

Titelthema:
Supervision
Empowerment
für die
Gruppenarbeit





Die nächste Ausgabe
erscheint: **Juni 2025**

Titelthema	
Supervision – Empowerment und Qualitätssicherung für die Gruppenarbeit	3
Supervisor Christian Ertl über die Potentiale von Supervision	7
Supervision aus Sicht von Selbsthilfe-Aktiven, Teil 1	8
Supervision aus Sicht von Selbsthilfe-Aktiven, Teil 2	10
Aus dem SHZ	
Neujahrsempfang im SHZ	12
Vorstellung neuer Mitarbeiterin	13
Save the date: Feierlichkeiten zum 40-jährigen Jubiläum	13
Gesundheitsselbsthilfe	
Neu: Selbsthilfe-Café im GesundheitsTreff Riem	14
Aus dem Selbsthilfebeirat	
Wahl des 23. Selbsthilfebeirates der LHM	15
Soziale Selbsthilfe	
Wichtige Änderungen in der finanziellen Förderung	16
Selbsthilfe in der Region München	
Gemeinsam durch die Jahreszeiten in der Region München	17
„Treffpunkt Selbsthilfe“	17
Gruppengründungen in der Region München	18
Selbsthilfe stellt sich vor	
Selbsthilfegruppe für Leben nach unbeabsichtigter Verletzung und fahrlässiger Tötung	20
Informationen über Selbsthilfegruppen	
Gruppengründungen Stand März 2025	21
Service	
Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	29
Standardleistungen des SHZ	29
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	30
Supervision im SHZ	31
FÖBE News	
19. Münchner FreiwilligenMesse am 16. März 2025	33



IMPRESSUM
einBlick – das Münchner Selbsthilfe-
Journal erscheint 4 x pro Jahr

V.i.S.d.P.:
Kristina Jakob, Geschäftsführerin
Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68, 80339 München
Tel.: 089/53 29 56 - 15
E-Mail:
kristina.jakob@shz-muenchen.de

Redaktion:
Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 - 26
eva.parashar@shz-muenchen.de

Gestaltung:
Mercury Brand Mission mercury-bm.de

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

Ausgabe
1. März 2025, lfd. Nr. 86

Beiträge von Gastautor*innen müssen
nicht unbedingt und in allen Fällen die
Meinung der Redaktion wiedergeben.
Für unverlangt eingesandte Beiträge
wird keine Gewähr übernommen.

Mit einer (behutsamen) redaktionellen
Bearbeitung ihrer Beiträge erklären
sich die Gastautor*innen einverstanden.

Das Selbsthilfezentrum wird gefördert
durch das Sozialreferat der Landes-
hauptstadt München, durch die
Fördergemeinschaft der gesetzlichen
Krankenkassenverbände in Bayern
und durch das Gesundheitsreferat der
Landeshauptstadt München.



Gefördert von der
**Landeshauptstadt
München**

Titelfoto: Ina Plambeck

SUPERVISION FÜR ENGAGIERTE IN SELBSTHILFE UND SELBSTORGANISATION

Empowerment und Qualitätssicherung für die Gruppenarbeit

Überblick durch begleitete Reflexion: positive Wirkungen auf verschiedenen Ebenen

Supervision (von lateinisch superviso: „Überblick“) bezeichnet eine professionelle Beratung von Einzelpersonen oder Teams mit dem Ziel, das eigene „...berufliche oder ehrenamtliche Handeln zu reflektieren, zu sichern und zu verbessern“¹. Um diesen „Überblick“ zu ermöglichen, unterstützt die Supervisor*in die Klient*innen beim Betrachten des eigenen Handelns auf einer Metaebene, um Prozesse in der eigenen Persönlichkeit, Rolle, Beziehung und Organisation neu zu verstehen.

Supervision wird heute als „wissenschaftlich fundiertes, praxisorientiertes und ethisch gebundenes Konzept“² verstanden und als Beratung angeboten. Ausgehend von ersten Ausbildungslehrgängen in Deutschland in den 1960er Jahren wird Supervision heute nicht mehr nur von therapeutischen, seelsorgerischen und sozialen, sondern auch von vielen anderen Berufsgruppen „in Gesundheitswesen, Bildung, Verwaltungen, Verbänden und Wirtschaftsunternehmen“³ in Anspruch genommen. Der Nutzen von Supervision in einem Gruppensetting beschreibt Sporré⁴ so:

- Entwicklung konkreter Handlungsoptionen
- Professioneller Umgang mit schwierigen Situationen
- Erweiterung der Wahrnehmungsfähigkeit
- Persönlichkeitsentwicklung
- Verbesserung der Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit
- Rückhalt durch die Gruppe
- Entlastung durch die Mitstreiter
- Fachlicher Austausch

Laut der Deutschen Gesellschaft für Supervision und Coaching gibt es auch auf der Ebene der Gemeinschaft einen positiven Effekt von Supervision. Supervisor*innen übernehmen „... damit auch eine gesellschaftliche Aufgabe, indem sie Demokratisierung, Diskursfreundlichkeit, Reflexivität, Emanzipation und Transparenz fördern“⁵.



Bildquelle: pexels

¹ Schibili, S. und Supersaxo, K. (2009, S. 21): Einführung in die Supervision. Göttingen

² DGSv, Standards für die Qualifizierung zum Supervisor unter: www.dgsv.de. Zugriff am 10.2.2025

³ Vgl. DGSv, Historie. Zugriff unter: <https://www.dgsv.de/der-verband/historie/> am 11.2.25

⁴ Sporré, Oliver (2020, S. 19): Supervision für Mediatorinnen und Mediatoren. Qualitätssicherung durch Beratung und Begleitung. Wiesbaden

⁵ DGSv: Beratung. Zugriff unter: <https://www.dgsv.de/beratung/supervision/> Zugriff am 10.2.2025

Herausforderung Selbstorganisation: Kostenfreie Supervision für alle Gruppen seit 2024

Auch in ehrenamtlich organisierten Gruppen entsteht der Bedarf, das eigene und das gemeinsame Handeln immer wieder aus der Distanz zu betrachten. Vor allem ist es hier hilfreich, die entstandenen Beziehungen, Rollen und Organisationsformen der Gruppe mit externer Begleitung daraufhin zu überprüfen, ob sie noch konstruktiv und bedarfsgerecht sind. Selbsthilfe und Selbstorganisation hat – anders als professionell organisiertes Teamwork – die herausfordernde Aufgabe, alle Strukturen, Regeln und Formen für das eigene Engagement als Gruppe selbst miteinander auszuhandeln und umzusetzen. Dies ist eine außergewöhnlich anspruchsvolle Herausforderung, auch weil sich in der Selbsthilfeszene Menschen mit unterschiedlichsten persönlichen und kulturellen Hintergründen zusammenfinden.

Die Angebote der Selbsthilfeunterstützung, wie beispielsweise im Selbsthilfezentrum im Bereich der Gruppenbetreuung, bieten den Ehrenamtlichen daher vielfältige Formen der Beratung und Begleitung für das Gelingen dieser Aufgabe an.

Darüber hinaus gibt es in München das kostenfreie Angebot der Supervision. Schon seit vielen Jahren bietet der Verein zur Förderung von Selbsthilfe und Selbstorganisation (FÖSS e.V.), der auch Trägerverein des Selbsthilfezentrum München (SHZ) ist, verschiedene Supervisionsformate zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen im Bereich der Gesundheitsselbsthilfe an. Das Angebot wird von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen finanziert und ermöglicht dadurch den Gruppen eine kostenfreie Teilnahme. Seit 2024 beteiligt sich auch die Landeshauptstadt München an der Finanzierung, wodurch jetzt auch Engagierte aus Initiativen und Selbsthilfegruppen mit sozialen Themen dieses Angebot kostenfrei in Anspruch nehmen können.

Supervision im SHZ: systemisch und selbsthilfespezifisch

Die Supervision im Selbsthilfezentrum versteht sich als Angebot für alle Ehrenamtlichen im Gruppenkontext, durch eine professionelle Begleitung in der eigenen und gemeinsamen Reflexion neue Impulse und Lösungsideen für aktuelle Themen und Fragen zu entwickeln. Sie wird im Sinne einer systemischen Haltung und auf Grundlage der Prinzipien von gegenseitigem Empowerment, Selbstverantwortlichkeit und Ressourcenorientierung durchgeführt.

Das Supervisionsangebot ist gleichzeitig auch auf die spezifischen Fragen der Selbsthilfearbeit ausgelegt. Beide derzeit tätigen Supervisor*innen haben viele Jahre in der Selbsthilfeunterstützung gearbeitet und sind mit den Herausforderungen von ehrenamtlichem, selbstorganisiertem Engagement von Gruppen vertraut. Auf Wunsch kann in der Supervision auch auf dieses Wissen zugegriffen werden. Außerdem können die Supervisor*innen aufgrund ihrer Kenntnisse in diesem Bereich auf passende weiterführende Beratungs- und Fortbildungsangebote des SHZ und anderer Beratungseinrichtungen verweisen.

Supervisionsgruppen – das Selbsthilfeprinzip auf der Metaebene, professionell begleitet

Derzeit gibt es im SHZ zwei unterschiedliche Gruppenangebote – ein offenes und ein geschlossenes – sowie die Möglichkeit, eine Gruppensupervision speziell für die eigene Selbsthilfegruppe oder Initiative zu vereinbaren.

Sowohl in der festen als auch in der offenen Supervisionsgruppe treffen Engagierte aus unterschiedlichen Initiativen zusammen. Sie haben hier die Möglichkeit, in einem sicheren, geschützten Raum gemeinsam herausfordernde Fragen zu betrachten, unabhängig von den inhaltlichen Themen, an denen die Gruppe jeweils arbeitet. So machen viele Engagierte die Erfahrung, dass sie mit ihren offenen Fragen nicht allein sind. Entsprechend spielt das oft humorvolle Teilen der eigenen Herausforderungen und das Hören von mitfühlenden oder ermutigenden Rückmeldungen in der Gruppe eine entscheidende Rolle für einen gelingenden Perspektivwechsel und die Erschließung von neuen Lösungsideen. Nicht selten können die Beteiligten dabei eigene „blinde Flecken“ erkennen und aufdecken.

Gleichzeitig ist immer auch die Anregung zur Vernetzung unter den Teilnehmer*innen ein großer Mehrwert, der von den Beteiligten auch vielfach genutzt wird.

Titelthema:
Supervision
Empowerment
für die
Gruppenarbeit

Feste Ressourcengruppen: Resilienz und Entwicklung

Das im letzten Jahr neu etablierte Angebot der festen „Ressourcengruppe“ zielt auf eine längerfristige, über den Zeitraum eines Halbjahres angelegte Begleitung einer festen Gruppe von Engagierten, mit Blick auf ihre Ressourcen und auf die individuelle Entwicklung in ihrem Engagement.

Das Angebot ist auf mehrere Termine im Halbjahr in Präsenz ausgelegt, so dass sich die Beteiligten hier in einem immer vertrauter werdenden Setting treffen können. In der Supervisionsgruppe entsteht dadurch ein vertiefendes gegenseitiges Empowerment, das durch Impulse aus der professionellen Begleitung ergänzt wird.

Die Bewusstwerdung über eigene Ressourcen und die Wahrnehmung von positiven Erfahrungen und Entwicklungen im Sinne von Resilienz bildet hier die Grundlage für die im zweiten Schritt stattfindende Betrachtung der herausfordernden Themen.

Dazu kommen sowohl Methoden zum Erschließen der eigenen Kraftquellen zum Einsatz als auch Entspannungs- oder Atemübungen, die Achtsamkeit und die Selbstwahrnehmung fördern. Für die inhaltliche Arbeit bietet zum Beispiel die sogenannte mediationsanaloge Supervision sowohl eine systematische Bearbeitung der eigenen Themen anhand von konkret formulierten Fragestellungen als auch eine Unterstützung durch die Erfahrungswerte der Gruppe im Sinne der „Schwarmintelligenz“ an. Die Methode des Dialogs nach David Bohm schult eine achtsame, respektvolle, ergebnisoffene Haltung in der gemeinsamen Kommunikation und kann so auch dem Auftreten von Konflikten in der Gruppe entgegenwirken.



