

Titelthema:
**Der Selbsthilfe-
beirat München**
– ein Gremium,
das sich bewährt hat





**Im nächsten einBlick:
Supervision**
Die nächste Ausgabe
erscheint **März 2025**

Titelthema	
Der Selbsthilfebeirat München – ein Gremium, das sich bewährt hat Einführung von Eva Parashar, Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats der LHM und Ressortleitung Soziale Selbsthilfe im SHZ	03
Interview mit Bisserka Herud, gewählte Selbsthilfebeirätin für den Bereich „Familien-Selbsthilfe“	06
Ein Engagement aus Menschlichkeit und Empathie Gastbeitrag von Norbert Gerstlacher	07
Sich selbst bestimmen und befähigen: Vom Wert der sozialen Selbsthilfe für das Leben Gastbeitrag von Dr. Katja Stoppenbrink	08
Als Selbsthilfebeirätin habe ich viel gelernt – Gastbeitrag von Nurnissam Ismailova	09
Manchmal braucht es nur einen Anlass und etwas Mut – Gastbeitrag von Holger Gruber über das ehrenamtliche Engagement von Melanie Kieweg	10
Die Wahl des neuen Selbsthilfebeirats steht kurz bevor!	12
Aus dem SHZ	
Wir gratulieren und danken!	13
Die SHZ Homepage gibt es nun auch in leichter Sprache	14
Neue Rubrik Leserbrief: Ihre Meinung ist uns wichtig!	14
Selbsthilfe und Gesundheit	
On Tour für die Gesundheitsselbsthilfe	15
Runder Tisch Region München – Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen	16
„Selbsthilfe ist Nahrung für die Seele“ – Bericht vom Selbsthilfekongress 2024	17
Soziale Selbsthilfe	
Shaere in Neuperlach schließt: Abschied von einem Zwischennutzungsprojekt	18
Selbsthilfe in der Region München	
„Treffpunkt Selbsthilfe“	21
Weitere Aktivitäten in und für die Region München ...	22
Gruppengründungen in der Region München	23
Selbsthilfe stellt sich vor	
Manisch depressiv +	24
Informationen über Selbsthilfegruppen	
Gruppengründungen Stand November 2024	25
Selbsthilfe überregional	
Die Gruppe: Zeitgemäß und unverzichtbar – Bericht über die Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.	33
Service	
Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	34
Standardleistungen des SHZ	34
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	35
Supervision im SHZ	36
Termine Veranstaltungen	
Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums München	38
FÖBE News	
Künstliche Intelligenz (KI): verstehen, Nutzen erkennen und anwenden	39



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:
Stefanie Bessler, Tel.: 089/53 29 56 – 20
und Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 – 21
E-Mail:
stefanie.bessler@shz-muenchen.de
und ulrike.zinsler@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
2. Dezember 2024, lfd. Nr. 85

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**

Titelthema:

Der Selbsthilfebeirat München

- ein Gremium, das sich bewährt hat



Das Konzept der Selbsthilfeförderung steht auf drei Säulen:

- Die finanzielle Förderung
- Die Beteiligungsstruktur Selbsthilfebeirat
- Die Beratungsstelle für Initiativen (das heutige SHZ)

DER SELBSTHILFEBEIRAT MÜNCHEN

- ein Gremium, das sich bewährt hat

Der Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München (SHB) gehört mit seiner Gründung im Jahre 1985 zu einem der ältesten Beiräte der Stadt. Mittlerweile hat sich der Selbsthilfebeirat zu einem etablierten Gremium entwickelt, das die Stadt München bei der Vergabe von Fördermitteln im Bereich Selbsthilfe und Selbstorganisation verlässlich berät und die Interessen von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in der Stadt München vertritt.

Entstehungsgeschichte und Entwicklungen des Selbsthilfebeirats der LHM

Bereits im März 1984 gab es erstmals eine Mehrheit für die Förderung von Selbsthilfe von SPD und Grünen im Stadtrat. Mit Hilfe des Gesundheitsladens erstellten ca. 35 Initiativen eine Konzeption zur Selbsthilfeförderung, die sie mit Verwaltung und Parteien weiterentwickelten. In Anlehnung an die Kontaktstellen in Hamburg und Berlin entstand in diesem Rahmen auch das Konzept für ein Selbsthilfezentrum in München.

Ursprünglich hatten die Initiativen die Vorstellung, einen Fördertopf für Selbsthilfeinitiativen selbst zu verwalten, diese Idee wurde aber wieder aufgegeben. Im Februar 1985 beschloss der Stadtrat, gegen die Stimmen von CSU und FDP, als eine der ersten Kommunen in der BRD die Einrichtung eines Fonds zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Projekten im Gesundheits- und Sozialbereich. Dies war die Geburtsstunde der Münchner Selbsthilfeförderung und damit auch die des Selbsthilfebeirats, der als eine der drei Säulen der Selbsthilfeförderung aufgebaut wurde (siehe Infokasten). Insbesondere dem zuständigen Sozialreferat war es wichtig, die „Innovationen“ der Initiativen für die Stadtgesellschaft nutzbar zu machen. In diesem Zusammenhang entstand auch das Selbsthilfezentrum (SHZ) als Kontakt-, Informations-, Beratungs- und Fachstelle, bei der seither auch die Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats angesiedelt ist.

Zu dieser Zeit waren bereits Eltern-Kind-Initiativen, Gesundheitsselbsthilfegruppen und unterschiedliche Initiativen im Sozialbereich entstanden. Die neue Selbsthilfeförderung ermöglichte auch Gruppen ohne Vereinsstatus oder Zugehörigkeit zu einem Wohlfahrtsverband eine finanzielle Unterstützung. Zahlreiche Nachbarschaftshilfen, die zumeist bei einzelnen Pfarreien angegliedert waren, stellten Anträge und bildeten damit einen Schwerpunkt bei der beginnenden Förderung. Das war neu und gewohnungsbedürftig und erzeugte zunächst Widerstand bei den Wohlfahrtsverbänden.

Der erste Selbsthilfebeirat wurde im März 1985 gewählt, im Mai wurden die ersten Selbsthilferichtlinien im Stadtrat verabschiedet und bereits im Juli lagen die ersten Anträge zur Beschlussfassung vor. Die demokratische Förderpraxis der Selbsthilfe war damals sehr innovativ: ein Selbsthilfebeirat, der vom Stadtrat legitimiert die Anträge begutachtet und Empfehlungen an Stadtrat und Verwaltung abgibt, an die sich meistens auch gehalten wurde.

Der erste gewählte Selbsthilfebeirat bestand aus:

- vier von den Initiativen gewählten Vertreter*innen, die nicht vom Stadtrat bestätigt werden mussten
- vier Vertreter*innen aus dem Bereich der sozialen und gesundheitlichen Dienste sowie Ausbildungseinrichtungen, die im Einvernehmen zwischen der Stadt München und den Gruppen vom Stadtrat bestellt wurden
- einem Experten „im Einvernehmen“ – d.h. hier müssen sich Initiativen und Verwaltung auf eine Person einigen, die der Stadtrat dann bestätigt
- sowie Mitarbeiter*innen des SHZ und der Verwaltung mit nur beratender Funktion.
- Stimmberechtigte Mitglieder waren von Anfang an die nur die bestellten und gewählten Beirat*innen

Ab 1985 fanden alle zwei Monate Gesamttreffen aller Initiativen zur Diskussion gemeinsamer Inhalte und Interessensvertretung statt. Aus diesen wurden auch die Vertreter*innen für den Beirat gewählt und eine Neufassung der Selbsthilfeförderung ab 1988 entwickelt. Diese Treffen wurden später aufgelöst.

