



## Titelthema: Wert und Wirkung der Selbsthilfe

### Titelthema:

#### Wert und Wirkung der Selbsthilfe

Selbsthilfe zeigt Wirkung – für den Einzelnen und die Gesellschaft.....	2
Wert und Wirkung der Selbsthilfe am Beispiel der ApK München.....	5
Erste Ergebnisse einer Evaluation der Münchner Angst-Selbsthilfe (MASH).....	8
Erfahrungen aus der Selbsthilfegruppe „Fährhaus“ – ein Interview.....	11

Titelthema im nächsten einBlick:  
Strukturen der Selbsthilfe in Deutschland

## Weiteres in dieser Ausgabe

### Gesundheitsselbsthilfe

Seltenen Erkrankungen eine Stimme geben.....	14
Wer trinkt sich (un)glücklich und wenn ja, warum? 25. Tagung des Netzwerkes Sucht in Bayern .....	15

### Soziale Selbsthilfe

Grundlagen für die erfolgreiche Verankerung von Selbsthilfe in sozialen Einrichtungen.....	16
Dokumentation des Fachtages „Für mich – für Euch“.....	17

### Aus dem Selbsthilfzentrum

Neujahrsempfang 2012.....	18
Neues Plakat für die Öffentlichkeitsarbeit des SHZ – Gruppendarstellungen gesucht .....	18
Start der SHZ-Website in neuem Gewand am 8. März.....	19

### Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung.....	19
Informationen über die Standardleistungen des SHZ.....	19
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ.....	21

### Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfzentrums.....	23
Veranstaltungshinweise von Selbsthilfgruppen.....	24
Weitere Veranstaltungshinweise .....	24

### Informationen über Selbsthilfgruppen

Profile - Selbsthilfgruppen stellen sich vor: Achtsamkeit und Entschleunigung .....	25
Initiativenbörse/Gruppengründungen.....	29

### FöBE News



6. Münchner FreiwilligenMesse am 22. Januar 2012 mit 4597 Besucherinnen und Besuchern: wieder ein Highlight des Bürgerschaftlichen Engagements in München .....	31
Fachbeirat für Bürgerschaftliches Engagement (BE) in München .....	33

## Titelthema: Wert und Wirkung der Selbsthilfe

### Selbsthilfe zeigt Wirkung – für den Einzelnen und die Gesellschaft

Die Selbsthilfe hat seit Entstehung der ersten Initiativen und Gruppen in den 1970er-Jahren eine stetige Weiterentwicklung, Differenzierung und Verbreitung erfahren. Im Gesundheitsbereich wird Selbsthilfe mittlerweile als 4. Säule des Gesundheitssystems (neben der stationären und ambulanten Versorgung und den öffentlichen Gesundheitsdiensten) bezeichnet. Auch in der sozialen Versorgung ist die Selbsthilfe mit ihren ergänzenden Hilfen ein wichtiger Baustein. Selbsthilfe ist wertvoll und zeigt Wirkung – und das auf den unterschiedlichsten Ebenen.

Im Selbsthilfezentrum München wurden zwei Public Health Forschungsprojekte durchgeführt, die Wert und Wirkung der Selbsthilfe für die Beteiligten (Stark, 1995) sowie den Wert von Kooperationen zwischen Selbsthilfe und Gesundheitseinrichtungen (Findeiß, Schachl, Stark, 2000) beschreiben. Die Ergebnisse, ergänzt durch Erfahrungen aus dem Selbsthilfezentrum, bilden die Grundlage dieses Artikels.

#### Wert und Wirkung der Selbsthilfe für die Beteiligten

##### ➤ Verständnis, Beistand und Ermutigung

In der Gemeinschaft der Gruppe finden Betroffene „Menschen zum Reden“, sie haben nicht länger das Gefühl, mit ihren Problemen alleine fertig werden zu müssen, sich fühlen sich durch das spezielle Verständnis, das so nur von anderen Betroffenen vermittelt werden kann, aufgehoben und geborgen. Dadurch entsteht ein Klima, das einen vertrauensvollen Austausch, ein sich Öffnen ermöglicht.

Weiter auf Seite 3

## Impressum

Der **einBlick** – das Münchner Selbsthilfejournal 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)

Titelfoto: Seko Bayern

Trägerverein des Selbsthilfezentrums München: **FöSS e.V.**

(Verein zur

Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.)

#### Ausgabe 1, März 2012, lfd. Nr. 35

Beiträge von Gastautor/innen 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 Gastautor/innen einverstanden.

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

 zum Inhaltsverzeichnis

Fortsetzung von Seite 2:

➤ **Neues Soziales Netz**

Das freiwillige Bündnis in der Gruppe entlastet bestehende Netze und Beziehungen, da Familie und Freunde der Betroffenen oft mit der Situation überfordert sind. Manchmal ersetzt die Gruppe auch die sich zunehmend auflösenden traditionellen Netzwerke und wirkt so Isolation und Vereinzelung entgegen.

➤ **Wissenspool und Orientierung**

In Selbsthilfegruppen wird Fachwissen zusammengetragen und durch Erfahrungswissen der einzelnen Betroffenen ergänzt. So entsteht ein facettenreiches, ganzheitliches Wissen, das die Mitglieder befähigt, Entscheidungen fundiert zu treffen und in immer unüberschaubarer gewordenen Systemen professionelle Dienste sinnvoll zu nutzen. Patienten, die in der Selbsthilfe engagiert sind, haben beispielsweise kürzere Klinikaufenthalte, weniger Therapiestunden und einen geringeren Medikamentenverbrauch.

➤ **Ganzheitliche und bekennde Beratung**

In der Gruppe sprechen die Menschen über alle Aspekte ihrer Erkrankung: neben medizinischen Themen tauscht man sich auch zu Fragen aus, die rund um die Krankheit bzw. die Problemlage entstehen, wie Arbeit und Rente, Beziehung und Familie, psychische Belastungen etc. Die Beratung in der Gruppe geschieht auf einer Augenhöhe, jeder ist betroffen, alle sind Schicksalsgefährten. Im Vergleich zum oft hierarchischen Arzt-Patientenverhältnis sind hier die Akzeptanz und die Motivation für eine aktive Veränderung des eigenen Lebens größer, zudem erfolgt in der Gruppe eine soziale Kontrolle hinsichtlich der tatsächlichen Umsetzung der Vorhaben.

➤ **Solidarität und Gegenseitigkeit**

Gegenseitige Hilfe und Unterstützung, Engagement füreinander auch über die Gruppentreffen hinaus – das zeichnet viele Selbsthilfegruppen aus. Die Mitglieder haben häufig ein Netzwerk aufgebaut, das auch im Alltag Hilfe sichert und dort unterstützt, wo professionelle Hilfe endet: Telefonkontakte bei Krisen, Begleitung zum Arzt oder der Einkauf für frisch Operierte sind nur einige Beispiele.

➤ **Lern- und Aktionsfeld**

Gruppenmitglieder übernehmen Aufgaben und Funktionen, sie entwerfen Flyer, präsentieren sich an Infoständen und beraten Bürgerinnen und Bürger, organisieren Veranstaltungen, treten in Kontakt mit Fachkräften, übernehmen die Gruppenleitung, verwalten die Fördergelder, etc. – jeder trägt entsprechend seiner Fähigkeiten dazu bei, dass die Gruppenarbeit funktioniert und erlebt sich als aktiv, kompetent und leistungsfähig. Das stärkt das Selbstwertgefühl. Die Teilnehmer/innen lernen von- und miteinander, sie entwickeln neue Bewältigungsstrategien, indem sie selbst Erlebtes reflektieren und von den Erfahrungen der Anderen modellhaft lernen.

➤ **„Soft Skills“**

Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen austauschen, erweitern ihre sozialen Kompetenzen: Kommunikation, Teamfähigkeit, Einfühlungsvermögen, Kritik- und Konfliktfähigkeit werden durch die regelmäßigen Gruppengespräche, die Auseinandersetzung mit anderen Menschen und anderen Sicht- und Umgangsweisen mit Problemen geschult.

➤ **Selbstvertrauen und Selbstheilungskräfte**

Der passive Patient oder Klient wird zum aktiv Handelnden, er übernimmt Verantwortung für sich und seinen Gesundheitsprozess und glaubt aus den in der Gruppe gewonnenen Erfahrungen daran, dass er selbst etwas tun kann, um seine Situation zu verbessern: Dies alles sind Grundvoraussetzungen, um Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

## **Der gesellschaftliche Wert der Selbsthilfe**

### ➤ **Information und Enttabuisierung**

Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeverbände auf Landes- und Bundesebene gehen mit ihrer jeweiligen Thematik an die Öffentlichkeit, sie informieren die Bevölkerung und beraten andere Betroffene auch außerhalb der Gruppentreffen. Tabubesezte Themen wie z.B. Depressionen oder Aids sind u.a. dadurch, dass Betroffene sich zusammengeschlossen und ihre Anliegen öffentlich diskutiert und bekannt gemacht haben, sozusagen „salonfähig“ geworden, Vorurteile konnten abgebaut werden.

### ➤ **Ergänzung des professionellen Versorgungssystems**

Selbsthilfe ergänzt, entlastet und bereichert das professionelle Behandlungs- und Beratungsangebot. Selbsthilfe bietet genau dort Hilfe und Unterstützung, wo die professionelle Versorgung an Grenzen stößt und Erfahrungswissen gefragt ist: Selbsthilfe hat Zeit, hört zu, versteht, erklärt, fühlt mit, tröstet, unterstützt, motiviert, fängt auf, aktiviert, setzt neue Kräfte frei und hilft bei der Bewältigung des Alltags.

### ➤ **Integrative und ganzheitliche Konzepte**

Die Selbsthilfe sucht den Kontakt und Austausch auch mit der professionellen Ebene. Durch Zusammenarbeit von erlebter (Betroffenen-) und erlernter (professioneller) Kompetenz können integrative, ganzheitliche Konzepte gesundheitlicher und sozialer Versorgung entstehen. Beide Seiten lernen voneinander und optimieren dadurch auch ihr eigenes Unterstützungsangebot.

### ➤ **Innovation und Korrektiv**

Für die Sozial- und Gesundheitspolitik hat die Selbsthilfe die Funktion eines „Frühwarnsystems“ für neue Problemfelder und Erkrankungen. Hier werden aktuelle Bedarfe aufgegriffen und Lücken in der Versorgung sichtbar gemacht – wenn es noch kein bzw. ein unzureichendes professionelles Unterstützungsangebot gibt, entstehen sehr schnell Selbsthilfegruppen und Initiativen, die auf diesen Missstand aufmerksam machen und Ideen entwickeln, was an hilfreichen Leistungen zu entwickeln wäre.

## **Mitbestimmung und Teilhabe**

Selbsthilfegruppen und -verbände setzen sich auch aktiv für Verbesserungen im Gesundheitssystem ein, sie beziehen Stellung bei Fachkongressen und kämpfen für ihre Rechte und eine angemessene medizinische Versorgung.

Die Selbsthilfe fordert Beteiligung von Betroffenen auch an politischen Entscheidungen. Erste Schritte sind im Bereich der Gesundheitspolitik zu erkennen, z.B. sitzen seit 2004 Patientenvertreter, die größtenteils aus der Selbsthilfe kommen, in Gremien des Gemeinsamen Bundesausschusses (Gemeinsame Selbstverwaltung der Ärzte, Zahnärzte, Psychotherapeuten, Krankenhäuser und Krankenkassen), wenn auch bislang nur in beratender Funktion.

## **Ökonomischer Wert der Selbsthilfe**

In Deutschland existieren rund 70-100.000 Selbsthilfegruppen und -initiativen mit drei bis vier Millionen Mitgliedern. In Bayern sind das umgerechnet 11.000 Gruppen mit ca. 500.000 Mitgliedern. Selbsthilfegruppen gibt es zu 800 verschiedenen Themen!

Das Wertgutachten der Stiftungsfachhochschule München zum Wert des Bürgerschaftlichen Engagements in Bayern 2008 kommt zu folgendem Ergebnis:

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

Jeder Euro, der in Bürgerschaftliches Engagement (BE) investiert wird, kommt durchschnittlich siebenfach zurück. Im Bereich Selbsthilfe als Teil des BE ist der Faktor sogar 1:30, wenn es eine örtliche Selbsthilfekontaktstelle gibt, die die Gruppen unterstützt und begleitet.