Bildquelle: pexels

Offene Supportgruppe: Gegenseitige Unterstützung und Selbstreflexion

An der offenen Supportgruppe können ebenfalls Mitglieder unterschiedlicher Gruppen teilnehmen. Eine regelmäßige Teilnahme wird hier nicht vorausgesetzt, um das Angebot möglichst flexibel und niederschwellig zu gestalten und einen lebendigen Austausch zwischen wechselnden Teilnehmer*innen zu ermöglichen. Die Gruppentreffen finden teils in Präsenz, teils im Online-Format statt, um auch weiter entfernt wohnenden oder mobilitätseingeschränkten Engagierten die Möglichkeit der Supervision zur Verfügung zu stellen.

Zu Beginn der Gruppe stellen die Anwesenden ihre Arbeit und ihre jeweilige Rolle in den Gruppen vor und formulieren ihre Fragestellungen und Anliegen für die Supervision. Anschließend werden – angelehnt an das Konzept der kollegialen Beratung – Anregungen und Ideen der anderen Teilnehmer*innen ausgetauscht und diskutiert. Seitens der Supervision wird der Prozess mit geeigneten Fragen begleitet und durch Empfehlungen und Anregungen aus professioneller Außensicht ergänzt.

Auch in dieser Gruppe unterstützen verschiedene Methoden die Selbstreflexion der Teilnehmenden. So kommen beispielsweise Rollenspiele zum Einsatz, um schwierige Kommunikationssituationen durchzuspielen, Aufstellungen sollen Perspektivwechsel erleichtern und Visualisierungen Organisationsstrukturen verdeutlichen. Elemente aus der gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg werden vermittelt, um schwierige Kommunikationsdynamiken in konstruktive Bahnen zu lenken.

Die Gruppensupervision – Eine Gelegenheit zum gemeinsamen Innehalten

Anders als in den Supervisionsgruppen mit Teilnehmenden aus verschiedenen Initiativen bietet das Format der Gruppensupervision einer einzelnen Gruppe oder einem Leitungsteam die Möglichkeit, die Themen der eigenen Gruppe zusammen mit den anderen Gruppenmitgliedern zu bearbeiten.

Titelthema:
Supervision
Empowerment
für die
Gruppenarbeit

Dabei können konkrete Anliegen von einzelnen Mitgliedern genauso betrachtet werden, wie in der Gruppe aufkommende Konflikte. Es kann um die Kommunikation, die Dynamik, die Organisation oder um die Aufgabenverteilungen und gemeinsam vereinbarte Regeln in der Gruppe gehen.

Auf Wunsch werden die Gruppensupervisionen auch am Ort und zum Zeitpunkt der regulären Gruppentreffen durchgeführt, um den Organisationsaufwand möglichst gering zu halten oder um mobilitätseingeschränkten Personen die Teilnahme zu erleichtern.

Fragen, die in der Gruppensupervision bearbeitet wurden

- Wie gehe ich in der Moderation mit Störenfriedern/Besserwissern/Vorwürfen um?
- Wie stark soll ich als Moderation eingreifen bei Grenzverletzungen und Beleidigungen?
- Wie können wir als Gruppe den konflikthaftern Abschied eines Mitglieds gut integrieren und in die Zukunft weitergehen?
- Wie gewinnen wir die Teilnehmenden für die verantwortliche Übernahme von Aufgaben?
- Wie gehen wir mit Freundschaften oder Beziehungen zwischen Gruppenmitgliedern um?
- Welche Erwartungen haben wir in der Gruppe in Bezug auf die Verbindlichkeit und Regelmäßigkeit der Teilnahme an den Gruppentreffen und wie kommunizieren wir das?
- Wie kann ich als Leitung wieder Mitglied sein?

Feedback der Teilnehmenden und Ausblick

Aus den Rückmeldungen in den Evaluationsbögen zur Supervision lässt sich bisher auf eine hohe Zufriedenheit der Teilnehmenden mit den Supervisionsangeboten schließen. Supervision wird als wertvolle Möglichkeit wahrgenommen, die Themen rund um das eigene Engagement in der Gruppe intensiv und in einem vertrauensvollen Rahmen weiter zu entwickeln.

Da es sich bei Engagierten in der Selbsthilfe oftmals um gesundheitlich, lebensweltlich oder emotional stark belastete Personen handelt, die gleichwohl mit einer extrem hohen Motivation für ihre Gruppe arbeiten, sind vor allem die Wirkungen des Empowerment und der Entlastung bedeutsam. Durch die zusätzlich angestoßenen Reflexionsprozesse und Erkenntnismöglichkeiten für konstruktive Veränderungen ist das Angebot gleichzeitig auch eine Strategie zur Qualitätssicherung.

Wir freuen uns, wenn der Wert der Supervision von möglichst vielen Engagierten erkannt wird und sie dieses kostenfreie Angebot auch weiterhin zur Stärkung ihres Engagements nutzen.

Informationen zu den verschiedenen Supervisionsangeboten und den Kontakt zur Anmeldung finden Sie im Serviceteil auf Seite 31 und unter: <https://www.shz-muenchen.de/supervision.html>

Ina Plambeck und Erich Eisenstecken
Bildquelle: SHZ



Der/die Supervisor*in des SHZ:

Erich Eisenstecken

ist Soziologe und arbeitet bei IBPro e.V. als Referent zu den Themen Vereinsmanagement, Team- und Organisationsentwicklung und in eigener Praxis als systemischer Coach und Supervisor. Er leitete fünfzehn Jahre das Ressort Soziale Selbsthilfe im Selbsthilfezentrum und begleitet seitdem freiberuflich Selbsthilfe-engagierte als Supervisor.

Ina Plambeck

Ina Plambeck ist Ethnologin und arbeitet als freie Supervisorin und Trainerin für Resilienz in München. Sie war neun Jahre im Selbsthilfezentrum in der Begleitung neugegründeter Gruppen und im Bereich Kooperation von Selbsthilfe mit dem Profisystem tätig.



„MANCHMAL IST SUPERVISION EINE ART WERKBANK, ...

... auf der man unterschiedliche Teile hinlegt, betrachtet und neu zusammenfügt, bis daraus etwas Stimmigeres entsteht.“

Mediator und Supervisor Christian Ertl über die Potentiale von Supervision

Ina Plambeck: Wie würdest Du Supervision kurz im Wesentlichen beschreiben oder definieren?

Christian Ertl: Supervision ist für mich ein professionelles Reflexionsformat, das Einzelpersonen, Teams und Organisationen dabei unterstützt, ihre Arbeit, Rollen und Beziehungen klarer zu sehen und effektiver zu gestalten. Es geht darum, das, was gerade schwierig, unklar oder blockierend ist, zu sortieren und daraus neue Möglichkeiten zu entwickeln.

Dabei stehen nicht nur fachliche Themen im Vordergrund, sondern auch das Zusammenspiel von Emotionen, Dynamiken und Strukturen. Supervision bietet einen geschützten Raum an, um Herausforderungen aus der Distanz zu betrachten. Dabei entsteht ein Perspektivwechsel, der hilft, mehr Klarheit und Handlungsspielraum zu bekommen und Lösungen zu entwickeln.

I.P.: Was ist für Dich das größte Potential von Supervision? Das heißt, was kann sie, was andere Zugänge zu menschlichen Herausforderungen nicht können?

C.E.: Supervision bringt Dinge auf den Punkt, die im Alltag oft unbemerkt bleiben. Das größte Potential von Supervision liegt für mich darin, Brücken zu bauen – zwischen Menschen, zwischen Perspektiven und zwischen inneren Konflikten. Sie verbindet die innere Reflexion mit der äußeren Realität – also die Fragen „Was beschäftigt mich?“ und „Was passiert im System um mich herum?“.

Das Besondere ist, dass Supervision sowohl individuelle Anliegen als auch die Dynamik in Gruppen oder Teams sichtbar macht. Besonders hilfreich ist der Fokus auf Wechselwirkungen, die in anderen Ansätzen oft weniger Beachtung finden. Dadurch können Lösungen entstehen, die langfristig tragfähig sind, weil sie alle Ebenen miteinbeziehen.

I.P.: Was ist aus Deiner Sicht der Gewinn, den Menschen oder Gruppen daraus ziehen können, wenn sie Supervision für sich in Anspruch nehmen?

C.E.: Supervision bietet Menschen die Möglichkeit, Klarheit über ihre eigenen Ziele, Werte und Herausforderungen zu gewinnen. Die Chance, sich selbst besser zu verstehen – die eigenen Muster, Grenzen und Stärken. Supervision stärkt die Selbstwirksamkeit und fördert den Blick auf Ressourcen –

sowohl auf individueller als auch auf gemeinschaftlicher Ebene.

Für Gruppen geht es oft um Kommunikation und Zusammenarbeit: Wie schaffen wir es, uns gegenseitig besser zu verstehen und wieder gemeinsam an einem Strang zu ziehen?

Der größte Gewinn ist wohl die Klarheit – über sich selbst, die Beziehungen zu anderen und die nächsten Schritte. Langfristig kann Supervision die Möglichkeit bieten, dass Menschen bewusster Entscheidungen treffen und somit ihren Handlungsspielraum vergrößern.

I.P.: Wenn Du für die Methode der Supervision ein Bild finden müsstest, wie sähe Supervision dann aus?

C.E.: Supervision ist für mich wie ein Kompass: Sie zeigt die Richtung, wenn man sich orientierungslos fühlt. Sie bietet Orientierung, auch wenn die Umgebung chaotisch ist, und hilft, den Kurs klarer zu bestimmen. Gleichzeitig ist sie flexibel und anpassungsfähig – wie ein Kaleidoskop, das uns immer wieder neue Blickwinkel auf bekannte Situationen ermöglicht. Manchmal ist sie auch wie eine Art Werkbank, auf der man unterschiedliche Teile hinlegt, betrachtet und neu zusammenfügt, bis daraus etwas Stimmigeres entsteht.

Christian Ertl ist Psychologin und Gründerin der Akademie Perspektivenwechsel, an der er seit über 20 Jahren Mediator*innen in München ausbildet. Seit 2002 arbeitet er als Mediator, systemischer Coach, Paar- und Familientherapeut, Lehrbeauftragter und Supervisor.



Bildquelle: pexels

„LEUTE, DAMIT BIN ICH JETZT ÜBERHAUPT NICHT KLARGEKOMMEN...“

... was gäbe es denn noch für Möglichkeiten?“

Supervision aus Sicht einer Engagierten

Ina Plambeck: Warum haben Sie sich entschlossen, als Engagierte in der Selbsthilfe Supervision im Selbsthilfezentrum in Anspruch zu nehmen?

I.S.: Ich kenne Supervisionen aus meiner ehemaligen Arbeitszeit, ich war Erzieherin, da haben wir das sehr häufig gemacht. Einfach zur Reflexion, um vielleicht Probleme, die man an sich selber gar nicht so merkt, mal zu erforschen oder rauszufinden. Dann natürlich auch, um mit einer professionellen Unterstützung Lösungen dafür zu finden. Weil ich immer wieder festgestellt habe, wenn man sich mit Gleichgesinnten unterhält, kommt man eigentlich immer nur im Kreis rum und man findet nicht den Weg raus. Und so für mich persönlich ist es auch ganz wichtig zu sehen, wo stehe ich eigentlich in der Selbsthilfe? Bin ich da überhaupt für mich an der richtigen Stelle? Ist es vielleicht ein bisschen zu viel, was man sich da vorgenommen hat oder erwartet man auch für sich selber andere Dinge, Ergebnisse, Aufgaben, Verschiedenes, was sich da so entwickelt, in so einer Gruppe? Und ist man dem gewachsen? Und da merke ich, dass die Supervision das schon sehr stark unterstützt, in der Form, dass man sich einfach wieder ein bisschen bestätigt fühlt. Also, bestätigt fühlt, auch in seiner eigenen Arbeit und in dem, was man tut. Und wenn es dann nicht so funktioniert, muss man sich wieder hinterfragen. Aber dafür ist man ja dann wieder in dieser Gruppe (in der Supervisionsgruppe, Anm. I.P.) und kann dann einfach auch da nochmal nachhaken. Oder man kann sagen: „Leute, damit bin ich jetzt überhaupt nicht klargekommen und was gäbe es denn noch für Möglichkeiten? Was kann man ausprobieren?“ Und das ist für mich sehr, sehr wertvoll – für mich persönlich – aber ich glaube, es ist auch für die Gruppenarbeit sehr wertvoll. Weil man da durchaus nochmal andere Sichtweisen reinbringen kann. Aber auch, durch das Gespräch mit anderen, so ein bisschen den Fokus auf Anderes richtet und nicht immer nur von sich ausgeht oder von bestimmten Situationen, sondern man kann es einfach breiter fächern. Und das finde ich ganz toll.

