wodurch unterscheiden sie sich?
- Wie kann man das gegenseitige Kennenlernen der GruppenteilnehmerInnen fördern?
- Welche Aufgaben fallen an und wie können diese gut verteilt werden?
- Welche Regeln haben sich in Selbsthilfegruppen bewährt?

**Seminarleitung: Kristina Jakob und Ulrike Zinsler**

**Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 - 12, Fax: 089-53 29 56 - 41**

E-mail: [kristina.jakob@shz-muenchen.de](mailto:kristina.jakob@shz-muenchen.de)

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!*

**Klaus Grothe-Bortlik, SHZ**

## Termine/Veranstaltungen

### Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums



am Samstag, 23. Juli 2011 von 10 bis 16 Uhr auf dem Marienplatz

**Über 70 Gruppen, Initiativen und Einrichtungen, die mit Selbsthilfe arbeiten, präsentieren sich am Selbsthilfetag!**

Die Themenpalette ist dabei bunt und vielfältig – Information und Beratung von Betroffenen für Interessierte werden angeboten von:

AdP e.V. – Bauchspeicheldrüsenerkrankte; Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker München APK; Anonyme Alkoholiker München; Asthma SHG München; BEK-Bildungs-Erziehungs- u. Kulturzentrum e.V.; Bipolar München (manisch-depressiv); Blaues Kreuz in Deutschland e.V. Ortsverein München; Bluthochdruck Selbsthilfegruppe; Borreliose Informations- u. Selbsthilfeverein München e.V.; Bürgerinitiative "Mehr Platz zum Leben"; buss-kinder e.V. - Familienkreis behinderter und schwerkranker, sterbender Kinder; Club 29 e.V.; Defi Selbsthilfegruppen Bogenhausen/Augustinum/Dt. Herzzentrum/Klinikum 3. Orden; Deutsche Fibromyalgievereinigung (DFV) e.V. –SHG München - Gern; Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind, RV München/Bayern; Deutsche Rheuma-Liga - AG München; Diabetes Selbsthilfegruppe München; Die kleinen Raben e.V.; Erektile Dysfunktion; Familienzentrum FreiRäume e.V.; Familienzentrum Riem/Landesverband der Mütter- und Familienzentren; Frauenselbsthilfe nach Krebs - SHG; FrauenTherapieZentrum FTZ; Gesundheitsladen und AG Münchner Gesundheitsinitiativen – AGMG; Hilfe von Mensch zu Mensch e.V.; Igbo Contact Forum (I.C.F) e.V.; Internationales Mütterforum München e.V.; ISUV/VDU e.V. Interessenverband Unterhalt und Familienrecht; Junge Aphasiker München; Kontinenz-SHG Tulling; Kreuzbund DV München und Freising e.V. München Ost; Kurdische Frauengruppe Nergiz; Linkshänder e.V.; Lungenemphysem - COPD SHG München; Mehrsprachiges Literatur & Musik Theater; Migräne SHG; Morbus Osler; Münchner AIDS-Hilfe e.V.; Münchner Angst-Selbsthilfe; Münchner Bündnis gegen Depression e.V.; Münchner Psychiatrie-Erfahrene – MüPE e.V.; Naturheilkunde - Club und Forum; nea e.V. - Netzwerk erwerbssuchender Akademiker München; Osteoporose-Selbsthilfegruppe München-Süd; Overeaters Anonymous (OA); Prostatakrebs Selbsthilfe Region München Ost und LK Ebersberg; Psychiatrieerfahrene Frauen - SHG; Rollenspielsucht.de und Aktiv gegen Mediensucht e.V.; Sarkoidose-Netzwerk RG München; Schlafapnoe - SHG; Schwerhörigenverein München/Obb e.V.; Scleroderma Liga e.V.; Selbstbestimmt leben & gesund schreiben; Selbsthilfezentrum München, Senioren Net - Süd e.V.; SHG No Mobbing; Skoliose Selbsthilfegruppe München; Sozialreferat, Referat für Gesundheit und Umwelt; Tageseltern München und Umgebung e. V.;

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

Tinnitus – SHG; Union e.V.; Uveitis SHG München und Südbayern; Väteraufbruch für Kinder e.V.; VCD München und Wohnen ohne Auto; Vegetarische Rohkost; Verband allein erziehender Mütter und Väter OV München; Verein Albanischer Frauen e.V. c/o Initiativgruppe; Verwaiste Eltern München e.V.; verwitwet.de e.V., Zentrum der Familie, Freising; Von Recklinghausen Gesellschaft e.V.; Werkhaus Human-kreative Gemeinschaft e.V.