In einer vergleichenden Darstellung von Untersuchungen zum gesamtwirtschaftlichen Nutzen der Arbeit von Selbsthilfegruppen von Engelhardt, Trojan und Nickel 2009 „Leistungen von Selbsthilfegruppen und deren ökonomische Bewertung“ wird festgestellt: Wenn man durch Umrechnungen die verschiedenen Studien vergleichbar macht, ergibt sich, dass der Wert der geleisteten Arbeit pro Mitglied der Selbsthilfenezusammenschlüsse und Jahr zwischen ca. 700 und 900 Euro liegt.

Fazit: Nicht an der Selbsthilfe sondern mit der Selbsthilfe sparen!

Selbsthilfe-Förderungspolitik ist gestaltende Gesundheits- und Gesellschaftspolitik und somit eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. In der Realität sieht es aber noch anders aus: Lediglich die gesetzlichen Krankenkassen sind verpflichtet, die Gesundheitsselfhilfe mit einer konkreten Summe zu fördern. Für die Pflege- und Rentenversicherung existiert zwar eine gesetzliche Grundlage, allerdings ohne festgeschriebene Fördersumme – sie können nach ihrem Ermessen fördern, tun dies aber nur punktuell. Die soziale Selbsthilfe bleibt meist unberücksichtigt und die Förderung durch die öffentliche Hand ist lediglich eine freiwillige Leistung, die regional sehr unterschiedlich gewährt wird. Angemessene Förderung und Integration der Selbsthilfe und ihrer unterstützenden Einrichtungen in das Gesundheits- und Sozialsystem bleibt auch angesichts aktueller Herausforderungen (Altersentwicklung und Themenwandel, Professionalisierung der Selbsthilfe, Migration, Neue Medien etc.) eine wichtige Aufgabe, die gemeinsam von allen Akteuren gestaltet werden sollte!

**Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ**

## ► „Wert und Wirkung der Selbsthilfe“ am Beispiel der ApK München

Seit fast vierzig Jahren ist Frau S. Hoffmann mit der psychischen Krankheit ihrer beiden Schwestern konfrontiert. Sie hat nach eigenen Worten „einen langen Leidensweg“ hinter sich, den sie überwiegend allein und ohne jegliche kompetente Hilfe gehen musste. Seit fast fünf Jahren ist sie nun Mitglied einer Geschwistergruppe. Erleichterung schwingt in ihrer Stimme mit, wenn sie sagt: „Ich bin froh, dass es diese Einrichtung gibt, und es hätte mir sehr geholfen und gut getan, wenn ich eine solche Selbsthilfegruppe schon in jungen Jahren gehabt hätte.“

Insgesamt 30 Mitglieder umfasst diese Selbsthilfegruppe unter dem Dach der „Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker e. V.“ (ApK München). Sie trifft sich mit unterschiedlicher Beteiligung einmal im Monat im ApK-Gruppenraum in der Landsberger Straße 135 und sucht dabei den Gedanken- und Erfahrungsaustausch unter Geschwistern.

„Durch diesen Austausch in unserer Gruppe profitieren die Teilnehmer/innen von den Rückkoppelungen der anderen ‚Leidensgenossen‘“, berichtet Frau Hoffmann: „Wir alle sind Mitglieder des Systems ‚Familie mit psychisch Kranken‘ und müssen uns in diesem System Aufgaben und Herausforderungen stellen, mit denen der Durchschnittsbürger normalerweise nie konfrontiert wird und in das ein ‚Laie‘ sich kaum hineinversetzen kann“. Und: „In unserer Geschwistergruppe wissen wir alle, wovon wir reden, wenn wir über die Krisen unserer kranken Geschwister sprechen. Wir alle haben ein Wissen und einen Erfahrungsschatz auf einem Gebiet, das vielen Menschen unserer Gesellschaft völlig fremd ist. Und diese wertvolle Ressource möchten wir jedem Mitglied zur Verfügung stellen.“

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

## **Praktische Lebenshilfe**

„Die Geschwistergruppe ist für uns die einzige Plattform, auf der wir uns ungeniert und ohne ‚Outing-Ängste‘ austauschen können, wo wir uns gegenseitig Fragen stellen können, für die alle eine Antwort zu finden bereit sind,“ fasst Frau Hoffmann weitere Äußerungen ihrer Mitstreiter/innen zusammen. „Wir machen Brainstorming, um Möglichkeiten zu finden, was uns gut tut, was uns aufbaut, wenn wir wieder einmal am Boden zerstört sind. Wir diskutieren über Methoden der Abgrenzung von unseren kranken Geschwistern, wir sprechen über unsere leidvollen Erfahrungen in extremen Akut-Situationen der kranken Geschwister und wie wir Auswege für uns selber finden können. Wir beraten uns über das Hilfenetz der vorhandenen Hilfseinrichtungen für die Kranken. Wir geben uns gegenseitig Tipps, wie wir unsere eigenen Ressourcen aufrecht erhalten, und wir geben uns viel praktische Lebenshilfe auf diversen Gebieten.“

Die Geschwistergruppe ist Teil der „Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker, ihrer Freunde und Förderer e.V., ApK München.“ Leitsprüche des Vereins sind „Hilfe zur Selbsthilfe“ und „Ein informierter Angehöriger ist ein hilfreicher Angehöriger.“ Primäre Ziele und Aufgaben der ApK sind über die Krankheit, Krisenhilfe und Therapieangebote, über Beschäftigungs- und Wohnmöglichkeiten, über Fragen der medizinischen und der Versorgung im Lebensumfeld psychisch Kranker zu informieren und Hilfe durch gegenseitige Information zu geben und sich somit im Umgang mit dem kranken Angehörigen und in dem psychiatrischen System besser zurecht zu finden.

Der Austausch über Probleme und die gegenseitige Unterstützung laufen schwerpunktmäßig über Selbsthilfegruppen. Darüber hinaus werden durch erfahrene Angehörige Einzelgespräche angeboten sowie Sprechstunden abgehalten in der Klinik Nussbaumstraße sowie im Klinikum München-Ost in Haar.

## **14 Selbsthilfegruppen**

Heute bietet die 1984 gegründete ApK München 14 Selbsthilfegruppen einen Organisationsrahmen und Raum, um sich regelmäßig zu treffen. Zum einen gibt es offene Gruppen (Erstinformation, Stammtisch und Referenteninformation), zu denen alle Interessierten neu hinzukommen können und zum anderen kontinuierlich laufende, konstante Gruppen (Kontaktgruppen, Geschwistergruppe, Partnergruppen, Erwachsene Kinder psychiatrischer Eltern etc.), in denen eine größere Verbindlichkeit zwischen den Gruppenmitgliedern besteht. Die unterschiedlichen Gruppen haben, wie die Titel schon erkennen lassen, verschiedene Schwerpunkte.

Durch die Vielfalt der Selbsthilfegruppen für Angehörige psychisch Kranker und Behinderter wird die Möglichkeit eröffnet, in einem offenen Rahmen Kontakte zu anderen Angehörigen knüpfen zu können, zu gezielten Themen Informationen zu erhalten und in kleinen Gruppen intensive und enge Verbindungen herzustellen.

Alle Gruppen sind nach dem Beziehungszusammenhang zwischen Angehörigen und Betroffenen strukturiert und nicht nach dem Krankheitsbild, da die Probleme oder Sorgen sehr ähnlich sind.

Aus Sicht der ApK-Geschwistergruppe beschreibt Frau Hoffmann dies so: „Oftmals ist die Geschwistergruppe für uns die Klagemauer, die wir dringend brauchen und die es sonst nirgendwo für uns gibt. In der Gruppe dürfen wir unsere Erlebnisse ungeschönt vortragen, unsere Gefühle offenlegen, uns auch mal ausheulen, wenn die Tränen nicht mehr zurück zu halten sind. Wir werden dafür nicht kritisiert, nicht gestoppt, nicht angegriffen oder belächelt oder mit geheucheltem Mitleid bedacht. Wir nehmen uns gegenseitig ernst und suchen gemeinschaftlich den Dialog, arbeiten gemeinsam an Lösungswegen aus den individuellen Konfliktsituationen.“

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

### **Mitarbeit in Gremien**

Die ApK München ist mit knapp 700 Mitgliedern der größte Selbsthilfeverein für Angehörige von psychisch Kranken in Deutschland. Vorstand und aktive Mitglieder leisteten im letzten Jahr 5.500 Stunden ehrenamtliche Arbeit. Die Gesprächsgruppen bestehen aus nicht mehr als 10 Personen. Die offene Selbsthilfegruppe unter thematischer Führung eines Referenten ist die zahlenmäßig Größte. Insgesamt ist die Resonanz auf die Selbsthilfeangebote des Vereins sehr hoch. Im vergangenen Jahr wurden mehr als 1.100 Teilnehmer/innen gezählt.

Neben der Selbsthilfe der Gruppen ist die ApK München als Selbsthilfeorganisation tätig. Dies ist das zweite große Aktivitätsfeld der ApK München in Gestalt von Mitarbeit in den Gremien der Versorgungslandschaft. Die ApK vertritt die Interessen von Angehörigen psychisch Kranker in der Stadt München, beim Bezirk Oberbayern, den Münchner Kliniken und den gemeindepsychiatrischen Einrichtungen. Der Verein, sein Vorstand und viele aktive Mitglieder setzen sich durch die Arbeit in verschiedenen Gremien der Stadt München, des Bezirkes Oberbayern und in Facharbeitskreisen und Lenkungsgremien dafür ein, Versorgungsdefizite zu beseitigen, zum Beispiel:

- in den Psychosozialen Arbeitsgemeinschaften (PSAGn) der Landeshauptstadt und des Umlandes,
- im Behindertenbeirat und in Arbeitsgruppen wie Wohnen und Arbeit,
- im Lenkungsausschuss des KPM – Krisendienst Psychiatrie München –, der auch mit Unterstützung der ApK München gegründet worden ist,
- in der UBPM Unabhängigen Beschwerdestelle Psychiatrie München, eine Gemeinschaftsgründung von ApK München und MüPE e.V. – Münchner Psychiatrie-Erfahrene,
- als Gründungsmitglied der MÜPI, der Münchner Psychiatrie-Initiative,
- und die ApK München ist immer wieder auch in den Gremien des Bezirkes zu Schwerpunktfragen der Versorgung psychisch Behinderter tätig.

### **Von Profis akzeptiert**

Gerade auf diesem Gebiet kann der langjährige ApK-Vorsitzende Kristian Gross eine positive Bilanz ziehen: „Durch ihre intensive Zusammenarbeit und Kommunikation mit den für die psychiatrische Versorgung Zuständigen hat sich die Akzeptanz der Angehörigen psychisch Kranker in den Kliniken und in den politischen Gremien stark verändert.“

Dies gilt besonders auch für die Zusammenarbeit mit den Profis:

- So wurde im Klinikum München- Ost (KMO) mit Oberarzt Dr. Michael Schwarz ein direkter Ansprechpartner und Lotse für die Angehörigen installiert.
- Bereits vor längerer Zeit haben KMO und ApK in einer Gemeinsamen Erklärung *Leitlinien für den Umgang mit Angehörigen psychisch Kranker* festgelegt.
- Der Vorstand der ApK hat regelmäßige Treffen mit der Direktion der KMO in Haar.
- ApK-Mitglieder bieten auf Bitten der Kliniken Sprechstunden in der KMO und in der Klinik Nußbaumstraße an.
- ApK-Mitglieder halten Vorträge vor dem Pflegepersonal in der Nußbaumstraße.

### **Polizisten werden geschult**

Als Meilenstein auf dem Gebiet der Gremienarbeit stellt ApK-Vorsitzender Gerd-Ulrich Brandenburg eine aktuelle Initiative heraus: Die Tötung einer psychisch erkrankten Frau bei einem Polizeieinsatz Ende 2010 in München war für die ApK-Vorstände Anlass, Schulungen für Polizeibeamte zu fordern. Mit Erfolg! Alle 5.000 Polizisten in München werden seit Januar im Rahmen des polizeilichen Einsatztrainings und ihrer Fortbildung im „Umgang mit psychisch erkrankten Menschen“ geschult. Für jeden

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

Polizisten sind zehn Stunden für diese spezielle Schulung vorgesehen. Ein Jahr Vorbereitung steckten Innenministerium und Polizei-Dienststellen in dieses Projekt.

Und noch eine weitere Anregung der ApK und ihrer Mitstreiter wurde realisiert: Die Spitze des Polizeipräsidiums München trifft sich regelmäßig in einem Gesprächskreis mit Vertretern der in die Psychiatrie eingebundenen Institutionen und tauscht mit ihnen Erfahrungen aus. Die erste Zusammenkunft fand im Dezember statt. Ein nächstes Treffen ist für Mitte des Jahres geplant.