I.P.: Was passiert aus Ihrer Sicht in der Supervision konkret?

I.S.: Was passiert? Also, auch von anderen, die man im Grunde genommen ja gar nicht kennt, zu hören, wie sie ihre Arbeit erleben und wie sie vielleicht auch manche Dinge anpacken. Wo man vielleicht Gemeinsamkeiten entdeckt, die sich im Nachgang vielleicht dann auch nochmal ausweiten können, so dass der Kontakt dann entsteht und man dann aneinander hängen bleibt...also es ist vielfältig und ich bin der Meinung, es wäre eigentlich für jeden von uns wichtig, dass er sich mit diesem Thema mal auseinandersetzt. „Supervision“ klingt immer irgendwie wie irgendwas geistig Abgehobenes: „Da will ich nichts damit zu tun haben! Und dann fragen mich die Leute aus und ich will eigentlich gar nichts preisgeben!“ Ich glaube, es ist ja am Anfang vielleicht für viele Leute so, dass sie erstmal einfach nur zuhören und genau das ist ja das Richtige! Also ich muss ja nicht sofort vorpreschen und loslegen, sondern im Gegenteil, eigentlich erstmal abwarten und ja, sich aber trotzdem drauf einlassen wollen!

I.P.: Können Sie etwas dazu sagen, was die Supervision für Sie als Engagierte bewirkt hat oder was sie für Sie bedeutet?

I.S.: Also, was ich auch für mich festgestellt habe, ist, dass man sich selber in der Gruppe nicht so wichtig nehmen muss! Sondern, dass man einfach da ist und präsent ist und wenn sich etwas ergibt, offen drüber reden kann. Oder auch vertraulich – je nachdem wie das Gegenüber das haben will. Aber sich nicht ständig in den Mittelpunkt stellen zu müssen, um zu sagen: „Schaut her, wie toll ich bin und wir machen und wir tun...!“ Sondern zu sagen: „Okay, was wünschen wir uns, ja, also nicht nur: „Was wünscht ihr euch?“ Sondern: „Was wünschen wir uns?“ Ich gehöre ja letztendlich dazu! Weil, ich bin ja nicht diejenige, die außen vorsteht und angibt, wie es weitergeht, sondern, es soll ja ein Gemeinsames sein! Und da hilft die Supervision sehr.

Weil ich für mich auch immer gedacht habe – das kommt wahrscheinlich tatsächlich aus der beruflichen Laufbahn – man muss die Kinder erziehen (lacht). Und es sind aber überhaupt keine Kinder und Erziehung brauchen sie schon gleich zweimal nicht! (lacht) Aber Unterstützung auf eine andere Art und Weise und da ist, glaube ich „etwas weniger“ durchaus „etwas mehr“.

I.P.: Haben Sie noch Wünsche oder Empfehlungen für das Format Supervision in Zukunft im Selbsthilfezentrum?

I.S.: Also, wir haben ja jetzt in der Supervisionsgruppe sehr viel auch einzelne Problematiken oder Geschichten angesprochen, die einen manchmal gar nicht so betreffen. Aber wo man sich dann doch darüber Gedanken macht. Ich für mich, muss ganz ehrlich sagen – für mich persönlich – ich bin damit voll zufrieden. Weil, es ist dann nicht so ein Wust, ich muss mich nicht hinsetzen und es mir hinterher noch zehnmals durch den Kopf gehen lassen, so im Sinne von „Oh Gott, Oh Gott, was ist das alles?“ Sondern es wird sukzessive, Stück für Stück bearbeitet.

Was wünschenswert für mich ist – aber das ist halt auch immer so eine Schwierigkeit – einmal die Gruppe mitzunehmen (zu einer Gruppensupervision, Anm. I.P.). Da merke ich durchaus gewisse Hemmschwellen, weil sich die Leute, glaub ich, immer nicht so genau vorstellen können, was das ist. Oder sich vielleicht auch einfach nicht so trauen. Weil sie sagen: „Ich bin dauernd hier dabei (in der Selbsthilfegruppe, Anm. I.P.) und werde in der Supervision vielleicht mehr oder weniger ausgefragt.“ Und das ist es ja überhaupt nicht. Denn da ist man ja vielleicht selber auch mal der absolut nur Zuhörende, dass man sagt: „Okay, wie entwickelt sich so eine Gruppe?“

Also, so eine Gruppensupervision, ich weiß ja, dass es das gibt, aber da habe ich noch nicht so den richtigen Schubser gekriegt, dass ich mich da mal hineinfinde. Aber ich werde mit Sicherheit immer wieder mal auf das Angebot der Supervision zurückgreifen. Denn es kommen immer wieder Sachen, die man noch nie gehabt hat und mit denen man erstmal hadert und sagt: „Mein Gott, jetzt habe ich da wieder etwas, und ich weiß nicht, was ist das und wie pack' ich das an?“

Und deswegen: ich finde für mich persönlich Supervision gut und ich würde es gerne einfach auch mit der Gruppe nochmal intensiver anpacken wollen. Schauen wir mal, vielleicht ergibt sich ja was? (lacht)



I.P.: Gibt es noch etwas, das sie noch sagen oder ergänzen wollen?

I.S.: Also momentan bin ich da eigentlich ganz zufrieden und ich kann jetzt nichts benennen, wo mir etwas fehlt oder wo ich das Gefühl habe, es kommt zu kurz. Aber ich bin in der Situation, wo wir als Gruppe stehen, wo wir sind und was wir in der Supervision gemacht haben ganz zufrieden.

Jetzt könnte ich natürlich auch ein Dankeschön an die Supervisorin aussprechen, weil die natürlich viel dazu beigetragen hat. (lacht) Aber das ist ja auch genau der Punkt: man muss da natürlich auch einen Draht finden. Wenn jetzt jemand da sitzen würde, wo ich das Gefühl habe, ich komme da nicht klar...dann würde es wahrscheinlich anders ausschauen. Oder man wäre dann auch schon ausgestiegen und hätte gesagt: „Nee, also das ist es nicht!“

I.P.: Ganz herzlichen Dank. Und vielen Dank für das Gespräch!

I.S. leitet seit fünf Jahren eine Selbsthilfegruppe zum Thema Krebs im Münchner Umland

„DAS SELBSTHILFE-PRINZIP...

... auf der Ebene derer, die sich verantwortlich fühlen“

Supervision aus Sicht einer Engagierten



Bildquelle: pexels

Ina Plambeck: Warum haben Sie sich entschlossen, als Engagierte in der Selbsthilfe Supervision im Selbsthilfezentrum in Anspruch zu nehmen?

A.K.: Also vorwiegend zur Verbesserung für die Gruppe. Also für das, was mich beschäftigt mit meiner Gruppe und wie ich das für die Gruppe gestalten kann, was mich beschäftigt.

I.P.: Und was passiert aus Ihrer Sicht in der Supervision?

A.K.: Oh, gute Frage – viel! (*lacht*) Also, ich habe ja jetzt den Unterschied zwischen den Supervisionen (bei verschiedenen Supervisor*innen, Anm. I.P.) und ich habe im Arbeitskontext ja auch schon Supervision hinter mir. Ich habe das Gefühl, da gleicht keine der anderen.

Für mich ist das wichtigste Benefit einfach die Anregungen, die da rauskommen und das nochmal zu reflektieren, wie es auch anderen Gruppen geht. Also, die Supervision als ein übergeordnetes Tool zu haben, das alle Gruppen betrifft: „Was ist da gleich, was ist anders?“ Im Grunde genommen wird man angeregt, sich selbst und die Gruppe zu reflektieren: was läuft gut, was läuft schlecht und – ja, das ist eben unterschiedlich. Manchmal bekommt man Inputs von den Anwesenden und manchmal kommen die Gedanken aus der eigenen Reflektion in der Supervision.

I.P. ... durch den Raum, den man sich zum Reflektieren gibt?

A.K.: Genau, dass der Raum dafür einfach da ist. Weil, sonst gehe ich nach Hause und denke: „Oh Gott, jetzt hab` ich wieder alles gemacht!“ und dann bin ich damit alleine. Und in der Supervision sind noch andere da und dann kann man sich das nochmal bei sich anschauen. Und beim Herrn Eisenstecken, der hat schon auch mal konkrete Vorschläge gemacht, ich glaube auch aus seiner Erfahrung heraus mit Vereinen und ein bisschen auch aus seiner Erfahrung als stellvertretender Leiter im SHZ – das merkt man dann, dass er das nochmal so anders einbringt.

Und bei Ihnen war das mehr so die Anregung, ins eigene Spüren zu kommen.

Also, es ist echt schwierig, Supervision richtig zu beschreiben, weil jeder es anders macht: die einen gehen mehr so Coaching-mäßig damit um und die anderen sagen: „Ihr müsst euch selber entwickeln, es entsteht nur aus dem, was im Zusammensein passiert und ich kann nur moderieren.“ Und ich glaube, ich hol mir das raus, was ich für richtig halte. (*lacht*)

I.P.: Können sie beschreiben, was die Supervision für Sie bedeutet oder bewirkt hat?

A.K.: Was es unter anderem bewirkt, ist, dass ich nicht alleine bin. Das ist ganz wichtig. Also, dass ich mit meiner Rolle, die ich mir jetzt im Laufe der Jahre so „einverleibt“ habe – sag ich mal—(lacht) nicht alleine bin. Das ist total wichtig denn es gibt da schon noch Hürden: das, was wir hier in der Supervision in dem Moment gesagt bekommen, das schaffe ich manchmal nicht richtig in die Gruppe zu transportieren. Also darum, glaube ich, ist jetzt eben eine Gruppensupervision auch mal echt wichtig: dass die ganze Gruppe da mitfühlt und mitgeht. Weil ich das alleine gar nicht in die Gruppe transferiert bekomme.

I.P.: Haben Sie noch Vorschläge, was an dem Format Supervision noch verändert werden könnte?

A.K.: Also ich hab` mir das überlegt, total interessant wäre es, wenn man für diese fünf Termine der Supervision, die es gibt, eigentlich immer zwei Leute pro Gruppe einlädt. Weil ich glaube, zu zweit transportiert man das viel besser in die Gruppe. Das wäre also interessant, weil das dann mehr wirkt, wenn es von außen gleich bei zwei Personen ankommt. Dass Sie vom SHZ gleich so einladen: „Bitte immer zwei Leute pro Gruppe anmelden!“

I.P.: Gibt es noch weitere Wirkungen aus der Supervision für Sie?

A.K.: Ja, also es geht schon auch viel darum, irgendwie diese Ideen aus den anderen Gruppen aufzunehmen. Also dieses: „wir machen es so, das läuft gut...“ In der Supervision bei Herrn Eisenstecken hat jemand erzählt, dass sie Patenschaften für Neue Mitglieder haben. Da dachte ich: „Ah, das klingt gut, dann muss ich nicht immer alles alleine machen mit den Neuen!“ Weil man sich eben auch nicht mehr so alleine fühlt, wenn man merkt, die anderen haben dieselben Schwierigkeiten. Das ist es ja auch, warum wir überhaupt eine Selbsthilfegruppe haben, das ist ja genau das Gruppen-Prinzip! (lacht) Wir sind mit unseren Problemen nicht alleine und genau das macht die Supervision da nochmal auf – auf der Ebene derer, die sich verantwortlich fühlen.

I.P.: Und haben Sie auch konkret etwas mitgenommen an Handwerkszeug aus der Supervision?

A.K.: Ja. Bei Ihnen haben wir ja noch mal so ein paar Tools bekommen zum Integrieren und das freut mich. Zum Beispiel das Dialogverfahren oder mit den Karten (Bild-Karten, Anm. I.P.) zu arbeiten. Da kann man sich selber so ein bisschen rausnehmen und vielleicht probiert man mal das eine oder andere auch in der Gruppe aus.