Nach einer dreijährigen Erprobungsphase beschloss der Stadtrat im Oktober 1987 die Fortführung der Selbsthilfeförderung mit damals 154 geförderten Initiativen. Nach der Modellphase gab es ab 1988 wesentliche Neuerungen in der Förderung: Wohlfahrtsverbände



Titelthema:
Der Selbsthilfebeirat München
 – ein Gremium,
 das sich bewährt hat

hatten erreicht, dass nur noch sie für die Begutachtung der ihnen angeschlossenen Gruppen zuständig waren, nicht der Selbsthilfebeirat. Diese Regelung wurde aber Ende 1990 wieder abgeschafft. Außerdem wurde beschlossen, dass eine Förderung über drei Jahre hinaus nur in Ausnahmefällen möglich wurde. Nach dem Ausscheiden aus der Selbsthilfeförderung gab es für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen die Möglichkeiten, in eine Regelförderung übernommen zu werden, weswegen die Weiterförderung einzelner Initiativen in den Zuständigkeiten anderer Referate ermöglicht wurde. Darüber hinaus wurden Personalmittel im Selbsthilfebereich eingeschränkt.

Anfang der 1990er-Jahre gab es weitere Veränderungen im Hinblick auf die Personalkosten. Ab sofort sollten Kosten für Personal nur noch für Eltern-Kind-Initiativen förderfähig sein, und das Sozialreferat und das ehem. Referat für Gesundheit und Umwelt verabschiedeten Richtlinien zur Förderung.



Der Selbsthilfebeirat der LHM, v.l.n.r.:

Ingrid Mayerhofer (SHZ),

Winfried Rauscheder (SHB),

Laura Cozma (SHB),

Norbert Gerstlacher (SHB),

Melanie Kieweg (SHB),

Marina Ehrenbauer (Sozialreferat, LHM),

Susanne Veit (SHB),

Andreas Kallies (Sozialreferat, LHM),

Eva Parashar (SHZ, SHB GF),

Petra Rieder (Referat für Gesundheit, LHM),

Nurnissam Ismailova (SHB),

Günter Schmid (Sozialreferat, LHM)

Bild: SHB

Ab 1995 wurde Selbsthilfe als ein Teilbereich des Bürgerschaftlichen Engagements definiert. Das SHZ gründete mit anderen Einrichtungen einen Arbeitskreis – das jetzige Forum Bürgerschaftliches Engagement –, in dem das Thema „Bürgerschaftliches Engagement in München“ mit Readern und jährlichen Fachtagen weiterentwickelt wurde. Das Forum erwirkte die Einrichtung einer stadtübergreifenden Stabsstelle im Direktorium mit angeschlossenen referatsübergreifenden Arbeitskreis und verabschiedete die bis heute gültige Definition des Bürgerschaftlichen Engagements in München. Ab 2007 lag die Zuständigkeit der Förderung der Selbsthilfe im sozialen Bereich dann bei der zentralen Leitung – Bürgerschaftliches Engagement- Stelle für Selbsthilfeförderung im Sozialreferat (heute: Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement).

Die Selbsthilfeförderung heute

Mittlerweile sind alle demokratischen Fraktionen für die Selbsthilfeförderung. München ist nach wie vor eine der wenigen Kommunen, die die Bedeutung der Selbstorganisation frühzeitig erkannte. Die Förderrichtlinien wurden kontinuierlich fortgeschrieben und an die aktuellen Bedarfe angepasst. So wurde z. B. im Laufe der Jahre die Förderdauer von drei auf fünf und danach wiederum von fünf auf acht Jahre verlängert. Auch wurde selbstorganisierter muttersprachlicher Unterricht sowie Helferkreise für Geflüchtete in die Förderung mit aufgenommen. Personalkosten sind in gut begründeten Fällen für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen förderbar. So sind viele aus der Selbsthilfe entstandenen Initiativen mittlerweile als etablierte professionelle Einrichtungen tätig und bilden einen nicht wegzudenkenden Teil der Münchner Soziallandschaft.

Seitdem die gesetzlichen Krankenkassen Anfang der 2000er-Jahre dazu verpflichtet wurden, die gesundheitliche Selbsthilfe mit einem festgesetzten Betrag zu fördern, werden in der kommunalen Selbsthilfeförderung der Stadt München die gesundheitlichen Gruppen nur in Ausnahmefällen gefördert. Die Förderung der gesundheitlichen Gruppen in und um München wird seither unter der Federführung des SHZ über **das Modell der Runden Tische** abgewickelt.

Nachdem sich der Selbsthilfebeirat Ende der 1990er-Jahre zum Ziel gesetzt hatte, von struktureller Diskriminierung betroffene Migrant*innen zielgerichteter über die Möglichkeiten der Selbsthilfeförderung zu informieren, stieg die Anzahl der Migranten-selbstorganisationen (MSO) in der Förderung erfreulicherweise stetig an. Heute sind knapp zwei Drittel der geförderten Gruppen dem Bereich „Migration“ zuzuordnen. Wobei die Überführung in eine Regelförderung für MSO nach wie vor weiterhin schwierig bleibt. Neben der Tatsache, dass die soziale Landschaft in München bereits ein vielfältiges Angebot aufweist und damit „gesättigt“ zu sein scheint, stellen insbesondere die hohen Anforderungen, die mit einer Regelförderung einhergehen für viele selbstorganisierte Initiativen eine große Hürde dar, die dazu führt, dass erfolgreich laufende Initiativen ihre Arbeit nach Ablauf der Förderdauer aufgrund fehlender Finanzierung teilweise einstellen müssen. Der Selbsthilfebeirat setzt sich deshalb kontinuierlich für eine Entfristung der Selbsthilfeförderung ein.

Inzwischen werden rund 90 Gruppen in der Selbsthilfeförderung finanziell unterstützt. Im Jahr 2023 wurden 1.396.950 Euro beantragt, wovon 1.050.593 Euro vom Sozialreferat bewilligt wurden. Zwei selbstorganisierte Initiativen, die bislang über die Selbsthilfeförderung unterstützt wurden, konnten im Jahr 2023 in die Regelförderung überführt werden.

Aufgaben und neue Zusammensetzung des Selbsthilfebeirats

Als Schnittstelle zwischen Selbsthilfe, professionellen Diensten und der Verwaltung ist der Selbsthilfebeirat ein wichtiges Gremium, um die Selbsthilfe in der Stadt zu verankern, neue Entwicklungen im Bereich der Selbsthilfe zu verfolgen und die Stadt München als unabhängige Interessensvertretung zu beraten.

Die zentralen Aufgabenbereiche des Selbsthilfebeirates sind u.a.:

- die Begutachtung der Förderanträge der Gruppen sowie die Beschlussfassung über eine Empfehlung zur Förderung dieser an die Verwaltung
- die Auseinandersetzung mit Grundsatzfragen wie Förderrichtlinien, Rahmenbedingungen für Gruppen usw. und
- die Beschäftigung mit aktuellen Themen im Bereich Gesundheit, Migration, Umwelt, Soziales und ab 2025 auch in den neu geschaffenen Bereichen „muttersprachlicher Unterricht“ und „Geschlecht und sexuelle Identität“. Der Bereich „Geschlecht und sexuelle Identität“ beinhaltet alle Gruppen, die sich mit den Themen Gender, LGBTQIA* oder Gleichstellung und Diskriminierung aufgrund der sexuellen Identität und Ausrichtung auseinandersetzen.