Großes Lob erhielt die ApK München kürzlich von kompetenter Seite, von Privatdozent Dr. Josef Bäuml vom Klinikum Rechts der Isar: „Angehörige sind so wichtig wie Profis,“ betonte der Mediziner und untermauerte dies wissenschaftlich: „Wir konnten in Studien nachweisen, dass das Engagement gut instruierter Angehöriger die Rückfallquote der psychisch Erkrankten reduziert und es zu einer Verbesserung der Langzeitprognose kommt.“

### ***Geschäftsstelle Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker, ihrer Freunde und Förderer e. V. München***

Landsberger Straße 135  
80339 München  
E-Mail: apk-muenchen.de  
Internet: www.apk-muenchen.de  
Telefon: 089-5 02 46 73  
Fax: 089-51 08 63 26

Bürozeit +Telefonkontakt  
Montag bis Donnerstag: 9.00 - 12.30 Uhr  
Freitag: 10.00 - 12.00 Uhr

## **► Erste Ergebnisse einer Evaluation der Münchner Angst-Selbsthilfe (MASH)**

### **Offenes Sprechen über Ängste in der Gruppe hilft bei ihrer Bewältigung**

In unserem Gesundheitswesen, das heute mit seinen Ressourcen (finanzieller wie anderer Art) nachhaltiger denn je umgehen muss, stellt sich zunehmend die Frage nach Wirksamkeit und (Kosten-) Effizienz von Maßnahmen und Angeboten. Orientierungshilfe hierbei liefert die sogenannte *evidenzbasierte Medizin*. Evidenzbasierte Medizin (aus dem Englischen: *evidence-based medicine* für *auf Nachweise gestützte Medizin*) fordert, dass sich medizinisches/therapeutisches Handeln zum Wohle des Patienten derjenigen Medikamente und Therapiemethoden bedient, deren Nutzen und Wirksamkeit auch wissenschaftlich (durch Nachweise) belegt ist. Deswegen werden beispielsweise Medikamente und Therapiemethoden strenger wissenschaftlicher Überprüfung unterzogen und gemäß bestimmter Richtlinien bewertet. Dies dient der Vergleichbarkeit, so dass Fachleute wie Patienten die Qualität der Angebote und Produkte vergleichen können. Die Ergebnisse aus solchen Studien werden gesammelt und verglichen. Ein bekanntes Institut, das solche systematischen Übersichtsarbeiten erstellt, ist zum Beispiel die *Cochrane Collaboration*, die ihre Schriften in der *Cochrane Library* veröffentlicht.

Denkt man nun an die Selbsthilfebewegung, die ihre Wurzeln ja in der Eigeninitiative von Betroffenen/Patienten und deren eigenem Engagement hat, so ist die Verbindung zur wissenschaftlich gestützten Medizin und Therapie vielleicht nicht auf den ersten Blick ersichtlich. Bedenkt man aber, dass die Selbsthilfe inzwischen als ein eigenständiger Bestandteil in unserem Gesundheits-Netz gelten darf, so sind Wirksamkeit und natürlich Kosteneffizienz hier ebenfalls wichtig. In der

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)



Selbsthilfearbeit dürfte aber nicht zuletzt noch ein ganz anderer, entscheidender Aspekt eine Rolle spielen: ihr Wert an sich. Nur wenn mir die Selbsthilfe, das jeweilige Angebot und das, was ich daraus an Nutzen ziehe, als wertvoll erscheinen, werde ich meine Zeit und mein Engagement in die Selbsthilfearbeit stecken.

Vor diesem Hintergrund wird die Münchner Angst Selbsthilfe (MASH) seit Dezember 2010 evaluiert. In diesem Fall bedeutet Evaluation, dass die MASH im Rahmen einer wissenschaftlich basierten Untersuchung das eigene Angebot und die Qualität der eigenen Arbeit extern analysieren und bewerten lässt. Dies erfolgt in Zusammenarbeit mit Priv.-Doz. Dr. Markos Maragos, Akademischer Oberrat des Departments Psychologie, Lehrstuhl Klinische Psychologie & Psychotherapie an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU), Prof. Dr. Michael Kellner vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, dortiger Arbeitsbereichsleiter Angstspektrumsstörungen und Rudi Merod von der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) in München.

Die vier wichtigsten Fragen lauten:

1. Wer kommt überhaupt zur MASH?
2. Wegen welcher psychischen Probleme kommen die Mitglieder zu MASH?
3. In welchen Problembereichen wollen die Mitglieder durch ihr Engagement in einer MASH-Gruppe etwas verändern?
4. Wie zufrieden sind die Mitglieder der MASH mit der Wirksamkeit und den Angeboten in den Gruppen?

Zu Punkt 1:

Im Rahmen der Studie wurden bisher 62 MASH-Mitglieder befragt. Knappe 55% der Befragten waren aus den bereits laufenden Gruppen (34 Teilnehmer/innen), 45% aus Einführungsgruppen, deren Mitglieder ganz neu anfangen bei der MASH (28 Teilnehmer/innen). Die Teilnahme an der Befragung war absolut freiwillig. Dass gerade aus den neuen Einführungsgruppen 28 Mitglieder an der Untersuchung teilgenommen haben (entspricht 67% aller neuen MASH-Mitglieder seit Winter 2010) spricht für große Offenheit und hohes Engagement der Selbsthilfe-Neulinge.

Das Alter der Teilnehmer/innen lag zwischen 21 und 75 Jahren. Es scheint, dass die MASH ihr Ziel erreicht, mit dem Angebot für Menschen im jungen Erwachsenenalter ebenso attraktiv und hilfreich zu sein wie für Erwachsene im mittleren oder höheren Lebensalter. Die Verteilung von Frauen (53%) und Männern (47%) in der Befragung spricht außerdem dafür, dass es der MASH auch gelingt, für beide Geschlechter gleich gut eine Anlaufstelle zu bieten.

Zu Punkt 2:

Um die Frage beantworten zu können, mit welchen zentralen psychischen Problemen Menschen zur MASH kommen, wurde in der Studie auch eine umfassende Diagnostik durchgeführt. Eingesetzt wurde unter anderem das DIPS (*Diagnostisches Interview bei psychischen Störungen* von Silvia Schneider und Jürgen Margraf, 2006 erscheinen beim Springer Medizin Verlag, Heidelberg). Es konnte natürlich mehr als nur eine Diagnose für jede/n Teilnehmer/in gestellt werden. Tabelle 1 zeigt einige der wichtigsten Diagnosen.

Zu den häufigsten Problemen, die sich in der Befragung als bedeutsam zeigten, gehörten Panikstörung mit Agoraphobie und Soziale Phobie, sowohl bei den laufenden Gruppen als auch in den Einführungsgruppen. Dabei handelte es sich um die Hauptgründe, wegen derer die MASH aufgesucht wurde (also die Problemfelder, in denen die Teilnehmer/innen am dringendsten eine Verbesserung erreichen wollten). Spezifische Phobien wurden auch oft genannt, waren aber mehrheitlich komorbide

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

vorhanden, also zusätzlich zu einer anderen (Haupt-)Störung. Eine Spezifische Phobie war in den seltensten Fällen Hauptgrund für die Teilnahme bei der MASH. Mit Höhenangst oder der Angst vor Hunden konnten sich die meisten gut arrangieren. Im Vergleich zum Leiden, das z.B. die Soziale Phobie bedeutete, erschien ihnen die Angst vor Hunden vernachlässigbar für ihre Arbeit in der MASH-Gruppe (vorerst). Auch sogenannte affektive Störungen (wie die Depression) und die Traumafolgestörung PTBS gehören zu den Problemen, die bei den Teilnehmer/innen der MASH-Gruppen mit einer Angst-Störung zusammen einhergehen können.

Insgesamt zeigte sich, dass die Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen bei der MASH engagieren, eindeutig Hauptprobleme und -beschwerden haben, die in den Bereich der Angststörungen fallen. Bei der MASH nehmen in den Gruppen also genau diejenigen Menschen teil, die auch daran teilnehmen sollen.

Diagnosen (aktuell)	Laufende Gruppen (n=34)	Einführungsgruppen (n=28)
Panikstörung	0	1 (4%)
Panikstörung mit Agoraphobie	6 (18%)	3 (11%)
Agoraphobie ohne Panik	0	2 (7%)
Soziale Phobie	16 (47%)	16 (57%)
Spez. Phobien	10 (29%)	6 (21%)
Generalisierte Angststörung	1 (3%)	3 (11%)
Zwangsstörung	3 (9%)	2 (7%)
PTBS	3 (9%)	3 (11%)
Depressive Episode, einzeln	1 (3%)	3 (11%)
Depressive Episode, rezidivierend	7 (21%)	4 (14%)
Dysthyme Störung	1 (3%)	1 (4%)

Tabelle 1: Aktuelle Diagnosen Achse 1, erhoben mit DIPS

Zu Punkt 3:

Die in den MASH-Gruppen aktiven Frauen und Männer wurden gefragt, in welchen Problem-Bereichen ihnen eine Veränderung am wichtigsten war bzw. ist. Jede/r konnte für jeden der erfragten zehn Punkte angeben, wie wichtig ihr/ihm eine Veränderung in diesem Bereich bisher war (bei Mitgliedern aus laufenden Gruppen) bzw. für die zukünftige Arbeit in den Gruppen sein würde (neue Mitglieder).

Als wichtigste Punkte bei den laufenden Gruppen ergaben sich:

- 91% fanden Hilfe bei der Veränderung ihrer psychischen Symptomatik.
- 85% erlebten auch eine Verbesserung ihres psychischen Wohlbefindens durch die Gruppenteilnahme.
- Jeweils 77% beurteilten die Tatsache, dass sie durch die Gruppenteilnahme ein besseres Krankheitsverständnis und mehr psychosoziale Kompetenzen erworben haben, als extrem bzw. sehr wichtig.
- Jeweils knappe 60% fanden es zudem extrem bzw. sehr wichtig, dass die Gruppenteilnahme zu einer Veränderung sozialer Probleme bzw. privater Beziehungen geführt hatte.

Wichtigste Bereiche, in denen neue MASH-Mitglieder Veränderung erhofften, waren:

- 93% wünschen sich eine Veränderung der psychischen Symptomatik durch die Gruppenteilnahme.
- Knappe 90% wollen gerne ihr psychisches Wohlbefinden verbessern.
- Für 82% steht außerdem eine Veränderung des Selbstwerts im Vordergrund.

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

Zu Punkt 4:

Die Teilnehmer/innen aus den laufenden Gruppen wurden auch befragt, bei welchen konkreten Aufgaben und Angeboten sie mit der Unterstützung und dem Angebot der MASH zufrieden waren. Die Aspekte wurden auf einer fünfstufigen Skala bewertet (*stimme gar nicht zu bis stimme vollkommen zu*). Es zeigte sich, dass für die Teilnehmer/innen u.a. folgende Punkte besonders wichtig waren:

- Das Gefühl, ernst genommen zu werden in den Gruppen (100%);
- Möglichkeit des offenen Austausches über die Angststörung (97%);
- weniger das Gefühl zu haben, mit der Angst alleingelassen zu sein sowie den Eindruck zu haben, dass die Teilnahme sehr viel bringt (jeweils 94%);
- besseres Verständnis der eigenen Angststörung (91%);
- das Gefühl der Normalisierung durch die Gruppenteilnahme; die Möglichkeit, Menschen kennenzulernen, welche die Ängste verstehen; Ideen und Strategien im Umgang mit der Angst zu erhalten und Sicherheit zu Gewinnen (jeweils 88%).

Zusammenfassend kann im Rahmen der Evaluation also festgestellt werden, dass die MASH Erwachsenen aller Altersgruppen, und zwar Frauen wie Männern gleichermaßen, eine Anlaufstelle bietet (Punkt 1) und dass in den Selbsthilfegruppen Hauptprobleme und -beschwerden aus dem Bereich der Angststörungen abgedeckt werden. Die MASH hilft mit ihren Gruppen also genau jenen Menschen, denen sie auch helfen will und sollte (Punkt 2). Was den Wert und Nutzen der MASH im Einzelnen betrifft, zeigte sich, dass von Seiten der Mitglieder die Veränderung der psychischen Symptomatik und die Veränderung ihres psychischen Wohlbefindens zu den wichtigsten Zielen mit dem größten Wert gehören. Zudem scheinen positive Veränderungen im Bereich sozialer Fertigkeiten und Beziehungen ein weiteres wertvolles Ziel zu sein, das mit Hilfe der MASH angestrebt wird (Punkt 3). Besonders wertvoll und wichtig für die Zufriedenheit war den Teilnehmer/innen außerdem das Gefühl, in den Gruppen ernst genommen zu werden, die Möglichkeit zum offenen Austausch zu haben und nicht allein mit der eigenen Angst zu bleiben (Punkt 4). Insgesamt gaben 94% der Befragten an, dass ihnen die Teilnahme in den Gruppen sehr viel bringt.