Und bei Herrn Eisenstecken heißt die Gruppe ja jetzt auch „Supportgruppe“, das ist gar nicht so eine „klassische“ Supervisionsgruppe und das finde ich eigentlich schon gut, dass Sie das jetzt so gemischt haben: Also einmal, so eine feste Gruppe über mehrere Monate, mit mehr Verbindlichkeit, das finde ich total gut und bei Herrn Eisenstecken, da ist es ja so, da kann jede*r rein, der ein akutes Problem hat und dort unterstützen sich alle gegenseitig. Und manchmal macht er es online. Und im Notfall gibt es eben die Gruppensupervision für die ganze Gruppe. Da ist das SHZ gerade super gut aufgestellt.

I.P.: Ach, schön. Das freut mich. Und jetzt noch die Frage, ob sie noch andere Empfehlungen oder Wünsche haben für dieses Format Supervision?

A.K.: Ja, vielleicht – ich weiß ja nicht, wie die Erfahrungen sind – es sind wahrscheinlich echt vorwiegend Ansprechpartner oder Leitungen in den Supervisionen. Vielleicht könnte man nochmal betonen, dass auch andere Leute teilnehmen dürfen: es muss nicht der Ansprechpartner der Gruppe sein. Für mich ist nämlich das Angebot nicht nur für die Leitungen, für mich ist das Angebot für jeden, der sagt: „Ich bin in einer Gruppe!“ Weil in der Selbstorganisation der Gruppe sind wir ja alle Engagierte, wenn wir verbindlich kommen. Und ich kann ja auch als Mitglied etwas aus dieser Supervision herausziehen. Also, das würde ich vielleicht noch mal irgendwie betonen, bei den Angeboten: das das etwas für alle Mitglieder ist!

I.P.: Wollen Sie noch etwas anderes sagen oder fehlt noch etwas zu dem Thema Supervision?

A.K.: Nein, eigentlich gar nichts, außer, dass ich mich hier schon sehr wohl fühle, im Selbsthilfezentrum, damit, wie Ihr das hier macht mit der Supervision!

I.P.: Vielen Dank für das Gespräch!

A.K. leitet seit sechs Jahren eine Selbsthilfegruppe zum Thema psychische Gesundheit in München.

Die Interviews führte **Ina Plambeck**, SHZ

AUS DEM SHZ

Ausgelassene Stimmung beim Neujahrsempfang im SHZ

Der diesjährige Neujahrsempfang am 30. Januar 2025 war eine wunderbare Möglichkeit, andere Selbsthilf-Aktive und das SHZ-Team kennenzulernen, sich zu vernetzen, bei leckerem Büffet ins Gespräch zu kommen oder sich von dem unterhaltsamen Zauberkünstler, den das SHZ für diesen Abend engagiert hatte, ins Reich der Magie entführen zu lassen.



Leider blieb auch das SHZ-Team nicht vor der winterlichen Grippewelle verschont, so dass unsere Geschäftsführerin und weitere Kolleg*innen krankheitsbedingt nicht mit dabei sein konnten.

Das SHZ dankt mit dem Neujahrsempfang allen Selbsthilfe-Aktiven ganz herzlich für ihr Engagement. Gerade in politisch turbulenten Zeiten wie diesen sind Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen von großer Bedeutung. Gelebte Werte wie Offenheit, Vielfalt, die Anerkennung der Einzigartigkeit eines jeden Menschen und ein solidarisches Miteinander sind nicht nur in der Gruppenarbeit wesentlich, sondern auch die zentralen Pfeiler eines friedvollen Zusammenlebens in unserer Stadtgesellschaft.

Nach der Eröffnungsrede stellte sich der Vorstand des SHZ-Trägervereines FÖSS e. V., vertreten durch Fritz Letsch, vor und gab das Wort an Nurnissam Ismailova weiter, die in ihrer Funktion als Beirätin den Selbsthilfebeirat der LHM vorstellte.

Nach einer kulinarischen Pause wurde die Auszeichnung München Dank an Aktive aus der Selbsthilfe von Stadträt*innen Sofia Langmeier (Rosa Liste, Bündnis 90/Die Grünen) und Sibylle Stöhr (Bündnis 90/Die Grünen) verliehen. Ausgezeichnet mit der Urkunde München Dank wurden Sandra Zumpfe und Matthias Mälteni vom Bundesverband der Organtransplantierten-Regionalgruppe München und Augsburg und Magath Niang von der senegalesischen Gruppe Dahiria Touba Bayern.



*v.l.n.r.: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ),
Magath Niang (Dahiria Touba Bayern),
Stadträtin Sibylle Stöhr (Bündnis 90/Die
Grünen), Sandra Zumpfe (Bundesverband
der Organtransplantierten - Regionalgruppe
München), Stadträtin Sofia Langmeier (Rosa
Liste, Bündnis 90/Die Grünen), Matthias
Mälteni (Bundesverband der Organtrans-
plantierten-Regionalgruppe München).*

Zum Ausklang gab es noch ein magisches Programm des Jugendmeisters in Zauberkunst der das Publikum durch seine Tricks in großes Staunen versetzte. Das gesamte SHZ-Team bedankt sich bei allen, die gekommen sind und mit uns diesen wunderbaren Abend und die Selbsthilfe gefeiert haben!

Eva Parashar, stellv. Geschäftsführung und Ressortleitung Soziale Selbsthilfe

Vorstellung der neuen Mitarbeiterin im SHZ, Prisca Ludwig



Prisca Ludwig, Bildquelle privat

Nach einem mehrjährigen Studium der Sozialwissenschaften stand ich Anfang des Jahres vor der Frage, was ich damit anfangen soll. Durch Praktika und diverse Nebenjobs konnte ich in viele Berufsfelder hineinschnuppern, wie z.B. in die Hochschullehre, die Verbandsarbeit, Lektoratstätigkeiten oder auch die Arbeit in einer Personalabteilung.

Zum Selbsthilfezentrum bin ich gekommen, weil mir der Elfenbeinturm der Wissenschaft mit der Zeit fremd geworden ist und ich vom heilenden Potential der Gemeinschaftsbildung und des Empowerments überzeugt bin.

Inzwischen bin ich in den Bereichen Gruppenunterstützung und Raumvergabe, in der Förderberatung der Gesundheitsselbsthilfe und in unserer Beratungsstelle tätig. So begleite ich viele Gruppen von der Gründung an in unserem Haus, habe aber auch ständig Kontakt mit neuen Menschen, die über die Beratungsstelle Anfragen zu unserem Angebot stellen. Es ist wirklich immer etwas los!

Nach fast einem Monat im SHZ kann ich sagen, dass ich hier genau das gefunden habe, was ich gesucht habe. Es bereitet mir jeden Tag große Freude, neue Menschen mit neuen Bedürfnissen und Geschichten kennenzulernen und ihnen dabei zu helfen, sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen.

Prisca Ludwig, SHZ

SAVE THE DATE: Feierlichkeiten zum 40-jährigen Jubiläum

Freitag 14. November 2025



Am 13. Februar 1985 beschloss der Münchner Stadtrat die Einrichtung eines Fonds zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Projekten im Gesundheits- und Sozialbereich. Das ist die Geburtsstunde der Münchner Selbsthilfeförderung, des Selbsthilfebeirats und des Selbsthilfezentrum München als Beratungsstelle für Initiativen.

40 Jahre ist das nun her und seitdem hat sich die Münchner Selbsthilfeszene stets weiterentwickelt und ist zu einer großen und lebendigen Bewegung herangewachsen.

Am 14. November möchten wir dieses Jubiläum gemeinsam mit vielen Engagierten, Kooperationspartner*innen, Zuschussgeber*innen und Wegbegleiter*innen feiern.

Merken Sie sich deshalb den Termin gerne bereits vor und freuen Sie sich auf einen schönen und spannenden Abend!

Die Einladung erfolgt Mitte des Jahres danach können Anmeldungen angenommen werden.

Kristina Jakob, Geschäftsführerin, SHZ

GESUNDHEITSELBSTHILFE

Neu: Selbsthilfe-Café im GesundheitsTreff Riem

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) ist inzwischen seit über einem Jahr mit Beratungszeiten im GesundheitsTreff Riem vertreten. Das wird auch weiterhin der Fall sein. Seit Anfang 2025 wurden die Sprechzeiten allerdings etwas angepasst und um das Format Selbsthilfe-Café ergänzt.

Mit dem Selbsthilfe-Café installiert das Selbsthilfezentrum München einen niedrighschwelligem und kostenlosen Begegnungsraum im GesundheitsTreff Riem. Selbsthilfe-Aktive, Profis des Sozial- und Gesundheitswesens sowie interessierte Bürger*innen sind dazu eingeladen, Fragen und Anliegen rund um das Thema Selbsthilfe in die Runde einzubringen. Das Ziel ist ein lebendiger Austausch, bei dem sich die Teilnehmenden gegenseitig informieren, unterstützen und vernetzen können – und das bei einer Tasse Kaffee oder Tee.



Glanzvoller Auftakt des neuen Selbsthilfe-Cafés

Das erste Selbsthilfe-Café wurde mit einer Auftaktveranstaltung eingeläutet. Mitglieder von Selbsthilfegruppen, Profis aus dem Viertel und interessierte Riemer*innen folgten der Einladung und kamen zur Eröffnung. Nach einem Input zu den Grundlagen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und der Vorstellung des Konzepts Selbsthilfe-Café war die Runde eröffnet. Die Selbsthilfegruppen teilten mit großer Offenheit und sehr authentisch ihre Erfahrungen mit der Selbsthilfe, die Kolleg*innen des „Kompetenzzentrums für barrierefreies Wohnen Riem“ stellten ihre Arbeit vor und die Messestädter*innen berichteten von Entwicklungen und dem Raumangebot in ihrem Stadtteil. Das Interesse aneinander war groß und es wurden neue Kontakte geknüpft. Alle waren sich darüber einig, dass mit dem Selbsthilfe-Café eine wichtige Plattform für Vernetzung im Viertel geschaffen wurde.

Ich freue mich darauf, Sie beim nächsten Selbsthilfe-Café **am 25.03.2025 von 16-18 Uhr** im GesundheitsTreff Riem (Willy-Brandt-Allee 44, 81829) begrüßen zu dürfen!

Florian Ottenschläger, Ressort Gesundheitsselbsthilfe SHZ

Das Selbsthilfezentrum München im GesundheitsTreff Riem!

In München und Umgebung gibt es 1.600 Selbsthilfegruppen und Initiativen zu gesundheitsbezogenen und sozialen Themen.

Wir unterstützen Sie auf dem Weg in die Selbsthilfe!

Jeden 4. Dienstag im Monat

14.00 - 15.45 Uhr, persönliche Beratung

Vermittlung in Selbsthilfegruppen- und Initiativen und Unterstützung bei Neugründungen.

Anonym, vertraulich und ohne Terminvereinbarung

16.00 - 18.00 Uhr, Selbsthilfe-Café

Offener Austausch rund um das Thema Selbsthilfe für interessierte Bürger*innen, Profis und Selbsthilfegruppen. Ein „Kommen und Gehen“ ist jederzeit möglich.

Kontakt:

Florian Ottenschläger

Tel.: 089/53 29 56 - 27

Mail: florian.ottenschlaeger@shz-muenchen.de

Willi-Brandt-Allee 44

81829 München



V.i.S.d.P.: Kristina Jakob, gedruckt auf Recyclingpapier



AUS DEM SELBSTHILFEBEIRAT

Wahl des 23. Selbsthilfebeirates der Landeshauptstadt München

Ende Dezember 2024 haben sämtliche Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen, die in der SHZ-Datenbank gespeichert sind und deren Arbeit sich auf München bezieht, die Wahlunterlagen für die Selbsthilfe-Beiratswahl erhalten.

Die Gruppen konnten bis zum 29. Januar 2025 ihre Stimme per Briefwahl oder direkt im SHZ abgeben. Insgesamt wurden 1.241 Briefwahlunterlagen verschickt. Um die Arbeit der ehrenamtlichen Beirat*innen auf mehr Schultern zu verteilen, wurde die Anzahl der stimmberechtigten Mitglieder für den neu gewählten Beirat erhöht. Dadurch konnten sich diesmal mehr Kandidat*innen zur Wahl aufstellen lassen.

