



Titelthema:  
**Von „Teilhabe“  
zu „Teilsein“**  
Wo gelingt Inklusion  
in Selbsthilfe und  
Selbstorganisation?

Die nächste Ausgabe  
erscheint im  
**September 2024**

<b>Titelthema: Von „Teilhabe“ zu „Teilsein“ – wo gelingt Inklusion in Selbsthilfe und Selbstorganisation?</b>	
Von „Teilhabe“ zu „Teilsein“ – Die Umsetzung von Inklusion beginnt in unseren Köpfen	03
Rede einer Selbsthilfe-Aktiven der Gruppe „Chronisch krank und Ja! zum Leben“ anlässlich des Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen	07
„Von Teilhabe zu Teilsein“ – Beitrag der Selbsthilfegruppe Aspies e.V.	09
<b>Aus dem SHZ</b>	
8. Bericht des Fachbeirats Bürgerschaftliches Engagement Demokratie-Café im Selbsthilfezentrum München	13
<b>Selbsthilfe und Gesundheit</b>	
Runder Tisch Region München	15
<b>Soziale Selbsthilfe</b>	
Selbsthilfe und Soziale Arbeit	17
<b>Aus dem Selbsthilfebeirat</b>	
Braucht der Selbsthilfebeirat ein Update?	19
<b>Selbsthilfe in der Region München</b>	
„Treffpunkt Selbsthilfe“	20
Weitere Aktivitäten in und für die Region München ...	21
Gruppengründungen in der Region München	22
<b>Selbsthilfe stellt sich vor</b>	
Wenn Kosmonautinnen ein Raumschiff schaffen – Die ASS-Kosmonautinnen-Frauengruppe	23
<b>Informationen über Selbsthilfegruppen</b>	
Gruppengründungen Stand Juni 2024	26
<b>Selbsthilfe überregional</b>	
DAG: Positionspapier der deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. zu demokratiefeindlichen Strömungen	33
<b>Service</b>	
Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	34
Standardleistungen des SHZ	34
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	35
Supervision im SHZ	37
<b>Termine   Veranstaltungen</b>	
Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums München	39
Weitere Veranstaltungen	41
<b>FöBE News</b>	
Einladung zum Münchner Vereinetag am 29.06.24	42
Einladung zum Freiwilligentag am 13.07.24	42



Titelthema:

## Von „Teilhabe“ zu „Teilsein“

Wo gelingt Inklusion in Selbsthilfe und Selbstorganisation?

# VON „TEILHABE“ ZU „TEILSEIN“

## Inklusion beginnt in unseren Köpfen.

„Auf dem Weg zu einer Welt frei von systemischer Unterdrückung – Teilsein und Vielfalt“ so lautete der Titel des Impulsvortrags von Dr. Emilia Roig<sup>1</sup> auf der letzten Münchner Integrationskonferenz im Oktober 2023. Obwohl der Schwerpunkt dieser Konferenz ein Austausch zum Thema Inklusion im Bereich Migration war, zeigten die Ausführungen der Rednerin eindrucksvoll viele Herausforderungen auf, die auch für das Thema Behinderung zutreffen: „Behinderung“ im Sinne von struktureller Behinderung der Möglichkeit zur Teilhabe für Menschen mit individuellen psychischen oder physischen Unterstützungsbedarfen.



Bild: Pixabay

### **Menschliche Unterschiede: aus machtvollen Perspektiven hierarchisch definiert**

Emilia Roig machte in ihrem Vortrag deutlich, dass unser gesellschaftliches Wissen historisch aus den Arbeiten von Menschen stammt, die überwiegend Eigenschaften wie z. B. männlich, weiß, nichtbehindert, heterosexuell aufwiesen. Sie waren außerdem mit verschiedenen Ressourcen der privilegierten Gesellschaftsschichten ausgestattet, wie Bildung, Kapital und Status. Daher sind ihre Perspektiven auf die Welt in ihre Forschungsergebnisse und literarischen wie künstlerischen Produkte eingeflossen. So wurden diese Wahrnehmungen von Welt seit der Aufklärung bis heute wesentlicher Teil unserer alltäglichen und nicht bewussten Selbstverständlichkeiten. Problematisch daran ist, dass damit einhergehend Unterschiede zwischen Menschen mit Macht und Hierarchie verknüpft wurden. Unterschiedlichkeiten zwischen Menschen wurden und werden – vor allem in westlichen kapitalistischen Gesellschaften – dazu verwendet, Machtstrukturen für bestimmte Gruppen und Akteure zu etablieren und zu erhalten.

### **Gesellschaftliche Diskurse schließen aus, was nicht als „normal“ und „natürlich“ erscheint**

In wissenschaftlichen, politischen und medialen Diskursen werden einige menschliche Eigenschaften entsprechend als normaler und damit akzeptabler definiert, als natürlicher und höherwertiger als andere. Alle Menschen mit anderen Eigenschaften werden so systemisch unterdrückt, indem Unterschiede automatisch als hierarchisch wahrgenommen werden: männlich wird in dieser, nicht mehr bewussten Wahrnehmung „stärker“ oder „besser“ als weiblich, gesund „besser“ als krank und weiß „besser“ als schwarz.

Diese als „Norm“ festgelegten Eigenschaften wirken dann so, dass bestimmte Gruppen von Menschen von der Möglichkeit ausgeschlossen werden, gleichberechtigt an der Gesellschaft teilzuhaben: Berührt davon sind quasi alle Bereiche menschlichen Miteinanders wie z. B. Bildung, Gleichbehandlung, Selbstbestimmung oder politische Mitbestimmung. Die so

<sup>1</sup> „Emilia Roig gründete 2017 das Center for Intersectional Justice (CIJ), einer gemeinnützigen [sic!] Organisation, die sich für Gerechtigkeit, Gleichberechtigung und ein Leben frei von systemischer Unterdrückung für alle einsetzt. [...] Sie widmet sich der Aufgabe, Menschen zu inspirieren, sich von Unterdrückungssystemen zu lösen und das kollektive Bewusstsein zu verändern. Sie hat an Universitäten in Frankreich, Deutschland und den U.S.A. zu Intersektionalitätstheorie, Postcolonial Studies, Critical Race Theory, Queer Feminismus und Internationalem und Europäischem Recht gelehrt.“ Zitiert aus: <https://www.emiliaroig.com/de/keynotes> Zugriff am 8.5.2024

Titelthema:

## Von „Teilhabe“ zu „Teilsein“

Wo gelingt Inklusion in Selbsthilfe und Selbstorganisation?

wirkenden Ausschlussmechanismen betreffen nach Roigs Analyse alle Menschen, die in unseren als „Normalität“ wahrgenommenen und gelebten privaten und öffentlichen Diskursen, Darstellungen und Wahrnehmungen von Menschsein nicht diejenigen Merkmale aufweisen, die als „Norm“ und damit auch als „natürlich“ definiert sind.

### Gesundheit als gesellschaftlich konstruierte Norm

In ihrer sehr engagierten intersektionalen Perspektive zeigte Emilia Roig auf, dass die Mechanismen gesellschaftlicher Benachteiligungen und Ausschlüsse entlang aller verschiedenen Achsen von Diskriminierung als zusammenhängend betrachtet werden müssen. Sie verweist in ihren Arbeiten an anderer Stelle darauf – in Anlehnung an die Arbeiten des Soziologen Michel Foucault – dass auch der Begriff „gesund“ keine natürliche, sondern eine gesellschaftlich konstruierte Kategorie ist, die unter anderem das Ziel hat, das menschliche Leben als Ressource für die Anhäufung von Kapital funktional zu nutzen. Was als „gesund“ und damit als „fähig“ wahrgenommen wird, ist damit eine politische Kategorie:

*Die Norm „gesund“ ist deshalb keine objektive, rein medizinische Norm, sondern ein historisches, soziales und biopolitisches Konstrukt, das genutzt wird, um bestimmte Menschen zu separieren, zu unterdrücken und auszuschließen. Die medizinisch-gesellschaftliche Norm „gesund“ basiert nicht nur auf streitbaren objektiven wissenschaftlichen Merkmalen und Kriterien, sondern auch auf einem Standard: dem des weißen, nichtbehinderten, heterosexuellen cis Menschen.<sup>2 3</sup>*



Alle Menschen, die nicht der vorherrschenden Norm von weiß, nichtbehindert, heterosexuell und männlich entsprechen, unterliegen damit potentiell der Gefahr, von gesellschaftlichen Mechanismen unterdrückt zu werden, d. h. als nicht normal, als weniger wert oder als weniger sichtbar wahrgenommen, eingestuft und behandelt zu werden.

### Vision der Gesellschaft in Zukunft: Ein „Eco“- statt „Ego“-Paradigma

Als zukünftige Perspektive verwies Roig in ihrer Vision einer gerechten, solidarischen Gesellschaft auf eine Betrachtung von unterschiedlichsten Gesellschaftsformen rund um den Globus sowie auf die biologische Komplexität, Vielfalt und Harmonie von Ökosystemen. Dort, wo es nicht notwendig ist, Machtpositionen durch die Konstruktion von Ungleichheit zu stabilisieren wird nach Roig ein vielfältiges, solidarisches, kooperierendes und auf Gleichheit und Teilsein beruhendes „ECO-Paradigma“ möglich, das sie dem derzeitigen „EGO-Paradigma“ als utopische Vision gegenüberstellte. Das Selbstbild und der Selbstwert eines Menschen werden hier nicht mehr von gesellschaftlichen Zuschreibungen bestimmt.

Im „ECO-Paradigma“ als Ökosystem haben alle Lebewesen ihren Platz und niemand muss etwas leisten, um akzeptiert zu sein.

### Können wir Teilsein von allen überhaupt denken?

Den Gästen der Konferenz stellte Roig am Ende ihrer Rede die Frage, wie sie sich eine Gesellschaft vorstellen würden, in der Unterschiede nicht als Ausschlussmechanismen verwendet würden, sondern als nicht hierarchisch getrennte,

Bild: Pixabay

<sup>2</sup> Roig, Emilia (2023): Das Ende der Ehe. S. 212. Berlin

<sup>3</sup> Cisgeschlechtlichkeit oder als Adjektiv cisgeschlechtlich oder (Anglizismus, nicht deklinierbar) cisgender (aus lateinisch cis „diesseits“ und englisch gender „soziales Geschlecht“) bzw. kurz cis bezeichnet Personen, deren Geschlechtsidentität mit dem in der Regel anhand äußerer Merkmale vor oder unmittelbar nach der Geburt bestimmten Geschlecht übereinstimmt. Eine solche Übereinstimmung findet sich bei der weit überwiegenden Mehrheit aller Menschen: Sie identifizieren sich mit ihrem Geburtsgeschlecht – im Unterschied zu transgeschlechtlichen Menschen („jenseitig, darüber hinaus“). Quelle: Wikipedia unter <https://de.wikipedia.org/wiki/Cisgeschlechtlichkeit>. Zugriff am 14.5.2024

Titelthema:

## Von „Teilhabe“ zu „Teilsein“

Wo gelingt Inklusion in Selbsthilfe und Selbstorganisation?

unterschiedliche Eigenschaften von Menschen, Tieren und Pflanzen, die nebeneinander und miteinander leben könnten – als gleichberechtigte Individuen einer sich gegenseitig bereichernden Vielfalt. Die Frage an die Teilnehmenden der Konferenz stellt sich genauso an alle Menschen in unserer Gesellschaft: Ist es uns möglich, gesellschaftliches Miteinander als „Teil-Sein“ von allen überhaupt zu denken? Wie könnte eine Gesellschaft aussehen und sich anfühlen, in der Integration, als ein Einschließen von strukturell und alltäglich ausgeschlossenen Individuen gar nicht mehr notwendig wäre? Wie sähen Organisationen oder Gesellschaften aus, in denen es keiner Konferenzen oder Maßnahmen mit dem Titel und Ziel der „Integration“ mehr bedarf? Auch wir im Selbsthilfezentrum stellen uns diese Frage immer wieder und nehmen uns als Institution kritisch in den Blick.

### Selbsthilfe bringt Inklusion voran

Im Grunde spricht Dr. Emilia Roig das an, was sich durch die Verwendung des Begriffs „Integration“ hin zum Begriff „Inklusion“ seit Ratifizierung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) Ende 2008 ausdrückt: „Anders als beim Integrationsbegriff geht es nicht darum, dass Menschen mit Behinderungen in die Gesellschaft integriert, also hinein geholt werden. Stattdessen müssen Strukturen geschaffen werden, damit alle Menschen an der Gesellschaft von Anfang an teilhaben können. Inklusion bedeutet folglich auch die Wertschätzung der gesellschaftlichen und menschlichen Vielfalt.“

Bereits 2018 widmete das SHZ die Juni-Ausgabe des einBlicks dem Titelthema „Selbsthilfe und Inklusion“<sup>4</sup>. Dafür baten wir Akteur\*innen aus Selbsthilfeorganisationen sowie Thomas Bannasch, den Geschäftsführer der Dachorganisation von über 100 bayernweit tätigen Verbänden der Selbsthilfe von Menschen mit Behinderungen, chronischen Erkrankungen und deren Angehörigen (LAG Bayern e.V.), um ihre Einschätzung. Aus den Darstellungen wurde der große Beitrag der Selbsthilfe zur Inklusion deutlich, aber auch, welcher beständige Einsatz damit verbunden ist.

So schreibt Nadja Rackwitz-Ziegler, die damalige Vorsitzende des Down-Kind e.V., dass Inklusion wohl weiterhin als Utopie in weite Ferne geschoben würde, wäre da nicht die Beharrlichkeit, mit der engagierte Ehrenamtliche als Fachleute in eigener Sache immer wieder ‚Un-erhörtes‘ benennen, ‚auf Missstände hinweisen, konstruktive Vorschläge erarbeiten und die positiven Wirkungen inklusiver Maßnahmen aufzeigen und hervorheben“.<sup>5</sup> „Und – nicht minder wichtig – wir stärken uns auf diesem Weg gemeinsam.“<sup>6</sup>

**[...] Inklusion ist ein Menschenrecht. In diesem Sinne muss Selbsthilfe auch Verantwortung dafür übernehmen, die Umsetzung der UN-BRK [UN-Behindertenrechtskonvention, Anm. SHZ] voranzutreiben und damit die menschenrechtliche Perspektive in den Mittelpunkt der Debatte um die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Behinderungen zu stellen. [...] Inklusion wird als kontinuierlicher Prozess verstanden und „verlangt nicht lediglich eine Öffnung der bestehenden Systeme für Menschen mit Behinderungen. Im Kern geht es darum, die Gesellschaft und ihre Subsysteme so zu gestalten, dass Menschen mit Behinderung unmittelbar und selbstverständlich dazugehören.“<sup>7</sup>**

Gleich im Anschluss an diesen Artikel finden Sie eine Rede anlässlich des Europäischen Protesttages zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen mit dem Titel „Viel vor für Inklusion! Selbstbestimmtes Leben – ohne Barrieren“. In der Ansprache wird deutlich, wie viel Einsatz und Anstrengungen es 2024 immer noch bedarf, um die Grundvoraussetzungen zu einem selbstbestimmten Leben, zur Teilhabe im alltäglichen Leben und letztendlich zum Teilsein, zu verwirklichen. Die Autorin, betroffen von der sog. „Glasknochenkrankheit“ und Benutzerin eines E-Rollstuhls, beschreibt hier viele Situationen aus ihrem Alltag in Sachsen – ihre Beobachtungen und Perspektiven sind aber exemplarisch für die bundesweite Situation.

<sup>4</sup> Die Ausgabe finden Sie unter folgendem Link: <https://www.shz-muenchen.de/data/pdf/shz-einblick-06-2018-0228-1614-36.pdf>

<sup>5</sup> Nadja Rackwitz-Ziegler (2018): „Un-erhört oder unerhört?!“, in: einBlick 2/2018, S. 7f.

<sup>6</sup> Ebd., S. 8.

<sup>7</sup> Prof. Dr. Heiner Bielefeldt, 2009, zitiert in: Thomas Bannasch (2018): „Zum Inklusionsbegriff aus dem Blickwinkel der Selbsthilfe“, in: einBlick 2/2018, S. 6f., hier: S. 7.

Titelthema:

## Von „Teilhabe“ zu „Teilsein“

Wo gelingt Inklusion in Selbsthilfe und Selbstorganisation?



Bild: REGSAM

### Auf dem Weg zu einem Teilsein von allen im Selbsthilfezentrum

Wir sind uns dessen bewusst, dass Teilsein von allen nur durch konkrete Maßnahmen ermöglicht werden kann und dass wir dafür immer wieder Räume der Begegnung schaffen müssen. Wir luden daher im Herbst 2023 die REGSAM-Arbeitsgruppe zum Thema „Westend barrierefrei“ zu einer Begehung der Räumlichkeiten des SHZ ein. Hier ging es um die Fragen, wie zugänglich die Angebote und Leistungen des SHZ sind und wo und wie wir bezüglich Barrierefreiheit noch etwas unternehmen können.

Bei der Begehung waren Menschen mit verschiedenen individuellen Bedarfen dabei und teilten uns für eine Einschätzung ihre Perspektiven mit (siehe Fotos). Ergebnis war: Wir sind auf einem guten Weg, aber es gibt noch vieles umzusetzen, anzupassen und barrierefreier zu gestalten.