Ausblick und die Wahl des Selbsthilfebeirats 2025

In der bevorstehenden Wahl 2024/ 2025 werden erstmals elf ehrenamtliche Mitglieder des SHB für drei Jahre gewählt bzw. bestimmt. Die Initiativen wählen aus ihren Gruppen ab 2025 fünf Vertreter*innen, der Stadtrat bestellt fünf Vertreter*innen mit unterschiedlichen Fachbezügen (Umwelt, Migration, Gesundheit, Geschlecht und Identität) und gemeinsam wird ein*e neutrale*r Expert*in benannt. An den einmal pro Monat stattfindenden Sitzungen im SHZ nehmen Vertreter*innen des Sozialreferats, ggf. des Gesundheitsreferats, ggf. des Referates für Klima und Umwelt, ggf. des Mobilitätsreferats sowie des SHZ beratend teil. So können neben der Beschlussfassung die unterschiedlichen Perspektiven, Belange und Probleme unmittelbar diskutiert werden.

Auf den folgenden Seiten können Sie Einblicke in die Arbeit des Selbsthilfebeirats gewinnen und Gastbeiträge der ehrenamtlichen Beirat*innen lesen. Die sehr unterschiedlichen Texte spiegeln dabei die Vielfältigkeit des Beirats wider und gewähren Eindrücke aus den verschiedenen Themenbereichen.

Den Anfang macht ein Interview mit der dienstältesten Selbsthilfebeirätin – Bissierka Herud –, die aus ihrer 20-jährigen Erfahrung eindrücklich beschreibt, wie sich die Arbeit im Gremium über die Jahre hinweg verändert hat. Es folgen mehrere kürzere Statements der Beirat*innen aus den verschiedenen Bereichen und schließlich ein Bericht über die Initiative „Mehr Platz zum Leben“, die unter anderem von Melanie Kieweg – einer langjährigen Beirätin – ins Leben gerufen wurde und die sich durch die Unterstützung durch die Selbsthilfeförderung stetig weiterentwickeln konnte.

Die Beirat*innen des Selbsthilfebeirats und die Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Einblick nehmen in unsere interessante und vielfältige Arbeit.

Eva Parashar, Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats der LHM, SHZ

Titelthema:
**Der Selbsthilfe-
beirat München**
– ein Gremium,
das sich bewährt hat

„Die Mitarbeit im Beirat war für mich immer sehr spannend – und sie ist es bis heute noch!“

Ein Interview mit Bisserka Herud, gewählte Selbsthilfebeirätin für den Bereich „Familien-Selbsthilfe“ geführt von Winfried Rauscheder, stellv. gewähltes Beiratsmitglied ebenfalls für den Bereich „Familien-Selbsthilfe“

Winfried Rauscheder (SHB): **Bisserka, du bist von allen aktuellen Mitgliedern im Selbsthilfebeirat (SHB) am längsten mit dabei. Wann bist du erstmals zum SHB gestoßen?**



Bisserka Herud

Bisserka Herud (SHB):

Ich bin seit rund 20 Jahren beim Selbsthilfebeirat. Das erste Mal bin ich im Jahr 2000 in Kontakt mit dem SHB gekommen: Da habe ich den Finanzplan des „Internationalen Mütterforum e.V.“ vorgestellt, das ich geleitet habe. Ich hatte riesigen Respekt vor dem Gremium und war sehr aufgeregt. Zwei Jahre später war ich dann sehr überrascht, als mich der damalige Chef des Selbsthilfezentrums angerufen und mir nahegelegt hat, für den Bereich Migration im SHB zu kandidieren. Ein paar Jahre später wurde ich in den Bereich Soziales gewählt – und zuletzt für den Bereich Familienselbsthilfe.

W.R.: Warum hast du dich damals dazu entschlossen, zu kandidieren? Was hat dich daran interessiert?

Bisserka Herud: Ich habe mich geehrt gefühlt, dass man mich ermutigt hat zu kandidieren. Das hat in mir großes Interesse geweckt.

Ehrlich gesagt hatte ich am Anfang keine Ahnung, was die Aufgaben sind und was auf mich zukommt. Damals hatten wir weniger Sitzungen im Jahr, da es viel weniger Anträge gab als heute. Unsere Sitzungen haben nicht immer im SHZ stattgefunden, sondern öfter auch „vor Ort“: im Mütterforum, bei Gorod oder bei anderen Vereinen. Anschließend gab es Kleinigkeiten zur Stärkung. Es war eine sehr familiäre, lockere Atmosphäre.

W.R.: Was hat dir in deinen Jahren im SHB bisher am besten gefallen?

Bisserka Herud: Ich habe viel Neues gelernt, das war für mich sehr spannend. Und ich habe viele neue Menschen kennengelernt, die ich sehr schätze und die Arbeit hat mich im Wesen sehr bereichert. Der Kontakt zum SHZ war sehr eng – das hat mich motiviert, immer wieder neue Projekte und Veranstaltungen im Mütterforum zu beginnen.

W.R.: Im Frühjahr 2025 wird die nächste SHB-Wahl stattfinden. Kandidierst du wieder? Was macht dir noch heute Freude an dieser Aufgabe?

Bisserka Herud: Immer noch ist die Arbeit im SHB für mich interessant und aufregend. Ich weiß noch nicht genau, ob ich für die nächste Wahl kandidieren werde oder nicht. In den neuen Bereichen fühle ich mich noch nicht ganz auf dem richtigen Platz – außer „Muttersprache“, das hat mich immer schon interessiert.

W. R.: Was wünschst du dir für die Zukunft des SHB? Was sollte sich deiner Meinung nach verändern?

Bisserka Herud: Ich wünsche mir eine gute Zusammenarbeit zwischen den Mitgliedern des SHB – und ebenso mit dem Sozialreferat. Eine kürzere Dauer der Treffen und eine kleinere Anzahl von Anträgen pro Sitzung könnte die Qualität wieder verbessern. Vielleicht wäre es eine gute Idee, Gruppen und Vereine vor Ort zu besuchen. Wir könnten sie so besser kennenlernen und die Zusammenarbeit verbessern. Mich macht es sehr glücklich, dass das SHZ den SHB so tatkräftig unterstützt.

Titelthema:

Der Selbsthilfebeirat München

- ein Gremium,
das sich bewährt hat

Ein Engagement aus Menschlichkeit und Empathie

Ein Gastbeitrag von Norbert Gerstlacher, langjähriges Beiratsmitglied für den Bereich Gesundheit und Mitarbeiter des Blauen Kreuz München e. V.

Im Jahre 2000 habe ich das erste Mal an einer Selbsthilfegruppe teilgenommen, seitdem bin ich ein überzeugter Anhänger dieser Form des bürgerschaftlichen Engagements.

Vorausgegangen waren Zeiten, in denen ich versucht habe, mit meinen eigenen Möglichkeiten Lösungen für meine Situation zu finden. Zeiten, in denen ich oft gescheitert und manchmal auch an mir verzweifelt bin. Irgendwann musste ich erkennen, dass ich mit meinen Versuchen kläglich gescheitert war. Bis dahin war ich es gewohnt, alleine zurecht zu kommen und war davon überzeugt, dass ich es auch im Falle meiner Erkrankung schaffen würde.