Stadtrat Siegfried Benker wird die Veranstaltung eröffnen. Bunte Luftballons werden in den Münchner Himmel aufsteigen und auf der Bühne bieten verschiedene Darbietungen und Musikeinlagen der Selbsthilfegruppen und Initiativen ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm.

Die Fülle und Vielgestaltigkeit der Selbsthilfe in München bekommt an diesem Tag ein Gesicht. Bürgerinnen und Bürger erhalten einen lebendigen und informativen Einblick in Möglichkeiten und Chancen bürgerschaftlichen Engagements in der Selbsthilfe. Das Selbsthilfezentrum veranstaltet den Selbsthilfetag gemeinsam mit dem Referat für Gesundheit und Umwelt und dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Christian Ude.

Falls Sie nähere Informationen wünschen, wenden Sie sich bitte an:

**Mirjam Unverdorben-Beil**

Selbsthilfezentrum München  
Westendstr. 68, 80339 München  
Telefon: 089 / 53 29 56 – 17  
mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

**Plakat und Postkarte des Selbsthilfetags können auch von unserer homepage [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de) herunter geladen werden.**

**► Lesung und Tag der offenen Tür im SHZ am 30.Juni 2011**

Im Rahmen der Stadtteiltage Schwanthalerhöhe werden drei Gruppen, die sich regelmäßig im Selbsthilfezentrum treffen, einen Beitrag zum kulturellen Programm im Viertel leisten.

**Programm:**

18:00 Uhr: Hausführung für Interessierte

18:30 Uhr: *Literaturgruppe IBIS* mit eigenen Kurzgeschichten

19:00 Uhr: Hausführung für Interessierte

19:30 Uhr: *Selbstbestimmt Leben & gesund schreiben*: Texte und Romanauszüge von Psychiatrieerfahrenen

20:30 Uhr: *Literaturkreis "EIWE"* - Eintauchen in die Welt der Wahrheit, Weisheit und Entspannung

**► Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen**

**► "Wortmühle"**

**Lesung am Freitag 22. Juli, 19:00 Uhr**

im Veranstaltungsraum des Selbsthilfezentrums

Die **Literaturgruppe IBIS** lädt ein, ihren kurzweiligen Geschichten zu lauschen.

 zum Inhaltsverzeichnis

► *Rückenschmerzen und Skoliose aus Sicht der Chinesischen Medizin*

**Vortrag, Freitag, 29. Juli 2011 von 18:00 - 20:00 Uhr**

im Veranstaltungsraum Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68, 80339 München

Referent: Dr. phil. Andreas Bruch, Heilpraktiker, Diplompsychologe,

Internet: [www.asiatische-medizin-bruech.de](http://www.asiatische-medizin-bruech.de)

Veranstalter: **Skoliose Selbsthilfe Gruppe München**, Internet: [www.bundesverband-skoliose.de](http://www.bundesverband-skoliose.de)

Anmeldung:

Iris Gabriel, [iris-gabriel@web.de](mailto:iris-gabriel@web.de), Tel. 08142-2917997

oder Anja Heller, [heller397@yahoo.de](mailto:heller397@yahoo.de), Tel. 089-95477404

► **Münchner Bündnis gegen Depression:**

**Informationsveranstaltungen im Selbsthilfezentrum**, Westendstraße 68, 80339 München

„Angst und Depression“

**Vortrag, Mittwoch, 1. Juni, 18:15 Uhr - 20:00 Uhr**

Referent: Dr. med. (Univ. Tel Aviv/Israel) Egon Fabian, Chefarzt der Dynamisch-Psychiatrischen Klinik Mengerschwaige

Eintritt: € 4.--/erm. € 2.--, Mitglieder frei

„Die Seele heilen – Ein Mutmachbuch für Depressive und ihre Angehörige“

**Lesung und Erfahrungsaustausch, Mittwoch, 6. Juli, 18:15 Uhr - 20:00 Uhr**

Mit der Autorin Dr. Sabine Wehner-Zott, München

Eintritt: € 4.--/erm. € 2.--, Mitglieder frei

Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Weitere Termine und Infos unter [www.buendnis-depression.de/muenchen](http://www.buendnis-depression.de/muenchen).**

Selbsthilfegruppen können 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**

## Informationen über Selbsthilfegruppen

### Profile – Selbsthilfegruppen stellen sich vor

**Name der Gruppe: (Name of the Group)**

ACA (Adult Children of Alcoholic and Dysfunctional Families)

ACA (Equivalent zur deutschsprachigen EKS-Gruppe – Erwachsene Kinder von Alkohol-/suchtkranken und dysfunktionalen Familienverhältnissen)

**Gruppenthema: (Theme of the Group)**

Recovering from growing up in alcoholic and dysfunctional families

In Genesung leben, mit dem Hintergrund in Alkohol- und suchtkranken, sowie dysfunktionalen Familien aufgewachsen zu sein.