### Teilsein in der Selbsthilfe – die Perspektiven von Engagierten

Selbsthilfegruppen sind per se ein Ort, wo Teilsein geschieht. Die Verbundenheit über ein gemeinsames Thema, eine Erkrankung oder ein Anliegen schafft die Grundlage dafür. Zugehörigkeit entsteht durch Zu-hören – bestenfalls ohne Bewertungen. Am deutlichsten verwirklichen dies die sog. 12-Schritte Gruppen, die in ihren Zusammenkünften das Gesagte und Mitgeteilte nicht kommentieren oder bewerten. Prinzipien stehen über Personen. Das gemeinsame Ziel (z. B. der Nüchternheit) bereitet den Weg.

Wenn unterschiedlichste Menschen zusammenfinden und sich gegenseitig unterstützen, so passiert dies im Rahmen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe dadurch, dass ein möglichst vorurteilsfreier Raum geschaffen wird. Insofern beruht jede gelingende Zusammenkunft von Selbsthilfegruppen oder -netzwerken auf der Annahme von einem Teilsein von allen auf Augenhöhe. Gleichwohl braucht es dazu immer wieder die Bereitschaft, die Perspektiven von allen zu hören, Vereinbarungen miteinander auszuhandeln und für spezifische individuelle Bedarfe geeignete Rahmenbedingungen zu schaffen. Sowohl innerhalb der Gruppe als auch von der Ebene des Engagements der Gruppe in der Gesellschaft.

Dass dies nicht ohne entsprechende Übereinkünfte, Regelungen oder Vereinbarung gelingen kann, zeigt das Beispiel von den ASS-Kosmonautinnen, die uns in der Rubrik „Selbsthilfe stellt sich vor“ genau beschreiben, wie erleichternd es sein kann, wenn eine Gruppe oder Initiative über Regelungen und Übereinkünfte verfügt bzw. diese gemeinsam festschreibt. Daraus können viele Initiativen lernen, denn das Zusammenbringen unterschiedlichster Gegebenheiten, sei es persönlich oder im größeren gesellschaftlichen Rahmen wie dem Berufsleben oder in anderen Zusammenhängen, z. B der Wohnsituation, kann entweder als Hindernis oder als Chance gesehen werden. Wie zukunftsorientiert ist die Gesellschaft, wenn sie die Potentiale ihrer anwesenden Menschen verschenkt?

Die Selbsthilfeinitiative von Menschen im Spektrum von Autismus – Aspies e.V. hat uns für diese Ausgabe des einBlicks auch im Hinblick auf die Fragestellung unseres Titelthemas einen Beitrag verfasst. Sie haben uns auf diesem Weg mehr Einblicke in ihren Alltag, ihre Bedarfe, Wünsche und Visionen gegeben. Lesen Sie auf [Seite 23](#), wie Teilsein im Arbeits- und Alltagsleben sowie im Selbsthilfezentrum aus Perspektive der Engagierten aussehen könnte. Wir bedanken uns ausdrücklich für diese wertvollen Beiträge und insbesondere für die enthaltenen Hinweise, mittels derer sich das SHZ wiederum ein Stück weiter auf den Weg zu einem Teilsein von allen machen kann.

Ina Plambeck und Ulrike Zinsler, SHZ

Titelthema:

## Von „Teilhabe“ zu „Teilsein“

Wo gelingt Inklusion  
in Selbsthilfe und  
Selbstorganisation?

# „VIEL VOR FÜR INKLUSION! SELBSTBESTIMMTES LEBEN – OHNE BARRIEREN“

## Rede einer Betroffenen beim Aktionstag am 3.5.2024 in Görlitz\*.

**Liebe EUTB<sup>1</sup>, liebe Gäste, liebe Damen und Herren,**

vorab möchte ich sagen: Ich bin unglaublich aufgeregt. Heute ist das erste Mal, dass ich auf einer Bühne stehe. Ich kann es kaum glauben, zugestimmt zu haben. Also, wenn mir plötzlich die Worte fehlen oder ich nach Riechsalz verlangen muss, weil ich in eine damenhafte Ohnmacht abzugleiten drohe, dann bitte vergeben Sie mir unbedingt. Okay, auf die Plätze, fertig, los!

**Ich freue mich sehr, heute hier zu sein** und heiße Sie herzlich willkommen zum Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen, unter dem Motto: „Viel vor für Inklusion! Selbstbestimmtes Leben – ohne Barrieren“ – hier im malerischen Landkreis Görlitz. Heute ist der Tag, an dem wir nicht nur die Barrieren in unserer Umgebung, sondern auch jene in unseren Köpfen niederreißen wollen.

Ich wurde gebeten, einige meiner Erfahrungen als behinderter Mensch im Rollstuhl und meinen holprigen Weg in ein selbstbestimmtes Leben mit selbstverwalteter persönlicher Assistenz mit Ihnen zu teilen. Mein Name ist Diana, ich bin 54 Jahre alt und wurde (im Volksmund) mit Glasknochen geboren und ja, mein Leben „rollt“ bei mir, auch wenn ich erst lernen musste, meinen Alltag auf diese Weise zu meistern.

Menschen wie ich wissen: Es ist nicht die Behinderung, die das Leben schwieriger macht, sondern die Barrieren, die uns die Gesellschaft in den Weg stellt. Deshalb ist das heutige Thema Inklusion für mich eine aufrichtige Herzensangelegenheit geworden.

**Eine Herausforderung unter vielen war** – im Ranking ganz klar nach einem kräftezehrenden Kampf um einen E-Rolli für meine speziellen Bedürfnisse – ein Behindertentaxiunternehmen zu finden, das in der Lage ist, Liegendtransporte auch mit dieser Art von Schwergewichts-E-Rollis zu bewerkstelligen. Es gibt schlichtweg keines in unserer Region. Jeder Rollifahrer im Umland weiß, wovon ich spreche. Ich appelliere deshalb an unseren unterstützenden Landkreis und die ansässigen Taxi- und Behindertentransferfirmen, sich vielleicht eines dieser Fahrzeuge zuzulegen.

Soziale Teilhabe und Barriereabbau könnten so viel einfacher sein, wenn man einem Rollifahrer die Möglichkeit gibt, in eine Welt „da draußen“ einzutauchen. Klar bedeutet das auch ein Umdenken bürokratischer Strukturen und den unbedingten Willen, nach Worten und Versprechungen auch Taten folgen zu lassen.

In meiner Selbsthilfegruppe „Chronisch krank und Ja! zum Leben“ (<https://chronischkrankundjazumleben.jimdofree.com/>) habe ich viel über Inklusion, Fürsorge, Herzlich- und Menschlichkeit gelernt und hier einen ganz besonderen Menschen getroffen. Deshalb möchte ich zunächst einmal ein großes Dankeschön an unseren unermüdlichen „Ritter des Rechts“, Peter Stumm vom BSK (Anm. d. SHZ: Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.), aussprechen.

Sie fragen sich jetzt sicherlich: „Wieso unermüdlich?“ Okay, das war ein Spaß. Wieso „Ritter des Rechts“? Ganz einfach: weil er ein moderner Behindertenrechtsritter ist – nur trägt er statt einer Rüstung fette Akten unter dem Arm. Statt eines Schwertes schwingt

<sup>1</sup> EUTB steht für Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (Anm. d. SHZ).

\* Anm. d. SHZ: Die Rede wurde an den gekennzeichneten Stellen gekürzt. Bei der Wiedergabe der gesprochenen Rede wurde auf eine nachträgliche Gendern verzichtet.

Titelthema:

## Von „Teilhabe“ zu „Teilsein“

Wo gelingt Inklusion in Selbsthilfe und Selbstorganisation?

er das – Achtung: schwieriges Wort – Behindertengleichstellungsgesetzbuch in der einen Hand, während er mit der anderen sein wichtigstes Streitwerkzeug in Stellung bringt: sein Faxgerät!

**Meine Geschichte beginnt in dem Augenblick, als dieser großartige Mann nur einen Satz als Sprachnachricht in unserem Chat hinterließ: „Bitte, tun Sie mir einen Gefallen, Frau Bartsch, und bleiben Sie unbedingt am Leben und ich Sorge dafür, dass Sie nicht ins Pflegeheim müssen und Persönliche Assistenz bekommen – so wahr ich Peter Stumm heiße!“** Damit hat er mich wahrhaft zu Tränen gerührt und ich kann Ihnen sagen, er hat sein Versprechen gehalten!

Allein dank seiner heldenhaften Anstrengungen und Vehemenz erhalte ich seit dem letzten Dezember die Assistenz – nach einem fast episch anmutenden Kampf mit einer ganz besonderen Behörde Sachsens, „deren Namen nicht genannt werden darf“. Der Kampf erinnerte mitunter an die Dramatik einiger „Game of Thrones“-Szenen – natürlich ohne die Drachen (na ja, vielleicht mit einem) und mit etwas mehr Papierkram ...

Was ich mir in diesem Kontext unbedingt für alle künftigen Assistenzarbeitgebermodelle wünschen würde (ebenso wie der Aktivist für Inklusion Raúl Krauthausen) wäre, dass das Einkommen eines Menschen mit Behinderung und dessen Angehörigen für die Assistenz irrelevant ist, weil es um Teilhabe und nicht um Kosten geht. Wie viel einfacher könnte Inklusion funktionieren?

Und das bringt mich zu einem weiteren Herzensanliegen und damit wende mich an Sie alle: Als erste und bislang einzige persönliche Assistenzgeberin im Landkreis (soviel ich weiß)

suche ich/suchen wir dringend Pflegekräfte als Verstärkung für unser Team. Wenn Sie jemanden kennen, der empathisch, herzlich, einfühlsam und bereit ist, sich einem kleinen, wirklich besonderen Team anzuschließen und der die Bereitschaft und Freude mitbringt, im Schichtsystem zu arbeiten, um sich nur noch um eine Person, mich, zu kümmern – sprechen Sie ihn an. Mir ist bewusst, dass unser Pflegealltag aufgrund meiner Behinderung sehr anspruchsvoll und herausfordernd sein kann, dennoch ist er erfüllt von so vielen wunderbaren Momenten. Bei uns zu arbeiten heißt, Teil einer Familie zu werden. Und wer kann schon sagen, dass er zur Arbeit geht und gleichzeitig Teil einer füreinander sorgenden, kleinen, verrückten und liebevollen Familie wird?

Ich sage immer „Assistenz und selbstverständlich die tarifliche Entlohnung sind wie Schokolade: Sie machen das Leben so viel süßer und man kann nie genug davon bekommen.“ Eines kann ich versprechen: Bei und mit uns wird es nie langweilig! Jeder, der mich und mein Team von Assistenten trifft, stellt schnell fest: Humor und Herzlichkeit sind unsere besten Verbündeten, weil: „Glück empfinden zu können, ist eine Fähigkeit, die Menschen mit und ohne Behinderung verbindet.“ (Richard von Weizsäcker [...])

Abschließend möchte ich sagen, dass jeder von uns das Potenzial hat, Barrieren zu überwinden. Mit einem Rollstuhl oder ohne – jeder hat das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben. Deshalb lassen Sie uns niemals vergessen: Inklusion ist kein Gefallen oder Akt der Nächstenliebe – sie ist ein Akt der Gerechtigkeit. Mit Humor und Entschlossenheit können wir gemeinsam eine Welt schaffen, in der Inklusion nicht nur ein Ideal ist,

sondern zu einer erreichbaren Wirklichkeit wird, in der jeder Mensch als vollwertiges Mitglied unserer Gesellschaft wahrgenommen werden kann und auch als solches zählt.

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Offenheit und Ihr Engagement. Lassen Sie uns diesen Tag mit Freude und Entschlossenheit begehen! Nochmals danke und auf eine inklusive Zukunft!**



Diana, Mitglied der Selbsthilfegruppe „Chronisch krank und Ja! zum Leben“ (mit Online-Zuschaltung überregional)

Bild: Privat



Titelthema:

## Von „Teilhabe“ zu „Teilsein“

Wo gelingt Inklusion  
in Selbsthilfe und  
Selbstorganisation?

# „VON TEILHABE ZU TEILSEIN“ BEITRAG DER SELBSTHILFEGRUPPE ASPIES E.V.

**Als mich Frau Zinsler fragte, was wir als Autist:innen<sup>1</sup> brauchen, damit unsere Teilhabe und unser Teilsein bestärkt wird, dachte ich mir zuerst, dass ich das gar nicht beantworten kann.**

Denn, wie es das Sprichwort besagt: Kennst du einen Autisten, kennst du einen Autisten. Damit soll zum Ausdruck gebracht werden, dass Autismus ein breites Spektrum umfasst. Der eine kriegt die Krise, wenn das Notausganglicht im Gruppenraum des SHZ flackert, die andere merkt das gar nicht. Folglich lässt sich auch nicht allgemeingültig beantworten, was Autist:innen brauchen.

Im Sinne der Teilhabe war es mir wichtig, dass nicht ich einen Artikel allein aus meiner Perspektive verfasse, sondern andere Autist:innen beteilige. Deshalb leitete ich Frau Zinslers Fragen an die autistische Community weiter und arbeite im Folgenden mit Zitaten aus den Antworten von Autist:innen.

### **Wie stellen Sie sich Teilsein in wichtigen Lebensbereichen vor?**

*Ich will Teilsein im Job, kann an Leistung extrem viel einbringen, möchte aber auch gesehen und akzeptiert werden. Es braucht mehr Akzeptanz, dass es eben Menschen gibt, die etwas anders sind. Aber die trotzdem oder gerade dadurch in der Lage sind, zu arbeiten.*

**Crispin**

*Teilsein bedeutet, dass meine Fähigkeiten und Beiträge geschätzt werden und ich die gleichen Chancen wie jeder andere habe. Zum Beispiel ist es schwierig für mich in klassischen Vorstellungsgesprächen zu performen, was jedoch nichts über meine beruflichen Fähigkeiten aussagt. [...]*

*Bei öffentlichen Veranstaltungen würde ich es mir wünschen, dass – sofern möglich – Anpassungen vorgenommen werden. Erst kürzlich war ich bei einem Outdoor-Filmfestival. [...] Die Bestuhlung und auch der Bereich im Foyer war viel zu eng, es war unmöglich keinen ständigen Körperkontakt mit fremden Menschen zu haben. Eine klare Kommunikation über den Ablauf und die Dauer der Veranstaltung wäre schön. [...] Wenn es nicht möglich ist diese Anpassungen vorzunehmen, dann sollte es möglich sein, die Veranstaltungen auch als Stream anzubieten.*

**Amelie**

*[Ich wünsche mir] Sensibilität für sensorische Überforderungen bei Arbeitgebern (Lärm, grelle Beleuchtung, Unterbrechungen oder Multitasking können Auslöser sein). Und das Angebot zu angepassten Arbeitszeitmodellen (Home-Office-Phasen, keine klassischen 8-Stunden-Tage mit „konstantem“ Output) würden auch der breiten Masse zu Gute kommen.*

**Nathania**

*Teilsein würde für mich bedeuten, dass man als Autist am normalen Leben teilhaben kann. Also einen Arbeitsplatz auf dem ersten Arbeitsmarkt findet und am normalen gesellschaftlichen Leben teilnehmen kann (Einkaufen, Arztbesuche, Wählen gehen, öffentliche Verkehrsmittel nutzen...).*

**Norman**

*Ich wünsche mir, dass es ok ist Inklusion in verschiedenen Lebens-/Arbeitsbereichen für sich selbst abzulehnen und als Einzelgängerin seine Aufgaben und seine Existenz ohne Herde zu leben/zu meistern. [...] Je mehr man mich in Ruhe lässt, desto höher und ergiebiger werden meine Leistungen und Ergebnisse sein. Ich möchte keinen Leistungsverlust, der durch eine gesellschaftlich [...] erwünschte Gruppenzugehörigkeit ausgelöst wird.*

**Nele**

<sup>1</sup> Dieser Beitrag stammt von einer Gastautorin. Die geschlechtergerechte Schreibweise wurde bewusst nicht vereinheitlicht (Anm. d. SHZ).

Titelthema:

## Von „Teilhabe“ zu „Teilsein“

Wo gelingt Inklusion  
in Selbsthilfe und  
Selbstorganisation?