Die bisherigen Themenbereiche Migration, Soziales, Gesundheit und Familie, aus denen jeweils ein Beiratsmitglied sowie eine Vertretung von den Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen Münchens gewählt werden, haben sich historisch aus der Entwicklung der SelbsthilfELandschaft ergeben. Doch da Selbsthilfe ein dynamisches Feld ist, wurden nun zwei neue Themenbereiche in den Beirat aufgenommen: Zum einen wird mit dem neu geschaffenen Bereich „Geschlecht und sexuelle Identität“ auf die steigende Zahl von Anträgen aus dem Themenfeld LGBTQIA*/geschlechterspezifische Diskriminierungserfahrungen in der Selbsthilfeförderung reagiert. Zum anderen wird der Bereich „muttersprachliches Engagement“ stärker berücksichtigt. Bereits seit 2013 ist muttersprachlicher Unterricht von Migrantenselbstorganisationen förderfähig und stellt als selbstorganisiertes Bildungsangebot eine Sonderform innerhalb der Selbsthilfeförderung dar.

Durch die Überarbeitung der Förderrichtlinien im Jahr 2023 wurden die entsprechenden Bestimmungen für muttersprachlichen Unterricht, die bisher gesondert aufgeführt wurden, fest in die Selbsthilfeförderung der LHM integriert.

Die Erweiterung der Themenbereiche und die Aufstockung von neun auf 11 Beirat*innen erforderten eine Satzungsänderung, die Ende 2024 erfolgreich abgeschlossen wurde. Wir danken den Engagierten, die sich zur Wahl haben aufstellen lassen und allen Selbsthilfe-Aktiven, die sich an der Wahl beteiligt haben. Insgesamt sind 226 Stimmzettel abgegeben worden, dies entspricht einer Wahlbeteiligung von 18,6 %.



Der Wahlvorstand bei der Stimmauszählung,
v. r. n. l.: Nurnissam Ismaillova, Winfried
Rauscheder, Prof. Katja Stoppenbrink

Wir gratulieren den Erst- und Zweitgewählten neuen Beirat*innen ganz herzlich zu ihrem Wahlerfolg:

Karl Fenchl (Erstgewählter im Bereich Gesundheit)

Monika Hofmann (Zweitgewählte im Bereich Gesundheit)

Alexandra Böttcher-Ohneseit (Erstgewählte im Bereich Soziales Miteinander)

Ursula Maia (Zweitgewählte im Bereich Soziales Miteinander)

Nurnissam Ismaillova (Erstgewählte im Bereich Migration)

Günay Sarialioğlu (Zweitgewählte im Bereich Migration)

Hellen Klaus (Erstgewählte im Bereich Geschlecht und sexuelle Identität)

Holger Gruber (Zweitgewählter im Bereich Geschlecht und sexuelle Identität)

Anush Chakhalyan (Erstgewählte im Bereich Muttersprachliches Engagement)

Mohammad Bagheri (Erstgewählter im Bereich Muttersprachliches Engagement)

In einem zweiten Schritt werden nun weitere Beirat*innen von der Stadt München paritätisch benannt, wobei der Bereich Migration immer aus dem Migrationsbeirates heraus besetzt wird. Der neue Beirat wird seine Arbeit voraussichtlich Ende April 2025 aufnehmen können, bis dahin bleibt der alte Beirat noch tatkräftig im Einsatz.

Eva Parashar, Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirates der LHM, Ressortleitung Soziale Selbsthilfe im SHZ

SOZIALE SELBSTHILFE

Wichtige Änderungen in der finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen im sozialen Bereich durch die Landeshauptstadt München

Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen aus München, die sich mit sozialen Themen befassen, können bei der Stelle für Gesellschaftliches Engagement/ Bürgerschaftliches Engagement (angesiedelt im Sozialreferat) eine finanzielle Förderung beantragen.

Die Förderung ist auf acht Jahre begrenzt und gilt jeweils für ein Kalenderjahr. Darüber hinaus ist ein Eigenanteil von mindestens 10 % von den Gruppen selbst einzubringen. Eine Beratung zur Antragsstellung erhalten die Gruppen entweder über das Selbsthilfezentrum München (SHZ) oder direkt bei der Landeshauptstadt München (LHM).

Neue Frist für die Antragsstellung

Bisher konnten Anträge, die rückwirkend auch den Vormonat Januar umfassten, bis zum 15. Februar des jeweiligen Kalenderjahres eingereicht werden. Zudem war es möglich, auch nach dieser Frist Anträge zu stellen, um eine Förderung für den verbleibenden Teil des Jahres zu erhalten.

Ab 2025 ändert sich dieses Verfahren: Anträge müssen nun spätestens bis zum 15. März des Kalenderjahres eingereicht werden. **Danach ist eine Antragstellung für das laufende Jahr nicht mehr möglich.** Später eingereichte Anträge können erst für das folgende Jahr berücksichtigt werden.

Durch die Umstellung des Verfahrens kann es zu zeitlichen Verzögerungen bei der Auszahlung kommen. Abschlagszahlungen sollen jedoch weiterhin möglich bleiben.

Neue Förderstruktur der LHM

Die Fördermöglichkeiten in der Landeshauptstadt München wurden ausgeweitet. So hat nun auch das Referat für Klima und Umwelt einen eigenen Fördertopf erhalten, weitere Referate sollen noch folgen.

Bisher konnten Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen mit einem Umweltthema ihre Anträge im Rahmen der Selbsthilfeförderung des Sozialreferats stellen. Seit neuestem werden Antragsteller*innen aus dem Umweltbereich an das Referat für Klima und Umwelt verwiesen, das über **eigene Förderrichtlinien** verfügt.

In Zukunft sollen noch weitere Referate eigene Fördertöpfe erhalten. Allerdings ist weiterhin kein Fördertopf für klassisches bürgerschaftliches Engagement in Aussicht, beispielsweise für Patenprojekte oder Projekte, die unabhängig von einer direkten oder indirekten Betroffenheit entstanden sind.

Selbsthilfe ist zwar Teil des Bürgerschaftlichen Engagements, aber nicht jedes Bürgerschaftliches Engagement entspricht auch den Kriterien der Selbsthilfe. Deshalb wäre ein gesonderter Fördertopf für unterstützenswerte Ideen engagierter Bürger*innen richtig und wichtig – angesichts der angespannten Haushaltslage aber in naher Zukunft leider wenig wahrscheinlich.

Eva Parashar, Ressortleitung Soziale Selbsthilfe im SHZ



SELBSTHILFE IN DER REGION MÜNCHEN

Gemeinsam durch die Jahreszeiten in der Region München...

Auch im Jahr 2025 umrahmt wieder ein eigenes Jahresthema die Selbsthilfeunterstützung in der Region München. Nach „Ein Koffer auf Reisen“ und „Polaroids für die Region“ werden die diesjährigen Aktivitäten und Begegnungen in den Landkreisen unter dem Motto „Gemeinsam durch die vier Jahreszeiten“ stattfinden. Ob Frühling, Sommer, Herbst und Winter – alle Jahreszeiten sind wichtig und bringen eine ganz besondere Atmosphäre mit sich. In einem Kreislauf kehren sie immer wieder und beeinflussen das menschliche Leben unweigerlich. Sie geben Orientierung, beeinflussen Pläne, wirken sich auf die Stimmung aus und können sich kurz oder lang anfühlen. Mal rast die Zeit und es scheint so, als ob sich die Monate gegenseitig durchs Jahr jagen. Dann wiederum kann sich ein Gefühl von Stillstand einstellen und je nach Vorliebe mag ein dunkler Winter oder die Hitze im Sommer nie enden wollen. Was macht all das mit den Einzelnen, zeigen sich die Auswirkungen im Alltag der Selbsthilfegruppen oder gibt es schöne Methoden, die den Jahreskreislauf aufgreifen? Diese Fragen und viel mehr werden wir aufgreifen und gemeinsam zum Thema machen.



Frühlingsboten beim „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Fürstenfeldbruck

Das Team der Region München freut sich darauf, mit den Selbsthilfegruppen und den Kooperationspartner*innen die vier Jahreszeiten zu erleben und bei gemeinsamen Veranstaltungen auf kreative und humorvolle Art zu beleuchten.



„Treffpunkt Selbsthilfe“

Der Reigen der „Treffpunkte Selbsthilfe“ startete in Fürstenfeldbruck, Ebersberg und Landsberg. Trotz noch winterlichen Temperaturen und eher grauem Himmel durften sich die Teilnehmenden zumindest gedanklich schon einmal auf den Frühling einstimmen. Auf bunten Kärtchen wurden Assoziationen dazu gesammelt. Schneeglöckchen, morgendliches Vogelgezwitscher, Aufbruchsstimmung und Erneuerung, aber auch einen Heuschmupfen – das alles kann den Frühling ausmachen...

Mit ein bisschen Glück leuchtet die Frühlingssonne bei den nächsten „Treffpunkten Selbsthilfe“ und sorgt für Leichtigkeit und Schwung. Sie finden statt

- am **23. April in Starnberg**
- am **24. April in Dachau**
- am **29. April in Erding**
- am **30. April in Freising**

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

Ute Köller und **Florian Ottenschläger**, SHZ



- **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.

Aktuelle Gruppengründungen in der Region München

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle 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
www.shz-muenchen.de

Dachau

Die Weiche - Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte

Für Suchterkrankte (Alkohol, Spielsucht)

Ziel ist die Aufrechterhaltung einer dauerhaften Abstinenz mit Hilfe einer Gesprächsgruppe von Betroffenen. Eine abgeschlossene Therapie, vorzugsweise bei KPB Dachau, ist Voraussetzung. Maximale Gruppengröße 12 Personen.

Ebersberg

Ausgespielt

Für Männer und Frauen, die Informationen über Glücksspielsucht suchen oder bereits gefährdet oder abhängig sind und Hilfe brauchen.

Wir sprechen über unsere Sucht, aber auch über Schwierigkeiten im Alltag (Familie, Arbeit und Freizeit). Was gesprochen wird, bleibt im Gruppenraum. Die Anonymität der Gruppenmitglieder bleibt nach außen gewährleistet.

Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch erkrankten erwachsenen Kindern - Glonn
Für Angehörige von psychisch erkrankten erwachsenen Kindern

Wir bieten einen geschützten Raum zum Austausch mit anderen Eltern in einer ähnlichen Situation. In unserer Gruppe kann sich jede*r angenommen fühlen, egal wie es ihm oder ihr gerade geht. Wir möchten voneinander lernen und einander neue Impulse geben. Neben dem Austausch über unsere psychisch erkrankten Kinder möchten wir uns aber auch uns selbst widmen: Wie geht es uns damit? Was tut uns gut? Ganz nach dem Motto: "Ich bin wegen mir hier und nicht nur wegen meines erkrankten Kindes" soll das Miteinander vor allem dazu dienen, uns gegenseitig zu unterstützen und zu stärken.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle 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

www.shz-muenchen.de

Erding

Offener Gesprächskreis für verwaiste Eltern

(bestehende Gruppe, neu in der SHZ-Datenbank)

Für alle Eltern (allein oder zusammen), die den Tod eines Kindes zu bewältigen haben

Dieser Tod löst in der Regel eine Vielzahl von Trauersymptomen aus – sowohl psychisch als auch physisch. Erschwerend kommt hinzu, dass von Seiten der Mitmenschen das Thema zumeist tabuisiert wird und so die Trauernden sich oft völlig alleingelassen fühlen. Trauer muss aber ihren Raum haben, muss ausgesprochen und besprochen werden, damit man wieder ins Leben findet, das im Moment stillzustehen scheint.

Diesen Raum wollen wir in unserer Selbsthilfegruppe anbieten, wo die Trauer nicht verdrängt wird, sondern zur Sprache kommen darf, wo die eigenen Ressourcen der Trauerbewältigung wahrgenommen werden können und man vom Opfer zum Gestaltenden der eigenen Trauer wird, damit Heilung geschehen kann.

Freising

Verwaiste Eltern Neufahrn (bestehende Gruppe, neu in der SHZ-Datenbank)

Für trauernde Mütter und Väter, unabhängig von Alter und Konfession, die ein Kind verloren haben. Alter des Kindes und Todesursache spielen keine Rolle, auch nicht, wie lange der Verlust zurückliegt.

Beschreibung:

Austausch, Orientierung, gemeinsame Aktivitäten, gegenseitige Unterstützung

Landsberg

ADHS-Selbsthilfegruppe

Für Eltern von Kindern mit ADS/ADHS sowie Lehrkräfte, Schulbegleiter und Interessierte

Offener moderierter Gesprächskreis zum Erfahrungsaustausch. Vorträge von Fachreferenten sind geplant.