**Ziele der Gruppe: (Goal of the Group)**

Recovering from growing up in alcoholic and dysfunctional families

In Genesung leben, mit dem Hintergrund in Alkohol- und suchtkranken, sowie dysfunktionalen Familien aufgewachsen zu sein.

**Wie lange existiert die Gruppe bereits? (How long the group has existed)**

Two years  
Zwei Jahre

**Anzahl der Gruppenmitglieder: (Number of members)**

4-5

**Geschlechter- und Altersverteilung: (The age range)**

Five men and two women, from mid 20s to mid 40s.

Fünf Männer und zwei Frauen, von Mitte 20 bis Mitte 40.

**Wie arbeitet die Gruppe/der Gruppenleiter? Wie kann man sich einen Gruppenabend vorstellen? (How does the group function? The typical group meeting?)**

We typically have a rotating chairperson who leads literature-based, topic discussion meetings where members take turns sharing but refrain from cross-talking, which means commenting directly on another member's share or giving advice, unless explicitly asked to do so.

Wir haben keinen festen Gruppenleiter. Die Leitung der Gruppe übernimmt stets ein anderes Gruppenmitglied. Wir lesen die ACA-Literatur und teilen unsere Gedanken Themenbezogen der Reihe nach mit. Jedes Mitglied spricht dabei im Monolog und wir erteilen uns weder gegenseitig Ratschläge, noch kommentieren wir die Monologe der Anderen, es sei denn ein Gruppenmitglied fragt explizit danach.

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)



**Welche Vorteile sehen Sie in dem Austausch/der Beratung von Betroffenen für Betroffene?  
(Which advantages the exchanges and sharing between members offer?)**

We receive a high level of identification through sharing our similar experiences and difficulties with having grown up in an alcoholic or dysfunctional family.

Die Identifikation mit anderen Gruppenmitgliedern durch das Teilen ähnlicher Erfahrungen, sowie Schwierigkeiten, die sich aus dem Heranwachsen in Alkohol- / suchtkranken, sowie dysfunktionalen Familienverhältnissen ergeben haben.

**Welche Erwartungen oder Befürchtungen hatte ich vor dem ersten Besuch der Gruppe, was hat sich bewahrheitet, was nicht?**

**(What did I expect from the meetings, and how did they end up being in reality?)**

Most of our members already had experience with 12-step groups, so we were mostly familiar with the general format of such meetings; however, many of us had anxiety/fear/hesitations to share about ACA family issues in depth and out loud.

Die meisten unserer Gruppenmitglieder waren bereits mit dem Format von 12-Schritte-Gruppen vertraut, da bereits Erfahrungen in anderen Meetings gesammelt wurden. Jedoch hatten viele von uns Ängste und Zweifel, was die offene Aussprache vieler heikler Themen angeht, die das Heranwachsen in dysfunktionalen Familien mit sich bringt.

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

**(What does the group do for me)**

We realize we're not alone and gain perspective on what we lived through, and we've given a sense of stability and hope, along with a general sense of support and the feeling that we belong.

Uns wird klar, dass wir mit unserer Problematik nicht alleine sind. Wir realisieren, wie sich unsere Erfahrungen aus der Kindheit auf unser Erwachsenenendasein auswirken. Wir schöpfen Hoffnung und erlangen eine gewisse Stabilität, sowie das Gefühl von anderen Unterstützung und Annahme zu erhalten.

**Welche Voraussetzungen müssen Interessierte mitbringen?**

**(What are the requirements for those interested?)**

The only requirement for membership in ACA is a desire to recover from the effects of growing up in an alcoholic or otherwise dysfunctional family.

Die einzige Voraussetzung für die Gruppenzugehörigkeit von ACA ist der Wunsch von den Auswirkungen des Heranwachsens in Alkohol- / suchtkranken, sowie dysfunktionalen Familienverhältnissen zu genesen.

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

**(What is important for the group to be able to communicate to those interested?)**

You will not be alone. Look around you and you will see others who know how you feel. We love and encourage you no matter what. We ask you accept us just as we accept you.