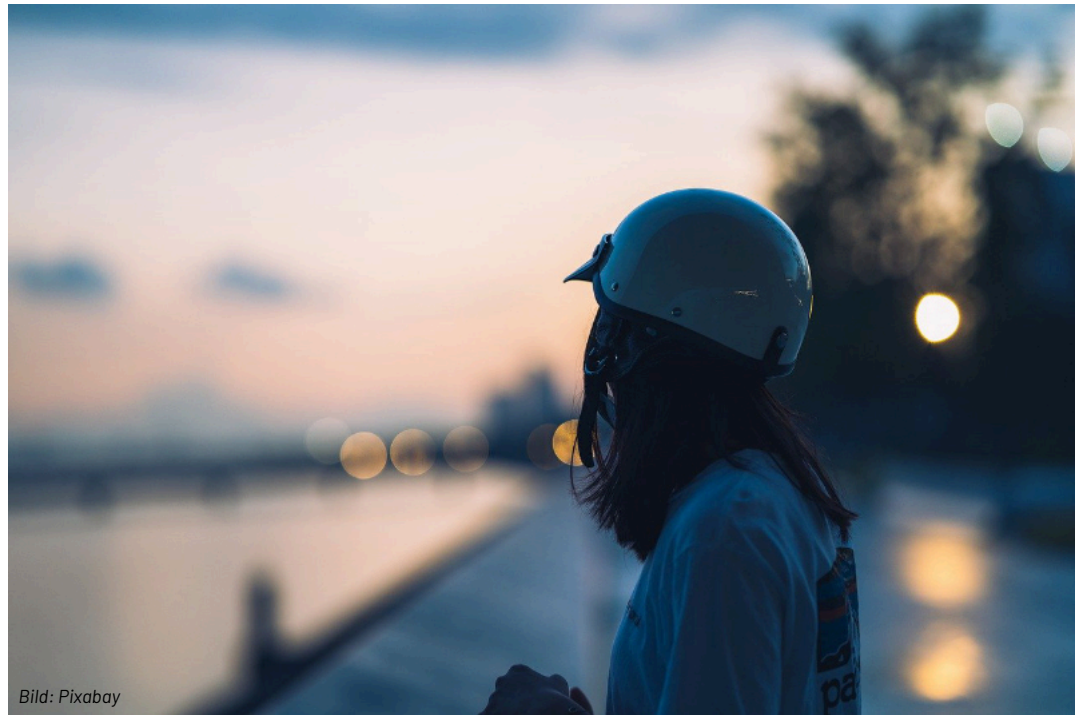


Bild: Pixabay

→ Wie in den Zitaten deutlich wird, spielt Teilhabe am Arbeitsleben für viele Autist:innen eine große Rolle. Dennoch sind 40% aller hochfunktionalen, spät diagnostizierten Autist:innen erwerbsarbeitslos (vgl. Dziobek/Stoll 2019, Hochfunktionaler Autismus bei Erwachsenen, S. 44). Sensorische Überforderung, wie Nathania und Amelie sie beschreiben, ist ein großes Hindernis. Aber auch, dass viele Arbeitgeber:innen Großraumbüros eingerichtet haben. Oder, verstärkt seit der Corona-Pandemie, Arbeitnehmer:innen keine festen Arbeitsplätze mehr haben, sondern z. T. ein Rollregal, womit sie sich zu Beginn ihres Arbeitstages einen freien PC suchen müssen.

In der Internationalen Klassifikation von Krankheiten der Weltgesundheitsorganisation WHO, dem ICD-11, werden bezüglich Autismus Defizite in der Fähigkeit, wechselseitige soziale Interaktionen und soziale Kommunikation zu initiieren und aufrechtzuerhalten, sowie eingeschränkte, sich wiederholende und unflexible Verhaltensmuster, Interessen oder Aktivitäten beschrieben. In einer Arbeitswelt, in der Teamwork und Flexibilität wichtig sind, wird es somit schwierig für Autist:innen. Dabei sind Autist:innen oft nicht nur gut ausgebildet, sondern erbringen auch eine hohe Arbeitsleistung, wenn die Umgebungsbedingungen stimmen.

Neben den sensorischen Problemen treten bisweilen Konflikte im sozialen Miteinander am Arbeitsplatz auf. Autismustypisches Verhalten wird schnell falsch verstanden. So ist der autistische Kollege scheinbar engstirnig, arrogant und penibel oder die autistische Kollegin wird zur gemiedenen Außenseiterin, weil ihr scheinbar besserwisserisches Verhalten nervt. Doch es gibt inzwischen zunehmend mehr Schulungen und Informationsmaterialien für Autist:innen, aber auch für Unternehmen, bei denen Autist:innen arbeiten. Als Beispiel seien hier die Inklusionsberatung Differgy und die Broschüre „Menschen mit Autismus im Arbeitsleben“ vom Landschaftsverband Rheinland genannt.

Norman und Amelie sprechen als weitere Teilhabefelder unter anderem kulturelle Veranstaltungen, Einkaufen, Arztbesuche und öffentliche Verkehrsmittel an. Viele Autist:innen meiden Geschäfte wegen der Hintergrundmusik, die einen zu starken sensorischen Reiz darstellt. Oder weil Neonröhren blenden, die zur Beleuchtung genutzt werden. Enrico formulierte den Wunsch, dass zum Beispiel Baumärkte einen online einsehbaren Plan anbieten, wo was zu finden ist, damit der Besuch vorab geplant und möglichst kurz gehalten werden kann. Wenn Autist:innen in Warteschlangen Menschen körperlich zu nah kommen, können für sie unerträgliche Situationen entstehen. Hilfreich bei Veranstaltungen ist eine Bestuhlung am Rand mit größeren Abständen, um Autist:innen die benötigte Distanz zu ermöglichen. Auch Applaudieren ist aufgrund der Lautstärke für manche Autist:innen kaum erträglich. Einige Autist:innen finden Telefonate schwierig und sind dankbar, wenn Dinge per Mail erledigt werden können.

Doch nicht jede autistische Person will unbedingt überall Teilsein. So beschreibt Nele sehr deutlich, dass es wichtig sein kann, zu akzeptieren, dass jemand nicht immer inkludiert werden möchte.

Titelthema:

## Von „Teilhabe“ zu „Teilsein“

Wo gelingt Inklusion  
in Selbsthilfe und  
Selbstorganisation?



### Was brauchen Sie aus Ihrer Perspektive von der Gesellschaft?

*Die Bereitschaft, sich auf ein neues Verständnis des Autismus einzulassen, der als Spektrum eben auch scheinbar „normale“ oder hochfunktionale Menschen betreffen kann. [...] Für mich fühlt sich meine Neurodivergenz an, als würde ich eine andere Sprache sprechen und versuchen mit Muttersprachlern mitzuhalten. [...] Ich wünsche mir] mehr wohlwollendes Interesse daran, meine Sprache zu verstehen, ein paar Basics zu lernen und die Bereicherung durch die neuen Perspektiven und Erkenntnisse zu schätzen. Selbstfürsorge muss als Grundvoraussetzung und nicht als Privileg respektiert werden. [...] Wir brauchen die „Meditation im Sauerstoffzelt“, die niemand einem Bergsteiger am Everest absprechen würde.*  
**Nathania**

*Erwartet nicht, dass ich „zwischen den Zeilen lese“ und seid dann verärgert, wenn mir das nicht gelingt. [...] Invalidiert mich nicht, macht euch nicht über mich lustig und nehmt mich ernst, wenn ich den Mut aufbringe meine Bedürfnisse zu kommunizieren oder persönliche Gedanken zu teilen.*  
**Amelie**

*Eine tolerante Haltung und Akzeptanz von Neurodiversität.*  
**Anna**

→ Bis vor etwa 20 Jahren erhielten fast nur Menschen eine Autismusdiagnose, die deutliche Einschränkungen hatten. 1988 erschien der Film „Rain Man“ und bis heute denken viele Menschen an den autistischen Protagonisten Raymond, wenn sie von Autismus hören. Erst in den 1990er Jahren wurden die Schriften der Psychiaterin Grunja Sucharewa und des Psychiaters Hans Asperger<sup>2</sup> „wiederentdeckt“. Diese beiden hielten schon in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts das fest, was lange Jahre als „Asperger-Autismus“ beschrieben wurde. Sie berichteten von Menschen, die irgendwie ziemlich eigen sind und jene Eigenschaften aufweisen, die sich bis heute in der Autismusdefinition der WHO wiederfinden.

Viele dieser „Asperger-Autist:innen“ bzw. hochfunktionalen Autist:innen, wie das gegenwärtig genannt wird, konnten sich aufgrund guter kognitiver Fähigkeiten an gesellschaftliche Anforderungen anpassen; sie lernten, was von ihnen erwartet wird und setzten das um. Doch der Preis hierfür waren oft schwere Depressionen oder eine totale Dekompensation, wenn die notwendige Anpassung zur Überforderung wurde. Mit der zunehmenden Medienpräsenz von Autismus erkennen sich nun immer mehr Menschen in den aktuellen Beschreibungen von Autismus wieder. Denn viele Menschen kennen es, dass sie

---

<sup>1</sup> Eine detaillierte Auseinandersetzung mit der Rolle der umstrittenen historischen Figur Hans Asperger würde an dieser Stelle den Rahmen sprengen.

---

Titelthema:

## Von „Teilhabe“ zu „Teilsein“

Wo gelingt Inklusion in Selbsthilfe und Selbstorganisation?

zum Beispiel Rückzug brauchen oder es zu Missverständnissen in der Kommunikation mit anderen kommt. So wird inzwischen postuliert, dass „autistic traits“, also autistische Merkmale, in der Gesellschaft weit verbreitet sind. Diese „Selbsterfahrung“ kann zu Verständnis führen für Menschen, die die Vollaussprägung von Autismus haben. Doch gerade dieses sich teilweise Wiedererkennen verunmöglicht manchmal, das Ausmaß der Beeinträchtigung zu erfassen. Zum Beispiel ärgert sich meist jeder, wenn die S-Bahn ausfällt. Doch für Autist:innen kann das so schlimm sein und zu einer so massiven Verunsicherung führen, dass sie weinend am Bahnsteig zusammenbrechen. Bemerkungen Dritter wie „also so ein Theater müssen Sie aber nun echt nicht machen“ sind dann nicht hilfreich, sondern verletzend und lassen deutlich werden, wie wenig Verständnis besteht.

Ruhe- und Rückzugsräume, eine präzise Sprache, die auf Ironie und Sprichwörter verzichtet (beides wird von Autist:innen oft nicht verstanden), die Möglichkeit, Rückfragen zu stellen und zusätzliche Erklärungen zu erhalten, das Benennen von Erwartungen an die Person, eindeutige und verlässliche Angaben wie Zeit- und Ablaufpläne erleichtern vielen Autist:innen das Leben. Wichtig sind zudem Toleranz und Akzeptanz, wie Anna es auf den Punkt bringt.

### **Was brauchen Sie vom Selbsthilfezentrum als Mittler, damit Teilhabe und Teilsein gestärkt werden kann?**

*Angenehme Räumlichkeiten, Materialien (wie Flipcharts, Zettel), [...] Kommunikation nach außen (Sprachrohrfunktion)*

*Nathania*

Viele Dinge lassen sich ableiten aus dem, was bereits oben benannt wurde. In den Beiträgen der von mir befragten Autist:innen fand sich oft der Wunsch nach Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit sowie das Initiieren von dialogischen Veranstaltungen. Viele Autist:innen würde es überfordern, selber öffentlich für ihre Bedürfnisse einzustehen. Das Problem beginnt schon damit, entsprechendes Networking zu betreiben, um Ansprechpartner:innen zu haben.

Es melden sich zunehmend mehr autistische Interessent:innen, für die es aktuell meines Wissens in München keine passenden Selbsthilfeangebote gibt: Autistische Jugendliche, insbesondere Mädchen, oder Autist:innen mit einem höheren Hilfe- und Unterstützungsbedarf. Diese Personengruppen bräuchten vermutlich deutlich mehr und auch konstante personelle Unterstützung, um Selbsthilfeangebote aufbauen und an ihnen teilnehmen zu können.

Ein weiteres Thema sind die finanziellen Förderstrukturen. Aufgrund eines Unterangebots an edukativ orientierten Selbsthilfegruppen und Bildungsangeboten für autistische Frauen nehmen an der virtuellen Selbsthilfegruppe und an deren Bildungsprogramm für autistische Frauen, die ASS-Kosmonautinnen, Frauen aus ganz Deutschland teil. Fördergelder gibt es jedoch nur für Teilnehmerinnen aus Oberbayern. Eine Flexibilisierung der finanziellen Förderstrukturen auf Bundesebene wäre daher wünschenswert.

Die Autorin dieses Beitrags ist Mitglied von Aspies e.V., der bundesweiten Selbstvertretung von Menschen im Autismusspektrum.

Kontaktadressen: [muenchen@aspies.de](mailto:muenchen@aspies.de) und [AspiesMuenchen@t-online.de](mailto:AspiesMuenchen@t-online.de)

## 8. Bericht des Fachbeirats Bürgerschaftliches Engagement

**Das Selbsthilfezentrum München ist schon seit vielen Jahren Teil des „Forums Bürgerschaftliches Engagement“, einem Zusammenschluss von 25 maßgeblichen Organisationen und Personen des Bürgerschaftlichen Engagements (BE) in München und vertritt hier das Thema Selbsthilfe als Teil des BE in München. Als Mitglied dieses Gremiums vertritt Kristina Jakob das Forum BE wiederum im Fachbeirat BE in München.**

Der Fachbeirat für BE beobachtet Entwicklungen zum Bürgerschaftlichen Engagement in München sowie bundesweit und wertet diese für die kommunale Ebene aus. Er stößt innovative Entwicklungen an und achtet auf deren nachhaltige Umsetzung.

Das Anliegen des Beirats für Bürgerschaftliches Engagement ist die Stärkung des BE in der Vielfalt seiner Formen in München. Dabei orientiert sich der Beirat am Leitbild einer aktiven Stadtgesellschaft, die durch das Engagement der Bürger\*innen und durch die verantwortliche Mitgestaltung des Gemeinwesens geprägt ist. Der Münchner Stadtrat beschloss die Einführung dieses Beirats in seiner Sitzung vom 02.12.2008. Er berät und begleitet als unabhängiges Gremium im Sinne einer zukunftsorientierten und nachhaltigen Förderung den Entwicklungsprozess des BE in München und legt dazu alle zwei Jahre dem Stadtrat einen Bericht vor.

Im 2023 erschienen und am 09.04.2024 dem Stadtrat vorgelegten 8. Bericht werden diese drei Schwerpunktthemen aufgezeigt:

1. Die „soziale Frage“, wer kann sich freiwilliges Engagement leisten und wer nicht?
2. Das Engagement von Menschen mit Migrationsbiographie wird beleuchtet.
3. Der Ganztagsanspruch 2026 und die Bedeutung der ehrenamtlichen Elterninitiativen.

**Hier können Sie den aktuellen 8. Bericht des Fachbeirats Bürgerschaftliches Engagement 2023 als PDF herunterladen:**

[https://www.foebe-muenchen.de/assets/Fachbeirat\\_BE/FachbeiratBE\\_Bericht2023final10-v3.23.pdf](https://www.foebe-muenchen.de/assets/Fachbeirat_BE/FachbeiratBE_Bericht2023final10-v3.23.pdf)

Die Stellungnahme der Stadtverwaltung München zum Bericht des Fachbeirats Bürgerschaftliches Engagement kann hier eingesehen werden: [www.muenchen-transparent.de/dokumente/8332632](http://www.muenchen-transparent.de/dokumente/8332632)

**Kristina Jakob**, SHZ-München





## Demokratie-Café im Selbsthilfezentrum München

„Die häufigste Art und Weise,  
wie Menschen ihre Macht aufgeben,  
besteht darin, zu denken,  
dass sie keine haben.“

*Alice Walker*

Das Demokratie-Café ist ein offenes Format, das alle Menschen dazu einlädt, Anliegen, Ideen und Veränderungswünsche, die sich auf das gesellschaftliche Miteinander beziehen, einzubringen und diese in einer Gruppenarbeit gemeinsam mit anderen Interessierten zu vertiefen.

Entstanden ist das Format im Rahmen des Forschungsprojekts **RePair Democracy. Soziale Innovationen als Experimentierfeld demokratischer Mikropraktiken** an der Hochschule München zwischen den Jahren 2018 und 2022. Das Projekt war Teil des Bayerischen Forschungsverbundes **ForDemocracy. Zukunft der Demokratie** und wurde durch das Bayerische Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst gefördert.

Als Praxispartner möchte das Selbsthilfezentrum mit der Weiterführung dieses Formates einen offen Raum schaffen, in dem sich unterschiedlichste Menschen über gesellschaftliche Themen austauschen und gemeinsam mit anderen darüber nachdenken können, wie Ideen in Handlungen umgesetzt und eigene Handlungsspielräume erweitert werden können. Der Diskussionsraum ist offen für alle Anliegen, die sich im Rahmen der allgemeinen Erklärung der Menschenrechte und des Grundgesetzes bewegen.

So haben sich im SHZ am 26. April neun Teilnehmer\*innen zusammengefunden und sich über Themen wie „Gleichstellung“, „Anerkennung von Naturheilverfahren“, „Naturschutz“, „respektvoller Umgang“ und „Ideen für eine gerechtere Bildungspolitik“ bei einem kleinen Imbiss in gemütlicher Atmosphäre ausgetauscht. Gemeinsam wurde ausgelotet, welche Schritte nötig wären, um Veränderungsprozesse anzustoßen. Die SHZ-Mitarbeiterinnen standen mit Rat und Tat zur Seite und konnten den Teilnehmer\*innen Informationen darüber geben, ob es zu den Vorhaben evtl. schon bestehende Initiativen gibt, an die sich Interessierte anschließen könnten.

Einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft zu einem wertschätzenden und respektvollen Miteinander und Interesse daran, andere Perspektiven kennenzulernen.