Ich kann es gar nicht in Worte fassen, wie befreit ich war, als ich bei meinem ersten Besuch einer Selbsthilfegruppe erkannte, dass ich mit meinen Gefühlen und Gedanken nicht alleine war. Ich traf Menschen, die mich mit all meinen Zweifeln und Gedanken vorbehaltlos angenommen haben, da sie ähnliches durchlebt haben und so meine Situation verstehen konnten. Ich lernte das erste Mal das immense Potential der Betroffenheitskompetenz kennen.

In den Folgejahren habe ich mich in diesem Bereich engagiert, habe Fortbildungen besucht und war angetrieben vom Gedanken, dass ich etwas von dem, was mir gegeben wurde, zurückgeben wollte. Ich wurde neugierig und habe mich immer mehr mit der "Selbsthilfeszene" in München auseinandergesetzt und festgestellt, welche unglaublichen Potentiale in meiner Heimatstadt vorhanden sind. Nicht zuletzt durch meine erste Tuchföhlung mit dem Selbsthilfezentrum in München. Ich lernte diese Erfolgsgeschichte kennen und es macht mich in gewisser Weise heute noch stolz, dass meine Heimatstadt Vorreiter in der Förderung der Selbsthilfe war.

Dies hat auch dazu geführt, dass ich mich für den Selbsthilfebeirat beworben habe und nun schon viele Jahre diese Aufgabe wahrnehme. In diesen Jahren habe ich unzählige Menschen kennen gelernt, die sich für ihre Belange engagieren, gewillt sind viel Zeit und Engagement einzubringen, um Dinge zu verändern und so einen wertvollen Beitrag für diese Gesellschaft leisten. Ganz besonders berührt es mich bis heute, dass dies nicht geschieht, um Anerkennung zu bekommen, sondern aus Menschlichkeit und Empathie heraus - oftmals bis an die Grenzen des Möglichen. Ist es nicht das was uns eigentlich verbindet, dieses Füreinanderdasein, dessen Basis eben dieses Mit-Teilen ist? Ich bin davon überzeugt.

Es fasziniert mich nach wie vor, als Beirat die unglaubliche Vielfalt der Selbsthilfegruppen, deren kulturell bedingte Verschiedenheit und Lebendigkeit kennen zu lernen. Das hat meinen Horizont ungemein erweitert. Da wir ein beratendes Gremium sind, ist hier die gute Zusammenarbeit mit dem Sozialreferat unabdinglich und diese konnte ich alle die Jahre erfahren.

Sicherlich, die "Selbsthilfelandchaft" ist ständigen Veränderungen unterworfen und diese gilt es aufzunehmen und gemeinsam die richtigen Antworten zu finden. Dies ist nicht immer einfach und verlangt von beiden Seiten, dem Selbsthilfebeirat sowie dem Sozialreferat, Kompromissbereitschaft und den Willen, den Argumenten der Gremiumsmitglieder gegenüber aufgeschlossen zu sein. Für mich gilt weiterhin, die Lebendigkeit in dieser Stadt nach Kräften zu fördern und aufzufordern, sich für die eigenen Belange zu engagieren.

Gerade in den kleinen Initiativen steckt eine Energie, die ansteckend wirken kann. Diese zu fördern und zu motivieren, ihnen Lösungen zur Überwindung von Hindernissen aufzuzeigen und der Förderung zuzuführen, sehe ich auch als eine Mitgestaltungskraft, die dem Selbsthilfebeirat innewohnt. Der Selbsthilfebeirat als Stimme der Initiativen steht auch in Zukunft vor den Aufgaben, die sich durch eine sich ständig verändernde Gesellschaft ergeben. Er wird sich diesen aber mit all der Energie seiner Mitglieder stellen und so dieses Gremium weiterentwickeln. Ich sehe das ehrenamtliche Engagement im Selbsthilfebeirat als wichtigen Impulsgeber, der diese Erfolgsgeschichte Münchens weiterhin mitgestalten, und der - trotz der sich verändernden gesellschaftlichen Rahmenbedingungen - den Wesenskern dieses Gremiums weiterhin bewahren wird.

Titelthema:
Der Selbsthilfebeirat München
– ein Gremium,
das sich bewährt hat

Sich selbst bestimmen und befähigen – vom Wert der sozialen Selbsthilfe für das Leben

Ein Gastbeitrag von Prof. Dr. Katja Stoppenbrink, Hochschule München und bestellte Selbsthilfebeirätin für den Bereich Wissenschaft und Forschung.

Seit Anfang 2022 gehöre ich dem Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt als einvernehmlich vom Stadtrat und von den Initiativen bestellte unabhängige Expertin an. Ich bin hauptamtlich Professorin für Ethik in den sozialen Berufen an der Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften der Hochschule München. Als studierte Juristin und Philosophin mit Schwerpunkt auf praktischer Philosophie und Ethik interessiere ich mich zum einen für Fragen individueller Ethik, wie etwa der Grundfrage nach den Bedingungen eines guten und gelingenden Lebens in Gemeinschaft. Zum anderen bin ich fasziniert von Fragen des Zusammenspiels (und auch der Abgrenzung) von Staat, Zivilgesellschaft und Individuen. Sowohl die sogenannte Politische



Prof. Dr. Katja Stoppenbrink

Philosophie, die Sozialphilosophie als auch die Rechtswissenschaft leisten hier theoretische Grundlagenarbeit.

In der Tätigkeit des Selbsthilfebeirats kommt es zu ganz konkreten Anwendungsfragen, bei denen das Verhältnis von Staat, Bürgerschaft und Einzelnen wie in einem Brennglas im Fokus steht. Selbsthilfeförderung ist aus meiner Fachperspektive Individualethik, Politische- und Sozialphilosophie in Anwendung. Zunächst hat die Selbsthilfe („zum Glück“, möchte ich ergänzen) ihren Graswurzelcharakter, der sie von Anfang an geprägt hat, nach wie vor nicht verloren. Es geht zu allererst um die selbstorganisierte Hilfe von Betroffenen füreinander. Aus der eigenen Erfahrung und Berührtheit mit Problemen der Sicherung der eigenen Gesundheit, Ursprungssprache in einer anderssprachigen Umgebung, sozialen Existenz

usw. speist sich ganz zentral die Motivation vieler Menschen, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen, möglichen Gefühlen von Ohnmacht und Abhängigkeit entgegenzutreten, sich mit Gleichgesinnten und ähnlich Betroffenen zu verbünden und gemeinsam an der Verbesserung der eigenen Situation zu arbeiten. (Das ist nun, zugegeben, eine sehr holzschnittartige Beschreibung der vielen Facetten von Selbsthilfe – diese ist gerade in der Landeshauptstadt München sehr vielfältig. Aber dazu sogleich.)

Die Selbsthilfe unterscheidet sich gerade durch die Merkmale der Eigeninitiative und Selbstbetroffenheit von Angeboten sozialer Einrichtungen. Diese Angebote werden "für" bestimmte Adressatinnen und Adressaten gemacht und Selbstorganisation ist hier eher unerwünscht oder spielt schlicht keine institutionelle Rolle. Die Selbsthilfegruppen demonstrieren, wie Menschen frei und selbstbestimmt in Gemeinschaft mit anderen kreativ auf Herausforderungen reagieren und selbst „ins Handeln kommen“. Sie sind daher als Ausdruck und praktische Manifestation menschlicher Autonomie kaum zu unterschätzen. Sie stehen für eine selbstbewusste, engagierte Zivilgesellschaft und zeigen in ihrer Gesamtheit das Bunte, Vielfältige und mithin auch das Lebenswerte einer freiheitlich verfassten Gesellschaft auf.