Du bist nicht alleine. Schau um Dich und Du siehst Andere, die nachempfinden können, wie Du Dich fühlst. Wir bringen Dir Annahme und Ermutigung entgegen, egal worum es geht. Wir erwarten von Dir nur, dass Du uns dieselbe Annahme entgegen bringst.

**Kooperation zum professionellen System?****(Is there a direct cooperation with professional groups?)**

No, but we encourage members to seek whatever professional help they may need or want.

Nein. Jedoch ermutigen wir unsere Mitglieder sich auch professionelle Hilfe zu holen, wenn sie diese benötigen oder möchten.

**Gibt es Kontakt zu anderen Gruppen? (Is there contact with other groups?)**

We have indirect contact with other groups through members who attend multiple fellowships. We also have indirect contact with the German-speaking ACA (EKS) group.

Wir haben indirekt Kontakt zu anderen 12-Schritte-Gruppen, da viele unserer Mitglieder auch regelmäßig andere Meetings besuchen. Auch haben wir indirekt Kontakt zu unserem deutschsprachigen Equivalent, der EKS-Gruppe.

**Das Selbsthilfzentrum bedeutet für mich ... (What the Self-Help Center means to me ...)**

A safe, private place where we can affordably hold our meetings.

Einen sicheren Ort gefunden zu haben, an dem wir es uns mit unseren finanziellen Mitteln leisten können, die Meetings zu halten.

**Wann und wo sind die Treffen? (When and where do we meet?)**

Thursdays, from 20:15 to about 21:30

Donnerstags, von 20:15 bis ca. 21:30 Uhr

**Kontakt (contact)**

E-mail: [acamunich@earthlink.net](mailto:acamunich@earthlink.net)

**Das letzte Wort hat die Gruppe (Last thoughts from the group)**

You're not alone, and it does get better.

Du bist nicht alleine und es wird wirklich besser!

**Kristina Jakob, SHZ**

## ► Initiativenbörse/Gruppenründungen

**► „Ratsch und Tratsch bei Kaffee und Tee“ - Freizeitgruppe**

Allein und Lust auf Gesellschaft? Kommt doch zu uns! Strickzeug, Brett- und Kartenspiele, Faulenzen, Kreuzworträtsel, und vieles mehr. Alle sind willkommen!

**Treffen:** jeden 2. und 4. Montag im Monat von 14:00 - 18:00 Uhr im Gruppenraum 6 des Selbsthilfzentrums München (keine Voranmeldung nötig)

**► SHG Verlassene Eltern - in Gründung**

Ziel der Gruppe ist es, Eltern kennen zu lernen, die auch von ihrem/ihren Kind/Kindern aus ihnen unverständlichen Gründen verlassen wurden. Wir wollen, im geschützten Rahmen, miteinander

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

über dieses Tabuthema sprechen und uns gegenseitig dabei unterstützen, mit dieser schwierigen Situation zu leben und trotzdem unsere Freude am Leben nicht zu verlieren.

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

#### ► **Borderline-Selbsthilfegruppe – in Gründung**

Sie spricht im Besonderen Borderline-Betroffene über 40 Jahre an ist aber auch für andere Altersgruppen offen.

„In der Gruppe wollen wir uns gegenseitig unterstützen, uns über den Alltag, Zwischenmenschliches, Erfahrungen und Strategien austauschen.“

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

#### ► **Selbsthilfegruppe für „Alleingeborene Zwillinge“ – in Gründung**

Kennen Sie das Gefühl einer unstillbaren Sehnsucht, die kein Partner, kein Kind, kein Mensch ausfüllen kann? Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen immer etwas fehlt in Ihrem Leben, auch wenn es Ihnen gut geht? Begegnen Ihnen Gefühle von Einsamkeit, Angst und Schuld, die Sie sich nicht erklären können? Ursache für diese Einsamkeit und Leere könnte ein Zwilling sein, der im Mutterleib verloren gegangen ist. Mit diesem Thema steht man meistens sehr allein da. Auch stellen sich dabei zweifelnde Fragen: „Kann das denn wirklich sein, dass ein Ereignis, das sich oft ganz still und leise (auch von der Mutter unbemerkt) im Mutterleib ereignet hat, einen so großen Einfluss auf mein Leben hat?“

Ich habe selbst einen Zwillingenbruder im Mutterleib verloren und die damit verbundenen Schwierigkeiten, Ängste und Zweifel erlebt. Ich möchte gerne mit dieser Selbsthilfegruppe ein Forum schaffen, wo sich Betroffene und Interessierte regelmäßig treffen und ihre Erfahrungen austauschen können.