Interessierte Bürger\*innen können darüber hinaus selbstorganisiert eigene Demokratie-Cafés ins Leben rufen. Auf der Plattform: <https://www.demokratiecafe.de/seite/about> finden Sie weiterführende Informationen zu dem Projekt.

Das nächste Demokratie-Café im SHZ findet am 28. Juni von 18:00 bis 21:00 Uhr statt.

Nur mit Anmeldung bis spätestens 27.06. an:  
[eva.parashar@shz-muenchen.de](mailto:eva.parashar@shz-muenchen.de)

**Eva Parashar**, Ressortleitung Soziale Selbsthilfe

# SELBSTHILFE UND GESUNDHEIT

## Runder Tisch Region München – Neue Selbsthilfevertreter\*innen nehmen ihre Arbeit auf – Zahl der geförderten Gruppen steigt deutlich

**Die Förderung der Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich nach § 20h SGB V wird in Bayern an 13 Regionalen Runden Tischen koordiniert. Der Runde Tisch Region München ist zuständig für alle Gesundheitsgruppen aus der Stadt und dem Landkreis München sowie den Landkreisen Dachau, Fürstenfeldbruck, Freising, Erding, Ebersberg, Starnberg und Landsberg am Lech.**

Er setzt sich zusammen aus den gesetzlichen Krankenkassen AOK, vdek (Techniker, Barmer, DAK), BKKs, IKK classic, SVLFG und Knappschaft. Vertreter\*innen von Selbsthilfegruppen wirken beratend mit und das Selbsthilfezentrum München (SHZ) koordiniert als Geschäftsstelle des Runden Tisches München das gesamte Förderverfahren.

Im Januar fand eine Einführungsveranstaltung für die neuen Selbsthilfevertreter\*innen des Runden Tisches München statt, die für die Förderjahre 2024-2027 benannt wurden. Sie werden von den vier großen Selbsthilfeverbänden entsandt: LAG Selbsthilfe Bayern e.V., Der Paritätische, Landesverband Bayern e.V., Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS) und Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. (SeKo Bayern).

**Die aktuellen Selbsthilfevertreter\*innen sind Reinhard Pribyl, Annemi Hiebsch, Norbert Gerstlacher, Manuela Wegler, Anna Krott, Claudia Covo und Alexandra Dührssen.**

Bei der Einführungsveranstaltung konnte man sich persönlich kennenlernen und wurde von der Beirätin der Krankenkassen, Frau Dr. Lange und dem Team der Geschäftsstelle über die Rechte und Pflichten des neuen Amtes informiert. Dadurch, dass drei Vertreter\*innen wiederbenannt wurden und vier neue hinzukamen, ist eine gute Mischung von Erfahrung und frischem Wind gegeben. Die Selbsthilfevertreter\*innen treten für die Interessen aller Selbsthilfegruppen ein und haben bei einem weiteren gemeinsamen Termin die Anträge der einzelnen Selbsthilfegruppen begutachtet, so dass sie bei der Vergabesitzung Stellung nehmen und sich wirkungsvoll für die Belange der Gruppen einsetzen konnten.

Die Sitzung zur Vergabe der Fördergelder der Krankenkassen an die Selbsthilfegruppen der Region München fand am 3. Mai im SHZ statt. 5 Vertreter\*innen der Krankenkassen, 4 Selbsthilfevertreter\*innen und 3 Mitarbeiter\*innen der Geschäftsstelle waren beteiligt.

Die aktuellen Selbsthilfevertreter\*innen des Runden Tisches Region München:  
v.l.n.r.: Manuela Wegler, Annemi Hiebsch, Reinhard Pribyl, Anna Krott und Claudia Covo.  
Nicht im Bild: Alexandra Dührssen und Norbert Gerstlacher.





Teilnehmer\*innen der Vergabesitzung  
Runder Tisch Region München 2024  
vor dem SHZ

**413 Selbsthilfegruppen aus den Bereichen Behinderung, Sucht, chronische und psychische Erkrankungen werden finanziell mit rund 1.101.458 € unterstützt. Das sind 17 Gruppen mehr als in 2023 und rund 79.930 € an Zuwachs bei den Fördermitteln.**

Selbsthilfegruppen, die erst nach dem Antragschluss vom 15.02. gegründet wurden, können noch bis zum 31.10. einen Antrag auf Förderung stellen. Deshalb sind die genannten Zahlen für 2024 noch nicht abschließend.

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

Das SHZ bietet für das kommende Förderjahr 2025 wieder Infoveranstaltungen für alle Gesundheits-selbsthilfegruppen aus der Region München an. Hier werden wichtige Informationen zur Förderung und Hinweise zum Ausfüllen des Antrages und des Verwendungsnachweises gegeben.

- **Infoveranstaltung in München: Mittwoch, 4. Dezember 2024, 17.30 Uhr bis 20 Uhr im Selbsthilfezentrum München im Veranstaltungsraum, Westendstr. 68, 80339 München**
- **Infoveranstaltung online: Dienstag, 10. Dezember 2024, 17 Uhr bis 19 Uhr**

Anmeldung bitte unter diesem Kontakt:

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

Auf der Homepage des SHZ werden ab November auch die Antragsunterlagen zum Herunterladen bereitstehen: [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

**Mirjam Unverdorben-Beil**, Geschäftsstelle des Runden Tisches Region München





# SOZIALE SELBSTHILFE

## Selbsthilfe und Soziale Arbeit

**„Hilf dir selbst, sonst hilft dir ein Sozialarbeiter“ – dieser wohlbekannte, meist scherzhaft gemeinte Satz, beschreibt das Spannungsverhältnis zwischen Selbsthilfe und Sozialer Arbeit durchaus treffend und gibt einen Hinweis darauf, in welcher Ambivalenz die professionelle Soziale Arbeit und Selbsthilfe zueinander stehen.**

Die Formulierung suggeriert, dass sich Betroffene zwischen zwei Optionen entscheiden müssten: entweder eigene Lösungsansätze entwickeln und selbst tätig werden oder als Hilfsbedürftige\*r Lösungen durch Sozialarbeiter\*innen „auferlegt“ bekommen.

Prof. Dr. Gabriela Zink und Studierende  
ihres Seminars zu Besuch im SHZ



Dass Selbsthilfe und professionelle Soziale Arbeit kein Widerspruch sein müssen, ist jedoch spätestens seit der Aufnahme des Empowerment-Ansatzes in die Lehrpläne in der Sozialen Arbeit angekommen. Nichtsdestotrotz bleibt der Empowerment-Ansatz ein Ansatz unter vielen anderen und erzeugt auch weiterhin hartnäckige Widerstände. Vorbehalte gegenüber dem Empowerment-Ansatz im Hinblick auf die Umsetzbarkeit in einer mehr und mehr durchstrukturierten sozialen Landschaft, die mit unzureichenden Ressourcen zu kämpfen hat, sind nachvollziehbar und sollten daher ernst genommen werden.

### **Kooperation zwischen Selbsthilfe und Sozialer Arbeit stärken**

Das SHZ hat sich mit diesem Thema bereits durch Projekte und Publikationen wie dem Modellprojekt „Selbsthilfe und Soziale Arbeit. Das Feld neu vermessen“ (2013) (<https://www.shz-muenchen.de/data/pdf/selbsthilfe-soziale-arbeit-0411-1921-47.pdf>) und „Kooperation von Fachkräften, Selbsthilfe und Selbstorganisation“ Ein Leitfaden für die Praxis“ (2018) (<https://www.shz-muenchen.de/data/pdf/kooperation-von-fachkraeften-0516-1441-50.pdf>) intensiv auseinandergesetzt und verschiedene Handlungsempfehlungen entwickelt.

**Darauf aufbauend ist einerseits ein Fortbildungsformat entstanden, zu dem sowohl professionelle Fachkräfte als auch bereits in der Selbsthilfe aktive Menschen eingeladen sind. Gemeinsam denken die Teilnehmer\*innen darüber nach, wie ein besseres Verständnis für die jeweiligen Bedürfnisse und Anforderungen entstehen und Synergieeffekte genutzt werden könnten.**

Andererseits hat das SHZ in Kooperation mit der Hochschule München (HM) Strategien entwickelt, das Thema Selbsthilfe in den Studiengang der Sozialen Arbeit besser zu verankern.

### **Verankerung der Selbsthilfe an der Hochschule München**

Erfreulicherweise gibt es seither an der Hochschule München regelmäßige Seminare zum Thema Selbsthilfe unter der Leitung von Prof. Dr. Gabriela Zink, die auch an dem bereits erwähnten Modellprojekt „Selbsthilfe und Soziale Arbeit“ mitgewirkt hat und sich darüber hinaus seit vielen Jahren ehrenamtlich im Vorstand des SHZ-Trägervereines FÖSS e.V. engagiert.

Neben theoretischen Grundlagen zum Thema Selbsthilfe, bekommen die Studierenden im Rahmen des Seminars die Möglichkeit, durch die Kooperation mit dem SHZ auch mehr über die Praxis zu erfahren. Im Zuge dessen kommen die Studierenden für einen Infonachmittag ins SHZ und an einem weiteren besuchen wiederum SHZ-Mitarbeitende das Seminar in Pasing. Dadurch erhalten die Studierenden sowohl Einblicke in die Arbeit der professionellen Selbsthilfeunterstützung als auch die Gelegenheit, gemeinsam mit SHZ-Mitarbeiter\*innen das Spannungsverhältnis zwischen den Anforderungen an professionelle Fachkräfte und dem Eigensinn der Selbsthilfe zu reflektieren. Im Rahmen ihrer Seminararbeit haben die Studierenden darüber hinaus die Möglichkeit, Interviews mit Selbsthilfe-Aktiven zu führen und die Selbsthilfe direkt kennenzulernen.

Durch ein besseres Verständnis für die Arbeits- und Herangehensweisen von selbstorganisierten Gruppen können mögliche Vorbehalte und negative Vorannahmen seitens der Studierenden abgebaut und als angehende Profis die Mehrwerte von Kooperationen konkret erkannt werden. Hierbei ist es wichtig, immer wieder zu betonen, dass Selbsthilfe eine Ergänzung zum professionellen System darstellt und nicht als Konkurrenz verstanden werden sollte. Die Qualität der einen Seite kann die Qualität der anderen Seite nicht ersetzen. Gemeinsam können beide Seiten jedoch ungeahnte Potentiale freisetzen und sich im besten Falle auch gegenseitig entlasten.

**Eva Parashar**, Ressortleitung Soziale Selbsthilfe

## Braucht der Selbsthilfebeirat ein Update? – Workshop-Treffen des Selbsthilfebeirates im März 2024

**Im März 2024 hat sich der Selbsthilfebeirat zum fünften Mal zu einem Workshop-Treffen mit der Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement des Sozialreferates der Landeshauptstadt München (LHM) und dem Selbsthilfezentrum (SHZ) zusammengefunden. Im Rahmen dieses Treffens wurde eine mögliche Umstrukturierung des Selbsthilfebeirates diskutiert.**

Die aktuellen Bereiche „Migration“, „Soziales“, „Gesundheit“ und „Familie“, aus denen jeweils ein Beiratsmitglied sowie eine Vertretung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in der anstehenden Wahl im Dezember 2024 gewählt werden können, haben sich aus der Entwicklung der Selbsthilfelandchaft heraus ergeben und sind historisch gewachsen.

Da die Selbsthilfe jedoch sehr dynamisch ist und sich die Selbsthilfeförderung in den letzten Jahren – auch aufgrund von Förderstrukturen innerhalb der Stadt München – verändert hat, möchte der Beirat in den nächsten Monaten darüber entscheiden, ob diese Bereiche noch den aktuellen Realitäten entsprechen oder ob eventuell neue Themenbereiche hinzukommen oder bestehende Bereiche umbenannt werden könnten.

Konsens besteht innerhalb des Beirates darüber, dass der Themenkomplex „Diversity“/„Anti-Diskriminierung“/„Gleichstellung“/„Menschenrechte“/„Inklusion“ als neuer Bereich mit aufgenommen werden sollte. In den vergangenen Jahren wurden zunehmend Anträge von selbstorganisierten Initiativen aus diesem Spektrum eingereicht; dies sollte in Zukunft ebenso in der Zusammensetzung des Beirates widerspiegelt werden.

Der Beirat wird sich im Laufe des Jahres hierzu weiter austauschen und sich auf die diesjährige Wahl gut vorbereiten.

### **Kandidat\*innen für die anstehende Wahl des Selbsthilfebeirates im Dezember 2024 gesucht**

Der Selbsthilfebeirat wird Ende dieses Jahres neu gewählt. Falls Sie in einer Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierten Initiative aktiv sind und Interesse daran haben, sich für die nächste Wahl des Selbsthilfebeirates der Landeshauptstadt München aufstellen zu lassen, nehmen Sie gerne Kontakt auf:

Eva Parashar  
Tel.: 089 / 53 29 56 – 26  
[eva.parashar@shz-muenchen.de](mailto:eva.parashar@shz-muenchen.de)

Unter <https://www.selbsthilfebeirat-muenchen.de/aufgaben.html> erfahren Sie mehr über die Aufgaben des Selbsthilfebeirates.

### **Veränderungen in der Zusammensetzung des Beirates**

Da das gewählte Beiratsmitglied Maximilian Heisler überraschend von seinem Amt als Selbsthilfebeirat zurückgetreten ist, rückt nun seine gewählte Vertreterin Melanie Kieweg als gewählte Selbsthilfebeirätin für den Bereich „Soziales“ nach. Die Vertretung von Melanie Kieweg bleibt bis zur nächsten Wahl im Dezember 2024 unbesetzt.

**Eva Parashar**, Geschäftsstelle Selbsthilfebeirat der LHM





# SELBSTHILFE IN DER REGION MÜNCHEN

## „Treffpunkt Selbsthilfe“

**Die ersten „Treffpunkte Selbsthilfe“ im Frühling haben immer eine besondere Leichtigkeit. Die Anfahrt bei Sonnenschein, das Zusammensein bei geöffneten Fenstern und die Vorfreude auf viele Begegnungen, die im Laufe des Jahres noch kommen werden.**

In dieser Stimmung trafen wir in Ebersberg und Erding sowohl auf vertraute als auch auf neue Gesichter, um uns gemeinsam rund um die Selbsthilfe auszutauschen.

Die nächsten „Treffpunkte Selbsthilfe“ finden statt am  
26.06. in Fürstenfeldbruck  
04.07. in Erding  
11.07. in Landsberg  
12.07. in Bergkirchen im Landkreis Dachau  
16.07. in Ebersberg

Anmeldung und Einzelheiten unter der Telefonnummer 089/53 29 56 - 25  
oder per Mail an [ute.koeller@shz-muenchen.de](mailto:ute.koeller@shz-muenchen.de)

- **Persönliche und individuelle Beratung und Vermittlung für Bürger\*innen**, die auf der Suche nach Unterstützung durch passende Selbsthilfegruppen sind.
- **Gründungsberatungen für Bürger\*innen**, die selber eine Selbsthilfegruppe gründen möchten.
- **Individuelle Beratungen und Schulungen für Selbsthilfeaktive**, die sich im Gruppenalltag oder bei Fragen zur Förderung unterstützen lassen möchten.
- **Individuelle Beratungen und Schulungen für Mitarbeiter\*innen von professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort**, die sich über Selbsthilfe oder Selbsthilfegruppen informieren möchten.
- **Kooperationsgespräche mit professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort**, die sich mit Selbsthilfegruppen vernetzen und mit ihnen zusammenarbeiten möchten.
- **Planung und Konzeption von Fortbildungen und Schulungen** zum Thema Selbsthilfe für Mitarbeiter\*innen von professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort.
- **Planung und Konzeption gemeinsamer Projekte** von professionellen oder kommunalen Einrichtungen mit den Selbsthilfegruppen vor Ort.



## Aktivitäten im Landkreis München...

Zum Aufgabenbereich des Ressorts Region gehört auch der Landkreis München. Er nimmt allerdings eine gewisse Sonderstellung ein und soll hier etwa ausführlicher dargestellt werden. Er umfasst zwar ein zusammenhängendes Gebiet, seine 29 Gemeinden liegen aber, um die Stadt München herum angeordnet, recht weit voneinander entfernt. Damit weist der Landkreis eine dezentrale geografische Struktur auf, deren Mittelpunkt in der Stadt München selbst liegt. Das hat unmittelbare Auswirkungen auf die Selbsthilfestrukturen und damit auch die Selbsthilfeunterstützung vor Ort.

Bei Gesprächen mit Gruppengründer\*innen und Kooperationspartner\*innen vor Ort zeigt sich immer wieder: viele Selbsthilfe-Aktive aus dem Landkreis München ziehen es vor, zu Gruppentreffen ins SHZ zu fahren – zumal sie oft in der Stadt arbeiten – anstatt vor Ort eine Gruppe zu etablieren. Ein Argument, das diese Tendenz verstärkt, sind die Bedenken mancher Aktiver, sich in ihrer Gemeinde mit problematischen Themen zu outen. Während für Aktive aus weiter entfernten Gemeinden die Strapazen des „Reinfahrens“ dieses Argument oft aufwiegen, lockt die „Landkreisler“ die gute Erreichbarkeit des SHZ und die Anonymität der Großstadt.