Dieses durchwegs positive Ergebnis bestätigt der MASH eine solide und für die Mitglieder sehr wertvolle und nützliche Arbeit. Nichtsdestotrotz hat sich die MASH vorgenommen, die Daten der ersten hier erfolgten Auswertung als Basis für weitere und vertiefende Evaluationen nutzen. In den nächsten drei Jahren soll zudem die Arbeit der MASH im Rahmen dieses Forschungsprojektes weiter untersucht werden. Ziel dabei ist, sowohl die Arbeit in der MASH weiter zu verbessern als auch einen Beitrag zur wissenschaftlichen Forschung, die Selbsthilfe in Deutschland betreffend, zu liefern.

***Dr. phil. Dipl.-Psych. Eva-Maria G. Groh***

## ► Erfahrungen aus der Selbsthilfegruppe „Fährhaus“ – ein Interview

***Das Interview führte Erich Eisenstecken, SHZ***

Gespräch mit Ruth und Matthias, langjährig erfahrene Teilnehmende an Selbsthilfegruppen und Gründer der anonymen Sucht-Selbsthilfegruppe Fährhaus. Ruth hat 2011 für ihr ehrenamtliches Engagement in der Selbsthilfe die Auszeichnung „München dankt“ der Landeshauptstadt München erhalten. 2012 wird sie für ihre Tätigkeiten in diesem Bereich mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

**EE: Was genau ist Fährhaus?**

**RUTH:** Fährhaus ist eine Selbsthilfegruppe für Suchtkranke ohne therapeutische Anleitung und zwar für alle bewusstseinsverändernden Stoffe, Alkohol, Heroin, Tabletten, Schnüffler usw.

**MATTHIAS:** Das Bild zum Namen der Gruppe ist das Fährhaus. Wir treffen uns im Fährhaus – die Fähre bringt über den Fluss ins Trockene!

**EE: Seit wann sind Sie in dieser Initiative engagiert?**

**MATTHIAS:** Seit 1984 – wir haben die Gruppe gegründet. Wir sind eine der ältesten Gruppen im Selbsthilfezentrum.

**EE: Was waren für Sie die Motive, diese Gruppe zu gründen?**

**RUTH:** Es gab damals in München nur Gruppen, die sich auf Alkohol beschränken wollten und ich hab damals viele Tabletten genommen. Wir haben da in den Gruppen Probleme bekommen. Es war auch die Erkenntnis, dass ein Kiffer in einer reinen Alkoholikergruppe nicht offen über sein Kiffen reden kann, weil da eben nur der Alkohol das Thema des Tages ist. Wenn gewisse Stoffe niemals erwähnt werden können bei einem Gruppentreffen, kann auch keine Gesundung eintreten.

**MATTHIAS:** In dieser Hinsicht sind wir auch nach wie vor eine einzigartige Gruppe. Es gibt einige Gruppen, in denen es geduldet wird, dass auch andere Süchte Thema sind, aber bei denen das im offiziellen Konzept nicht enthalten ist. Ein anderer Punkt war, indem wir Fährhaus gegründet haben, hatten wir natürlich auch die Gelegenheit, das mitzunehmen, was wir in anderen Gruppen vorher gelernt hatten und das nochmals aus unserer speziellen Sicht neu zu konzipieren. So ist eine 12-Schritte-Gruppe entstanden, in der überhaupt nicht auf eine höhere Macht Bezug genommen wird. Sie können glauben oder ungläubig sein, Sie werden nie in einen Konflikt geraten. Sie können ihre spirituelle Grundhaltung in der Gruppe formulieren, aber man wird nicht konkret darauf angesprochen.

**EE: Wie hat man sich nun den Ablauf eines Gruppentreffens vorzustellen?**

**RUTH:** Ungewöhnlich – für Gruppen sehr diszipliniert. Wer die Gruppe leitet, eröffnet die Gruppe, sammelt die Wortmeldungen und ruft sie der Reihe nach auf. Es gibt bei uns keine Diskussionen, keine Rückfragen und es wird darauf geachtet, dass jeder von sich spricht und möglichst in der Ich-Form. Niemand wird, wenn er redet, unterbrochen und es gibt auch niemand, der die Rede eines anderen bewertet. Sowohl negative wie positive Bewertungen sollen möglichst vermieden werden. Diese Arbeitsweise hat sich für uns bewährt. Andere Gruppen mögen es anders halten.

Wir sitzen in der Gruppe, reden und hören zu. Das Reden ist das eine, aber das Zuhören ist eigentlich noch das Wichtigere. Dass ich von den anderen erfahre, wie sie mit ihren Schwierigkeiten umgehen. Und das kann ich dann für mich annehmen, oder sagen, nein das ist jetzt nichts für mich. Und so kann ich lernen. Aber es ist niemand da, der weiß, wie's richtig geht. Wir sind alle Übende, Suchende, Süchtige. Wir geben auch keine Ratschläge in der Gruppe, wie etwa die beste Therapieeinrichtung oder so. Wenn sich jemand nach dem Gruppentreffen noch mit einem anderen darüber austauschen möchte, kann er das tun.

**EE: Wie würden Sie für sich ganz persönlich die Wirkung der Teilnahme an den Gruppentreffen beschreiben?**

RUTH: Es ist so, dass in den Gruppen einer vom anderen lernt, mit intimsten Ängsten, Nöten, Sorgen und defizitären Gefühlen in Einklang zu kommen. Und in dem Moment, wo er das anschauen lernt und sich nicht mehr dagegen wehrt, ist er plötzlich im Leben. Wie man mit seiner tödlichen Krankheit umgehen lernt und seinen Tag formt, darum geht's in der Gruppe. Wenn einer vor der Kraft wegläuft, sich anzuschauen, dann ist das für die anderen nicht so toll. Obwohl man davon auch lernen kann. Je tiefer einer sich einlässt, desto effektiver ist es. Ich bin meistens im Einklang mit meinen ganzen Schwächen. Ich höre auch sehr aufmerksam zu. Das ist so mein Mittelmaß, mein Weg. Es gibt auch Kraft, zu wissen, dass man nicht so allein ist mit diesen immensen Störungen. Man ist ja ein Einzelkämpfer als Süchtiger. Die Gruppe ist da eine Chance, die tiefsten Ängste zu formulieren. Eine Chance, die andere nicht haben, die nicht in eine Gruppe gehen. Das ist das Eine, und das Andere ist, ich werde ruhig dadurch und auch wieder handlungsfähiger. Und finde immer wieder auf den Boden zurück - es gibt ja draußen genug, worüber man sich aufregen kann. Dass man einfach weiß, was tut mir gut, was tut mir nicht gut, was muss ich unmittelbar lassen. Dass ich also in der Gruppe versuche, eine Wachheit zu erlangen, das ist für mich wichtig.

**MATTHIAS:** Die Gruppe ist in besonderer Weise ein Schutzraum. Ich würde fast sagen, die Gruppe ist für mich ein heiliger Raum. Sie ist auch jedes Mal eine Möglichkeit, mich einzunorden, den Mittelpunkt zu finden, mich wieder zu korrigieren und den richtigen Weg zu finden. Und die Gruppe ist ein Ort des beständigen Lernens.

**EE: Was würden Sie jemandem sagen, der selbst betroffen ist von einer Suchterkrankung und der die Option der Selbsthilfe für sich noch nicht in Betracht gezogen hat?**

**MATTHIAS:** Wenn jemand das für sich noch nicht in Betracht gezogen hat, würde ich sagen, mach weiter so. Entweder kommt die Einsicht oder sie kommt nicht. Meine Empfehlung an jeden der „drauf ist“ ist die, zu sagen, geh in die Selbsthilfegruppe! Verlass dich nicht nur auf die Therapieangebote. Am Anfang, um überhaupt wegzukommen, sind die gut, gar keine Frage, aber nach der Therapie bist du immer noch süchtig. Ich gehe jetzt 32 Jahre in die Gruppen. Ich müsste ja einen Vogel haben, wenn ich 32 Jahre lang ein oder zweimal in der Woche in einer Gruppe aufschlage und über meine Lebensschwierigkeiten in Zusammenhang mit der Suchtproblematik reflektiere, wenn das nichts bringen würde. Aber es bringt ja eine Menge. Ich lebe leichter und ich lebe sehr weit entfernt von irgendwelchen Nöten, wo ich irgendwann mal wieder in die Sucht abgleiten könnte. Der Zyklus, in dem Menschen rückfällig werden, ist ja unterschiedlich. Es sind so zwischen fünf bis acht Jahren, dass die Leute durch die Drehtür wieder in die Therapie kommen, weil sie beim letzten Mal danach keine Gruppen besucht haben. Es ist tatsächlich so, wer regelmäßig in die Gruppen geht, wird sauber bleiben. 100% geben wir nicht, aber die meisten bleiben sauber. Ich habe das ganz selten erlebt, dass jemand, der regelmäßig in die Gruppe geht, rückfällig wird. Wenn das so ist, kommt jemand zuerst unregelmäßig



[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

ßig, und wenn er nicht mehr regelmäßig kommt, kommt er auch irgendwann nicht mehr unregelmäßig, und dann ist die Distanz so groß, dass auch ein Rückfall wieder kommen kann.

**EE: Und Sie werden beide weiter machen!**

**RUTH:** Auf jeden Fall, solange ich laufen kann. Ich war vier Jahre drauf in den Gruppen, bin aber immer wieder hingerannt, dass mich der Weg wieder heimführt. Ich habe meinen Widerständen nie geglaubt, ich bin immer hingegangen. Das sind schmerzhaft Prozesse, nicht mehr zu verdrängen, wieder mit sich in Einklang zu kommen, und das wollen viele überhaupt nicht. Also ich möchte es nicht missen, in die Gruppe zu gehen. Das hat nichts mit dem Stoff zu tun, ich habe keinen Suchtdruck, aber es ist einfach meine psychische Pflege, da hin zu gehen.

**EE: Herzlichen Dank für das Gespräch und alles Gute für Ihre weiteren Aktivitäten.**

## Gesundheitsselbsthilfe

### Seltenen Erkrankungen eine Stimme geben

**Das übergeordnete Netzwerk ACHSE e.V. mit Sitz in Berlin bündelt die Interessen von Menschen mit seltenen Erkrankungen. Allein in Bayern sind fast 650.000 Patienten von einer solchen Krankheit betroffen. Inzwischen haben sich über einhundert Selbsthilfeorganisationen für seltene Erkrankungen in der ACHSE zusammengeschlossen. Die Schirmherrschaft hat Eva Luise Köhler, die Frau des ehemaligen Bundespräsidenten, übernommen.**

Menschen, die an einer seltenen Erkrankung leiden, haben mit besonderen Problemen zu kämpfen. Viele davon sind ganz individuell und hängen mit der jeweiligen Krankheit zusammen, andere jedoch sind durch die Seltenheit der Krankheit bedingt. Um sich hier gegenseitig zu unterstützen und auf die spezifischen Belange der „Seltenen“ in der Öffentlichkeit aufmerksam zu machen, wurde vor fünf Jahren die „Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen e.V.“, kurz ACHSE, gegründet. Heute ist sie ein starkes Netzwerk, das aus derzeit 107 Selbsthilfeorganisationen von und für Menschen mit seltenen Erkrankungen besteht.