Die Gruppe ist auch offen für Menschen, die sich nicht ganz sicher sind, ob sie ein „alleingeborener Zwilling“ sind.

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

#### ► **Paruresis-Selbsthilfegruppe**

Paruresis ist eine psychische Entleerungsstörung und beschreibt die Unfähigkeit, in Anwesenheit anderer zu urinieren. Diese soziale Phobie wird weitgehend totgeschwiegen, was den Alltag der Betroffenen zusätzlich erschwert. In unseren Treffen reden wir über unsere Ängste, Erlebnisse und Gedanken und üben gleichzeitig konfrontativ das Pinkeln. Wir freuen uns über Gruppenzuwachs, Frauen und Männer sind gleichermaßen willkommen!

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

#### ► **„Wege aus der Sucht“ – offene Selbsthilfegruppe**

Anliegen der Gruppe ist, Wege aus der Sucht (egal um welche Sucht es sich handelt) aufzuzeigen und Eigenverantwortung zu entwickeln. In einem ersten Schritt sollen Mechanismen der Sucht erkannt werden. Das Arbeiten am Selbstwertgefühl, sowie Glücksgefühle ohne Rauschmittel wiederherstellen zu können, sind weitere Schritte.

„Wenn Du Deinen ersten Schritt machst und fällst, reich ich Dir meine Hand und wir gehen den zweiten Schritt gemeinsam.

Wenn ich meinen ersten Schritt mache und falle, reichst Du mir Deine Hand und wir gehen den zweiten Schritt gemeinsam.

Den zweiten Schritt schaffen wir dann schon. Und den dritten Schritt schaffen wir dann vielleicht schon alleine. Wenn nicht, fangen wir einfach noch einmal von vorne an.

So lernen wir laufen, und besiegen die Zeit.“

Moni Asam „Am Ende kam der Anfang“.

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

**Kontakt zur Gruppe:** Moni Asam, Tel.: 089-8 59 63 12 oder über das SHZ, Tel.: 089- 53 29 56 -11  
Treffen: jeden Donnerstag 10 Uhr vorm Café Confetti am Pasinger Marienplatz (keine Voranmeldung nötig)

#### ► SHG Soziale Phobie

Die Gruppe besteht seit 10 Jahren und besteht ausschließlich aus Menschen, die von sozialer Phobie, sozialer Ängstlichkeit und starker Schüchternheit betroffen sind. Jede(r) Betroffene, der/die den Weg zu uns findet, ist herzlich willkommen. Um die Hemmschwelle, vor der Gruppe zu sprechen/sich zu öffnen, möglichst gering zu halten, achten wir darauf, dass die Zahl der Gruppenmitglieder 10 nicht überschreitet (wobei erfahrungsgemäß nie alle Gruppenmitglieder anwesend sind). Durch unsere Struktur hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit von sich, seinen Problemen und was ihn beschäftigt, offen zu sprechen. Das Reden und die aktive Teilnahme an unseren Gesprächen ist absolut freiwillig, selbstverständlich kann jeder Teilnehmer auch erstmal einfach nur zuhören. Es soll sich jeder bei uns wohlfühlen. Meist findet im zweiten Teil des Treffens ein offenes Gespräch statt, in dem versucht wird, alle angesprochenen Themen nochmals aufzugreifen, Erfahrungen auszutauschen und Feedback zu geben. Bei Bedarf können wir gerne Übungen/ Rollenspiele einschieben.

**Treffen:** jeden 2. Sonntag in Monat, 14:00 - 17:00 Uhr im Gruppenraum 3 des Selbsthilfezentrums München

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

#### ► CoDA – Co-Dependents Anonymous – Anonyme Co-Abhängige

Achtung: Das **CoDA-Treffen im Seniorentreff Neuhausen**, Leonrodstraße 14 b findet **im Juni 2011 (ab 10.06.) Freitags um 20:00 Uhr** (statt 19:30 wie bisher) **im Selbsthilfezentrum**, Westendstraße 68 im Gruppenraum 3 statt.

CoDA ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten.

Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung in dem Sinne, dass wir uns in schädlicher und ungesunder Weise von anderen Menschen abhängig machen. Wir neigen dazu, andere Menschen (Partner, Eltern, Kinder, Verwandte, Freunde, Bekannte, Kollegen usw.) als einzige Quelle unserer Identität, unseres Wertes und unseres Wohlbefindens zu benutzen ...

Deshalb üben wir uns in den Meetings darin, uns selbst wahrzunehmen, wertzuschätzen und zu lieben, unabhängig davon, wie andere uns gerade sehen oder auf uns reagieren.