Dennoch ist es dem Team Region natürlich ein großes Anliegen, den Selbsthilfgedanken in den Landkreisgemeinden zu verankern und die dort aktiven Selbsthilfegruppen vor Ort zu unterstützen.

Ein erstes Ziel war deshalb auf den Webseiten und in den Gemeindeblättern von möglichst vielen Landkreisgemeinden einen Hinweis auf das SHZ zu platzieren – eine große Detailarbeit, die immer wieder aktuell gehalten werden muss.

Zentral wichtig ist der Kontakt zu einzelnen Trägern vor Ort, die Berührungspunkte mit der Selbsthilfe haben könnten. Das sind Nachbarschaftshilfen, sozialpsychiatrische Dienste, medizinische Versorgungszentren oder andere soziale und kommunale Träger wie beispielsweise die Würmtalinsel. Die Teilnahme an Gremien, z. B. dem Psychosozialen Verbund oder der Arbeitsgemeinschaft Nachbarschaftshilfen, ist ebenfalls ein wichtiges Instrument, um den Selbsthilfgedanken zu verbreiten.

Bei allen Kontakten ging es stets um die zentralen Aspekte: Definition, Wert und Wirkung der Selbsthilfe und die möglichen Leistungen des SHZ erklären sowie gemeinsam mit den Kooperationspartnern anzudenken, wie die Selbsthilfe vor Ort unterstützt werden kann. Ganz häufig zeigt sich dabei: Der entscheidende Schritt ist schon dadurch getan, dass die Kolleg\*innen vor Ort über Selbsthilfe und das SHZ konkret Bescheid wissen und in ihrer alltäglichen Arbeit auf uns verweisen können. Denn, was man selbst kennt, kann man besser empfehlen und hilft so manchen Ratsuchenden offenbar über die erste Hemmschwelle hinweg.



Der Landkreis München im Fokus

Ein bewährtes Konzept für Vernetzung und Austausch ist natürlich der „Treffpunkt Selbsthilfe“, dieser wird künftig auf den Landkreis München ausgeweitet. Den Anfang machte bereits letztes Jahr das Familienzentrum in Garching. Wir freuen uns auf viele Begegnungen und neue Kontakte.

**Ute Köller** und **Juri Chervinski** (beide SHZ)

---

## Gruppengründungen in der Region München

### Fürstentfeldbruck

#### **Selbsthilfegruppe für Migräne**

für alle von Migräne Betroffenen, egal von welcher Migräneart. Es finden ein persönlicher Austausch und Fachreferate statt.

#### **Selbsthilfegruppe für Bipolare Germering**

Die Selbsthilfegruppe für Bipolare bietet eine sichere und unterstützende Umgebung, in der Betroffene sich treffen können, um ihre Erfahrungen auszutauschen, Ratschläge zu geben und einander zu helfen.

### Landsberg

#### **Verwaiste Eltern**

Gesprächskreis für verwaiste Eltern zum Thema Tod und Trauer vor, während und kurz nach der Geburt.

### München

#### **Handicap-Treff Haar**

Treffpunkt zum Austausch von Erfahrungen und Informationen rund um das Leben mit Handicap. Regelmäßige Vorträge zu themenbezogenen Schwerpunkten.

### Starnberg

#### **ADHS Checkpoint**

für Erwachsene mit ADHS

Es findet eine gemütliche Gesprächsrunde statt. Es geht um Themen wie Umgang mit ADHS im Alltag, Umgang im Job, Austausch über Problematiken und eventuellen Hilfestellungen. Einmal im Monat dürfen auch Angehörige zum Treffen kommen.

#### **Statt grübeln leben! Selbsthilfegruppe für Frauen, die ihr Leben wieder aktiv gestalten möchten.**

Unter dem Motto „Ich lasse die schlechten Gedanken hinter mir, ich möchte wieder aktiv am Leben teilhaben“ finden und erproben wir gemeinsam Wege aus Depression, Angst oder anderen Lebenskrisen.

#### **Rudelwölfe – Miteinander. Füreinander.**

#### **Gespräche und Wandern in der Natur im Landkreis Starnberg**

für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörigen

Die Selbsthilfegruppe soll Menschen mit psychischen Erkrankungen und Herausforderungen sowie Angehörigen die Möglichkeit bieten, sich in der Natur zu bewegen, soziale Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen über ihre psychischen Herausforderungen und gegenseitige Unterstützung zu erfahren.

#### **Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums München zu folgenden Zeiten:**

#### **Sprechzeiten:**

Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

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



---

# SELBSTHILFE STELLT SICH VOR

## Wenn Kosmonautinnen sich ein Raumschiff schaffen

**Als Selbsthilfegruppe für Autistinnen (und Frauen, denen hilft, was Autistinnen hilft) sind wir keine Gruppe, die viel Öffentlichkeitsarbeit betreibt.**

Auch sind wir keine Gruppe, deren Teilnehmerinnen man üblicherweise beim Neujahrsempfang des Selbsthilfezentrums oder dem Selbsthilfetag antreffen kann. Das wäre viel zu viel Trubel für eine Kosmonautin, die für gewöhnlich einsam und allein in den Tiefen des Kosmos schwebt. Dennoch landete ich mal in einer Fortbildung vom Selbsthilfezentrum. Und mir fiel auf, wie wichtig Anerkennung und Wertschätzung für das Gelingen von Selbsthilfe ist. Und dass die Kosmonautinnen eine Gruppe sind, die hier einen reichen Erfahrungsschatz hat. Diesen möchte ich gerne im Rahmen dieses Beitrags teilen.

Entstanden sind die Kosmonautinnen, weil es mir 2019 zu einsam war in meinem autistischen Kosmos und ich mich fragte, ob es wohl noch andere Frauen mit Autismus in München gibt. In der Gruppe „Aspies“ (für Asperger-Autist:innen) waren damals vornehmlich Männer und so beschloss ich eine eigene Selbsthilfegruppe für Frauen zu gründen. „Für Frauen\*, die merken, dass sie irgendwie anders sind als andere. Für Frauen\*, die sich als Pinguine in der Wüste, als absolute Unikate, als Kosmonautinnen\* empfinden. Für Autistinnen\* (Asperger, High Functioning Autism, Broader Autism Phenotype usw.) oder Frauen\* mit ähnlichen Formen des Andersseins“, wie es in unserem Flyer heißt.

Gut unterstützt durch die Mitarbeiter:innen<sup>1</sup> des Selbsthilfezentrums kam es dann im Januar 2020 zu einem Gründungstreffen. Schon da wurde deutlich, dass Wert gelegt wird auf klare Strukturen, die seitdem in jährlichen Gruppensupervisionen mit Herrn Eisenstecken vom Selbsthilfezentrum an die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen angepasst werden. Die Gruppe hat einen festen Ablauf, Redebeiträge werden über das Aufdecken einer grünen Karte angezeigt und es gibt eine Moderation.

Um die Treffen inhaltlich zu bereichern und zu verhindern, dass die Gesprächsthemen ausgehen, wurde beschlossen, im Vorfeld einen psychoedukativ orientierten thematischen Impuls vorzubereiten.

So haben die Treffen neben den aktuellen Anliegen ein Schwerpunktthema. Aktuelle Anliegen werden zu Beginn der Treffen gesammelt. Falls mal nicht genug Zeit für alle Themen ist, wird besprochen, welches auf ein Folgetreffen verschoben oder an anderer Stelle behandelt werden kann. Nie wird ein Thema fallen gelassen, weil es anderen nicht relevant genug erscheint.

Im Vorfeld eines jeden Gruppentreffens wird eine Einladung verschickt mit einem Link zum Anmelden. Die Anmeldeliste kann von allen eingesehen werden. Melden sich mehr als zwölf Frauen an, wird die Gruppe geteilt und eine Teilgruppe versammelt sich mit einer zweiten Moderatorin in einem separaten Raum. Durch die Anmeldeliste weiß man, wie groß die Gruppe wird und wer kommt. Für Autist:innen ist es nämlich wichtig, dass die Gruppenzusammensetzung absehbar und die Abläufe gleichbleibend sind. Diese Strukturen schaffen einen sicheren Rahmen für den Austausch und die Interaktion innerhalb der Gruppe. Oder, wie Teilnehmerin Amelie es formuliert: „Im sozialen Kontext sehne ich mich oft nach klaren Regeln, muss aber immer wieder feststellen, dass es diese nicht gibt. [...] Es ist also eine Wohltat klare Regeln in der Kosmonautinnen-Gruppe zu haben“.

---

<sup>1</sup> Dieser Beitrag stammt von einer Gastautorin. Die geschlechtergerechte Schreibweise wurde bewusst nicht vereinheitlicht (Anm. d. SHZ).

---

Seit dem Jahr 2022 beantragen die Kosmonautinnen Fördergelder vom Runden Tisch und finanzieren hierüber Vorträge und Workshops. Die Themenwahl erfolgt in einem demokratischen Abstimmungsprozess und ist wie ein Seismograf für die Interessen und Bedürfnisse autistischer Frauen. So referierten unter anderem Brit Wilczek (Psychologin, Kiel) über autistisches Erleben, Andreas Riedel (Arzt, Luzern) über Autismus und Trauma, Sabine Stark (Psychologin, München) über Autismus und Begabung und Susanne Maróthy (Heilpraktikerin, München) über Autismus und Depression. Auch Mitarbeitende einer EUTB-Stelle<sup>2</sup>, des Integrationsfachdienstes und der Ergotherapiepraxis des Frauen-Therapie-Zentrums bereicherten das Programm durch ihre Fachkenntnisse. Für 2024 sind unter anderem Vorträge über Schlafstörungen bei Autismus, Soziale Kompetenz am Arbeitsplatz und ein Vortrag einer Ärztin zu medizinischen Aspekten im Kontext von Autismus geplant.



Bild: Pixabay

Inzwischen umfasst der Mail-Verteiler der Gruppe fast 100 Frauen, etwa die Hälfte davon ist aktiv, d. h. nimmt an mindestens einem Angebot pro Halbjahr teil. Nicht alle Frauen leben in Oberbayern. Da es auch ein virtuelles Gruppenangebot gibt, gehören Frauen aus ganz Deutschland zu der Gruppe.

Um auf die oben beschriebene Fortbildung im SHZ zurückzukommen: Meine Teilnahme zeigte mir, dass wir eine vergleichsweise große Gruppe zu sein scheinen. Weiter dass es bestimmte „Erfolgsfaktoren“ bei den Kosmonautinnen zu geben scheint. Um diesen auf die Spur zu kommen, fragte ich bei „meinen Kosmonautinnen“ nach, was die Gruppe in ihren Augen charakteristisch macht und erhielt unter anderem folgende Antworten:

*Ein sehr rücksichtsvoller Umgang miteinander; gute Organisation; strukturierte Leitung; Versuch, bestmöglich auf teils widersprüchliche Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen. [...] Ich bin erst seit kurzem in der Gruppe, fühle mich aber schon heimisch. Da ich mich selbst als autistisch identifiziert habe, bin ich sehr froh, dass es eine Gruppe gibt, wo das akzeptiert wird und dass ich nicht auf eine Diagnose warten muss, bis ich überhaupt an einer Gruppe teilnehmen kann. Ich bin froh über die Gemeinschaft.*

**Flora, 44 Jahre**

*Ich fühle mich bei den Kosmonautinnen gut aufgehoben. Ich glaube wir ticken da alle ähnlich und daher passt das auch so gut. Ich fühle mich hinterher immer besser als vorher und so soll es sein. [...] Ich habe hier das Gefühl verstanden und nicht be- oder verurteilt zu werden und das ist sehr wichtig, um mich sicher zu fühlen.*

**Amelie, 37 Jahre**



*Jeder wird in seiner Eigenart akzeptiert! Für uns ist ganz natürlich, dass jede Teilnehmerin Besonderheiten hat. Niemals ist jemand „komisch“! Beispiel: Wenn ganz konkret eine Teilnehmerin bestimmte Lichtverhältnisse benötigt, dann werden diese völlig selbstverständlich eingerichtet. Wenn es gegensätzliche Bedürfnisse gibt, wird natürlich ein Kompromiss gesucht, der für alle ok ist.*

**Erika, 55 Jahre**

Rücksicht, Empowerment, verstanden werden, nicht beurteilt werden, Sicherheit, Akzeptanz, Wertschätzung und Anerkennung. Das sind Stichworte, die viele Kosmonautinnen nannten.

Im Februar dieses Jahres ist das Buch „Ethik der Verletzlichkeit“ von Giovanni Maio erschienen. Der Direktor des Instituts für Ethik und Geschichte der Medizin der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg stellt dar, dass gerade die Erfahrung von Krankheit und Behinderung verletzlich macht und das Angewiesensein auf andere Personen, sowie Wertschätzung und Anerkennung durch diese, erhöht. Schon der Philosoph Martin Buber zeigte in seinem Werk „Ich und Du“ auf, wie wichtig die dialogische Rückmeldung des Anderen für die Verortung des Ichs in der Welt ist. Viele Autist:innen haben im Laufe ihres Lebens Erfahrungen mit sozialem Ausschluss, fehlenden freundschaftlichen und partnerschaftlichen Beziehungen und Scheitern im beruflichen Kontext aufgrund ihres Andersseins gemacht. Sie fühlen sich wirklich wie Kosmonaut:innen, die irgendwo in den Weiten des Kosmos herumschweben – und dennoch ganz menschliche Bedürfnisse haben, wie ein sie verstehendes Du zu finden und angenommen zu werden in ihrer Verletzlichkeit. Die Selbsthilfegruppe Kosmonautinnen eröffnet einen Raum, in dem keine Erwartungen gestellt werden, sondern jeder eingebrachte Beitrag wertgeschätzt wird.

Viele Kosmonautinnen erleben Schwankungen in ihrem Energielevel und mir ist es wichtig, dass keine Kosmonautin sich zu etwas verpflichten muss, was sie überfordert. Deshalb ist nicht nur die Teilnahme (natürlich!) freiwillig, sondern auch die Regelmäßigkeit, ob Gesprächsbeiträge oder sogar ein vorbereitetes Thema eingebracht werden und ob weitere Verantwortung für das Gelingen der Gruppe übernommen wird. Zum Beispiel durch die Mitführung des Gruppenkontos, als Moderatorin, als Organisatorin von Bildungsveranstaltungen oder Pizzabestellerin bei der Weihnachtsfeier. Die Gruppe existiert nun seit über 4 Jahren, getragen von dem Engagement vieler Frauen, gegründet auf Wertschätzung und Anerkennung.

Schließen möchte ich mit einem Dank an die große Zahl Frauen, die mit mir zusammen dieses „Raumschiff“ namens Selbsthilfegruppe geschaffen haben und dafür sorgen, dass es seine Bahnen durch den Weltraum zieht. Und sollte eine weitere Kosmonautin dazustoßen wollen, so kann sie gerne über das Selbsthilfezentrum die Kontaktdaten erfragen.

**Verfasst von der Gruppe ASS-Kosmonautinnen**

Sie möchten auch Ihre Gruppe/Initiative in der Rubrik „Selbsthilfe stellt sich vor“ präsentieren? Dann schreiben Sie gerne eine E-Mail an die Redaktion:  
[stefanie.bessler@shz-muenchen.de](mailto:stefanie.bessler@shz-muenchen.de)

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums München in der Westendstr. 115

#### **Sprechzeiten:**

Montag und Donnerstag:  
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:  
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

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

# INFORMATIONEN ZU SELBSTHILFEGRUPPEN

## Gruppengründungen – Stand Juni 2024

### GESUNDHEIT

#### **Akne Inversa (AI) / Hidradenitis Suppurativa (HS) – Selbsthilfegruppe für Betroffene – Online und Präsenz**

Reden hilft! Die Erkrankung wirkt sich oft auf die Psyche aus und kann eine große psychische Belastung darstellen. Wir können die Krankheit nicht heilen, aber in dieser Selbsthilfegruppe können wir uns einen Raum schaffen, um über unsere Gefühle und Gedanken zu sprechen – Themen wie Scham, Ängste, Depressionen, soziale Einsamkeit und finanzielle Schwierigkeiten sind keine Seltenheit. Dadurch können wir versuchen, gemeinsam Schritte zu gehen wie: Trauer annehmen – Selbstvertrauen und Selbstliebe gewinnen – Mut finden, sich Freunden, Familie und Liebespartner\*innen anzuvertrauen – Lebensfreude finden.

Es findet keine medizinische Beratung statt!

#### **Gesund ernähren und gesund bewegen – russischsprachige Initiativgruppe**

Das Ziel unserer Gruppe ist die gemeinsame Suche nach der optimalen Lebensart und Weise, was das Essen und Bewegen betrifft, und das für jedes Mitglied. Die menschliche Kommunikation und emotionale Unterstützung stehen auch nicht auf dem letzten Platz. Während des Treffens findet Austausch von Erfahrungen, Büchern, Filmen, Rezepten, Sportübungen, Meinungen statt.

Die Gruppe wird in russischer Sprache durchgeführt.