#### **Was ist eine seltene Erkrankung?**

Eine Erkrankung gilt dann als selten, wenn weniger als fünf von 10.000 Einwohnern das spezifische Krankheitsbild aufweisen. In 80 Prozent der Fälle haben seltene Erkrankungen einen genetischen Ursprung und treten oft bereits im Kindesalter auf. Viele der seltenen Erkrankungen sind lebensbedrohlich oder führen zu Invalidität. Die Diagnose ist oft sehr schwierig und langwierig: In der Regel vergehen mehrere Jahre, bis der Patient die richtige Diagnose erhält. Und auch dann bleiben noch viele Fragezeichen im Raum, denn meist fehlen fundierte Informationen zu der Krankheit und wirksame Therapien und Experten sind rar. Der überwiegende Teil der Erkrankungen ist bis heute unheilbar und für die Betroffenen und ihre Familien mit schwersten Beeinträchtigungen verbunden. In dieser schwierigen Lebenssituation finden diese wertvolle Informationen und Unterstützung bei der Selbsthilfe: Die Betroffenen werden zu Experten ihrer Erkrankungen.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

### **Was bewegt die ACHSE?**

ACHSE tritt als Sprachrohr der rund vier Millionen betroffenen Menschen in Deutschland auf und sensibilisiert Politik, Gesundheitswesen, Forschung und Gesellschaft für ihre spezifischen Probleme. Sie wirkt zum Beispiel unmittelbar in verschiedenen politischen Gremien mit, um die Lebens- und Versorgungssituation der Betroffenen zu verbessern. Im „NAMSE“, dem Nationalen Aktionsbündnis für Menschen mit Seltenen Erkrankungen, bildet die ACHSE zusammen mit dem Gesundheitsministerium und dem Forschungsministerium eine der drei Hauptsäulen. ACHSE fördert das Netzwerk und den Austausch zwischen Selbsthilfe, Medizin und anderen Therapeuten. Außerdem unterstützt sie Ärzte bei der Suche nach einer Diagnose und arbeitet an der Verbesserung von Informationen über seltene Erkrankungen. Selbstverständlich steht die ACHSE den Betroffenen auch direkt zur Seite. Mit ihrer Betroffenen- und Angehörigenberatung ist sie die einzige bundesweite Anlaufstelle für Menschen mit seltenen Erkrankungen.

Weitere Informationen erhalten Betroffene, Angehörige und Ärzte unter [www.achse-online.de](http://www.achse-online.de) sowie telefonisch unter 0 30 / 33 00 70 80.

### ***Rania von der Ropp, ACHSE e.V.***

Der erste bayernweite „**Tag der Seltenen Erkrankungen**“ findet am **Samstag, den 3. März 2012, von 9.30 bis 15.45 Uhr** in den Räumen der KVB-Landesgeschäftsstelle, Elsenheimerstraße 39, statt. Veranstalter sind: KVB, LAG Selbsthilfe, Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo), BAV Bayerischer Apothekerverband e.V. und ACHSE e.V.

Anmeldung unter **[www.kvb.de](http://www.kvb.de)** in der Rubrik *Patienten*, per E-Mail an [Patientenorientierung@kvb.de](mailto:Patientenorientierung@kvb.de) oder telefonisch unter 089 / 5 70 93 -3329 und -3338.

## **► Wer trinkt sich (un)glücklich und wenn ja, warum?**

### **25. Tagung des Netzwerkes Sucht in Bayern am 28. März**

Zum 25. Mal tagt am 28.03.2012 von 9.30 bis 16.30 in München das Netzwerk Sucht – ein Kreis von Fachleuten aus unterschiedlichen Suchteinrichtungen – organisiert von der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen. Diesmal wurde das Thema „Alkoholprobleme“ ausgewählt mit Vorträgen zu: Phänomenologie und Funktion des Alkoholrausches, Frauen und Alkohol, Alkoholkonsum bei Abhängigkeitserkrankungen, Alkohol im System der Familie.

Ein eigener Tagesordnungspunkt wird – in Kooperation mit dem Selbsthilfezentrum München – die Selbsthilfe sein. Neben dem Vortrag des SHZ werden Selbsthilfegruppen und Organisationen zum Thema Alkohol an Informationsständen mit Fachleuten ins Gespräch kommen. Wer Interesse an der Teilnahme an der Tagung hat, kann sich gerne anmelden – es wurden Plätze speziell für die Selbsthilfe reserviert.

Programm und Anmeldung finden Sie unter [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de) oder auf Anfrage: Eva Kreling 089 / 53 29 56 – 20 oder [eva.kreling@shz-muenchen.de](mailto:eva.kreling@shz-muenchen.de)

### ***Eva Kreling, SHZ***

 zum Inhaltsverzeichnis

## Soziale Selbsthilfe

### Grundlagen für die erfolgreiche Verankerung von Selbsthilfe und Selbstorganisation in sozialen Einrichtungen

#### Ergebnisse des Modellprojektes „Soziale Selbsthilfe“

Im Rahmen des Modellprojekts „Soziale Selbsthilfe – Soziale Arbeit und Selbsthilfe“ untersuchten das Selbsthilfezentrum München und die Hochschule München, Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften im Zeitraum 2009 bis 2012 die Soziale Selbsthilfe in München unter Berücksichtigung von förderlichen Rahmenbedingungen sowie die Bedeutung der Selbsthilfe im Bürgerschaftlichen Engagement. Im Modellprojekt wurden folgende Bedingungen herausgearbeitet, die für selbstorganisierte Aktivitäten förderlich oder hinderlich sind.

#### **Selbsthilfe sollte klar definiert und in Konzepten verankert werden.**

Selbsthilfe und Selbstorganisation sollte in den Konzepten der Einrichtungen als Aufgabe so verankert werden, dass ein Rahmen festgelegt ist, in dem Selbstorganisation befördert wird. Wichtig ist ein Gespür der Professionellen dafür, welche Themen virulent sind, wer potenzielle Akteure sind und wie diese aktiviert werden können.

#### **Selbsthilfe braucht Zeit und Initiative von unten, um sich entwickeln zu können.**

Fachkräfte können Selbstorganisation nicht „verordnen“. Alle Formen des bürgerschaftlichen Engagements benötigen den Erfahrungsbezug der Akteure. Die Art und Weise wie Menschen sich in der Einrichtung engagieren wollen ist eigenständig und ergänzt den Auftrag der Einrichtung. Es braucht Zeit und Einfühlungsvermögen, die Interessen der Menschen zu erkennen und zu befördern.

#### **Um den Akteuren auf Augenhöhe zu begegnen, müssen Fachkräfte anerkennen, dass Bürgerschaftliches Engagement zunächst der Logik der Initiatoren und nicht der professionellen Logik folgt.**

In der Anerkennung dieser Unterschiede, in der Wertschätzung jeglicher freiwilliger Initiative und in der Bereitstellung möglicher Unterstützungsleistungen liegt die erforderliche professionelle Haltung zur Förderung von Selbstorganisation. Die Entstehung von sogenannten „bunten Teams“, in denen Professionelle mit Engagierten zusammen arbeiten, um Selbstorganisation zu fördern, hat sich als förderlich erwiesen.

#### **Selbsthilfe und Selbstorganisation braucht Gelegenheitsstrukturen, in denen sich Engagementformen entwickeln können.**

Gelegenheitsstrukturen sind in erster Linie Räume und Anlässe, sich kennen zu lernen und aktiv zu werden. Bewährt haben sich niedrigschwellige Angebote wie Tauschbörsen, Nachbarschaftsfeste, Offene Treffs, Cafés mit Betreuungsangeboten für Kinder usw., die den Zugang und die Kontaktaufnahme erleichtern.

#### **Selbsthilfe und Selbstorganisation als ganzheitlichen Ansatz verstehen**

Bekanntschaften und Netzwerke, die auf diese Weise unverkrampft entstehen können, wirken unmittelbar auch bezogen auf die anstehende Problembearbeitung. Das Thema, mit dem sich die Gruppe beschäftigt, ist zwar der zentrale Anlass, um sich zu treffen. Aber darum herum entstehen vielfältige

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)



Beziehungen und Aktivitäten und schließlich auch die Gewissheit, in Problemsituationen jederzeit einen Ansprechpartner zu haben.

### **Die Beförderung von Selbsthilfe und Selbstorganisation benötigt speziell geschultes professionelles Personal ...**

Dieses entwickelt die erforderliche Haltung und erkennt die Ressourcen der Engagierten, ohne sie in Konkurrenz zur eigenen Professionalität zu sehen. Es weiß um die Bedeutung von Zeit, Raum und Gelegenheiten zur Förderung von freiwilligen und selbstorganisierten Aktivitäten.

### **... das entsprechend informiert ist**

Informierte Fachkräfte verweisen ihre Adressaten gezielter auf Gruppen und unterstützen Selbstorganisation, wenn ihnen die Arbeitsweisen, der Wert der Selbsthilfe und die Angebote von Selbsthilfekontaktstellen bekannt sind.

### **Selbstorganisation im interkulturellen Kontext als Chance begreifen**

Migrantinnen und Migranten genießen unter ihresgleichen meistens ein größeres Vertrauen als Professionelle in sozialen Einrichtungen, Schulen und in der Sozialverwaltung. Sie können diejenigen, die Hilfe und Orientierung benötigen, als Mittler zwischen den Kulturen und Welten dienen und Türöffner in die Institutionen sein. Soziale Einrichtungen können das Potential von Migrationsgruppen nutzen und Migrant/innen mit diesen Initiativen vernetzen bzw. die Gründung neuer Initiativen befördern.

### **Eva Kreling, SHZ**

*Eine ungekürzte Fassung dieses Artikels wird im Selbsthilfejahrbuch 2012 der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe - DAG SHG veröffentlicht, das im Mai 2012 erscheint. Den Gesamtbericht des Modellprojektes kann man auf der Homepage des Selbsthilfezentrums München <http://www.shz-muenchen.de> downloaden. Im Herbst 2012 wird im Juventa-Verlag ein Buch unter dem Titel: „Selbsthilfe und soziale Arbeit – das Feld neu vermessen“ erscheinen, das der Projektverbund des Modellprojektes herausgibt.*

## **► Dokumentation des Fachtages „Für mich - für Euch“ für Haupt- und Ehrenamtliche in den Nachbarschaftstreffs**

Die Dokumentation des Fachtages „Für mich - für Euch“ für Haupt- und Ehrenamtliche in den Nachbarschaftstreffs – durchgeführt von Wohnforum gemeinnützige GmbH, Selbsthilfezentrum und FöBE – Förderung des bürgerschaftlichen Engagements ist fertig!

Sie können sie downloaden unter [www.selbsthilfezentrum-muenchen.de](http://www.selbsthilfezentrum-muenchen.de)

### **Eva Kreling, SHZ**

## ► Aus dem Selbsthilfezentrum

### ► Neujahrsempfang 2012

Am 31.01.2012 fand wie jedes Jahr wieder unser traditioneller Neujahrsempfang statt. Aber etwas war anders, viele neue Gesichter, volle Gänge, und das alles auf drei Etagen ... Anders als die letzten Jahre luden wir nicht nur die im Selbsthilfezentrum ansässigen Gruppen, sondern alle Selbsthilfegruppen und Initiativen aus München ein. Und was uns natürlich sehr erfreute, viele sind dieser Einladung gefolgt. An die Hundert Selbsthilfe-Engagierte aus ca. 40 Münchner Gruppen und Initiativen fanden sich am letzten Januartag in der Westendstraße 68 ein.

Es begrüßten der erste Vorsitzende des Trägervereins FöSS e.V. – Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation, Herr Wolfhard Mauer und der Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums, Herr Klaus Grothe-Bortlik.



Mit dieser Veranstaltung möchte der Trägerverein und das SHZ all diejenigen würdigen, die sich das ganze Jahr über selbstorganisiert treffen, sich für andere einsetzen und somit gemeinsam ihre gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder sozialen Anliegen bearbeiten.

Gelegenheit zum Austausch gab es an dem bunten Abend fast pausenlos. Zum Beispiel über die nun schon traditionelle Lesung der Autorengruppe IBIS, die unter dem Motto „Schreiben verpflichtet“ mit immer neuen hinter sinnigen Beiträgen aufwartet. Oder über das liebevoll zubereitete Buffet des Internationalen

Mütterforums München e.V. Und schließlich über die elegischen Lieder des Jazz-Trios Frink-Block-Bauerecker aus der unmittelbaren Nachbarschaft.

Natürlich hatten die Leute aus der Selbsthilfe-Szene auch ihre ganz eigenen Themen, mit denen sie mit anderen „gleichgesinnten Aktiven“ ins Gespräch kommen konnten. Und so war es ein gelungener Start ins nicht mehr ganz neue Jahr mit alten und neuen Bekanntschaften.