Wir lernen, zu uns selbst zu finden und in jeder Lebenslage gut für uns selbst zu sorgen, um so auf gesunde und angemessene Weise mit anderen umgehen zu können.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen.

**Kontakt:** Einfach in die Treffen kommen.

## Aus dem Selbsthilfebeirat

### Der 18. Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München hat sich zu seiner konstituierenden Sitzung zusammengefunden

Am 22. März ist der im Herbst 2010 neu gewählte 18. Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München zu seiner ersten Sitzung zusammen getreten. Bereits in dieser Sitzung hatte sich der Beirat mit fünf Förderanträgen von Selbsthilfeinitiativen zu befassen. Diskutiert wurden anlässlich der Beratung dieser Förderanträge auch knifflige Fragen, wie jene der zeitlichen Befristung der Selbsthilfeförderung (als Anschubfinanzierung auf drei Jahre ausgelegt) und der Abgrenzung von Selbsthilfeprojekten, die aus dem Selbsthilfefördertopf gefördert werden, von anderen Projekten des Bürgerschaftlichen Engagements, für die es in München gegenwärtig noch keine systematische finanzielle Förderung gibt.

Die Übergänge von Gruppen und Initiativen der Selbsthilfe zu solchen des Bürgerschaftlichen Engagements im allgemeineren Sinne sind z.T. fließend und zweifellos handelt es sich bei den meisten Initiativen, die dem Beirat vorgelegt werden, um interessante und förderwürdige Projekte. Der Beirat hat nun im Einzelfall die schwierige Aufgabe zu überlegen, ob er die Förderung von Projekten, die sich im Grenzbereich zwischen Selbsthilfe und Bürgerschaftlichem Engagement befinden, empfiehlt oder nicht. Bei einer zu weiten Öffnung des relativ kleinen Fördertopfs für die Selbsthilfeförderung (derzeit rund 280.000 Euro) in Richtung allgemeines Bürgerschaftliches Engagement steht zu befürchten, dass die ursprüngliche Intention der Förderung von Selbsthilfegruppen nicht mehr ausreichend erfüllt werden kann. Deshalb möchte sich der Selbsthilfebeirat politisch dafür einsetzen, die Förderung von BE Projekten auf breiter Ebene unter Beteiligung aller Referate in der Landeshauptstadt München stadtweit zu ermöglichen.

Diese und andere komplexe Fragestellungen wurden in einer Klausur am 13. Mai vertieft, bei der der Beirat auch damit begonnen hat, sich mit den Förderrichtlinien für die Förderung der sozialen Selbsthilfe in München eingehender auseinanderzusetzen. In Kürze wird auch eine Überarbeitung der Satzung und der Wahlordnung für den Selbsthilfebeirat erwartet, beides wichtige Arbeitsgrundlagen für den Selbsthilfebeirat und die Selbsthilfeförderung in München an deren Gestaltung die neuen Beiratsmitglieder engagiert mitwirken möchten.

Nachfolgend eine Auflistung der neu gewählten Selbsthilfebeiräte mit einem kurzen persönlichen Profil. Die Zusammensetzung des gesamten Selbsthilfebeirats finden Sie auf der Internetseite des Selbsthilfebeirats unter [www.selbsthilfebeirat-muenchen.de](http://www.selbsthilfebeirat-muenchen.de).

#### **Dr. Sebastian Biltz**

**Jahrgang:** 1960

Vom Stadtrat bestellter Vertreter für den Bereich Gesundheit

#### **Beruflicher Hintergrund:**

Niedergelassener FA f. Dermatologie, Vorstandsmitglied der Ärztekammer München, seit 2003 1. stv. Vorsitzender Berufsverband der dt. Dermatologen, Landesverband Bayern, seit 2008, davor stv. Obmann in München, weitere gesundheitspolitische Aktivitäten

#### **Bezug zur Selbsthilfe:**

 zum Inhaltsverzeichnis

---

Seit 2008 in der Selbsthilfe engagiert. Organisator Euromelanoma (Jährliche Präventionsaktion des Dermatologenberufsverbandes in ganz Deutschland) in München seit 2006.

**Klaus Werner Hagedorn**

**Jahrgang:** 1949

Gewählt von den Initiativen für den Bereich Soziales

**Berufliche Tätigkeit:**

Bürokaufmann, z.Zt. kaufm. Techn. Angestellter bei DB AG. Vorstand in FB 11 der ver.di München, Mitglied und ehrenamtlicher Mitarbeiter der Münchner Aids-Hilfe.