#### **Lipödem Gemeinschaft – online**

Lipödem ist eine chronische Erkrankung, die durch eine ungleichmäßige Ansammlung von Fettgewebe, meist an den Beinen und an den Armen gekennzeichnet ist. Diese Gruppe richtet sich an Betroffene mit Lipödem Stadium 1 und 2, die auf der Suche nach Unterstützung, Information und Austausch sind.

Die Diagnose Lipödem ist eine Last, die du nicht alleine tragen musst. Du fühlst dich überfordert, alleine und weißt nicht mit wem du über deine Erkrankung reden sollst? Mit wem du dich austauschen kannst? Dann bist du hier genau richtig, schön, dass du da bist. In einer unterstützenden und verständnisvollen Umgebung (vorerst online) bietet diese Gruppe dir einen Raum zum Austausch von Erfahrungen, Tipps zur Bewältigung von Symptomen (Operation und Alternativen) und gemeinsame Wege zur Verbesserung der Lebensqualität trotz dieser Erkrankung.

#### **ME/CFS und Long/Post-Covid – SHG für Angehörige von erwachsenen Betroffenen**

**Zielgruppe:** Angehörige von Long/Post-Covid- und ME/CFS-betroffenen Erwachsenen wie Eltern, Partner\*innen, Kindern, anderen Verwandten aus der Region München und Umland. Wir als Angehörige werden durch die Erkrankung eines geliebten Menschen in diese noch wenig erforschte Thematik hineingeworfen: Man fühlt sich oft allein gelassen von der Medizin, unverstanden von der Umwelt und mit teils kräftezehrenden pflegerischen Aufgaben konfrontiert.

Wir machen uns daher auf die Suche nach anderen Menschen in ähnlichen Situationen, um Erfahrungen auszutauschen und Wissen zu Behandlungsansätzen zu teilen. Außerdem möchten wir uns gegenseitig unterstützen und Mut machen.



Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums München in der Westendstr. 115

#### **Sprechzeiten:**

Montag und Donnerstag:  
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:  
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

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

### **mut.im.blut – Online Austausch**

**Zielgruppe:** Typ 1 Diabetiker (direkt Betroffene) zwischen 18-99 Jahren (Generationenaustausch erwünscht)

Nicht nur Zucker und Insulin fließt durch einen Diabetiker, sondern auch ganz viel Mut, sein Leben zu leben. Wir sind Rosanna und Korbinian von mut.im.blut (Instagram). In unserem Podcast reden wir über unser Leben mit Typ 1 Diabetes. Wir haben gemerkt, dass Reden guttut und wollen auch Dich dazu ermutigen, darüber zu sprechen. Das geht am besten mit Gleichgesinnten, da hier mehr Verständnis vorhanden ist. Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Austausch.

### **Skoliose Kids**

Skoliose Kids ist eine Gruppe für Kinder mit Skoliose (mit oder ohne Korsett) bis ca. 11 Jahre. Es geht darum, die Kinder zusammenzubringen, gemeinsam Ausflüge zu machen oder einfach ein paar Schroth-Übungen zusammen zu machen. Dabei können sich die Eltern natürlich auch austauschen.

---

## **PSYCHOSOZIALES**

### **Alexandra OnlineTrans\*Treff**

**Zielgruppe:** Betroffene Trans\*Menschen und deren Angehörige. Es dürfen auch „ganz normale“ Menschen teilnehmen.

**Beschreibung:** Monatliches Gruppentreffen, bei Bedarf Weitervermittlung in sozialpädagogische Beratung

### **Aussteiger- und Angehörigen-Selbsthilfeinitiative OCG, kla TV, Verschwörungstheorie**

Die Aussteiger- und Angehörigen-Selbsthilfeinitiative bietet Gespräch, Austausch und Informationen zur Sekte Organische Christus Generation, zu kla TV und zu Verschwörungstheorien. Telefonische Beratung, persönliche Gespräche und Online-Austausch möglich.

### **Bipolar München 4 – SHG**

**Zielgruppe:** Betroffene von bipolaren affektiven Störungen (manisch-depressive Störungen) und wiederkehrenden Depressionen

Die Sitzungen dienen dazu, dass die Teilnehmer\*innen sich über ihre Erkrankung, deren Ursachen und die Behandlungsmöglichkeiten Klarheit verschaffen.

Dies geschieht durch:

- Austausch und Information
- gegenseitige Unterstützung
- Infos zu Therapien, Ärzten und Medikamenten
- lösungsorientiertes Arbeiten, anstatt nur Probleme zu wälzen
- sozialer Isolation entgegenwirken durch Teilnahme an den Gruppenabenden und Kontakten mit Gruppenmitgliedern auch außerhalb der Gruppenabende, falls gewollt
- gemeinsame Aktivitäten, die sich am Bedarf der Gruppe orientieren (Ausflüge, leichte Bergwanderungen, Biergartenbesuche, Kino, Ausstellungen usw.)

### **Depressions-SHG für Frauen im FTZ – FrauenTherapieZentrum München**

Wir sind drei Frauen und wollen eine neue Selbsthilfegruppe für Frauen mit und nach Depressionen starten.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums München in der Westendstr. 115

#### **Sprechzeiten:**

Montag und Donnerstag:  
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:  
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:

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

[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

### **Depression und Kommunikation**

Das breite Spektrum der Depressionen beeinträchtigt in den meisten Fällen auch die Kommunikation mit anderen Menschen. Konkret ist dies die Sprachlosigkeit, die Gedanken- und Gefühlsleere, der Grübelzwang, der Hang zum Rückzug ...

Diese Schwierigkeiten sind Symptome der Depression, aber sie erhalten sie auch aufrecht. Positiv formuliert ist eine Gedankenerweiterung und eine verbesserte Kommunikation ein Ansatzpunkt bei der Depressionsbewältigung.

Als selbst Betroffene tauschen wir uns aus über unsere Kommunikationsprobleme, die dahinterliegenden Ursachen (z. B. Grübelzwang) und suchen Lösungsansätze (Gedankenänderungen, Training von Gedächtnis und Denkvermögen, spielerische Ansätze für mehr Kreativität ...).

### **English Speaking Mental Health Support Group**

A peer-support group for English speakers who are living with Mental Health challenges. These can include depression/depressed mood, anxiety, low self-esteem, adjustment difficulties.

We will meet on the first and third Thursday of each month and use a peer-support model-learning from each other's experiences and supporting each other in our journeys toward greater health and wellbeing. We will also investigate various topics related to mental health as identified and chosen by the group.

It will mostly be a discussion-based group, with the occasional outing for those who are interested.

### **Ermutigen – SHG für psychiatrienerfahrene Eltern**

Für Eltern mit Problemen, welche die Elternschaft mit sich bringt, sowie für psychiatrienerfahrene Eltern (manisch-depressive Störung, Depression, Psychosen). Bis jetzt besteht die Gruppe aus 5 Frauen fortgeschrittenen Alters, die alle psychiatrienerfahren sind, jedoch auch mit den unterschiedlichsten Problemen konfrontiert waren und sind, die das Elternsein bzw. Großelternsein mit sich bringt.

### **Essstörung: Bulimie, Binge eating – Selbsthilfegruppe für Frauen im FTZ**

Wir wollen uns mit Frauen, die von der gleichen Krankheit betroffen sind, über unsere Schwierigkeiten im Alltag austauschen, voneinander lernen, uns gegenseitig Mut machen, Rückfälle besprechen und uns Ziele setzen.

Wir wollen Schritt für Schritt unsere Begrenzungen durch einen gezielten und achtsamen Umgang mit der Erkrankung erweitern, damit wir wieder stressfreier dem Urlaub und Treffen, die mit Essen verbunden sind, entgegengehen können.

Wir sind Gleichgesinnte und alles, was uns beschäftigt und verzweifeln lässt, kennen die anderen. Wir werden damit verstanden und angenommen, was dem Gefühl der Isolation entgegenwirkt und Verbundenheit stärkt. Zusammen ist man weniger allein.



Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums München in der Westendstr. 115

#### **Sprechzeiten:**

Montag und Donnerstag:  
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:  
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:

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

[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

### **Psychische Belastung durch den Horror der Tierindustrie – SHG für Veganer\*innen**

Selbsthilfegruppe für ethisch-vegan lebende Menschen und Tierrechtsaktivistis - Gruppe derzeit nur für Frauen und FLINTA\*

It's tough being a vegan in a non-vegan world. Jedes Jahr werden allein in Deutschland knapp 800 Millionen Landlebewesen getötet, hinzu kommen Milliarden Meeresbewohner\*innen und die grausame Realität der Tiere in Tierfabriken. Sich dieser Realität bewusst zu werden und sich als Aktivist\*in dagegen zu engagieren, kann psychisch sehr belastend und herausfordernd sein. Wodurch es zu Burnout, Depressionen, PTSD & Angststörungen kommen kann.

Diese Selbsthilfegruppe schafft einen Raum, in dem sich ethisch motivierte, vegan lebende Menschen auf ihre psychische Gesundheit konzentrieren können, um sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam Kraft für den Kampf für Tiere, die Abschaffung der Tierindustrie und für Tierrechte zu schöpfen.

### **Tara – supporting mothers through loss**

Tara, supporting mothers through loss is an English speaking group for women who have had

- miscarriages or have lost a young baby / child
- missed abortions
- unwilling abortions

### **Unverstanden glücklich – Online-Selbsthilfegruppe**

Junge Selbsthilfe für psychische Erkrankungen

Unsere Online-Selbsthilfegruppe bietet einen Raum für den Austausch von Menschen mit verschiedenen psychischen Erkrankungen und Verhaltenssüchten.

### **Zwangsstörung (Gedanken und Handlungen)**

Diese Selbsthilfegruppe bietet Menschen, welche an einer Zwangsstörung – Gedanken und Handlungen – leiden, einen geschützten und sicheren Raum, in welchem sie sich mitteilen können.

Dich erwartet:

- eine strukturierte und lösungsorientiert denkende / arbeitende Gruppe
- Informationsmaterial zu dem Thema Zwangsstörung
- ein Einstieg in die Gruppe mit einer Achtsamkeitsübung / Atemübung / Meditation

Unabhängig von Geschlecht und Alter ist jede\*r willkommen in dieser Gruppe. Es ist keine Diagnose einer Zwangsstörung erforderlich.

---

## **SUCHT**

### **Alkoholabhängige schwule, bisexuelle und queere Männer\***

In Kooperation mit dem Blauen Kreuz München e.V. startet das Schwul-Queere Zentrum Sub in München eine Gruppe für Personen aus der LGBTIQ\*- Community

**Beschreibung:** Alkoholabhängigkeit ist in der LGBTIQ\*-Community weiter verbreitet als man denkt. Anders als die meisten Drogen ist Alkohol nicht nur legal: Ihr Konsum ist sogar sozial erwünscht. Diese Allgegenwärtigkeit macht Wein, Bier und Spirituosen insbesondere in der queeren Community so gefährlich, die sich privat und für ihre zivilgesellschaftliche Arbeit häufig in öffentlichen Lokalen trifft.

Dazu kommt: „Schwule sind zwar ähnlichen Problemen ausgesetzt wie heterosexuelle Männer: Beziehungsprobleme, Schwierigkeiten im Beruf, vieles andere. Dazu gesellen sich aber häufig noch Diskriminierungserfahrungen, was zusätzlich Frustration, Angst und Depression hervorrufen kann“. Die neue Selbsthilfegruppe wird von einem erfahrenen Selbsthilfegruppenleiter des Blauen Kreuzes moderiert.



Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfeszentrums München in der Westendstr. 115

#### **Sprechzeiten:**

Montag und Donnerstag:  
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:  
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

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

### **Licht-Momente – Gesprächsgruppe für Eltern drogen- oder alkoholsüchtiger Kinder jeden Alters**

Ziele und Arbeitsweise:

Wir tauschen uns im Gespräch vor allem über folgende Fragen aus:

1. Wie kann ich meinem Kind am besten helfen?
2. Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?
3. Wie kann ich ein glückliches Leben führen, wenn ich weiß, dass es meinem Kind nicht gut geht?
4. Wie viel Verantwortung trage ich? Wie viel Verantwortung trägt mein Kind?
5. Wie kann ich meine Grenzen erkennen und setzen?

Wir werden auf diese Fragen in einem sehr vertraulichen Rahmen eingehen und uns auch mit dem befassen, was jede teilnehmende Person an aktuellen Themen mitbringt. Gemeinsam ist es leichter!

### **Lichtsucher – die etwas andere SHG**

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, die sich an alle spirituell orientierten Menschen mit Alkoholsuchtproblem, unabhängig von Alter oder Geschlecht, richtet. Unter spirituell orientiert verstehen wir die authentische Wahrheitssuche jenseits von organisierten Religionen, Dogmen oder abgehobener Esoterik.

**Unser Ziel:** Trocken bleiben, trocken werden, kein kontrollierter Konsum

### **Narcotics Anonymous – Mittwochsmeeting**

**Zielgruppe:** Menschen die ihren Drogen- u. Medikamenten- u./o. Alkoholkonsum nicht mehr kontrollieren können

**Beschreibung:** Anonyme SHG für Drogen-, Medikamenten- u./o. Alkoholsüchtige 12-Schritte Programm; keine Gruppenanleitung; der ernsthafte Wunsch, mit Drogen aufzuhören ist die einzige Voraussetzung für die Teilnahme (geeignet für Politoxikomanie)

---

## **SOZIALES**

### **Austausch-Raum Schwarze Eltern in München**

Wir informieren uns gegenseitig, tauschen uns aus, hören uns zu und stärken uns gegenseitig den Rücken. So können wir unsere Kinder so begleiten, dass sie sich in ihrer Haut sicherer fühlen und in der Gesellschaft selbstbewusster auftreten können.

In unseren Treffen sprechen wir über:

- Themen aus dem Alltag
- Alles, was Eltern im Hinblick auf Schwarz-Sein erleben
- Rassismus und andere Diskriminierungserfahrungen

Außerdem gibt es die Möglichkeit, zusammen zu feiern und externe Referent\*innen zu Themen einzuladen, die uns wichtig sind. Wir gestalten diesen Raum gemeinsam.

### **Gemeinsam Schreiben – SHG**

**Zielgruppe:** Alle Menschen, die Interesse am regelmäßigen Schreiben haben.

Kurzbeschreibung: Flucht aus der Einsamkeit, gegenseitige Motivation, Aktivierung unserer Ressourcen usw.

**Arbeitsweise:** Kennenlernen, Vertiefen und Üben von Schreibtechniken, verschiedener Stile und Arbeitsschritte, Vortragen von Texten und Feedback sowie Reflexion.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums München in der Westendstr. 115

#### **Sprechzeiten:**

Montag und Donnerstag:  
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:  
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

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

### **Gute Laune Club**

Für alle, die nicht allein sein möchten. Gemeinsam statt einsam!

Zuallererst möchte ich einen Raum schaffen, wo man gegenseitige Höflichkeit pflegt. Den Blick auf Positives richten, kleine Erfolge feiern, sitzen, reden, Teetrinken. Tipps zur Alltagsbewältigung und kleine Alltagshilfen, sich gegenseitig unterstützen. Ideen sammeln, Bücher vorstellen, Rezepte austauschen. Fitness für Kopf und Körper. Ein erfrischendes Zusammenkommen. Einfach gute Laune pflegen, auch durch gemeinsame Freizeitgestaltung: Spaziergang, Kino, Tanzen, ...

### **Lella – offene arabische Frauengruppe**

Viele Frauen aus arabischen Ländern haben Schwierigkeiten, sich in der Stadt zu orientieren, zu informieren und sich ggf. Hilfe zu holen. Hinzu kommt die Einsamkeit mancher Frauen wegen mangelnder Angebote in der Muttersprache.

Ziele der Gruppe sind der muttersprachliche Austausch, das gemeinsame Lernen in der Gruppe und die aktive Mitwirkung und Teilhabe.

### **Männer machen radikale Therapie – MRT**

**Zielgruppe:** Männer, die in einem vertrauensvollen Rahmen ihre Lebens-Themen bearbeiten möchten

Unsere Gruppenabende haben eine relativ strenge Zeit- und Themenstruktur. Dies ermöglicht es uns, einen geschützten Rahmen aufzubauen, worin wir eigene Konflikte bearbeiten und mit Unterstützung anderer mehr Selbst-Wertschätzung entwickeln und eigene Potentiale entdecken.

Neben der Arbeit an Konflikten tragen auch Spiele, Körperübungen u. ä. dazu bei.

Die Männergruppe lebt von einer hohen Verbindlichkeit (d.h. regelmäßige Teilnahme so weit wie möglich).

### **Meet und Talk**

Meet & Talk Gruppe ist eine tolle Möglichkeit, um neue Leute kennenzulernen und sich auszutauschen, während man gemeinsam spazieren geht. Wir sind eine offene und freundliche Gruppe, die immer gerne neue Leute willkommen heißt, unabhängig von Alter und Geschlecht. Wenn du Lust hast, mit uns zu laufen und zu plaudern, melde dich einfach an und komm vorbei. Wir freuen uns auf dich!