Welche Rolle kommt dem Staat bei alledem zu? Braucht es ihn überhaupt? – Die Antwort lautet: Ja! Gerade mit den kommunalfinanzrechtlich sogenannten „freiwilligen Leistungen“, welche in der Landeshauptstadt in einem beispielhaften Ausmaß auch der sozialen Selbsthilfe zugutekommen, lässt sich Eigeninitiative von Bürgerinnen und Bürgern anerkennen und fördern. Während klassische Ehrenamtsförderung mit ihren Ehrenamts- und Übungsleiterpauschalen an Beträgen anknüpft, die einzelnen für ihr Engagement ausbezahlt und steuer- und sozialrechtlich vom Staat begünstigt werden, ist die Selbsthilfeförderung eine Förderung der Arbeit der Gruppen selbst. Es geht primär um die Unterstützung der Durchführung von Maßnahmen, vom wöchentlichen muttersprachlichen Unterricht für Kinder und Jugendliche bis zum sommerlichen gemeinschaftlichen Wanderausflug in die Berge. Personal- und Mietkosten werden unter Umständen zwar auch gefördert – und gerade letztere können in München leider sehr erheblich sein –, doch sind diese kein Selbstzweck. Die Zwecke ihrer Arbeit setzen die Selbsthilfegruppen selbst. Während die Selbsthilfeförderung im Gesundheitsbereich seit einigen Jahren durch das Sozialgesetzbuch V normiert ist, bestimmt der Stadtrat eigenständig die Bedingungen der sozialen Selbsthilfeförderung. Nach den aktuellen Richtlinien von 2020 sind die „[A]ktive

Titelthema:
Der Selbsthilfebeirat München
– ein Gremium,
das sich bewährt hat

Teilnahme am Leben in einer solidarischen Stadtgesellschaft München, [die] Stärkung und Mobilisierung eigener Ressourcen und Ressourcen Anderer [sowie die] Unterstützung zur gemeinsamen Bewältigung von belastenden Lebenssituationen“ zentrale Zwecke der Selbsthilfeförderung. Dazu gehört immer auch ein Eigenanteil, den die Gruppen erbringen müssen. Die Gedanken der Befähigung (Empowerment) und der Unterstützung schon vorhandener Initiativen stehen im Vordergrund. Staat (die Landeshauptstadt) unterstützt, wo er kann, greift aber nicht dirigistisch ein. Das ist in Zeiten zunehmender autokratischer Regierungen auf der Welt und zunehmender Zurückdrängung der Zivilgesellschaft in diesen Staaten ein ganz wichtiges Signal. Möge es uns Hoffnung schenken und zu weiterem Engagement anregen.

Ich freue mich, im Selbsthilfebeirat zu einer verantwortlichen und gerechten Verausgabung der Fördermittel beitragen zu dürfen. Die Beiratsarbeit selbst ist eine Form der „Beteiligung von Bürgerinnen und Bürgern an Entscheidungen der Verwaltung“, wie es in den Richtlinien heißt. Im weltweiten Maßstab ist das etwas ganz Besonderes. Wir sollten uns dessen bewusst sein und uns aktiv einbringen, wo und wie auch immer es uns möglich ist. Die Arbeit im Selbsthilfebeirat ist eine solche Möglichkeit.

Als Selbsthilfebeirätin habe ich viel gelernt ...

Ein Gastbeitrag von Nurnissam Ismailova, Historikerin, Flüchtlings- und Integrationsberaterin, Vorstand von Quat Fata e.V. und gewählte Beirätin für den Bereich Migration

Über den Münchner Selbsthilfebeirat gibt es viel Gutes zu erzählen. Wir haben ein bis zwei Sitzungen im Monat, auch interne Sitzungen mit dem Selbsthilfezentrum München, Workshops mit dem Sozialreferat und Klausurtag.



Nurnissam Ismailova

Meine Zuständigkeit liegt im Bereich Migration. Ich kenne die Arbeit einer Selbsthilfeinitiative aus eigener Erfahrung. Im Selbsthilfebeirat werden die Anträge beschieden und ich/wir bringen die Perspektive aus der Praxis ein. Kurz gesagt, versuchen wir die Bedarfe und Nöte der Gruppen zu benennen und uns für diese einzusetzen.

Auch ich habe in diesem Gremium viel gelernt, weil ich nun Meinungsverschiedenheiten oder Meinungsunterschiede bezogen auf Selbsthilfe und die Förderung besser nachvollziehen kann.

Der Besuch von Vereinen ist auch unsere Aufgabe. Besuche müssen aber vorher mit den anderen Beirat*innen abgesprochen und mit Gruppen vorab vereinbart werden. Aus diesen Besuchen entstehen manchmal auch positive und kooperative Beziehungen mit einem Verein, einer Tanz- oder Musikgruppe.

Natürlich nimmt diese Tätigkeit viel deiner Zeit ein. Aber es ist doch sinnvoll, nicht nur zu kritisieren und zu beklagen, sondern aktiv zu sein, an den Diskussionen, Entscheidungen teilhaben und mitwirken zu können. Du hast die Chance, deine Ideen und Vorhaben durchzusetzen und mit deiner Meinung oder Konzepten, die Anderen zu überzeugen.

Uiguren haben ein Sprichwort: „Unter einem auf der Straße liegenden Stein, kann kein Wasser durchfließen.“ Auf Deutsch wäre das: „Von Nichts kommt Nichts. Alles im Leben muss man hart erkämpfen.“ Solche Möglichkeiten sehe ich auch im Selbsthilfebeirat München.

Titelthema:

Der Selbsthilfebeirat München

- ein Gremium,
das sich bewährt hat

Manchmal braucht es nur einen Anlass und etwas Mut ...

Ein Gastbeitrag von Holger Gruber, stellv. gewähltes Beiratsmitglied für den Bereich „Gesundheit“ über das ehrenamtliche Engagement von Melanie Kieweg, gewähltes Beiratsmitglied für den Bereich „Soziales“.

Die Gründe, warum Menschen sich bürgerschaftlich engagieren oder in der Selbsthilfe aktiv werden, sind vermutlich so vielfältig wie die Menschen selbst. Selten ist es das Ergebnis einer „Karriereplanung“, oft ergibt es sich einfach aus dem Leben selbst.

Für Melly Kieweg aus dem Münchner Stadtteil Untergiesing war die eigene Wohnsituation der Zündfunke selbst aktiv zu werden. Sie wohnte in einer Altbauwohnung und es war zu befürchten, dass Wohnungen im Viertel modernisiert und als Renditeobjekt verkauft würden.

Sie sah damit auch die eigene Wohnsituation als gefährdet und beschloss, etwas dagegen zu unternehmen. Aber was kann man als einzelne Bürger*in in einer solchen Lage tun? Das war auch für Melly alles andere als klar: Sie musste überlegen, wie man andere Betroffene ansprechen kann. Sie musste herausfinden, wie man sich und andere Betroffene organisieren kann. Sie musste die entsprechenden Vorschriften und Gesetze kennenlernen, die in diesen Fällen angewendet werden. Ihre Aktivitäten führten schließlich zur Gründung der Bürgerinitiative „Weiterleben in Untergiesing“, welche sich erfolgreich für die beschleunigte Verabschiedung der Erhaltungssatzung in Untergiesing einsetzte.