SELBSTHILFE STELLT SICH VOR

Täter:in sein – wie kann ich damit leben?

Selbsthilfegruppe für Leben nach unbeabsichtigter Verletzung und fahrlässiger Tötung

Wusstest du, dass im Jahr über 360.000 Menschen allein im Straßenverkehr verletzt werden und knapp 3.000 dabei sterben?

Oft steht auf der anderen Seite ein Mensch, der unbeabsichtigt verletzt oder getötet hat.

Bisher sind diese Menschen kaum in Erscheinung getreten. Sie haben keine Lobby, kein Selbsthilfenetzwerk, keine offiziellen Anlaufstellen. Viele leiden für sich über Jahre und versuchen einfach weiterzumachen oder damit "klarzukommen" - schließlich sind sie ja Täter:in.

Die Selbsthilfegruppe bringt Menschen zusammen, die verantwortlich sind für das Leid oder den Tod anderer. Wir können voneinander lernen und uns unterstützen auf unseren Wegen zur Aussöhnung mit dem Geschehenen.

Entstanden ist die Selbsthilfegruppe, weil ich, Melanie, 20 Jahre nach meiner eigenen Erfahrung Täterin zu werden, kaum Anlaufstellen für diese Menschen finden konnte. Sich mit diesem Thema zeigen bedeutet manchmal auch harsche Worte zu ernten.

Umso wichtiger ist es, einen Raum zu haben, in dem Betroffene sich absolut ehrlich austauschen können – ohne Angst vor Verurteilung oder Unverständnis. Denn Leben als unfreiwillige:r Täter:in ist anders als vorher.

Da sich diese Gruppe seit 2025 im Aufbau befindet, sind Online-Treffen einmal im Quartal angedacht. Gerne freue ich mich auch über Vernetzung mit inhaltlich verwandten Gruppen. Wir können nur voneinander und miteinander lernen.

Zur Selbsthilfegruppe für Schicksalsmenschen gehört das neu gegründete Unterstützungsnetzwerk „Traumabewusst leben“. Es ist ein Anknüpfungspunkt für alle Menschen mit schwieriger Vergangenheit und aktuellen Belastungen.

Alle Informationen findest du unter schicksalsmensch.org

LEBEN NACH UNBEABSICHTIGTER TÖTUNG ODER VERLETZUNG

Ein Netzwerk für
Überlebende



INFORMATIONEN ZU SELBSTHILFEGRUPPEN

Gruppengründungen – Stand Februar 2025

GESUNDHEIT

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle 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
www.shz-muenchen.de

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!

Bauchbände-Selbsthilfegruppe für Menschen nach bariatrischer Operation (POB)

Wir sind offen für alle Menschen, die sich aufgrund von Adipositas für eine bariatrische OP entschieden haben. Wir tauschen uns über die Erfahrungen nach der OP aus, wie es uns damit geht, auf welche Schwierigkeiten wir stoßen. Wir reden über Einnahme von Supplementen, Ernährungsformen und Schwierigkeiten beim Trinken. Es ist geplant, Referenten zum Thema Ernährung, Medizin, Bewegung einzuladen und gemeinsame Unternehmungen wie Kochen, Bewegung durchzuführen.

Essstörung: Bulimie, Binge eating – Selbsthilfegruppe für Frauen

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, entgegensehen 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.

Gedächtnisprobleme bei 18-40-Jährigen

Die Gedächtnisgruppe richtet sich an Menschen, die bereits in jüngeren Jahren Probleme mit dem Gedächtnis und somit Schwierigkeiten in verschiedenen Lebenssituationen haben. Die Gruppe trifft sich wöchentlich. Dabei werden entweder aktuelle Probleme besprochen, die die Teilnehmer belasten, oder übergeordnete Themen behandelt, wie z.B. "Wem öffne ich mich" oder "Hilfsmittel im Arbeitsleben".

Falls es sich ergibt, unternehmen wir gerne etwas zusammen, um sich auch abseits des Gruppenraumes privat kennenzulernen.



Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle 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
www.shz-muenchen.de

GIST und Sarkom SHG München und Region „Sarkolibri“

Zielgruppe: Betroffene und Angehörige von Gastrointestinale Stromatumoren (GIST), Weichgewebesarkome und Knochensarkome, also seltenen Tumorerkrankungen

Beschreibung: Austausch, Information und Orientierung

Als Betroffener von Leiomyosarkom ist mir der persönliche Austausch mit anderen Betroffenen ein großes Anliegen. Nach einer Diagnose soll niemand allein gelassen sein. Bei uns in der Gruppe trifft man auf Leute, die einen verstehen. Neben medizinischen Informationen, Tipps für Anlauf- und Hilfestellung, Hilfe bei Antragstellung, können wir gemeinsam auch an weiteren Zielsetzungen arbeiten, z.B. was hilft mir zum Entspannen, was tut mir gut? Wie kann ich mich ernähren? Wie den Alltag gut bewältigen? Welche Hilfsmittel brauche ich.

Interessengemeinschaft Tropenreisende, Malaria und Co

Zielgruppe: offen für alle, die ein gesundheitliches Problem in Zusammenhang mit einer Fernreise entwickelt haben

Erfahrungs- und Informationsaustausch über:

- unklare Symptome einer Krankheit - Probleme bei der Arztfindung
- Beschwerden aller Art (z.B. schwerer Eisenmangel, Unterzucker, Durchblutungsstörungen, Taubheitsgefühle, Gelenkschmerzen)
- Malaria speziell und andere bekannte Tropenkrankheiten
- Eingrenzung des Problems, Beschreibung der Dauersymptome - letztlich mit offenem Ende, da Selbstdiagnose schwierig
- Möglichkeit der Selbsttestung in chronischen Fällen zu beschreiben
- Fachreferate und sportliche und Freizeitaktivitäten

ME/CFS- sowie Post-/Long-Covid-Betroffene aus München und Umgebung

Für Betroffene, die nach überstandener Coronainfektion oder nach einem anderen Auslöser mit Fatigue, chronischen Schmerzen, Kreislaufproblemen, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizintoleranz, geringer Belastbarkeit und belastungsinduzierter Symptomverschlechterung (Post-exertionelle Malaise, kurz PEM) zu kämpfen haben. Doch nicht nur körperliche Probleme prägen den Alltag, sondern auch Themen wie die Suche nach kompetenten Ärzten, Studien, Therapiemöglichkeiten oder die Auseinandersetzung mit dem Sozialsystem.

Du möchtest dich gern mit anderen Betroffenen austauschen, Strategien/Ressourcen zur Bewältigung des Alltags besprechen, Erfahrungen zu Therapiemöglichkeiten teilen und dich im Dialog verstanden fühlen?

Wir haben bereits eine bestehende Selbsthilfegruppe und gute Erfahrungen. Die aktuelle Gruppe haben wir vorübergehend für Neuanmeldungen aufgrund des großen Zulaufes geschlossen.

Du kannst Dir vorstellen mit Unterstützung sowie mindestens einer weiteren Person eine neue Gruppe mitzugründen und mit zu organisieren?

Du möchtest Dich auf die Warteliste setzen lassen oder hast konkrete Fragen? Melde Dich gerne!

Gedächtnisprobleme bei 18-40-Jährigen

Die Gedächtnisgruppe richtet sich an Menschen, die bereits in jüngeren Jahren Probleme mit dem Gedächtnis und somit Schwierigkeiten in verschiedenen Lebenssituationen haben. Die Gruppe trifft sich wöchentlich. Dabei werden entweder aktuelle Probleme besprochen, die die Teilnehmer belasten, oder übergeordnete Themen behandelt, wie z.B. "Wem öffne ich mich" oder "Hilfsmittel im Arbeitsleben".

Falls es sich ergibt, unternehmen wir gerne etwas zusammen, um sich auch abseits des Gruppenraumes privat kennenzulernen.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle 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
www.shz-muenchen.de

PSYCHOSOZIALES

ADHS Deutschland, Elterngruppe – Regionalgruppe München West

Austauschgruppe für Eltern, deren Kinder von ADHS betroffen sind.

- Fachreferate externer Expert*innen
- Ausflüge oder andere Freizeitaktivitäten

Angehörige von Sammlern mit dem Messie-Syndrom

Zielgruppe: Angehörige von Sammlern mit dem Messie-Syndrom, in erster Linie die Lebenspartner*innen, die mit dem Messie zusammenwohnen. Gemeint sind natürlich auch alle anderen Personen, die im selben Haushalt wohnen und damit zurechtkommen müssen, wie die Räumlichkeiten beschaffen sind.

- Teilnehmende dieser Selbsthilfe-Gruppe sollen ausschließlich die Angehörigen sein und nicht die Sammler selbst. Für die Sammler gibt es bereits eigene Selbsthilfegruppen.
- Das Messie-Syndrom ist eine psychische Störung, die man leider nicht einfach mit Medikamenten oder anderen Methoden heilen kann.
- Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, dass sich die Teilnehmer austauschen und von ihren Erfahrungen berichten; somit kann man sich gegenseitig helfen.

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.

Energietankstelle – SHG

Zielgruppe: Alle Frauen und Angehörige, die ausgepowert sind und sich mit Gleichgesinnten austauschen und so Energie tanken möchten

- Krankheitsbilder können sein: Erschöpft, überanstrengt, interessenlos, depressiv, zwanghaft, traumatisiert, ausgegrenzt, stigmatisiert: psychiatrische Erkrankungen
- Problemlage: komme alleine – ohne Hilfe anderer – nicht aus Situation / Antriebslosigkeit; Suche Unterstützung und will Thema angehen: Durch bestärkende Gespräche, Austausch, Entspannungs-, Atem-, Bewegungsübungen – sich selbst wahrzunehmen
- Aktivitäten: Spaziergänge, Ausflüge, Kreative Elemente, Singen ...

Junge Selbsthilfegruppe für Betroffene von Angst- und/oder Depression (16 - 21 Jahre) der MASH e.V.

Zielgruppe: Betroffene im Alter von 16 – 21 Jahren

Die Münchner Angstselbsthilfe MASH bietet seit mehr als 35 Jahren Selbsthilfegruppen für Menschen mit Angststörungen und/oder Depressionen an. Das Mindestalter für die Aufnahme in unseren 27 Gruppen lag bislang bei 18 Jahren. Da sich psychische Beeinträchtigungen häufig erstmals in der Zeit des Heranwachsens zeigen und uns immer wieder Anfragen von minderjährigen Betroffenen erreichen, möchten wir mit unserer „Adoleszenz-Gruppe“ ein neues Angebot in der psychosozialen Versorgungslandschaft der Stadt München schaffen.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle 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
www.shz-muenchen.de

Kontaktabbruch - Online Selbsthilfegruppe

Zielgruppe: Angehörige psychisch Kranker, die unter einem Kontaktabbruch leiden (Mutter, Vater, Großeltern, Geschwister, etc.)

Trotz der zahlreichen Angebote in München gibt es keine wirkliche Unterstützung für Angehörige psychisch Kranker, die zum Teil unfreiwillig von Kontaktabbruch betroffen sind. Hier möchten wir einen Raum für einen lebendigen Austausch schaffen, das Trauern, das Verarbeiten, das Loslassen und vieles mehr. Der Blick für die kleinen Dinge soll geschärft, die Perspektive gewechselt werden. In dieser Gruppe finden Sie Verständnis, Anteilnahme und Hilfe. Hier kann jede*r offen reden, auch über die Dinge, die wir mit Familie und Freunden vielleicht nicht besprechen können. Positive Glaubenssätze wollen wir lebbar machen und verdeutlichen. Die Gemeinschaft und das Gefühl: nicht allein mit dieser Situation zu sein, soll ganz im Vordergrund stehen. Hier darf zusammen gelacht und geweint werden.

Kreativgruppe für Angehörige BPS

Zielgruppe: Angehörige von Betroffenen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS)

Diese Gruppe soll für alle sein, die Lust haben, sich künstlerisch und kreativ auszuprobieren und sich einen wertfreien Raum zum gegenseitigen Austausch wünschen.