### **NeNeNa Nebelhorns-Nette-Nachbarn – Nachbarschaftsinitiative**

Nachbarschaftsinitiative für die Nebelhornstraße – offen für jedes Alter, Herkunft, Gesinnung ... Rein Hilfe gegen Hilfe und es sollte niemals Geld fließen. (Als Beispiel aus jüngster Vergangenheit: Nachbarin holt Nachbar von einer ambulanten Untersuchung in Narkose ab und als Gegenleistung kocht Nachbar frisch für sie und lädt sie ein). Angelegt als rein analoge Initiative, damit jede Generation teilnehmen kann, auch ohne Internet, Handy oder ähnliches. Angebote: Austausch und Gespräch in persönlichem Treffen, Ausflüge oder andere Freizeitaktivitäten, Feste

### **Quand – Selbsthilfegruppe Nähen, Gesundheit, Integration**

**Zielgruppe:** Frauen, die gerne Nähen und soziale Kontakte suchen und gesundheitliche Probleme haben. Sprachen: Arabisch, Kurdisch, Deutsch.

**Zielsetzung:** Wir treffen uns zweimal im Monat, um gemeinsam zu nähen und uns auszutauschen. In unseren Treffen stärken wir unser Selbstvertrauen, vermeiden Einsamkeit und essen und trinken gemeinsam. Außerdem laden wir Fachleute ein, die uns wichtige Informationen zu verschiedenen Gesundheitsthemen geben. Geplant sind auch eine Modenschau im Jahr, Ausflüge und Feste.



Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungsstelle des Selbsthilfezentrums München in der Westendstr. 115

#### **Sprechzeiten:**

Montag und Donnerstag:  
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:  
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:

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

[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

### **Paschtunische Kultur in Bayern e.V.**

Paschtunische junge Erwachsene aus Afghanistan, die sich in gemeinsamem Verein zusammenschließen für gegenseitige Hilfen, interkulturellen Dialog und Integration.

### **Selbsterfahrung durch Gespräche über Alltagsthemen**

Wir leben unser Leben ganz gut, kleinere Schwierigkeiten und seltsame Stimmungen werfen uns nicht gleich aus der Bahn. Aber dann: Liebeskummer, Herausforderungen im Job, Trauer (nicht nur nach Tod), das Gefühl der Einsamkeit (auch und vielleicht gerade in Beziehungen), das Gedankenkarussell lässt uns nicht frei? Oder es gibt vielleicht ein Buch, das uns tief berührt und ins Nachdenken bringt.

Es würde guttun, sich mit anderen auszutauschen, um sich über eigene Gefühle und die eigenen Anteile klar zu werden. Und um wieder in die eigene Mitte zu kommen, die eigene Energie zu spüren.

In dieser Gruppe hören wir zu und haben einen offenen Gedankenaustausch. Bei Bedarf können wir auch ein Rollenspiel machen. Wir freuen uns auf Leute jeden Alters, Geschlechts, therapieerfahren oder nicht, die über aktuelle Gefühle offen sprechen wollen.

### **SingleSisters – SHG**

Treffen ungebundener, weitgehend familienfreier, nicht mehr berufstätiger Frauen zwischen 55 – 75 Jahren zum Zweck gemeinsamer Unternehmungen (Kultur und Natur) und gegenseitiger Unterstützung in persönlichen Fragen.

### **Sölha – Frauen schreiben für den Frieden in der Welt**

Wir treffen uns einmal im Monat und schreiben zusammen Texte. Gemeinsam machen wir uns Gedanken über die Weltpolitik und tauschen uns aus über Wege zum Frieden in der Welt. Als Frauen und Mütter liegt uns die Situation der Welt für die nächsten Generationen und unsere Kinder am Herzen. Ziel der Gruppe ist es, ein gemeinsames Buch zu erstellen mit Ideen für eine friedliche Zukunft. Studierende und Frauen aus der ganzen Welt sind willkommen. Dari und Paschtu und Arabisch kann auch gesprochen werden.

### **Ubuntu Collective**

Das Ubuntu Collective verpflichtet sich, inklusive Räume zu schaffen, in denen Schwarze Menschen sich vereinen, gegenseitig unterstützen und stärken und Netzwerke aufbauen können, während sie Verbindungen zu anderen Gemeinschaften fördern. Unsere Kernüberzeugung besteht darin, die reiche Intersektionalität innerhalb der schwarzen Gemeinschaft anzuerkennen und die Vielfalt, die sie mit sich bringt, zu begrüßen. Unter uns finden Sie Kinder, Jugendliche, Eltern und Senioren; Studenten, Geflüchtete, Expert\*innen usw.

Durch Diversität-orientierte Treffen und den Kontakt zu anderen Communities versuchen wir, die Münchner Erfahrung für alle zu verbessern, indem wir eine Plattform für sinnvolle Interaktion, Austausch und Solidarität bieten.





---

# SELBSTHILFE ÜBERREGIONAL

## Selbsthilfe ist Vielfalt

### **Positionspapier der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. zu demokratiefeindlichen Strömungen**

Selbsthilfegruppen sind ein Ort für Achtung und Respekt voneinander, ein Ort für Offenheit, Zugewandtheit und gegenseitige Unterstützung. In Selbsthilfegruppen erfahren Menschen, wie gut Gemeinschaft tut. Sie erleben, wie entscheidend es sein kann, bisher fremden Einstellungen, Herangehensweisen und Menschen Raum im eigenen Leben und Denken zu geben.

Selbsthilfegruppen repräsentieren einen Querschnitt unserer Gesellschaft. Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. spricht als bundesweiter Fachverband für die vielen Selbsthilfegruppen, in denen Menschen mit verschiedenen Erkrankungen und Problemen, Menschen mit oder ohne Migrationshintergrund, mit unterschiedlichen sexuellen Orientierungen, Geschlechtern und unterschiedlichsten Lebenshaltungen und Lebenserfahrungen miteinander aktiv sind und voneinander lernen. Das Engagement in der Selbsthilfe richtet sich sowohl auf die Mitwirkenden in den Gruppen und Organisationen als auch auf Menschen außerhalb und auf die Gesellschaft. Kurz: Selbsthilfegruppen sind Orte der Demokratie. Hier kann selbstverantwortliches Handeln für die eigene Person und die Gesellschaft erfahren, geübt und in weitere Situationen getragen werden.

Selbsthilfe lebt von der Unterschiedlichkeit der Menschen. Dazu passt es nicht, fremde oder „nicht passende“ Menschen zu diskriminieren, auszuschließen oder ihnen sogar feindlich zu begegnen. Menschenfeindliche Gedanken und Gesinnungen oder gar Pläne und Aktionen haben hier keinen Platz und dürfen auch in der Gesellschaft keinen Platz haben.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. steht für das Miteinander auf der Basis der grundlegenden Gleichwertigkeit von Menschen in Selbsthilfegruppen und darüber hinaus. Auseinandersetzung und ehrlicher Austausch sind essenziell für die Gesellschaft, Menschenfeindlichkeit und Ausgrenzung zerstören sie.

Dass sich aktuell wieder Menschen offen für Diskriminierung und Ausgrenzung aussprechen, ist unerträglich. Gleichzeitig machen uns aber die vielen Menschen, die sich derzeit offen für Demokratie und ein gutes Miteinander in unserer Gesellschaft engagieren, Hoffnung, dass sich menschenfeindliche Gesinnung nicht durchsetzen wird.

**Gesellschaft braucht Vielfalt. Dafür stehen wir ein.**



Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

Das Positionspapier wurde erarbeitet in einer Arbeitsgruppe der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

**André Beermann, Sabine Bütow, Klaus Grothe-Bortlik**, Vorstand der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.

Berlin, 09.04.2024

Ansprechperson: Peggy Heinz  
E Mail: [peggy.heinz@nakos.de](mailto:peggy.heinz@nakos.de), [verwaltung@dag-shg.de](mailto:verwaltung@dag-shg.de)

---

# SERVICE

## Abendsprechstunde

Die Nutzergruppen des Selbsthilfezentrums München können in den Abendsprechstunden auch ohne Terminvereinbarung zu später Stunde auf uns zukommen. Sie können Raumanfragen stellen, Schließkarten abholen, Wünsche und Anregungen an uns weitergeben oder einfach nur die Gelegenheit finden, um uns persönlich kennenzulernen.

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:  
Am **Dienstag, den 25. Juni 2024** sind wir von **18 Uhr bis 21 Uhr** für Sie da!

---

## Informationen über die Standardleistungen des SHZ

Das SHZ versteht sich als ständiger Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen und Initiativen aus München und Umgebung. Wir versuchen immer, auf die Wünsche der Gruppen bzw. der Aktiven einzugehen und ihnen mit ihren Anliegen weiterzuhelfen.

### Beratungsangebote für Gruppen und Initiativen

- **Gründungsberatung**
- **Individuelle Beratung und/oder Moderation einzelner Gruppentreffen bei Veränderungsprozessen, Konflikten etc. innerhalb der Gruppe**
- **Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit**

[www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/)

### Raumvergabe

Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21  
E-Mail: [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

Seda Bakkal, Tel.: 089/53 29 56 - 12  
E-Mail: [seda.bakkal@shz-muenchen.de](mailto:seda.bakkal@shz-muenchen.de)

Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 - 28  
E-Mail: [juri.chervinski@shz-muenchen.de](mailto:juri.chervinski@shz-muenchen.de)

### Beratung zu virtuellen Räumen für Selbsthilfe-Aktive

Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 - 28  
E-Mail: [juri.chervinski@shz-muenchen.de](mailto:juri.chervinski@shz-muenchen.de)

### Beratung und Vermittlung

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen ist vielfältig. Wer Orientierungshilfe benötigt, Fragen zu den einzelnen Initiativen hat oder herausfinden möchten, ob eine Selbsthilfegruppe in seinem\*ihrem Fall in Frage kommt – hier sind Sie richtig!

### Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag 14 Uhr bis 18 Uhr  
Dienstag und Mittwoch 10 Uhr bis 13 Uhr  
Tel.: 089/53 29 56 - 11  
E-Mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)

### Adresse der Beratungsstelle:

Westendstraße 115  
80339 München

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

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

[www.shz-muenchen.de/leistungen](http://www.shz-muenchen.de/leistungen)

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

Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 - 26  
E-Mail: [eva.parashar@shz-muenchen.de](mailto:eva.parashar@shz-muenchen.de)

---

## Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

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 gegebenenfalls 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.**

Das gesamte Programm mit ausführlicher Beschreibung finden Sie unter:  
[www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung/](http://www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung/)

### Der Dialog als Chance, neu und anders miteinander zu sprechen

**Donnerstag, 27. Juni 2024, 16 Uhr bis 20 Uhr**

Leitung: Ina Plambeck  
Anmeldung: Ina Plambeck, Tel.: 089/53 29 56 - 22  
E-Mail: [ina.plambeck@shz-muenchen.de](mailto:ina.plambeck@shz-muenchen.de)

### Information about financial support for self-help groups and self-organized initiatives dealing with social issues

**Wednesday, July 24, 2024, 6 p.m. to 8 p.m. Online – BigBlueButton**

Speaker: Eva Christ (SHZ)  
Registration: Eva Christ, Tel.: 089/53 29 56 - 18  
E-Mail: [eva.christ@shz-muenchen.de](mailto:eva.christ@shz-muenchen.de)

### Hintergründe für Suizidalität und Erkennen von Suizidgefährdung

**Freitag, 26. Juli 2024, 13 Uhr bis 16 Uhr**

Leitung: Gerda Schumacher, Dipl. Soz. päd. (FH), Beraterin bei der Arche e.V. – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen  
Anmeldung: Stefanie Bessler, Tel.: 089/53 29 56 - 20  
E-Mail: [stefanie.bessler@shz-muenchen.de](mailto:stefanie.bessler@shz-muenchen.de)

### Schnell und einfach eine Webseite für die Gruppe erstellen Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (Seminar in zwei Teilen)

**Samstag, 24. August 2024, 10 Uhr bis 17 Uhr und  
Mittwoch, 04. September 2024, 18 Uhr bis 21 Uhr**  
Leitung: Michael Peter (Informatiker)  
Anmeldung: Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21,  
E-Mail: [ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

## **Rechtliche Grundlagen für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen**

**Mittwoch, 25. September 2024, 18 Uhr bis 20 Uhr**

Leitung: Renate Mitleger-Lehner (Rechtsanwältin)

Anmeldung:

Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 – 25

E-Mail: [ute.koeller@shz-muenchen.de](mailto:ute.koeller@shz-muenchen.de)

## **Infoabend in einfacher Sprache: Wie kann ich Geld für meine soziale Gruppe beantragen?**

**Freitag, 27. September 2024, 18 Uhr bis 20 Uhr**

Leitung: Karolina Capasso (SHZ)

Anmeldung: Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 – 16

E-Mail: [karolina.capasso@shz-muenchen.de](mailto:karolina.capasso@shz-muenchen.de)

## **Resilienz und Empowerment für Frauen in Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen „Mit innerer Stärke auf Herausforderungen reagieren“**

**Freitag, 04. Oktober 2024, 10 Uhr bis 15 Uhr**

Leitung: Susanne Biebl (Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin & Coach)

Anmeldung: Angelika Pfeiffer, Tel.: 089/53 29 56 – 29,

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

## **Soziale Medien für Gruppen 2: Content-Erstellen für Fortgeschrittene**

**Donnerstag, 17. Oktober 2024, 10 Uhr bis 15 Uhr**

Leitung: Eva Christ (SHZ)

Anmeldung: Eva Christ, Tel.: 089/53 29 56 – 18

E-Mail: [eva.christ@shz-muenchen.de](mailto:eva.christ@shz-muenchen.de)

## **Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive**

**Thema: Nähe und Distanz im Gruppengefüge**

**Donnerstag, 24. Oktober 2024, 18 Uhr bis 20 Uhr**

Leitung: Ulrike Zinsler und Juri Chervinski (SHZ)

Anmeldung: Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 – 28

E-Mail: [juri.chervinski@shz-muenchen.de](mailto:juri.chervinski@shz-muenchen.de)

## **Basis-Wissen für Aktive und neue Engagierte in Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen**

**Freitag, 22. November 2024, 10 Uhr bis 17 Uhr**

Leitung: Ulrike Zinsler und Ute Köller (SHZ)

Anmeldung: Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 – 25

E-Mail: [ute.koeller@shz-muenchen.de](mailto:ute.koeller@shz-muenchen.de)

## **Wie können wir mit menschenfeindlichen Aussagen umgehen?**

**Donnerstag, 28. November 2024, 12 Uhr bis 16 Uhr**

Leitung: Melanie Contu und Klaus Joelsen (Sozialreferat, Stelle für politische Bildung)

Anmeldung: Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 – 16

E-Mail: [karolina.capasso@shz-muenchen.de](mailto:karolina.capasso@shz-muenchen.de)

## **Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen**

**Freitag, 29. November 2024, 13 Uhr bis 18 Uhr**

Leitung: Tom Soyer (Redakteur und Leseranwalt der Süddeutschen Zeitung)

Anmeldung: Stefanie Bessler, 089/53 29 56 – 20

E-Mail: [stefanie.bessler@shz-muenchen.de](mailto:stefanie.bessler@shz-muenchen.de)

## **Info-Abend finanzielle Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen – alle Informationen zur Antragstellung und Verwendungsnachweis**

**Mittwoch, 04. Dezember 2024, 17.30 Uhr bis 20 Uhr**

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung: Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 – 17

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

## Wie funktioniert gute Zusammenarbeit zwischen Selbstorganisation und Profi-Einrichtungen?

Fortbildung für professionelle Fachkräfte und ehrenamtlich Engagierte aus Selbsthilfegruppen oder selbstorganisierten Initiativen

**Freitag, 06. Dezember 2024, 10 Uhr bis 15 Uhr**

Leitung: Ina Plambeck und Florian Ottenschläger (SHZ)

Anmeldung: Angelika Pfeiffer, Tel.: 089/53 29 56 - 29

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

## Info-Abend zur finanziellen Förderung durch die Krankenkassen ONLINE

**Dienstag, 10. Dezember 2024, 17 Uhr bis 19 Uhr**

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung: Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17

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

---

## Supervision

### für Engagierte in Selbsthilfegruppen, selbstorganisierten Initiativen und Migrantenorganisationen

Supervision ist eine Möglichkeit, sich Zeit zu nehmen und die Arbeit in der Gruppe einmal neu und anders anzuschauen. Die Teilnehmenden treffen sich dafür außerhalb der Gruppentreffen und mit Begleitung einer professionellen Fachkraft (Supervisor\*in). Hier können Sie über Ihre Fragen, Herausforderungen und Themen aus dem Alltag in der Gruppe sprechen. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden und dem\*r Supervisor\*in werden neue Ideen und Lösungen erarbeitet.

#### Welche Fragen kann ich in der Supervision besprechen?

- Gibt es Herausforderungen in der Gruppe und wie gehen wir damit um?
- Wie können wir die Gruppe gut organisieren?
- Wie können die Bedürfnisse von allen in der Gruppe möglichst gut erfüllt werden?
- Wie sieht meine eigene Rolle in der Gruppe aus?
- Wie können wir uns selbst und unsere Gruppe stärken und weiterentwickeln?