**Bezug zur Selbsthilfe:**

Gruppenleiter der Gruppe „Rosa Bahn“ und „MIK“ Menschen in und nach psychosomatischen Krisen. Seit Jahren für die Belange von Menschen in besonderen Situationen (Minderheiten, LSBT, Opfer von Mobbing und Gewalt) aktiv.

**Sedar Kilici**

Vom Ausländerbeirat in den Selbsthilfebeirat entsandt für den Themenbereich Migration

**Jahrgang:** 1973

**Beruflicher Hintergrund:**

Groß- und Außenhandelskaufmann, Bereich Lebensmittel, seit 22 Jahren

**Bezug zur Selbsthilfe:**

Seit vielen Jahren ehrenamtlich beim Bildungs-, Erziehungs- und Kulturzentrum BEK e.V. in München engagiert, der sozial schwache Familien vor allem mit Migrationshintergrund unterstützt.

„Ich möchte einen Beitrag für die Integration von Mitbürgern mit Migrationshintergrund leisten.“

**Prof. Dr. Ute Kötter**

**Jahrgang:** 1960

Einvernehmlich vom Stadtrat und von den Initiativen bestellte unabhängige Expertin

**Beruflicher Hintergrund:**

Juristin mit Schwerpunkt Sozialrecht

Professorin für „Rechtliche Grundlagen der Sozialen Arbeit, Sozialrecht“, Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften

**Bezug zur Selbsthilfe:**

„Als Bürgerin ist mir die Förderung der Selbsthilfe ein besonderes Anliegen, da gerade die Selbsthilfe einen herausragenden Beitrag zur Partizipation und Integration aller BürgerInnen leistet. Als Lehrende im Bereich der Sozialen Arbeit ist es mir wichtig, die Grundlagen für eine fruchtbare Kooperation von Selbsthilfe und Professionellen der Sozialen Arbeit schon im Studium zu legen. Als Juristin und Wissenschaftlerin ist es mir wichtig, den in der Selbsthilfe Aktiven die Rechtsgrundlagen der Selbsthilfe in verständlicher Form zu vermitteln und an der Weiterentwicklung dieser Rechtsnormen auch durch den Vergleich mit den Regelungen anderer Staaten mitzuwirken.“

**Gabriele Nordt**

**Jahrgang:** 1950

Gewählt von den Initiativen für den Bereich Gesundheit

**Beruflicher Hintergrund:**

Montessoripädagogin, seit langem ehrenamtlich tätig, vom Elternbeirat bis zu politischen Führungspositionen

**Bezug zur Selbsthilfe:**

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

Seit vielen Jahren ehrenamtlich engagiert in Politik und Selbsthilfe, seit 1997 aufgrund eigener Betroffenheit im Borreliose Informations- und Selbsthilfeverein, dort Leitung von 1997 bis 1999 und seit 2007.

**Winfried Rauscheder**

**Jahrgang:** 1957

Von den Initiativen gewählt für den Bereich Familienselbsthilfe

**Beruflicher Hintergrund:**

Seit 1985 Journalist (Spezialgebiete Wirtschaft, Technik) und Entwickler von Medienprojekten in Zeitschriften, Zeitungen und TV; früher angestellt beim Handelsblatt, Wirtschaftswoche, Focus u.a.; seit 2003 freiberuflich tätig, Leiter des TECONOMICS Medienbüro in München

**Bezug zur Selbsthilfe:**

Seit 2007 Mitglied, seit 2008 Vorstand im Verein Väterboardinghaus München e.V.

Von 1999 bis 2003 Vorstand im „Gemeinsam leben, gemeinsam lernen München e.V.“ (GLGL e.V.), einem Verein zur Integration von Kindern mit und ohne Behinderung in Kindergarten, Schule und Berufsleben. Seit 2010 Mitarbeit in einem Projekt zur Vernetzung der Väterarbeit in München.

*Erich Eisenstecken, Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats im SHZ München*

## FöBE News

### Weiterbildung „Professionelles Management von Ehrenamtlichen“, Start 10. Februar 2012

„Stellen Sie sich vor: Ihre Einrichtung hat Geld wie Heu und könnte sich alles leisten. Was spricht trotzdem für den Einsatz von Ehrenamtlichen“? Mit dieser provozierenden Frage startet Dr. Thomas Rübke regelmäßig eine der Arbeitsgruppen im ersten Modul der Weiterbildung „professionelles Management von Ehrenamtlichen“. Auf diese Weise wird eindringlich deutlich, dass die Frage nach dem gelingenden Zusammenspiel von Hauptberuflichen und Ehrenamtlichen eine grundsätzliche ist und keine, die aus der reinen finanziellen Not heraus begründet sein kann.