- Wenn ihr nicht malen könnt, oder mit künstlerischen Techniken eigentlich nichts am Hut habt, seid ihr bei uns genauso willkommen, wie wenn ihr schon Erfahrung damit habt. Hier zählt nicht das Ergebnis, sondern der Weg und das gemeinsame Tun und erleben.
- Warum: Ich habe mich als Angehörige oft allein gefühlt und hätte mir Austausch mit anderen Angehörigen gewünscht.
- Dies habe ich beim Borderline-Trialog München gefunden, möchte aber das Angebot für Angehörige um eine nonverbale Ebene erweitern.

Manisch-depressiv plus / Bipolar +

Auch mit einer bipolaren Erkrankung ist ein zufriedenes und erfülltes Leben möglich. Voraussetzung dafür sind zum einen die Lebensumstände, zum anderen die Eigeninitiative – es lohnt sich, am Ball zu bleiben, damit die Diagnose ernstgenommen wird, aber nicht immer allzu präsent sein muss. Durch unseren Erfahrungsschatz wollen wir uns gegenseitig unterstützen. Neben einer psychiatrischen Anbindung, Medikamenten, Psychotherapie etc. ist die Selbsthilfe ein wichtiger Baustein für die Verbesserung der Lebensqualität und dient der Stabilisierung.

Zielgruppe: Diese Gruppe richtet sich zunächst an alle Menschen mit einer manisch-depressiven bzw. bipolaren Störung. Wir sind zudem offen für Menschen mit Begleiterkrankungen, insbesondere mit einer Suchtproblematik. Nüchternes Erscheinen beim Treffen wird vorausgesetzt, eine völlige Abstinenz ist aber keine Bedingung für eine Teilnahme.

Münchner Bordis

Unsere neue Münchner Borderline-Selbsthilfegruppe findet voraussichtlich im Zweiwochentakt statt. Regeln, Aufbau und Struktur werden wir bei den ersten Treffen gemeinsam festlegen. Denn wir alle gestalten diese Gruppe und jeder ist wichtig! Ziel der Treffen ist es, dass wir uns gegenseitig wertfrei zuhören, miteinander reden und uns unterstützen, denn wir sind nicht allein! Grundsätzlich ist jede*r Betroffene, der/die an sich arbeiten möchte, herzlich willkommen. Teilnahme allerdings nur mit Voranmeldung möglich!

Nutcracker Group

Psychisch erkrankte Personen mit der Diagnose Depression oder bipolare Störung, Austausch unter Betroffenen, gegenseitige Unterstützung, Fachvorträge, gelegentlich auch Aktivitäten in geselliger Runde (z.B. Essengehen, Bowling, Kart).

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle 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
www.shz-muenchen.de

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

Selbsthilfegruppe für ethisch-vegan lebende Menschen und Tierrechtsaktivisten – 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.

Schicksalsmensen – Leben nach unbeabsichtigter Verletzung und fahrlässiger Tötung

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen, die verantwortlich sind für das Leiden oder den Tod von Menschen oder Lebewesen. Es ist dabei unerheblich, ob es rechtlich belangt und verurteilt wurde oder nicht. Es geht um Vernetzung und Austausch über Verantwortung und den Umgang mit Schuld und Scham und den Folgen für das eigene Leben als Täter oder Täterin.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Erfahrungen von narzisstischem Missbrauch

Zielgruppe: Diese Gruppe richtet sich an Menschen, die narzisstischen Missbrauch in Beziehungen, der Familie, im Religiösen Kontext, im Arbeitsumfeld oder anderen Situationen erlebt haben. Sie bietet einen sicheren Raum für alle, die durch toxische Erfahrungen emotional belastet sind und Unterstützung auf ihrem Weg zur Heilung suchen.

Ziel der Gruppe: Hier geht es darum, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, Verständnis zu finden und gemeinsam an der Verarbeitung der Erlebnisse zu arbeiten. Durch den Austausch können wir toxische Muster erkennen und gemeinsam Strategien entwickeln, um uns von der Opferrolle zu lösen und unser Selbstwertgefühl zu stärken.

Arbeitsweise: Unsere Gespräche sind respektvoll und traumasensibel. Diskriminierung und Abwertung sind hier ausgeschlossen.

Inhalte der Treffen:

- Austausch über persönliche Erfahrungen mit narzisstischem Missbrauch
- Erkennen und Verstehen von Triggern und toxischen Mustern
- Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls
- Entwicklung von Heilungsstrategien und Selbstfürsorge

Hinweis: Diese Gruppe ist für Menschen geeignet, die einen stabilen Umgang mit ihren Erfahrungen gefunden haben und keine akute therapeutische Behandlung benötigen.

Gemeinsam finden wir Kraft, das Erlebte zu verstehen und ermutigen uns, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

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

Trennung 60 plus

Menschen in Trennung nach langer Ehe oder Partnerschaft, ab 60 Jahren.

Austausch, gemeinsame Unterstützung.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle 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

www.shz-muenchen.de

SUCHT

Anonyme Kiffer

Zielgruppe: Kiffer (aber auch alle anderen, die den Willen haben, abstinent zu leben)

Krankheitsbild: Suchtkrankheit auf Substanzen (vor allem aber Gras/Weed/Cannabis)

Problemlage: Umgang im Alltag

Thema: je nach Bedarf der Teilnehmer*innen

Arbeitsweise: 12-Schritte-System

Altersgruppe: für alle offen

Cocaine Anonymous

Suchtkranke jeglicher Drogen inklusiv Alkohol. Jedes Alter. Offen für jeden/jede mit einem Drogen- und/ oder Alkoholproblem.

Arbeit nach dem 12-Schritte-Programm von Cocaine Anonymous

Debtors Anonymous Meeting "Everyday prosperity" group

Debtors Anonymous (DA) is a twelve-step program for people who want to stop incurring unsecured debt. It is a group where people gather to share experience, strength and hope in relation to compulsive debting. The group is open to anyone who is suffering from debt and has a desire to stop debting.

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.

SOZIALES

Empathie leben, ja! Unter Wahrung der eigenen Grenzen

Der Inhalt dieser Selbsthilfegruppe betrifft das Thema „Empathie“.

Als selbst davon 'Betroffene' beschäftige ich mich mit diesem Thema schon eine ganze Zeit und ich möchte gerne mich mit anderen auf Augenhöhe in dieser besonderen Thematik austauschen und gegenseitige Unterstützung bieten.

Willkommen sind Menschen jeglichen Alters und Geschlechts, die für sich bemerkt haben, dass sie selbst über mitfühlende und empathische Eigenschaften verfügen.

Im Leben ist es mit dieser Gabe aber oftmals gar nicht so leicht, eigene Grenzen zu setzen. Es ist aber ganz wichtig, um die eigene Erschöpfung zu vermeiden und weiter mit Herz seinen Lieben, Freunden, Kollegen und allen Mitmenschen begegnen zu können.

Auch empfinde ich das Thema der Vernetzung in diesem Kontext als wertvolle Möglichkeit für Betroffene, sich zusammenzufinden und zu merken, dass es in der Gruppe sehr wohltuend sein kann, über eigene Anliegen zu sprechen und vielleicht ein bisschen die eigene Entwicklung anzugehen. Als Selbsthilfegruppe können wir aber keinen Ersatz für eine Therapie bieten.



Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle 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
www.shz-muenchen.de

Gemeinsamkeit "Gruppe gegen Einsamkeit"

Zielgruppe: Menschen, die auf der Suche nach Freunden – also nach Gemeinsamkeit statt Einsamkeit – sind. Unsere Gruppe ist ganz unabhängig von Alter, Geschlecht und sonstigen eingrenzenden Faktoren. Es geht einfach nur um den Menschen, der sich Zuhörer, dauerhafte Kontakte, das Interesse seiner Mitmenschen – eben eine Freundschaft auf Gegenseitigkeit – wünscht.

Zum ersten Kennenlernen treffen wir uns immer zu einem Spaziergang ab Pasing Bahnhof.

Das monatliche Gruppentreffen findet meist in Form eines Spaziergangs statt.

Die Gruppe trifft sich in unregelmäßigen Abständen zu vielfältigen Aktivitäten – gemeinsam treffen, reden, zuhören, lachen, austauschen steht aber immer im Vordergrund.

In Deutschland zu Hause

Ehrenamtliche Initiative: Deutsch für Einwanderer, die erwachsen sind und vorzugsweise persisch als Muttersprache reden, da die komplexen grammatischen Themen auf persisch geklärt werden.

- Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist maximal 30 Personen.
- Der Kurs wird bei Beginn mit dem Niveau A1 starten – angepasst zu den Anfängern, das bedeutet aber für den Rest der Deutschler*innen eine spannende Wiederholung und ist erstmal gedacht bis Ende Klasse B1.
- Das Lernmaterial wird eine Mischung vom Lehrbuch inklusive Übungen sein, die aber durch Audio, Texten, Folien etc. ergänzt werden.

Je mehr wir weiter gehen, desto besser können wir das Programm hoffentlich mit kreativen Ideen auch gerne von Kursmitgliedern immer bereichern.

Love Scamming - Liebes-Internetbetrug

Love Scamming – Liebesbetrug – wie konnte mir das passieren?

Mit wem kann ich darüber reden? Was ist mit meiner Wut, meinem Ärger, meiner Scham, meinem finanziellen Verlust, mit meinen emotionalen Wunden?

Wir möchten in München die Möglichkeit bieten, dass sich Betroffene und Angehörigen austauschen können.

Gehen wir gemeinsam einen neuen Weg, schweigen wir nicht, sondern öffnen wir uns und kommen miteinander ins Gespräch.

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!

Mindfulness Munich

Mindfulness Munich is a secular meditation group that meets weekly to practice various meditation techniques and have conversations about mindfulness meditation and how we use our practices and skills in our everyday lives. The group is open to anyone interested in mindfulness meditation over the age of 18.

Seelenheldinnen

Die Gruppe richtet sich an alle, die an der türkischen Sprache, Kultur, Musik, Tradition und Festen Interesse haben. Insbesondere um Geflüchtete und Migrant*innen durch gegenseitige, persönliche und emotionale Unterstützung zu stärken, gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen und ihr Engagement sichtbar zu machen.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle 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
www.shz-muenchen.de

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.

TINA+ Sports (trans-inter-nonbinary-agender+)

TINA+ Sports is a Munich-based, newly founded association aiming to organize a sports group for Trans, Inter, Nonbinary, Agender, and anyone who does not identify with the gender assigned at birth. The group will practice different sports, namely basketball, football, volleyball, badminton, dance workouts and more.

Work Hear Balance (WHB) – online Selbsthilfe

Zielgruppe: Hörbehinderte Berufstätige aus dem deutschsprachigen Raum

Beschreibung: Die meisten hörbehinderten Berufstätige stehen vor großen Herausforderungen, wie sie ihre Hörbehinderung im Arbeitsalltag bewältigen können. Viele sind auf sich allein gestellt und wissen oft nicht, wie sie die primären Kommunikationsprobleme bei der Arbeit in den Griff bekommen. Hierzu soll der Austausch vor allem in digitaler Form angeboten werden, um die bisherige klassische Selbsthilfe auf ein neues Plateau zu heben. Seit Corona ist der Umgang mit Online Meetings für viele zur Selbstverständlichkeit geworden. Genau daran knüpft unsere Idee an. Wir wollen auch Wege der hybriden Form beschreiten, d. h. einige sind in Präsenz anwesend und die übrigen nehmen online teil.

Wurzeln und Flügel für Gastarbeiter-/Migrantenkinder und Kulturreisende – SHG für Menschen zwischen den Welten

Zielgruppe: Diese Gruppe richtet sich an Menschen, die als Kinder von Gastarbeitern oder Migranteneltern in Deutschland aufgewachsen sind und oft mit einem Gefühl der Verwirrung und Nicht-Zugehörigkeit kämpfen. Sie erleben die kulturellen Erwartungen und den Druck, sich in Deutschland zu beweisen, ohne die gleichen Chancen wie andere gehabt zu haben. Berufswünsche, Studiengänge oder Karrieren sind vielleicht gescheitert oder mussten zugunsten der familiären und kulturellen Verpflichtungen zurückgestellt werden. Sie spüren häufig, dass mehr aus ihnen hätte werden können – hätten sie dieselben Startbedingungen und die Unterstützung ihrer Herkunftsgemeinschaft vor Ort gehabt. Die Gruppe richtet sich auch an Menschen, die durch häufige Ortswechsel, digitale Nomadenarbeit oder Homeoffice das Gefühl haben, sich in der modernen, virtuellen Welt verloren zu haben.