**Kristina Jakob, SHZ**

### ► Neues Plakat für die Öffentlichkeitsarbeit des SHZ – Gruppendarstellungen gesucht

Das Selbsthilfezentrum München benötigt für seine Öffentlichkeitsarbeit ein neues aussagekräftiges Plakat. Vorstellbar sind drei oder vier unterschiedliche Motive: jeweils kurze Gruppendarstellungen oder Gruppenaussagen mit entsprechendem Bild. Wenn Ihre Gruppe oder Initiative Interesse daran hat, als Beispiel einer Selbsthilfegruppe für ein Plakat mitzuwirken, so melden Sie sich bitte bis zum 1. Juni bei Ulrike Zinsler, Tel.: 089 / 53 29 56-21 oder E-Mail: [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

## ► Start der SHZ-Website in neuem Gewand am 08. März

Unsere Webpräsenz [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de) wird ab 08. März 2012 in neuer Form an den Start gehen. Neben dem neuen Layout und generell verbesserter Nutzerfreundlichkeit wird es erstmals die Möglichkeit für Selbsthilfegruppen und -initiativen geben, einen Kurztext und ein Foto auf den „Marktplatz“ zu stellen. Zudem sind wir für Vorschläge von Gruppen für den wechselnden „Spruch des Monats“ offen. Einsendungen bitte an Frau Zinsler, E-Mail: [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

## ► 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 bieten wir den Gruppen nun alle zwei Monate eine Abendsprechstunde an. 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:  
Donnerstag, den 19. April 2012  
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)

Sie finden uns in der Westendstraße 68, 80339 München

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

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)

### ► 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 generell 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 neuen Antragsformulare für 2012 stehen auf der homepage des Selbsthilfezentrums zum Herunterladen bereit: [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

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 Verwendungs-

 zum Inhaltsverzeichnis

nachweise 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 / 233-482 83

E-Mail: [guenter.schmid@muenchen.de](mailto:guenter.schmid@muenchen.de)

Gordon Müller

Tel.: 089 / 233-483 12

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

## ► Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

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

Fragen und Anmeldungen zu den jeweiligen Veranstaltungen richten Sie bitte an die Seminarleiter/innen 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.

### **Kooperationen mit Ärzt/innen, Apotheker/innen und Kliniken – wie können sie gelingen? Mittwoch, 21. März 2012, 18:00 – 21:00 Uhr**

Manche Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich arbeiten zusammen mit Ärzt/innen, Apotheker/innen und Kliniken, von denen sie fachliche Unterstützung bekommen.

In diesem Kontakt gibt es immer wieder Schwierigkeiten in der Verständigung:

Was erwarten beide Seiten voneinander? Sind die Aufgaben und Ansprechpartner klar? Wir wollen in diesem Seminar Erfahrungen austauschen und uns Möglichkeiten erarbeiten, die Zusammenarbeit klarer zu strukturieren und das wechselseitige Verständnis zu verbessern.

Wichtige Fragen werden sein:

- Welche Kooperationen gibt es?
- Welche Ziele verfolgen wir mit der Kooperation?
- Was unterstützt die Zusammenarbeit?

**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)**

 zum Inhaltsverzeichnis

## **Auf einer Augenhöhe – Kommunikation in Selbsthilfegruppen**

**Freitag, 11. Mai 2012, 14:00 - 18:00 Uhr**

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit einem gemeinsamen Interesse, einem Thema, einer Erkrankung oder einem sozialen Problem, um sich untereinander auszutauschen. Sie treten sich als einander gleichgestellte und somit gleichberechtigte Personen gegenüber. Die Formulierung – Begegnung auf einer Augenhöhe – ist dafür zu einem Sinnbild geworden.

In gleichberechtigter Form miteinander zu kommunizieren ist allerdings keine einfache Aufgabe. Oft bilden sich in Gruppen informelle Strukturen heraus, etwa zwischen „alten“ und „neuen“ Mitgliedern, zwischen Leitungen und Teilnehmer/innen oder aufgrund anderer Differenzierungsmerkmale. Diese können die Kommunikation maßgeblich beeinflussen.

In der Veranstaltung werden praktizierte Kommunikationsformen in Gruppen reflektiert und grundlegende Prinzipien einer „non-direktiven Gesprächsführung“ und einer „gewaltfreien Kommunikation“ vermittelt.

**Seminarleitung: Erich Eisenstecken**

**Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 - 16, Fax: 089-53 29 56 - 41**

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

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

**Mittwoch 20. Juni 2012, 18:00 - 20:00 Uhr**

Experten in eigener Sache werden Sie oft genannt. Sie, die Betroffenen, die Angehörigen, die erkrankt haben, dass Sie durch Ihre Erkrankung oder ihre Problemlage einiges an Wissen und Erfahrung über das Thema gewonnen haben, das Sie an andere weiter geben 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 weiter zu geben 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 am 20. Juni 2012: **Gruppenregeln**

- Braucht eine SHG Regeln?
- Welche Regelungen hat unsere Gruppe?
- Wer ist für die Einhaltung der Regeln zuständig?

**Leitung: 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)**

Das gesamte Fortbildungsprogramm 1. Halbjahr 2012 entnehmen Sie bitte unserem Flyer oder unter [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

 zum Inhaltsverzeichnis

## Termine/Veranstaltungen

### Veranstaltungshinweise des Selbsthilfeszentrums

#### **Diagnose Demenz – Was tun gegen das Vergessen?**

**Mittwoch, 14. März 2012, 20:00 – 22:00 Uhr,**

Gasteig, Rosenheimer Str. 5, Raum 0.115

Gesundheitsforum der Münchner Volkshochschule

Symposium zum Thema Demenz in Kooperation mit dem Selbsthilfeszentrum München

Mit zunehmendem Alter klagen viele Menschen über Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, die in eine Alzheimer-Demenz münden können. Die Diagnose Alzheimer-Demenz stellt Patienten und Angehörige vor große Herausforderungen. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was kann man tun, um das weitere Fortschreiten der Erkrankungen zu verlangsamen? Wie sieht eine erfolgreiche Kommunikation mit Alzheimer-Patienten aus? Im Alzheimer-Demenz-Forum sind verschiedene Experten eingeladen, die nach den Vorträgen gerne Rede und Antwort stehen:

- Was tun gegen das Vergessen?  
Priv. Doz. Dr. med. Elke Richartz-Salzbürger
- Umgang und Kommunikation mit Demenzerkrankten  
Manuela Aigner, Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD)
- Unterstützung durch Selbsthilfe  
Mirjam Unverdorben-Beil, Selbsthilfeszentrum München
- Neues Leben mit und ohne Demenz – Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige  
Helga Rohra, Demenz Betroffene; Renate Wiesent, Angehörige

#### **Angebot des „Schwabinger Gesundheitsforums“:**

**Fachvortrag „Psoriasis vulgaris“**

**Dienstag, 10. April 2012, 17:30 - 19:30 Uhr,**

Hörsaal der Kinderklinik, Klinikum Schwabing, Kölner Platz 1, 80804 München

– Diagnostik, Therapie

Referent/innen: Dr. med. Andreas Doll, Facharzt für Dermatologie, Klinik für Dermatologie, Allergologie und Umweltmedizin

#### **Übergang in den Ruhestand – Abschied und Aufbruch**

**Freitag, 27. April 2012, 16:00 - 18:00 Uhr**

VR des Selbsthilfeszentrums München, Westendstraße 68

Referent/innen: Dr. Gerlinde Wouters, FöBE; Dipl.-Soz. Erich Eisenstecken, SHZ

Der Übergang von der Erwerbstätigkeit in den Ruhestand ist ein Ereignis, das alle Erwerbstätigen früher oder später erleben. Für Viele stellt dies eine große Herausforderung dar, auf die sie nicht vorbereitet sind. Einerseits tun sich große Freiräume auf für Vieles, was oft lange aufgeschoben wurde, ist endlich Zeit. Andererseits gehen auch vertraute Bezüge im Leben verloren, der Kontakt zum Arbeitsumfeld, vertraute Aufgaben, Rollen und Tagesstrukturen.

In der Veranstaltung wird in Form von Referaten aus sozialwissenschaftlicher Perspektive auf das Thema des Übergangs geschaut, es werden unterschiedliche Bewältigungsstrategien beleuchtet und in der anschließenden Diskussion, können Teilnehmer/innen von ihren Erfahrungen berichten.

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Am Rande der Veranstaltung wird es für Interessierte die Möglichkeit geben, mit Unterstützung des Selbsthilfezentrums eine Selbsthilfeinitiative zum Thema zu gründen. Die Initiative soll für Menschen, die noch im Beruf sind und die sich auf diese Phase vorbereiten möchten, und solchen, die den Übergang in den Ruhestand bereits vollzogen haben, einen Rahmen bieten, sich mit diesem Übergang auseinanderzusetzen und mit Lust und Kreativität Ideen und Projekte für eine erfüllende Gestaltung dieser neuen Lebensphase zu entwickeln.

Anmeldung bitte unter:

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

#### ► Angebot des „Schwabinger Gesundheitsforums“:

**Fachvortrag „Darmkrebs“- Aktuelles 2012**

**Dienstag, 15. Mai 2012, 17:30 - 19:30 Uhr,**

Hörsaal der Kinderklinik, Klinikum Schwabing, Kölner Platz 1, 80804 München

- Vorsorge, Diagnostik, Therapie, Kontakte

Referent/innen: Prof. Dr. med. Helmut Waldner, CA der Klinik für Viszeralmedizin;

Prof. Dr. med. Clemens- Martin Wendtner, Klinik für Häpatologie, Onkologie, Immunologie, Palliativ-

medizin, Infektiologie u. Tropenmedizin; Lydia Casper, Stomatherapeutin, Fa. Ortho-med München;

Dipl. Psych. Markus Bessler, Geschäftsführer der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V. München

### ► Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen

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; E-Mail: [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

Selbsthilfegruppen und Initiativen können ab März 2012 auch ihre Veranstaltungen oder andere Hinweise auf unserer neuen Website unter [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de) auf den „Marktplatz für Gruppen und Initiativen“ online stellen.

### ► Weitere Veranstaltungshinweise

#### ► Spenden, Sponsoring und mehr

**Samstag, 10. März 2012, 10:00 - 17:30 Uhr**, VR des Selbsthilfezentrums München, Westendstraße 68

Seminar aus der Qualifizierungsreihe für Migrantenvereine „Neue Finanzierungswege / Fundraising

des Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement Bayern (LBE)

Teilnahmegebühr: 10 Euro (incl. Seminarunterlagen und Getränke)

Anmeldung:

Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement,

Projektbüro "Empowerment und Partizipation"

Thorsten Groß

Fax (09 11) 9 29 66 90

E-Mail: [gross@iska-nuernberg.de](mailto:gross@iska-nuernberg.de)

 zum Inhaltsverzeichnis



### ► **Konflikte in Vereinen**

**Dienstag, 13. März 2012, 17:30 - 19:30 Uhr**

**IBPro e.V.**, Lindwurmstraße 129 a, (Eingang: Seminarraum)

Workshop für Vereinsaktive: Was sollte der Vorstand bei internen Konflikten beachten, welche Möglichkeiten gibt es zur Vorbeugung und Deeskalation?

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: per E-Mail: [info@ibpro.de](mailto:info@ibpro.de)

Herr Harant, Tel.: 089-47 50 61

### ► **Beratung und Kommunikation Teil I**

**Montag, 26. März 2012, 18:30 – 21:00 Uhr,**

**Stiftung Gute-Tat.de / Heute ein Engel**, Ridlerstr. 31 a, 1. Stock, 80339 München

Workshop für freiwillig engagierte Bürger/innen ab 50 Jahren

Erweiterung der kommunikativen Kompetenz in Beratungssituationen

Kosten: auf Spendenbasis

Anmeldung: per E-Mail: [muenchen@gute-tat.de](mailto:muenchen@gute-tat.de)

Weitere Informationen bei Frau Petra Bauer-Wolfram, Tel.: 089-45 47 50 04, Internet: [www.gute-tat.de](http://www.gute-tat.de)

### ► **... damit der Funke überspringt – Sprechtraining**

**Donnerstag/Freitag, 26./27. April 2012, jeweils 09:30 - 17:00 Uhr,**

**Evangelisches Bildungswerk München e.V. (ebw)**, Herzog-Wilhelm-Str. 24, 3. Stock

Seminar für freiwillig engagierte Bürger/innen und Hauptamtliche

Kosten: 70 Euro

Anmeldung: bitte schriftlich bis 12.04.12 per E-Mail: [service@ebw-muenchen.de](mailto:service@ebw-muenchen.de)

Weitere Informationen bei Frau Melanie Sommer, Tel.: 089-55 25 80 61



## **Informationen über Selbsthilfegruppen**

### ► **Profile – Selbsthilfegruppen stellen sich vor**

#### **Name der Gruppe:**

„Selbsthilfegruppe Achtsamkeit“

Inoffiziell auch „Sitzgruppe“:

- „Sitzen“ ist eine Bezeichnung für Meditieren.
- Eine Sitzgruppe ist ein Ort der Kommunikation.