Die Stadt München äußert sich über die sog. Erhaltungssatzung: „Eine Erhaltungssatzung soll das Milieu eines Stadtviertels schützen, gewachsene Bevölkerungsstrukturen bewahren und Verdrängungsprozesse vermeiden.“

Diese Erfahrungen hatten nachhaltigen Einfluss auf Mellys Leben. Sie hatte erlebt, dass sie Einfluss nehmen kann und hat eine Sensibilität dafür bekommen, wo sie Einfluss nehmen sollte. Die Postfiliale in der Agilolfingerstraße wurde in einer Blitzaktion und ohne vorherige Ankündigung in den Medien geschlossen, die Postkunden standen wortwörtlich vor verschlossenen Türen. Nur zwischen viel Werbung konnten Bürger*innen den Hinweis ausmachen, dass das Amt dauerhaft geschlossen sei und anstelle dessen in einem Fotogeschäft in der Hans-Mielich-Straße eine Postagentur eröffnet habe. Man vermutete, dass die Post AG mit diesem „Überraschungscoup“ Bürgerprotesten aus dem Weg gehen wollte.

Anfang September 1993 rief Melly Kieweg hunderte von Demonstranten zum „Almaufstieg“ vom Postamt in der Agilolfingerstraße zur 20 Minuten entfernten Hauptpost am Tegernseer Platz in Obergiesing. Die Demo bewies, dass der steile Umweg für die überproportional im Einzugsbereich lebenden Behinderten, Alten, aber auch mittleren und kleinen Geschäftsleuten eine Zumutung war. Kieweg bombardierte Ämter und Behörden mit Briefen und sammelte über 2500 Unterschriften und an die 100 Unterstützungsschreiben bei Geschäftsleuten, Schauspielern, Nachbarn und anderen Institutionen. Die Unterschriften, die Unterstützungsschreiben und viele gute Argumente wurden dem Petitionsausschuss des Bayerischen Landtags übergeben, der seinerseits bei der Post AG intervenierte und dann war die Sensation perfekt: das Postamt 806 blieb als eine von nur zwei Filialen erhalten.

Seit nun mehr als 30 Jahren ist Melly in Bürgerinitiativen aktiv. So hat sie sich für die Umgestaltung des Hans-Mielich-Platzes in Untergiesing engagiert. Sie war auch Initiatorin des dortigen Wochenmarkts, der inzwischen regelmäßig stattfindet. Im Jahr 2007 gründete sie das „Kunstforum HMP“, in dem lokale Künstler*innen sowie Bürger*innen den Platz weiter verschönern.



Titelthema:
**Der Selbsthilfe-
beirat München**
- ein Gremium,
das sich bewährt hat

Aktuell betreut Melly mit der Initiative „Mehr Platz zum Leben“ das Grundstück und Projekt „Hebenstreitstraße 2“ und den „Halt 58“.

Das Grundstück in der Hebenstreitstraße war ein brach liegendes Grundstück, das in Zwischennutzung zu einer grünen Oase mitten in der Stadt umgestaltet wurde.

Mehrere Gruppen, junge wie alte Menschen, treffen sich hier. Es finden regelmäßig Veranstaltungen statt. Man trifft sich zu gemeinsamem Singen, Schachpartien, Künstleraktionen und vielem mehr. Dies alles findet statt mit der Beteiligung und Mithilfe von Gruppen und Organisationen aus dem Viertel.

Der „Halt 58“ ist eine ehemalige Bushaltestelle der MVG, die völlig neu gestaltet wurde und zu einem Treffpunkt für Bürger*innen wurde. Es wurden Pflanztröge und Bänke aufgestellt, Platz für Graffiti geschaffen. Die Brückenpfeiler der Bahnüberführung künstlerisch neu gestaltet.



Ich habe mit Melly ein Interview geführt in Vorbereitung dieses Artikels. Wir haben die „Stätten ihres Wirkens“ besucht, den Hans-Mielich-Platz, den „Halt 58“ und auch das Grundstück „Hebenstreitstraße 2“.

Vom ersten Moment an merkt man Melly die Begeisterung für ihre Projekte an. Sie erzählt detailliert über die

Aktivitäten und darüber, welche Gruppen teilnehmen und unterstützen. Sie kennt all die Menschen und Gruppen persönlich, weiß auch von einzelnen Menschen Geschichten zu erzählen.



Eine Frage blieb für mich unbeantwortet: What is the secret?

- Wie schafft man es, Menschen für die Aktionen einer Stadteilinitiative zu begeistern?
- Wie schafft man es, Menschen als Unterstützer zu gewinnen?
- Wie überzeugt man die Stadt München, öffentliche Plätze nutzen und umgestalten zu dürfen?

Diese Fragen begleiteten mich während der Gespräche mit Melly.

Licht in dieses Dunkel brachten Nachfragen bei Personen, die mit ihr in Aktionen zusammenarbeiten. Rikki Reinwein, eine österreichische Künstlerin und Präsidentin des Zentralverbandes der Berufsvereinigung der Bildenden Künstler Österreichs, hat es sehr schön auf den Punkt gebracht: Melly ist mit so viel Liebe bei ihren Projekten ... und Melly hat keine Hemmungen, direkt auf der Straße Leute anzusprechen und von der nächsten Aktion zu erzählen!

Man kann also viel bewegen, auch als Einzelne*r. Man muss keine besondere Ausbildung oder bestimmte persönliche Fähigkeiten haben. Interesse an einer Sache und sich mit anderen Menschen zu verbünden, damit lässt sich viel erreichen. Viele Selbsthilfe- und bürgerschaftlich Engagierte sagen, dass persönliche Betroffenheit eine starke Motivation für sie sei, sich aktiv für die eigenen Belange einzusetzen.

Für die Gestaltung der städtischen Räume braucht es natürlich auch Materialien. Manche Dinge lassen sich durch Spenden beschaffen, manches muss neu gekauft werden. Melly berichtet, dass es auch sehr wichtig sei, für die Aktionen zu werben, Plakate aufzuhängen, Flyer zu drucken, einen Web-Auftritt zu pflegen. Das kostet Geld, ebenso wie manche Aktionen. Tango- und Gitarrenunterricht zum Beispiel, die von professionellen Lehrer*innen durchgeführt werden. Diese Aktionen und Veranstaltungen wären ohne die finanzielle Förderung der Stadt München nicht möglich, betont Melly.

Eine wichtige Rolle kommt auch dem Selbsthilfebeirat zu. Der Selbsthilfebeirat arbeitet als Gremium zusammen mit dem Sozialreferat für die Förderung von Selbsthilfegruppen und Initiativen des bürgerschaftlichen Engagements. Als Mitglied im Selbsthilfebeirat arbeitet Melly auch „für andere Gruppen“ und bringt ihre langjährige Erfahrung im bürgerschaftlichen Engagement mit ein.



Titelthema:

Der Selbsthilfebeirat München

- ein Gremium,
das sich bewährt hat

DIE WAHL DES NEUEN SELBSTHILFEBEIRATES STEHT KURZ BEVOR!