#### Was sind die Bedingungen für die Teilnahme?

- kostenfrei für ehrenamtlich Engagierte in selbstorganisierten Gruppen
- Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung

#### Welche Supervisions-Angebote gibt es?

##### Offene „Austausch- und Support-Gruppe“ (Erich Eisenstecken)

- Offene Gruppe: Besuch einzelner Termine möglich
- in Präsenz und online
- im Selbsthilfezentrum München
- Dauer: 2,5 Stunden
- begrenzt auf 10 Teilnehmende

##### Termine: 18 Uhr bis 20.30 Uhr, SHZ München, Westendstraße 68, In Präsenz oder online

- Dienstag, 25. Juni (online)
- Dienstag, 23. Juli (Präsenz)
- Donnerstag, 26. September (Präsenz)
- Dienstag, 22. Oktober (Präsenz)
- Freitag, 22. November (online)
- Donnerstag, 19. Dezember (Präsenz)

Für die Online-Termine wird der Link nach der Anmeldung zugeschickt.



### **Feste „Entwicklungs- und Ressourcen-Gruppe“** (Ina Plambeck)

- Feste Gruppe: Anmeldung für 5 Termine pro Halbjahr
- 1 x im Monat in Präsenz
- im Selbsthilfezentrum München
- Dauer: 3 Stunden
- begrenzt auf 10 Teilnehmende

**Termine: 17 Uhr bis 20 Uhr, SHZ München, Westendstraße 68, in Präsenz**

Start einer neuen Gruppe im 2. Halbjahr – bitte melden Sie sich an:

#### **Gruppe 2 – 2. Halbjahr**

- Mittwoch, 24. Juli
- Mittwoch, 25. September
- Mittwoch, 23. Oktober
- Mittwoch, 20. November
- Mittwoch, 18. Dezember

### **„Gruppen-Supervision“ für die ganze Gruppe oder das Leitungs-Team**

(Erich Eisenstecken, Ina Plambeck)

- Termine nach individueller Vereinbarung
- Präsenz oder online
- nach Absprache auch mehrere Termine
- im Selbsthilfezentrum oder am Ort Ihrer Gruppentreffen
- Dauer: 3 bis 4 Stunden

Bitte vereinbaren Sie individuelle Termine für die ganze Gruppe. Am Ort Ihrer Gruppentreffen oder im SHZ München, Westendstraße 68

#### **Supervisor\*innen:**

- Erich Eisenstecken (Diplom-Soziologe, Systemischer Berater und Supervisor (SG))
- Ina Plambeck (Ethnologin M.A., Mediation und mediationsanaloge Supervision)

### **Nachfragen und Anmeldung für alle Supervisionsangebote:**

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

Telefon: Ina Plambeck 089/532956-22

#### **Aktuelle Termine:**

<https://www.shz-muenchen.de/supervision.html>

Die Supervision ist ein Angebot des FöSS e.V. und des SHZ München und wird gefördert von der Landeshauptstadt München und der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern.

---

# TERMINE | VERANSTALTUNGEN

**MÜNCHNER  
SELBSTHILFETAG  
2024**

## Münchner Selbsthilfetag am Samstag, 6. Juli 2024, auf dem Marienplatz

**Nun ist es endlich bald wieder soweit: Der Münchner Selbsthilfetag rückt immer näher und wir freuen uns sehr, dass wir gemeinsam mit Ihnen die Vielfalt der Selbsthilfe so prominent auf dem Marienplatz präsentieren und feiern können!**

Am Samstag, den 06.07.2024 von 10.30 bis 16.30 Uhr werden Selbsthilfegruppen aus den unterschiedlichsten Bereichen an 57 Infoständen einen Einblick in ihre Arbeit geben.

Es gibt ein buntes Programm, das die Fülle und Vielfältigkeit der gelebten Selbsthilfe in München und Umgebung widerspiegelt.

Alle Informationen, das Plakat und den Flyer zum Download finden Sie auch auf der Homepage: <https://www.shz-muenchen.de/selbsthilfetag-2024.html>

Hier geht es zur Website des Selbsthilfetags 2024:



Das Selbsthilfezentrum veranstaltet den Selbsthilfetag gemeinsam mit dem Gesundheitsreferat und dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter.

**Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns ein buntes und lebendiges Fest der Selbsthilfe!**

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

**Stefanie Bessler**, SHZ



## PROGRAMM

10.30 Uhr

### Eröffnung und Grußworte

3. Bürgermeisterin der LH München, Verena Dietl (Fraktion SPD/Volt)  
Selbsthilfezentrum München, Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil  
**Live-Musik mit FONA - Jazz, Tango und Chanson neu interpretiert**

11.00 Uhr

### Begehung des Selbsthilfetages

mit Vertreterinnen und Vertretern von Politik und Presse

11.30 Uhr

### Frau-Kunst-Politik e.V. präsentiert:

Payairé - Musikalische Reise durch Lateinamerika

12.15 Uhr

### Quat Fata e.V. / Frauenpower

Uigurische, georgische und russische Tänze

12.45 Uhr

### BI Mehr Platz zum Leben präsentiert:

Die Isarschiffer - Musik & Kabarett aus Bayern

13.30 Uhr

### Arte Oriental

Live-Musik

14.00 Uhr

### Verleihung von „München dankt“

Auszeichnung der Stadt München für Bürgerschaftliches Engagement in der Selbsthilfe durch Stadträtin Anne Hübner (Fraktionsvorsitzende SPD/Volt)

15.15 Uhr

### Giving Africa a New Face e.V. präsentiert:

BlackDia Band - Musik verbindet

15.50 Uhr

### Mehrsprachiges Literatur- und Musiktheater

Leo Himmelssohn präsentiert: Die Selbsthilfeshymne - mehrsprachiges Gedichtlied

16.00 Uhr

### Anush - Armenisch-Deutscher Tanz- und Kulturtreff in München

Gesang und Tanz

16.30 Uhr

### Ende der Veranstaltung

## Die bunte Selbsthilfe-Vielfalt in München

### Rund 60 Selbsthilfegruppen und Initiativen

### Ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm

Lassen Sie sich von vielen Selbsthilfe-Aktiven, die Expert\*innen in eigener Sache geworden sind, informieren und beraten. Ob es sich um eine seltene Krankheit handelt oder persönliche Lebensfragen: Selbsthilfegruppen bieten einen geschützten Rahmen, um sich auszutauschen und gemeinsam neue Lösungswege zu finden.

Erleben Sie eindrucksvoll, wie viele Menschen sich in der Selbsthilfe gegenseitig unterstützen und sich für Betroffene engagieren.

Der Münchner Selbsthilfetag wird veranstaltet von:  
Selbsthilfezentrum München und  
Landeshauptstadt München Sozialreferat

Selbsthilfezentrum München  
Westendstraße 68  
80339 München  
089/53 29 56 - 0



[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

Sie finden uns auch auf facebook und instagram

[Selbsthilfezentrum München](https://www.facebook.com/SelbsthilfezentrumMuenchen)

[selbsthilfezentrum\\_muenchen](https://www.instagram.com/selbsthilfezentrum_muenchen)

V.i.S.d.P.: Kristina Jakob, Selbsthilfezentrum München

# MÜNCHNER SELBSTHILFETAG 2024



Schirmherr: Oberbürgermeister Dieter Reiter



Gefördert von der  
Landeshauptstadt  
München

**SHZ** Selbsthilfe  
Zentrum  
München

## MITWIRKENDE

- Selbsthilfezentrum München
- Landeshauptstadt München Sozialreferat
- Morgen e.V.
- Working in Projects gUG - sozio-kulturelle Projekte für Kinder, Jugendliche und Mütter - Bostelaktion für Kinder und Familien
- Fibromyalgie Verein Bayern e.V. - SHG München 1+2
- Selbsthilfe- und Selbsterfahrungs-Männergruppe im MIM e.V.
- Osteoporose Selbsthilfegruppe München Süd/Nord/Ost
- ADHS Erwachsene Fortgeschrittene - ADHS-Schnelltest, Faktenangeln
- SHG psychiatrierfahrene Frauen
- Frau-Kunst-Politik e.V. - Kleine Ausstellung / Preisrätsel
- ADHS Erwachsene und Newcomer
- Diabetes Selbsthilfegruppe München
- ME/CFS & Long Covid SHG für Betroffene/ SHG für Angehörige
- Allergie SHG München
- KulturVerstrickungen e.V. - Fingerstricken, Handarbeiten, „gemeinsam die Fäden verbinden“ ist unser Motto
- Arbeitsgemeinschaft München der Deutschen Rheuma-Liga e.V.
- Sklerodermie Selbsthilfe e.V. Regionalgruppe München
- Nahtoderfahrung München e.V.
- Tinnitus Selbsthilfe München - Deutsche Tinnitus-Liga e.V.
- Schwerhörigenverein München / Obb. e.V.
- Anonyme Spieler GA
- Angst-Hilfe München e.V. - MASH
- Kreuzbund e.V. Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige
- Sputnik Bayern Russischsprach. Eltern von behinderten Kindern Münchner Gruppe
- Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V. - BBSB Jugend - Selbsterfahrung - Leben mit Sehbehinderung und Blindheit
- mamazone - Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.
- Blaues Kreuz München e.V. - Rauschbrillenparcours, Bierrätsel, Glücksrad
- SHG - gemeinsam stark
- Verein für Elektrosensible und Mobilfunkgeschädigte e.V. - Vorführung von Messgeräten, Abschirmkleidung und Abschirmbaldachin
- Huntington-Selbsthilfegruppe München
- Selbsthilfegruppe Diabetiker Typ 1 München - Diabetikerbund Bayern

## STANDPLAN



- KKT e.V. Kleinkindertagesstättenverein - Eltern-Kind-Initiativen-Typen-Test um die passende Einrichtung zu finden
- Dystonie SHG München - Mitmachaktion - Simulation der Erkrankung, Einschränkung im Alter
- Münchner Psychiatrierfahrene e.V.
- Mehrfache Chemikalien Unverträglichkeit - SHG-München
- Kreativ und Selbstbewusst Selbsthilfegruppe - Hennatattoo
- BFRB Selbsthilfe München für z.B. Skin Picking, Trichotillomanie u.a.
- Club 29 e.V.
- Polyneuropathie Selbsthilfe München
- Uveitis SHG Südbayern
- Anonyme Alkoholiker
- AI-Anon Familiengruppen
- Sozialinitiative Agenda 2010 München
- Münchner Bündnis gegen Depression e.V. - Wissensquiz
- EUTB BayCIV - Ergänzende Unabhängige TeilhabeBeratung - Peerberatung - Inklusionsparcours
- Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen München e.V.
- Selbsthilfegruppe München des Parkinson-Verbandes e.V. Mini-Tischtennisplatte, VR-Brille
- Bluthochdruckgruppe München - Blutdruckmessungen
- Bundesverband der Organtransplantierten e.V. Regionalgruppe München - Aufklärung und Registrierungshilfe für Organ- und Knochenmarkspende
- Selbsthilfegruppe für Sklerodermie - Skleroderma Liga e.V.
- Gesundheitsladen München e.V. / Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. / Verein Bürger für unser Münchner Stadtklinikum e.V. (BUMS)/ AGMG/ SHG Zytomegalie
- Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e.V.
- Entfallerei - Selbsthilfe Tagesstätte und Coworking-space
- Giving Africa a New Face e.V. - Umfrage zur Fachkräftezuwanderung, Fotoaktion mit afrikanischem Outfit
- Flow Sprechgruppe München
- Aktiv gegen Mediensucht e.V. Münchner Gruppen Buttons selber malen und gestalten
- Deutsche Sarkoidose Vereinigung Gesprächskreis München Messung der Sauerstoffsättigung im Blut

Den Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München finden Sie an Stand 1.



## Demokratie-Café am 28. Juni im SHZ München

Das Demokratie-Café ist ein offenes Format, das alle Menschen dazu einlädt, Anliegen, Ideen und Veränderungswünsche, die sich auf das gesellschaftliche Miteinander beziehen, einzubringen und diese in einer Gruppenarbeit gemeinsam mit anderen Interessierten zu vertiefen.

Wann: 28. Juni von 18:00 bis 21:00 Uhr  
Ort: SHZ München Westendstr. 68  
Nur mit Anmeldung bis spätestens 27.06. an:  
[eva.parashar@shz-muenchen.de](mailto:eva.parashar@shz-muenchen.de)



Koordination Inklusion, Landratsamt  
Landsberg am Lech

## „Informationstag zur Gesundheit, Selbsthilfe und Unterstützung“ am 29.06.24 in Landsberg

Im Rahmen der Inklusionstage 2024 organisieren die Verantwortlichen der Koordination Inklusion und der GesundheitsregionPlus des Landratsamtes Landsberg am 29. Juni 2024 einen „Informationstag zur Gesundheit, Selbsthilfe und Unterstützung“. Zu diesen Themen wird an zahlreichen Informationsständen von Selbsthilfegruppen und sozialen Einrichtungen beraten und Zeit für Fragen sein.

Der „Informationstag zur Gesundheit, Selbsthilfe und Unterstützung“ findet am Samstag, 29.06.2024 von 10 Uhr bis 14 Uhr rund um den Brunnen des Georg-Hellmair-Platz und in der Fußgängerzone statt.

Weitere Veranstaltungen aus der Region finden Sie unter „Aus der Region“ Seite 20



Bild: Seko Bayern

## Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit

Der bayernweite Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit findet unter dem Motto: „Sucht kann jede\*n treffen!“ am 14. Juni 2024 in der Max-Reger-Halle in Weiden i. d. OPf. statt. Dabei stehen dieses Jahr in zwei Fachvorträgen, einem Podiumsgespräch von Selbsthilfeaktiven und vier vertiefenden Workshops geschlechts- und altersspezifische Suchtthematiken im Fokus.

Anmeldung unter:  
<https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/selbsthilfefachtag-2024/>

## 14. Bayerische Selbsthilfekongress

Der 14. Bayerische Selbsthilfekongress steht unter dem Motto: „Nahrung für den Körper – Nahrung für die Seele“ und findet am 13. September 2024 im Kultur- und Kongresszentrum in Rosenheim statt. Neben einem interessanten Hauptvortrag, Workshops und einem Gesundheitsforum, gibt es erstmals eine „Speakers Corner“-Aktion mit fünf Landtagsabgeordneten, die der Selbsthilfe Rede und Antwort stehen.



Anmeldung unter:  
<https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/selbsthilfekongress-2024/>

Bild: Seko Bayern

S  
E  
N  
E  
B  
O  
E

## Gemeinsam mehr bewegen!

Anmeldungen zu zwei spannenden Veranstaltungen im Juni und Juli 2024 noch möglich.

### Vereint mehr bewegen. 5. Münchner Vereinetag am 29.06.2024 – 9.30-16.30 Uhr

**Der gebührenfreie Vereinetag wendet sich an Menschen, die in Vereinen Verantwortung tragen oder übernehmen wollen.** An einem kompakten Tag können Sie sich über wichtige Aspekte mit Fachleuten austauschen, die Sie dabei unterstützen, das Vereinsleben noch lebendiger, transparenter und gemeinschaftlicher und die Organisation effizienter zu gestalten.

Es werden zudem drei Workshops angeboten:

**Workshop 1:** Klare Sprache für die Öffentlichkeitsarbeit (Referentin: Katrin Poesse)

**Workshop 2:** Fundraising oder die Kunst, Herzen, Verstand und Geldbörsen zu öffnen (Referentin: Tina Keeling)

**Workshop 3:** Angebote von oder für Kinder und Jugendliche in Vereinen (Referent: Gerhard Wagner)

Mehr Infos unter:

[https://www.foebe-muenchen.de/assets/Vereine/2\\_Einladung\\_Vereinetag\\_24.pdf](https://www.foebe-muenchen.de/assets/Vereine/2_Einladung_Vereinetag_24.pdf)

Anmeldung unter: <https://form.jotform.com/241002066022032>

Für Fragen melden Sie sich bitte unter:

089/599 890 875 oder [caeren.glueck@foebe-muenchen.de](mailto:caeren.glueck@foebe-muenchen.de)

### 1. Freiwilligentag München-Maxvorstadt am 13.07.2024 – zwischen 10 und 17 Uhr

Vom Hochbeetbau bis zum Filmdreh für den Verein – zahlreiche Mitmachaktionen bieten einen spannenden Einblick ins freiwillige Engagement in der Maxvorstadt!

Gemeinsam und miteinander Gutes tun für einen lebenswerten Stadtteil ist das Motto dieses Tages. An diesem Tag können sich Einzelpersonen, Familien, Schulklassen, Unternehmen und Gruppen für ein gemeinnütziges Projekt engagieren.

**Ab Juni sind alle Mitmach-Angebote online zu sehen und eine Anmeldung hierfür möglich:** <https://freiwilligentag-maxvorstadt.de>

### Werden Sie FÖBE-Follower auf Instagram, Facebook oder abonnieren Sie unseren Newsletter

Instagram: [@muenchnerfreiwilligenmesse](https://www.instagram.com/muenchnerfreiwilligenmesse)

Facebook: [www.facebook.com/MuenchnerFreiwilligenMesse](https://www.facebook.com/MuenchnerFreiwilligenMesse)

Newsletter abonnieren: <https://www.foebe-muenchen.de/angebote/newsletter-2>

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