Hiermit sind beide Aspekte benannt, die uns in der Gruppe wichtig sind: Lektüre und Gespräche auf der einen Seite, ergänzt durch praktische Übungen auf der anderen Seite.

#### **Gruppenthema:**

Unser Gruppenthema ist Achtsamkeit. Unsere Probleme entstehen oftmals im Kopf: Wir grübeln über die Vergangenheit, wir sorgen uns um die Zukunft, wir verlieren uns in Tagträumen. Aus diesem gedanklichen Schleier auszusteigen und im „Hier und Jetzt“ anzukommen – darum geht es beim Thema Achtsamkeit.

 zum Inhaltsverzeichnis

Statt auf das Denken legt Achtsamkeit den Fokus auf die Wahrnehmung: die Wahrnehmung der jeweiligen Umgebung (durch sehen, hören usw.) sowie auf die Wahrnehmung der eigenen inneren Vorgänge und Reaktionen (Gedanken, Gefühle, Impulse). Anders ausgedrückt geht es darum, in jedem Augenblick präsent zu sein und zu wissen, was man tut.

Das Konzept der Achtsamkeit stammt aus dem Buddhismus, ist aber mittlerweile auch als therapeutische Methode der westlichen Medizin geläufig. In der Gruppe geht es um Achtsamkeit als neutrale mentale Technik – nicht um eine Religion oder eine andere Weltanschauung.

Wir orientieren uns an verschiedenen Autoren:

- Jon Kabat-Zinn
- Thich Nhat Hanh
- Henepola Gunaratana  
u.v.m.

### **Was sind die Ziele der Gruppe:**

Unser modernes Leben ist durch Informationsflut, Reizzunahme und rasanten Wandel geprägt. Das führt zu Stress und beeinträchtigt die Gesundheit. Das MBSR\*-Programm, an dem wir uns u.a. orientieren, richtet sich an Menschen mit ganz unterschiedlichen Problemen: z.B. körperliche oder seelische Erkrankungen, Stress oder Ängste. Häufig sind es persönliche, berufliche oder gesundheitliche Krisen, die zum Wunsch nach Veränderung und zur Beschäftigung mit Entschleunigung und Achtsamkeit führen. Achtsamkeit ist natürlich kein Allheilmittel. Sie kann aber helfen, besser mit den vorhandenen Problemen umzugehen.

Die Achtsamkeitspraxis besteht nicht nur aus formaler Meditation. Nach der Meditation aufstehen und weiter zu machen wie zuvor, ist nicht Sinn der Sache. Vielmehr geht es darum, Achtsamkeit und Entschleunigung zunehmend in den Alltag zu integrieren. Deshalb tauschen wir uns in der Gruppe regelmäßig über unsere Erfahrung im Alltag aus. Grundgedanke dabei ist, dass jede Alltagshandlung, bewusst ausgeführt, zur Achtsamkeitsübung werden kann – sozusagen ein Alternativprogramm zu Multitasking und Dauerbeschallung durch die Medien. Der Weg zur Arbeit, das Warten an der Ampel oder das Geschirrspülen können z.B. zur Meditation werden.

Bei Achtsamkeit geht es letztlich darum, ein ausgeglichenerer, glücklicherer Mensch zu werden. Die Arbeit beginnt bei uns selber. Die Wertschätzung des Augenblicks bedeutet auch, seine Kraft nicht auf eine vermeintlich bessere Zukunft, auf einen besseren Job, einen besseren Partner, mehr Besitz usw. zu richten.

Zentrales Ziel der Achtsamkeitspraxis und unserer Gruppe ist es auch, zu einem anderen Umgang mit uns selbst zu gelangen. Wir begeben uns in die Rolle eines neutralen Beobachters unserer selbst. Alles was da ist, darf da sein. Wir verurteilen uns nicht für unsere Emotionen oder Gedanken. Dies ist keine passive Haltung – im Gegenteil: Erst das genaue Hinschauen und die Akzeptanz schaffen Raum für Veränderung. Achtsamkeit schult uns darin, sanfter und liebevoller mit uns umzugehen. Sie hilft uns, mit schwierigen Emotionen besser zurecht zu kommen. Sie hilft uns, Gedanken, die uns unter Druck setzen, als das, was sie sind zu sehen: als mentale Ereignisse.

\*MBSR: Mindfulness-based stress reduction/Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. Achtwöchiges Programm entwickelt durch Jon Kabat-Zinn.

### **Wie lange gibt es die Selbsthilfegruppe bereits?**

Seit Oktober 2010.

### **Wie viele Mitglieder hat die Gruppe (Geschlechterverteilung/Alter etc)?**

Schwankend, ca. 3-10 Teilnehmer/innen  
Altersmäßig gemischt, ab ca. 30 aufwärts  
Ausgeglichene Geschlechtermischung

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

Wir beginnen mit einer kleinen Einstiegsmeditation (Atemmeditation).

Danach ist Zeit für Austausch: Dabei fangen wir mit einer „Blitzlicht“-Runde an, in der die Teilnehmenden gefragt werden, wie es ihnen geht, und was sie heute in die Gruppe „mitgebracht“ haben, also zum Beispiel welche Probleme sie aktuell haben und welche positiven oder negativen Erlebnisse.

Wie oben beschrieben, ist ein Kerngedanke der Achtsamkeit, diese zunehmend in das tägliche Leben zu integrieren. Jede Woche wählt die Gruppe daher eine Aufgabe für die kommende Woche (z.B. achtsames Gehen) und tauschen sich über die Erfahrung der vergangenen Woche aus.

Weiter geht es mit der Lektüre. Im Vorlesen wechseln wir uns ab, das Buch macht die Runde. Anschließend ist Zeit für Fragen und Diskussion.

Wir schließen wiederum mit einer praktischen Übung ab, zum Beispiel mit dem Bodyscan (hierbei wird der ganze Körper nach und nach im Geiste „abgetastet“, auch „Körperreise“ genannt) oder einer anderen geführten Meditation (d.h. mit Audioanleitung). Manchmal nutzen wir die Zeit auch für andere praktische Übungen wie Gehmeditation oder achtsames Essen einer Mandarine.

Bislang übernehmen die Gruppengründer die Aufgabe, durch die Abende zu führen. Sie haben dabei die Funktion eines Moderators. Wir streben an, für diese Aufgabe in Zukunft auch Teilnehmende zu gewinnen. Themen- und Lektürevorschläge aus der Gruppe fließen ein.

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

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

- „Man trifft auf Gleichgesinnte.“
- „Verstanden werden“
- „Ich kann von den anderen lernen.“
- „Gibt Ansporn“, „Motivation“
- „Wenn ich die Gruppe nicht hätte, würde ich es ganz schleifen lassen.“ (gemeint: die Achtsamkeitspraxis)
- „Inspiration“

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

- Die eigenen Kompetenzen stärken“
- „Ich merke, den anderen geht es auch nicht besser.“ „Ich bin normaler, als ich angenommen habe.“ „Die anderen haben die gleichen Probleme.“
- „Treffen mit Gleichgesinnten“
- „Inspiration“
- „Besprechen von Problemen in der Gruppe“
- „Selbstsicherheit aufbauen“
- „Durch Achtsamkeit habe ich erfahren, dass der Wandel bei mir selbst anfängt.“

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

- „Ich ärgere mich weniger über mich selbst und über andere.“
- „Lästige Alltagshandlungen können zur willkommenen Gelegenheit zur 'Meditation' werden.“
- Ich hätte früher nie gedacht, dass mir Hausarbeit wie z.B. Abspülen Spaß machen kann.“

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

#### **– Aussagen von Gruppenmitgliedern**

Keine/r hatte Angst oder Befürchtungen vor dem ersten Besuch der Gruppe.

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

- „... ein angenehmer Ort“
- „Für mich ist das SHZ ein wichtiger Bereich der Gesundheitsversorgung und eine Anlaufstelle bei Problemen.“
- „Kostenfreiheit“ wird als positiv benannt
- „Kostenlose, unkomplizierte Gelegenheit zum Treffen mit Gleichgesinnten.“
- „Toll, dass es so was gibt!“
- „Ich kannte das SHZ vor meinem Besuch der Gruppe überhaupt nicht.“

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

- „dass Achtsamkeit hilft, die innere Mitte zu finden“
- „die medizinischen Erfolge von Achtsamkeit“
- „eine gute Methode, die sich auch in den Alltag integrieren lässt“

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

Es gibt keine Voraussetzung zur Teilnahme an der Gruppe, außer die Bereitschaft, sich gemeinsam mit uns auf die Thematik Achtsamkeit einzulassen. Falls die Interessierten Vorerfahrung haben: umso besser. Wir haben noch freie Plätze und freuen uns über neue Interessenten!

### **Gibt es Kooperationen mit dem professionellen System?**

Keine. Außer, dass wir MBSR-Lehrende in München angeschrieben haben, mit der Bitte Flyer weiterzugeben, was in einem Fall gut geklappt hat. Oftmals suchen Absolventen eines MBSR- oder MBCT\*-Kurses Anschluss an eine Gruppe, die hilft, die erlernte Achtsamkeitspraxis aufrecht zu erhalten und weiter zu vertiefen. Diese sind uns natürlich herzlich willkommen!

\* MBCT: Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie – Ein Achtsamkeitsprogramm in Anlehnung an MBSR, das speziell für Depressionspatienten als Prävention gegen Rückfälle entwickelt wurde.

### **Gibt es Kontakt zu anderen Selbsthilfgruppen?**

Leider noch keine.

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

Die Treffen finden jeden Dienstag Abend um 20:15 Uhr im Gruppenraum 5 des SHZ statt.

Um 20:15 beginnt die Einstiegsmeditation. Deshalb bitten wir, die Teilnehmenden pünktlich zu kommen, bzw. draußen zu warten, bis die Meditation vorbei ist.

### **Wie kann man zu der Gruppe Kontakt aufnehmen?**

Am besten per E-Mail: [sitzgruppe\\_muc@yahoo.de](mailto:sitzgruppe_muc@yahoo.de)

## ► Initiativenbörse/Gruppen Gründungen

### ► Ausweichen unmöglich – in Gründung

(Fahrer und/oder Beifahrer), die mit ihrem Fahrzeug (Auto, oder z.B. Bus, LKW, U-Bahn) einen Menschen erfassten, der plötzlich vor dem Fahrzeug auftauchte und der dadurch zu Tode kam oder schweren Schaden nahm.

Die Gründerin der Gruppe hat dieses Geschehen selbst durchlebt und möchte sich nun regelmäßig mit Menschen treffen, die ein ähnliches Schicksal erlitten.

Ziele

- Erfahrungsaustausch über den Umgang mit den „wiederkehrenden Bildern“ und Gefühlen, wie z.B. Trauer, Ohnmacht, Wut und Schuldgefühle.
- gegenseitige Hilfe zur Verarbeitung des Unfallgeschehens
- Realitätsannahme - den Unfall im eigenen Leben integrieren und lernen dieses Schicksal anzunehmen und zu akzeptieren
- Gemeinsame Aktivitäten, wie z.B. Stammtisch oder Kinobesuch

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11**

### ► Trauma und Dissoziation – in Gründung

Wir leben im hier und jetzt. Wir leben nur einmal.

Das Vergangene ist Geschichte. Geschichte ist nicht mehr veränderbar.

Ich will nicht, dass meine Gegenwart von der Vergangenheit belastet wird.

Darum will ich hier und jetzt leben und auf meine Zukunft hoffen.

Darum suche ich Menschen, die in der Gegenwart leben wollen und auch auf ihre Zukunft hoffen. Menschen, die EINFACH NUR leben wollen. Menschen die das MÜSSEN satt sind und überdrüssig.

Die Selbsthilfegruppe versucht diesen PROZESS des im hier und jetzt leben gemeinsam zu begleiten. Das MÜSSEN in ein WOLLEN und KÖNNEN zu verändern.

Wir sprechen über die Gegenwart und begleiten diese in unsere bessere Zukunft.

Ziele

In den Momenten der Höhen und Tiefen nicht allein zu sein.