Ende Januar 2025 ist es wieder soweit:

Alle Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen, die sich in die SHZ-Datenbank haben aufnehmen lassen und deren Arbeit sich auf die Stadt München bezieht, können eine Stimme abgeben.

Jede Gruppe darf dabei aber nur einen Stimmzettel abgeben, d.h. jede Gruppe muss sich gut abstimmen, um zu einer gemeinsamen Entscheidung zu kommen. Die Gruppen können jeweils eine*n Kandidat*in aus fünf verschiedenen Bereichen (Soziales Miteinander, Gesundheit, Migration, muttersprachlicher Unterricht, Geschlecht und sexuelle Identität) wählen.

Sämtliche Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in München werden durch die Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats über die Wahl und die Profile der verschiedenen Kandidat*innen informiert. Der Stimmzettel kann entweder per Post an das SHZ zurückgesendet oder direkt im SHZ eingeworfen werden. Die Stimmauszählung wird voraussichtlich Ende Januar stattfinden.

Wer darf kandidieren?

Als Kandidat*innen für den nächsten Selbsthilfebeirat können sich alle Personen, die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierten Initiative sind, für einen Bereich aufstellen lassen. Wichtig hierbei ist, dass sich diese Personen gut mit der eigenen Gruppe absprechen, da auch hier gilt: ein*e Kandidat*in pro Gruppe! Selbsthilfeorganisationen, bei denen mehrere Selbsthilfegruppen angesiedelt sind, können jedoch ebenfalls nur eine*n Kandidat*in für die gesamte Organisation aufstellen lassen.

Eine weitere Voraussetzung für eine Kandidatur ist die Bereitschaft, regelmäßig an den Sitzungen des Selbsthilfebeirats teilzunehmen und Zeit für das Lesen der Anträge aufzubringen. Die Sitzungen finden im ersten Halbjahr alle zwei Wochen, im zweiten Halbjahr einmal im Monat, ab 18:30 Uhr in den Räumen des SHZ statt. Darüber hinaus ist die Teilnahme an Arbeitsgruppentreffen, zwei Workshoptreffen im Jahr und einem jährlichen Klausurwochenende notwendig, um die inhaltliche Arbeit des Selbsthilfebeirats gewährleisten zu können.

Die ehrenamtlichen Beirat*innen bekommen für ihr wichtiges Engagement eine Aufwandsentschädigung in Form einer Pauschale in Höhe von 80 Euro pro Sitzung und eine Pauschale in Höhe von 40 Euro für Arbeitsgruppentreffen und Workshopteilnahmen.

Personen, die sich für eine Kandidatur interessieren, können sich bei der SHB-Geschäftsstelle melden:

Eva Parashar
Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München
Tel: 089/53 29 56 - 30
Fax: 089/53 29 56 - 49
E-Mail: info@selbsthilfebeirat-muenchen.de
www.selbsthilfebeirat-muenchen.de

Gruppen, die sich gerne an der Wahl beteiligen möchten, bisher aber noch nicht mit dem SHZ in Kontakt stehen, können sich in das Wählerverzeichnis aufnehmen lassen, indem sie sich in die SHZ-Datenbank eintragen lassen.

Wir danken allen bisherigen Beirat*innen für Ihr Engagement und bitten alle Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen:

Wählen Sie mit, damit unsere Stadt selbsthilfe-freundlich und partizipativ bleibt!

Eva Parashar, Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München, SHZ

AUS DEM SHZ

Wir gratulieren und danken!

Jedes Jahr in unserer Dezemberausgabe nutzen wir die Gelegenheit allen Gruppen und Initiativen zu gratulieren, die im Laufe der letzten Monate ein Jubiläum gefeiert haben.

Bei allem Wandel und aller Veränderung innerhalb der Selbsthilfeszene bieten viele Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen schon seit vielen Jahren, manchmal auch Jahrzehnten, einen beständigen und verlässlichen Ort zum Austausch, zur Beratung, zur Unterstützung, für Informationen und vieles mehr. Dieser Einsatz kann nicht genug wertgeschätzt und beglückwünscht werden.

Vielen Dank deshalb allen Engagierten, die solche Jubiläen möglich machen und sich in den Initiativen für andere Betroffene einsetzen!

Herzlichen Glückwunsch an die Jubilare:

- 20 Jahre – Primi Passi – Verwaiste Eltern und Geschwister
- 20 Jahre – Prostata.Selbsthilfegruppe Landsberg
- 20 Jahre – Die Polarbären
- 25 Jahre – Transmann e.V.
- 30 Jahre – Müpe e.V. Münchner Psychiatrie Erfahrene
- 30 Jahre – Rheuma Liga Arge Freising/ Neufahrn
- 40 Jahre – ApK München e.V. – Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker

Besonders erwähnen möchten wir an dieser Stelle noch das 50 jährige Jubiläum des Migrationsbeirats der Landeshauptstadt München!

Und wie immer: Melden Sie sich bitte, wenn Sie trotz Jubiläum o. ä. Feierlichkeiten hier nicht genannt sind oder wenn in der nächsten Zeit eines ansteht. Wir wissen zwar ganz gut Bescheid über die Selbsthilfelandchaft, aber natürlich bei weitem nicht alles ...

Herzlichen Dank an alle Spender*innen!

Wir danken allen, die mit kleinen oder auch größeren Spenden unsere Arbeit unterstützen! Natürlich ist unsere Arbeit durch unsere Zuschussgeber Landeshauptstadt München und die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen in Bayern finanziert. Dennoch sind wir auch auf Spenden als Eigenmittel angewiesen und freuen uns über jeden Betrag, und sei er noch so klein.

Ab 200,- € werden automatisch Spendenquittungen ausgestellt, wenn wir die Adresse kennen. Auf Wunsch werden gerne auch kleinere Beträge bestätigt.

Selbsthilfezentrum München
IBAN: DE63 7002 0500 0008 8902 03
BIC: BFSWDE33MUE

Kristina Jakob, SHZ

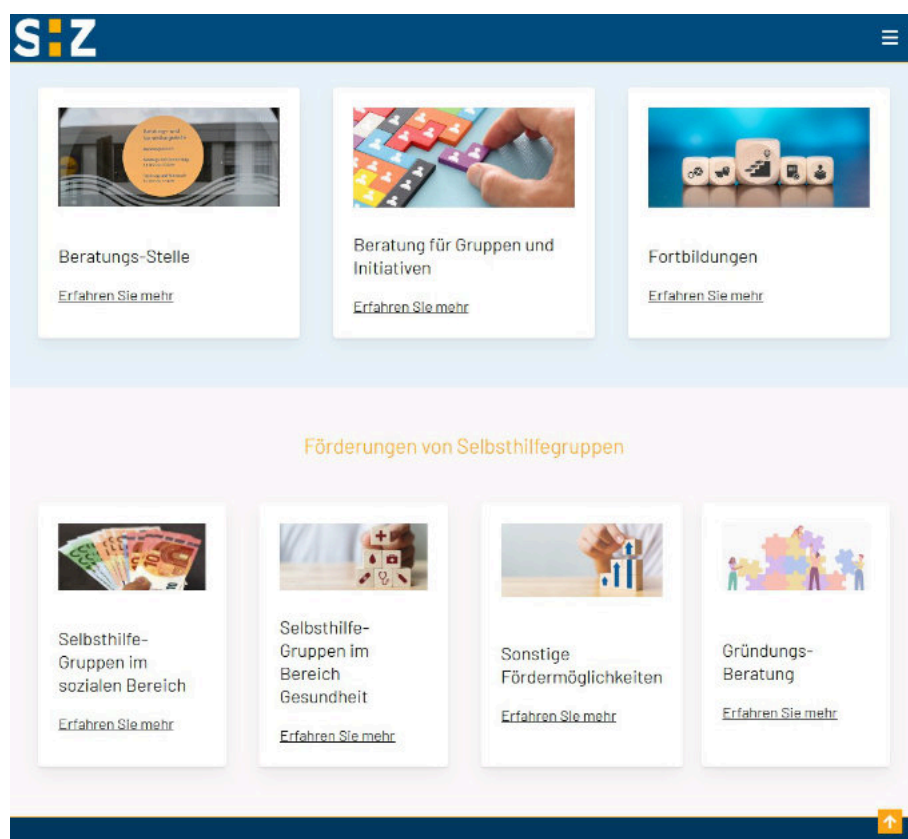


Bildquelle: unsplash



Die SHZ-Webseite gibt es jetzt auch in Leichter Sprache!