Ziel der Gruppe: Die Gruppe bietet einen Raum, um gemeinsam über das Aufwachsen und Leben zwischen Welten zu sprechen und die vielfältigen inneren Spannungen zu verstehen, die daraus entstehen. Ziel ist es, die eigene Identität und die Verbindung zu den kulturellen Wurzeln zu stärken und gleichzeitig eine selbstbestimmte Zukunft zu entwickeln. Hier wollen wir Mut schöpfen, uns nicht länger von fehlender Chancengleichheit oder inneren Konflikten zurückhalten zu lassen, sondern uns zu stärken und Flügel zu verleihen.

Hinweis: Diese Gruppe richtet sich an alle, die sich im Spannungsfeld zwischen kulturellen Wurzeln und einer modernen, globalisierten Welt befinden und oft das Gefühl haben, weder hier noch dort wirklich anzukommen. Die Gruppe ersetzt keine therapeutische Begleitung, sondern bietet eine unterstützende Gemeinschaft für den Austausch und die Selbsthilfe.



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 **14. April 2025** 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 in 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/

Raumvergabe

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

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

Prisca Ludwig, Tel.: 089/53 29 56 - 12
E-Mail: prisca.ludwig@shz-muenchen.de

Beratung zu virtuellen Räumen für Aktive in der Selbsthilfe

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

Beratung und Vermittlung

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen ist vielfältig. Wenn Sie Orientierungshilfe benötigen, Fragen zu den einzelnen Initiativen haben oder herausfinden möchten, ob eine Selbsthilfegruppe in Ihrem Fall in Frage kommt, sind Sie hier richtig!

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag 14.00 bis 18.00 Uhr
Dienstag und Mittwoch 10.00 bis 13.00 Uhr
Tel.: 089/53 29 56 - 11
E-Mail: 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

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

www.shz-muenchen.de/leistungen

Das Selbsthilfezentrum München im GesundheitsTreff Riem:

Jeden 4. Dienstag im Monat!

Die nächsten Termine

25.03.2025

22.04.2025

27.05.2025

14.00 - 15.45 Uhr, persönliche Beratung

Vermittlung in Selbsthilfegruppe- und Initiativen und Unterstützung bei Neugründungen.

Anonym, vertraulich und ohne Terminvereinbarung.

16.00 - 18.00 Uhr, Selbsthilfe-Café

Offener Austausch rund um das Thema Selbsthilfe für interessierte Bürger*innen, Profis und Selbsthilfegruppen. Ein „Kommen und Gehen“ ist jederzeit möglich.

GesundheitsTreff Riem, Willy-Brandt-Allee 44, 81829 München

Kontakt:

Florian Ottenschläger, Tel.: 089/532956-27

Mail: florian.ottenschlaeger@shz-muenchen.de

NEU

Online-Anmeldeformular

unter:



oder über die jeweilige Ansprechperson.

Für die Anmeldung brauchen wir folgende Angaben:

- Nachname und Vorname
- Name der Gruppe
- Adresse
- Telefonnummer
- E-Mail-Adresse

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/

Förderung seelischer Gesundheit mit Humor

Samstag, 15. März 2025, 11 Uhr bis 18 Uhr

Leitung: Hans-Martin Bauer (Dipl. Soz.-Päd., Familientherapeut, Therapeutischer Clown, Schauspieler, Lachyogatrainer)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder: Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21

E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Rechtliche Grundlagen für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen – ONLINE

Dienstag, 18. März 2025, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Leitung: Renate Mitleger-Lehner (Rechtsanwältin)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder: Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 - 25

E-Mail: ute.koeller@shz-muenchen.de



NEU

Online-Anmeldeformular
unter:



oder über die jeweilige
Ansprechperson.

Für die Anmeldung
brauchen wir folgende
Angaben:

- Nachname und Vorname
- Name der Gruppe
- Adresse
- Telefonnummer
- E-Mail-Adresse

Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Motivation

Mittwoch, 2. April, 2025, 18 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Juri Chervinski und Ulrike Zinsler (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder: Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 – 28

E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

Vielfalt in der Selbsthilfe

Donnerstag, 24. April 2025, 10 Uhr bis 17 Uhr

Leitung: Eva Parashar (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder: Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 – 26

E-Mail: eva.parashar@shz-muenchen.de

Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Neue in der Gruppe

Mittwoch, 7. Mai 2025, 18 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Juri Chervinski und Ulrike Zinsler (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder: Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 – 28

E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

Tipps und Tricks zur Gestaltung digitaler Räume - ONLINE

Dienstag, 27. Mai 2025, 18 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Simone Orgel (Digitalstrategin, Digitalkultur)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder: Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 – 16

E-Mail: karolina.capasso@shz-muenchen.de

Beratung in der Selbsthilfe

Donnerstag, 26. Juni 2025, 15 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Dagmar Brüggen (Psychologin, Supervisorin DGSv und langjährige Unterstützerin in der Selbsthilfe, Kiss Mittelfranken)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular

oder: Florian Ottenschläger, Tel.: 089/53 29 56 – 27

E-Mail: florian.ottenschlaeger@shz-muenchen.de

Supervision

für Engagierte in Selbsthilfegruppen, selbstorganisierten Initiativen und Migrantenorganisationen

In der Supervision nehmen Sie sich Zeit und schauen sich die Arbeit in Ihrer Gruppe einmal neu und anders an.

Sie treffen sich dafür mit anderen Engagierten und einem Profi (Supervisor*in). Gemeinsam sprechen Sie über Fragen und Herausforderungen in Ihrer Gruppe. Zusammen mit den anderen Teilnehmenden und der Supervisor*in entwickeln Sie neue Ideen und Lösungen.

In der Supervision können Sie alle Fragen aus Ihrer Arbeit in der Gruppe besprechen. Zum Beispiel:

- Wie gehen wir mit Konflikten in der Gruppe um?
- Was tue ich, wenn ich mich als Leitung überlastet fühle?
- Was tun wir mit unterschiedlichen Wünschen in der Gruppe?
- Wie entwickeln wir eine gemeinsame Vision für die Zukunft?

Offene "Support-Gruppe" mit Erich Eisenstecken

In diesem Format können Leitungen und Mitglieder aus verschiedenen Initiativen teilnehmen. Eine dauerhafte Teilnahme ist nicht notwendig. Wir arbeiten mit gegenseitiger Unterstützung an Ihren aktuellen Themen.

Feste „Ressourcen-Gruppe“ mit Ina Plambeck

In dieser Gruppe können Leitungen und Mitglieder aus verschiedenen Initiativen teilnehmen. Wir arbeiten ressourcenorientiert gemeinsam an Ihren Themen. Teilnahme an mehreren Terminen pro Halbjahr.



Gruppensupervision für Ihre Gruppe oder Ihr Leitungsteam

In diesem Format kann eine ganze Gruppe für sich einen Termin für die Supervision buchen und an ihren spezifischen Themen arbeiten. Der Termin kann frei mit der Supervisor*in vereinbart werden - im SHZ oder am Ort Ihrer Gruppentreffen.

Termine Supervision 2025:

Offene "Support-Gruppe" mit Erich Eisenstecken

Mittwoch 18.00 bis 20.30 Uhr:

12. März - Online
16. April - Präsenz
7. Mai - Präsenz
4. Juni - Online
9. Juli - Präsenz
24. September - Präsenz
22. Oktober - Online
19. November - Präsenz
17. Dezember - Online

Feste „Ressourcen-Gruppe“ mit Ina Plambeck

Gruppe 1:

Dienstag 17.00 Uhr bis 19.30 Uhr

25. März
29. April
20. Mai
24. Juni
15. Juli

Gruppe 2:

Mittwoch 17.00 Uhr bis 19.30 Uhr

19. März
9. April
14. Mai
25. Juni
16. Juli

Leitung:

Erich Eisenstecken, Diplom-Soziologe, Systemischer Berater und Supervisor (SG)
Ina Plambeck, Ethnologin und Religionswissenschaftlerin M.A., zertifizierte Mediatorin und Supervisorin

Info und Anmeldung:

Bitte melden Sie sich für die Supervision an.
E-Mail: supervision@shz-muenchen.de
Telefon: 089/532956-0

Ort:

Alle Termine finden in den Räumen des SHZ statt – nur teilweise barrierefrei.
Den Raum Ihrer Gruppe erfahren Sie bei der Anmeldung.

Kosten:

Das Angebot ist für alle ehrenamtlich Engagierten
in selbstorganisierten Gruppen kostenfrei.

S
T
A
D
T
M
Ü
N
C
H
E
N
E
R
B
Ü
R
G
E
R
S
C
H
A
F
T
L
I
C
H
E
S
E
N
G
A
G
E
M
E
N
T

19. Münchner FreiwilligenMesse am 16. März 2025

Münchenweit Brücken bauen

FöBE, die Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement der Stadt München, sieht ihre Kernkompetenz in der Vernetzung von Organisationen, Institutionen, Vereinen und städtischen Ressorts im Bereich des bürgerschaftlichen Engagements.

Eine Großstadt wie München lebt durch die gesellschaftliche Beteiligung seiner Bürger*innen. Denn dadurch entsteht Zusammenhalt und Verbundenheit. Auf der anderen Seite führt die Individualität Einzelner zu Engagements die „Münchenweit Brücken bauen“. So entstehen in Nachbarschaftstreffs oder spontanen Hilfsgruppen Projekte wie z. B. Reparatur-Cafés, Besuchsdienste, Hausaufgabenbetreuung oder Grünpatenschaften. Um diese Strukturen mit Leben zu füllen, ist freiwilliges Engagement der Bürger*innen Voraussetzung.

Du wirst gebraucht!

Hierzu bietet die Münchner FreiwilligenMesse, die einmal im Jahr von FöBE veranstaltet wird, eine vielbeachtete, publikumswirksame Plattform. Die nächste FreiwilligenMesse ist am 16. März 2025 im Neuen und Alten Rathaus. 76 Organisationen, Vereine und Institutionen präsentieren sich von 10 bis 17 Uhr in drei Räumlichkeiten. Sie beraten Interessierte und bieten konkrete Angebote, wo man sich freiwillig engagieren kann.

Hierzu stehen Themenfelder wie Engagementberatung und Weiterbildung, Gesundheit und Selbsthilfe, Inklusion und Vielfalt, Katastrophenschutz und Rettungsdienste, Kinder und Jugend, Senior*innen, Sport und Kultur, Umwelt, Nachhaltigkeit und Tierschutz zur Wahl. Diese Messe ist nicht nur bei den vielen Besucher*innen beliebt, die sich für ein freiwilliges Engagement interessieren, sondern bietet auch den beteiligten Organisationen einen niederschweligen Weg, um untereinander Brücken zu bauen.

Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Infoveranstaltungen, z. B. wie sich Nachbarschaftshilfen positiv auf das Leben in der Stadt auswirken, ergänzen die Veranstaltung. Teile des Rahmenprogramms sind per Livestream über www.muenchner-freiwilligen-messe.de zu sehen.

Die FreiwilligenMesse findet in Kooperation mit der Landeshauptstadt München unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter statt.

Michèle Rotter, Projektleitung Münchner FreiwilligenMesse
Dr. Doris Schwarzer, Presse FöBE

Kontaktdaten FöBE:

Ringseisstraße 8a, 80337 München
Tel.: 089-59 98 90 870, messe@foebe-muenchen.de

www.muenchner-freiwilligen-messe.de
www.facebook.com/MuenchnerFreiwilligenMesse
www.instagram.com/muenchnerfreiwilligenmesse

FÖBE

Förderung
Bürgerschaftlichen
Engagements

FÖBE NEWS

muenchner-freiwilligen-messe.de

Münchner FreiwilligenMesse

Sonntag, 16.03.2025 von 10-17 Uhr
im Neuen und Alten Rathaus am Marienplatz.
Eintritt frei.



DU!

WIRST GEBRAUCHT

FÖBE | Förderstelle für
Bürgerschaftliches
Engagement

In Kooperation mit der
 Landeshauptstadt
München

Schirmherr: Oberbürgermeister Dieter Reiter
Herausgeberin: FÖBE - Förderstelle für Bürgerschaftliches
Engagement, Ringelstr. 8a, 80337 München
FÖBE wird gefördert vom Sozialreferat
der Landeshauptstadt München