Die Bereitschaft von Bürgerinnen und Bürgern ist groß, sich zu engagieren und ihre Zeit zu spenden. Eindeutige Hinweise sind die große Zahl der Interessierten, die zum Beispiel über Freiwilligenmessen oder -tage erreicht werden, die vielen positiven Beispiele in Kommunen, die sich als „bürgerorientierte Kommune“ profilieren oder die ständig wachsende Nachfrage bei den Freiwilligenvermittlungstellen. Deshalb müssen die Organisationen und Verwaltungen, die sich dieser Bürgerbeteiligung öffnen wollen, erst einmal ihr „eigenes Haus richten“, wie es Heinz Janning, einer der Referenten der Weiterbildung nennt. Der Gewinnung von Ehrenamtlichen geht die Gewinnung der Hauptamtlichen voraus. Um diese Kooperation, wenn nicht sogar „Koproduktion“ im positiven Sinne zu realisieren, braucht es ein professionelles Management dieses Zusammenspiels. Im Begriff des „Managements“ (französisch „ménage, Haushalt) deutet sich ein zweites Mal die Notwendigkeit an, dass die Organisationen ein mit allen Mitarbeitern abgestimmtes und transparentes Konzept zur Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen entwickelt haben sollten, bevor sie ihre Tore für die Freiwilligen öffnen.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Genau um diese und um viele weitere Aspekte des Freiwilligenmanagements geht es in der bundesweit einmaligen Weiterbildung auf Hochschulniveau, die seit 2010 von drei bayerischen Hochschulen in Kooperation mit dem Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement und mit Unterstützung des bayerischen Sozialministeriums eingerichtet wurde. Sie geht ab dem Februar 2012 bereits in die dritte Runde.

Zielgruppe der Weiterbildung sind Professionelle in der Sozialen Arbeit, der Kultur, der Bildung und in vielen weiteren Feldern, wie z.B. auch aus dem Sport. Inhaltliche Module widmen sich den Themen: „Ehrenamt und Organisationsentwicklung“, „Personalentwicklung“, „Rechtliche und ökonomische Grundlagen“ „Öffentlichkeitsarbeit“, „Fundraising und Unternehmensengagement“, sowie „Qualitätssicherung und Evaluation“. In einem Praxisprojekt erlernen die TeilnehmerInnen, das erworbene Wissen in ihre tägliche Arbeit umzusetzen.

### **Stimmen von TeilnehmerInnen des ersten Durchgangs**

„Die Fortbildung ‚Professionelles Management der Ehrenamtlichen‘ gab mir Sicherheit, denn auch andere haben ähnliche Fragen und Unsicherheiten, und ‚Schritt für Schritt‘ ein fundiertes Wissen. Wir wurden in alle ‚Geheimnisse‘ der Theorie eingeführt und praxisnahe für eigene Projekte gerüstet. Das ist eine sehr gut gelungene Kombination.“

„In dieser Fortbildung erhält das Bauchgefühl zum Umgang mit Ehrenamtlichen endlich ein theoretisches Fundament mit vielen praktischen Übungen und Beispielen.“

„Besonders schätze ich den Praxisbezug, der in allen Modulen bisher ausreichend Raum eingenommen hat ... Auch zwischen den Modulen habe ich mich schon mit anderen Teilnehmern ausgetauscht und Hilfestellung für die eigene Arbeit bekommen. Dies ist ein positiver Begleiteffekt der Weiterbildung, die gerade Einzelkämpfern in einer Einrichtung einen kollegialen Austausch ermöglicht.“

**Anmeldungen** für die Weiterbildung 2012 (Start 10. Februar 2012) sind schon jetzt möglich. Information und Beratung (auch zum dafür einzusetzenden Bildungsgutschein) über Campus Würzburg, 0931 3511-144 oder [campus.weiterbildung@fhws.de](mailto:campus.weiterbildung@fhws.de). Weitere Informationen erhältlich über [www.hochschul-kooperation-ehrenamt.de](http://www.hochschul-kooperation-ehrenamt.de)

Gemeinsame Anbieter sind die Evangelische Hochschule Nürnberg, die Katholische Stiftungshochschule München sowie die Hochschule für angewandte Wissenschaften Fachhochschule Würzburg-Schweinfurt in Kooperation mit dem Landesnetzwerk für Bürgerschaftliches Engagement, Bayern.

***Dr. Gerlinde Wouters, FöBE, Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement, Projektbegleitung.***

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](#)