Mit Gleichen zu sprechen gibt Verständnis, Stabilität und Geborgenheit.

Das fremde Unbekannte in einem Selbst und die Ungewissheit, die einen umgibt, sollen dadurch erträglicher werden. Gemeinsam diesen Weg zu gehen, ist oft viel einfacher, als alleine und unverstanden zu bleiben.

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11**

### ► Initiativgruppe „Schwerhörig – na und!“ – Neue Mitglieder gesucht

offene Gruppe für Schwerhörige, Ertaubte, Tinnitus-Betroffene, CI-Träger und hörende Mitmenschen

Die Initiativgruppe will das Zusammenleben zwischen verschiedenen Gesellschaftsgruppen fördern und vereinfachen. Etliche Schwerhörige fühlen sich, wie viele andere „In- und Ausländer“, einsam und fremd im eigenen Land. Da Hörgeräte oft nicht „das Gelbe vom Ei“ sind, üben wir in lustiger Runde das Mundablesen und das Fingeralphabet.

**Kontakt: über das ASZ, 089-23 23 98 84-0 oder einfach in das Treffen kommen.**

**Treffen: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 16:00 - 18:00 Uhr in der Cafeteria des ASZ Isarvorstadt, Hans-Sachs-Straße 14**

### ► **Insomnie – SHG chronische Schlafstörungen – in Gründung**

Die Gruppe befindet sich im Aufbau und richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, die unter chronischen Schlafstörungen leiden. Geplant sind monatliche Treffen, die dem Erfahrungsaustausch aber auch dem kreativen Umgang mit der jeweiligen Lebenssituation dienen sollen.

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11**

### ► **Divertikulitis – Betroffene gesucht – Gruppe in Gründung**

Das Ziel der SHG ist der Austausch von Erfahrungen und Informationen zu folgenden Themen:

- Ausbruch der Erkrankung (evtl. auch Ursachenforschung)
- Umgang mit Ernährungsänderungen
- Umgang mit Auswirkungen auf die Lebensqualität
- Umgang mit OP-Ergebnissen bzw. der Entscheidung zur OP

Ob Sie sich vor oder und nach einer Sigma-Operation befinden ist unerheblich. In beiden Situationen ist der Austausch in der SHG hilfreich. Regelmäßige Treffen im Selbsthilfzentrum sind geplant.

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11**

### ► **Legasthenie für Erwachsene – neue Mitglieder gesucht**

Wir sind eine nette Legasthenie-Selbsthilfegruppe. Gemeinsam kommen wir unseren Problemen näher, sprechen uns aus und machen auch praktische Übungen (Rechtschreibung, Grammatik ...). Neue Mitglieder sind uns immer gerne willkommen.

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat von 20:15 Uhr - 22:00 Uhr im Selbsthilfzentrum München

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11**

### ► **SHG Hysterektomie – in Gründung**

Als Hysterektomie bezeichnet man die operative Entfernung der Gebärmutter. Die Gruppe möchte Frauen die Möglichkeit geben sich zu informieren, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11**

### ► **SHG Verlassene Eltern – in Gründung**

Ziel der Gruppe ist es, Eltern kennenzulernen, die auch von ihrem Kind/ihren Kindern aus ihnen unverständlichen Gründen verlassen wurden. Wir wollen, im geschützten Rahmen, miteinander 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 über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11**

### ► **SHG Narzisstischer Missbrauch durch die Mutter – in Gründung**

Der Missbrauch wird gewöhnlich von der leiblichen Mutter an der Tochter/den Töchtern ausgeübt, kann aber auch die Söhne treffen. Da er sehr subtil ist, ist er bis heute leider der Öffentlichkeit kaum bekannt, bei näherer Beobachtung aber ziemlich weit verbreitet. Unter dem Vorwand von „besonderer Liebe und Sorge“ um ihr Kind vereinnahmt eine narzisstische Mutter dieses von Geburt an völlig; fast unmerklich aber unaufhaltsam wird das Kind in eine Rolle der völligen persönlichen Abhängigkeit von der Mutter manövriert. Aufmerksamkeit seitens Dritter darf das Kind kaum für sich beanspruchen; die Mutter lenkt diese auf sich, und das Kind wird von außen allenfalls wahrgenommen als „das Kind der besonders engagierten Mutter“. Unselbständigkeit, überstarke Schüchternheit, langfristig sogar Lebensuntüchtigkeit sind die Folge. Das Kleinkind ist im Allgemeinen noch dankbar für den Schutz und das scheinbare Verständnis durch die Mutter; im Teenager- und Erwachsenenalter treten die unange-

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

nehmen Folgen immer stärker und unübersehbarer auf. Diese können sein: - Schwere Depressionen ohne erkennbare äußere Umstände - ständige persönliche Unsicherheit - Versagensängste - Antriebsarmut, ständige Erschöpfung - ein allgemein als „Schattendasein“ empfundenenes Leben Die Gruppe ist in Gründung und freut sich über Interessierte.

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11**

#### ► **Kreativgruppe – in Gründung**

Wir wären daran interessiert, eine Kreativgruppe mit kunst-therapeutischem Ansatz, die in Eigenregie arbeitet, zu gründen. Dabei hatten wir uns vorgestellt, dass es eine Eingangsrunde und eine Schlussrunde gibt und zwischendrin nach einem vorher abgesprochenen Thema (z. B.: Wohlfühl, lustlos, lustig etc.) gearbeitet wird. Sollte jemand das entsprechende Thema nicht zusagen, steht es ihm natürlich frei, auch etwas anderes zu nehmen. Treffen würden wir uns 14-tägig im Selbsthilfezentrum. Das Material wäre selbst mitzubringen, und die Tische sollten einigermaßen sauber bleiben – nötigenfalls hätten wir eine Decke zum unterlegen.

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11**

#### ► **Polycythämie Vera/Polycythämie/Polyzythämie Selbsthilfegruppe – in Gründung**

PV ist eine Bluterkrankung. Näheres siehe: [www.mpd-netzwerk.de/haufige-fragen/](http://www.mpd-netzwerk.de/haufige-fragen/)

In der Selbsthilfegruppe erfolgt ein Erfahrungsaustausch über das Leben mit dieser Erkrankung. Treffen: jeden 4. Montag im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr im Selbsthilfezentrum München

**Kontakt über das SHZ, Tel.: 089 / 53 29 56-11**

## ► **FöBE News**

### ► **6. Münchner Freiwilligen Messe am 22. Januar 2012 mit 4597 Besucherinnen und Besuchern: wieder ein Highlight des Bürgerschaftlichen Engagements in München**



4596 Münchnerinnen und Münchner fanden sich am Sonntag, den 22. Januar 2012 am Gasteig ein, um sich über die Möglichkeiten eines ehrenamtlichen Engagements zu informieren. Damit hat sich die Münchner FreiwilligenMesse als ein Highlight des Bürgerschaftlichen Engagements in München etabliert.

Bürgermeister Hep Monatzeder betonte in seiner Begrüßungsrede, wie wichtig in einer Stadt der soziale Zusammenhalt sei und wie sehr sich auch die Stadtspitze über die Bereitschaft der Münchnerinnen und Münchner freue, ihre Zeit, ihren Rat und ihre Tat zu spenden.

Wie bunt und vielseitig dieses Engagement sein kann, wurde an der Vielfalt der Aussteller deutlich. Dazu einige Beispiele, die besonders im Europäischen Jahr 2012 des Aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen die Aktivitäten älterer Münchnerinnen und Münchner im Engagement zeigen:

**Oma-Opa-Service – Werkstatt der Generationen der Montessori Balan Schule – Big Brothers Big Sisters: PatInnenprojekt – Lesefüchse – wellcome: praktische Hilfe nach der Geburt – Alten- und Servicezentren**

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)

Besonders gut angenommen wurde das abwechslungsreiche Rahmenprogramm: Die Modenschau der Freiwilligen Feuerwehr, ein Interview mit Miroslav Nemeč, dem Tatortkommissar und freiwillig Engagierten, das Germeringer Kammerorchester und die Trommelgruppe TanTro, sowie die Klassiksängerin Susanne Otto. Durch begleitende Vorträge wurde darüber informiert, „was man wissen sollte, bevor man sich freiwillig engagiert“, wie man an Drittmittel kommt und welche rechtlichen Fragen es in der Freiwilligentätigkeit gibt.



Bürgermeister Hep Monatzeder und Tatortkommissar Miroslav Nemeč, der selbst freiwillig engagiert ist, bei der 6. Münchner FreiwilligenMesse im Gasteig

Die Veranstalterinnen, FöBE (Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement) und die Landeshauptstadt München sehen sich dadurch ermutigt, jedes Jahr eine Messe für die freiwilligen Helferinnen und Helfer in München anzubieten, um die Lücke zwischen denen, die Freiwillige suchen und den interessierten Bürgerinnen und Bürgern zu schließen.

***Dr. Gerlinde Wouters, FöBE***

FöBE – Förderung Bürgerschaftlichen Engagements  
Westendstraße 68  
80339 München  
Tel: 089 - 53 29 56 34  
Tel: 089 - 53 29 56 33 mit AB  
Fax: 089 - 53 29 56 32

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

 [zum Inhaltsverzeichnis](#)



## ► Fachbeirat für Bürgerschaftliches Engagement (BE) in München

Der Fachbeirat für BE erstellte 2011 den vom Stadtrat gewünschten Bericht zur Weiterentwicklung des BE in München.<sup>1</sup> Das EU Jahr 2011 der Freiwilligentätigkeit wurde vom Fachbeirat als Anlass für eine Zukunftswerkstatt genommen, zu der die Mitglieder des Fachbeirats und 30 andere Akteure des BE, eingeladen von FöBE, zusammen kamen und unter der Anleitung von Dr. Konrad Hummel aus Berlin wichtige Zukunftstrends thematisierten. Auf diesem Hintergrund forderte der Fachbeirat für BE in seinem Bericht unter Anderem dass

- gesteuert vom Sozialreferat gemeinsam mit dem Fachbeirat ein Konzept für die gesamtstädtische Koordination des BE entwickelt werden soll, darin enthalten eine einheitliche Definition von BE und referatsübergreifende Leitlinien und Förderkriterien, damit ab 2013 in der Stadtverwaltung BE einheitlich gefördert wird,
- es ein Innovationsbudget für referatsübergreifende Projekte geben soll,
- eine Anlaufstelle für die Münchner Wirtschaft konstruiert werden soll, unter Mitwirkung des Sozialreferats, der Wirtschaft, zivilgesellschaftlichen Partnern und der Industrie- und Handelskammer,
- ein München-weites Raummanagement geben soll, in Zusammenarbeit von Sozialreferat, FöBE und dem Selbsthilfezentrum.

Der Beschluss des Stadtrats zu diesem Fachbeiratsbericht liegt jetzt vor und ist unter <http://www.ris-muenchen.de/RII2/RII/DOK/ANTRAG/2577859.pdf> einsehbar. Zur Enttäuschung des Fachbeirats ist es nicht gelungen, ein Innovationsbudget zu sichern und die Stadträte davon zu überzeugen, die gesamtstädtische Koordination zu BE beim das Sozialreferat zu verorten – der Stelle, bei der sowohl die Vermittlungsagenturen ins Ehrenamt als auch FöBE und SHZ angebunden sind, die im Firmenengagement und der Selbsthilfeförderung tätig sind und in den Sozialbürgerhäusern für die Umsetzung des bürgerschaftlichen Engagements sorgen. Das Direktorium, um eine Stelle erweitert, bleibt mit 1,5 Stellen weiterhin mit der gesamtstädtischen Koordination beauftragt. Andere Forderungen des Fachbeirates sind – wenn auch verändert - im Beschluss berücksichtigt. Als positives Ergebnis der ausführlichen Diskussionen im Stadtrat ist auch zu werten, dass der Fachbeirat als kompetenter Begleiter der Entwicklung des BE in München gesehen wird. Der Fachbeirat wird - eingebunden in vom Stadtrat beschlossene Maßnahmen – darauf Wert legen, dass diese entsprechend der im Bericht dargestellten Beförderung des BE in München zeitnah umgesetzt werden.

**Dr. Gerlinde Wouters, FöBE, Geschäftsführung Fachbeirat und Forum BE**  
**Eva Kreling, als gewählte Vertreterin des Forum BE im Fachbeirat BE**

<sup>1</sup> [http://www.foebe-muenchen.de/?RECORD\\_ID=311](http://www.foebe-muenchen.de/?RECORD_ID=311)