Für alle Menschen sollen die Leistungen und Publikationen des SHZ, wenn möglich, verständlich und zugänglich sein. Ein weiterer Schritt in diese Richtung ist getan.



In unserer Arbeit haben wir es immer wieder mit Menschen zu tun, für die es schwierig ist, Texte zu verstehen. Deswegen war es uns ein Anliegen, dass Teile unserer Homepage nun auch in Leichter Sprache erscheinen.

Dies ist seit einigen Wochen möglich. Unter <https://www.shz-muenchen.de/lS-home.html> finden Sie die wichtigsten Informationen und Leistungen über die Selbsthilfe und das Selbsthilfezentrum in Leichter Sprache.

Was ist überhaupt Leichte Sprache?

Leichte Sprache soll allen Menschen den gleichen Zugang zu Informationen und Kommunikation eröffnen. Bei der Leichten Sprache handelt es sich um eine Spezialform der einfachen Sprache. Die Einfache Sprache ist als vereinfachte Version der deutschen Standardsprache definiert. Das bedeutet, dass sie im Sprachstil verständlicher und insbesondere weniger komplex gestaltet ist. So verzichtet man beim Verfassen zum Beispiel auf komplizierte Satzstrukturen oder auf viele Fremdwörter.

Für die Leichte Sprache gibt es festgelegte Regeln, wie etwa die Nutzung von kurzen Hauptsätzen und die Verwendung einfacher, bekannter Wörter. Auch an das Textlayout, z.B. an die Schriftgröße, werden Anforderungen gestellt. Mehr Informationen zu Leichter Sprache finden Sie zum Beispiel auf der Seite der Lebenshilfe <https://www.lebenshilfe.de/leichte-sprache>.

Stefanie Bessler, SHZ

Neue Rubrik Leserbriefe: Ihre Meinung ist uns wichtig!

Liebe Leser*innen des einBlicks,

wir freuen uns über Ihre Meinungen zu den im einBlick veröffentlichten Artikeln und zu der Gesamtausgabe. Ausgewählte Zuschriften drucken wir unter Angaben des gekürzten Namens, z.B. Stefanie B. ab. Bei Bedarf behalten wir uns vor, inhalts- und sinnwährend zu kürzen. Die veröffentlichten Nachrichten von Leser*innen spiegeln nicht die Meinung des SHZ-Teams wider.

Wenn Sie uns etwas mitteilen wollen, das in der nächsten Ausgabe unter der neuen Rubrik Leserbriefe erscheinen soll, schicken Sie bitte eine Nachricht an die Redaktion: stefanie.bessler@shz-muenchen.de

Wir sind gespannt auf Ihre Meinungen.

Stefanie Bessler, SHZ



GESUNDHEITSELBSTHILFE

On Tour für die Gesundheitsselfhilfe

Das Ressort Gesundheitsselfhilfe war in diesem Herbst an einigen Veranstaltungen mit Infoständen beteiligt und trug den Selbsthilfegedanken sowie die Unterstützungsmöglichkeiten des Selbsthilfezentrums zu verschiedenen Events der Gesundheitsversorgung.



Stefanie Bessler und Florian Ottenschläger am SHZ-Infostand beim Kompass Krebs des Onkologischen Zentrum der München Klinik Bogenhausen

Der Krebsinformationstag im Hörsaaltrakt des Universitätsklinikums Großhadern lud zu zahlreichen Vorträgen rund um die Erkrankung Krebs ein. Parallel dazu hatten interessierte Bürger*innen, Betroffene und Angehörige sowie Fachprofis die Möglichkeit, sich an den zahlreichen Infoständen über Behandlungsmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien beraten zu lassen. Das Engagement der Krebs-Selbsthilfe war an diesem Tag nicht zu übersehen. Einige Selbsthilfe-Aktive waren an Vorträgen und Workshops beteiligt und ergänzten dadurch die Inputs der Profis mit Betroffenenwissen. Das SHZ ist an diesem großen Tag gegen den Krebs fast schon standardmäßig mit einem Infostand vertreten und freute sich auch dieses Jahr wieder über den regen Austausch und das große Interesse an der Selbsthilfe.

Etwas kleiner als in Großhadern, aber von ebenso hoher Qualität war die Veranstaltung Kompass Krebs des Onkologischen Zentrums der München Klinik Bogenhausen. Das Motto hier war: Zuhören, Fragen, Verstehen und wurde durch ein abwechslungsreiches Vortragsprogramm, Expertengespräche und einem Marktplatz mit Infoständen im Foyer der Klinik verwirklicht. Psychotherapie, Ernährung, moderne Therapieverfahren und der Einsatz von Robotik sind nur ein kleiner Auszug an Themen, die in Fachvorträgen und Diskussionen beleuchtet wurden.

Darüber hinaus erkennt das Onkologische Zentrum der München Klinik Bogenhausen auch den Mehrwert der Selbsthilfe im Umgang mit Krebs an. Daher luden eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen an jenem Freitagnachmittag zum Gespräch ein. Auch das Selbsthilfezentrum München machte auf Anfrage des Onkologischen Zentrums mit einem Infostand Station beim Kompass Krebs und ist offen für eine weitere Zusammenarbeit.

Regionalforum „Meine Stadt, meine Gesundheit“

Das Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München aktualisiert derzeit die Fachleitlinie Gesundheit. Im Rahmen dieser Weiterentwicklung wurden zur Einbindung der interessierten Öffentlichkeit vier Regionalforen „Meine Stadt, meine Gesundheit“ in unterschiedlichen Teilen Münchens installiert. Die Regionalforen richteten sich an alle Münchner*innen, der Fachöffentlichkeit vor Ort und die Stadtpolitik und bestanden jeweils aus zwei Komponenten. In einer offenen Gesundheits-Werkstatt konnte gemeinsam überlegt werden, was es in einer Großstadt braucht, um gesund zu leben, aufwachsen und älter werden zu können. Parallel dazu fand ein Markt der Möglichkeiten statt, bei welchem sich die Teilnehmenden einen Überblick über die Angebote des Gesundheitsreferats und weiterer Akteur*innen der Münchner Gesundheitslandschaft verschaffen konnten.

Gesundheitsreferentin Beatrix Zurek eröffnetes das Regionalforum für den Münchner Südosten
Bildquelle und Copyright:
Gesundheitsreferat der LHM München



Das Selbsthilfezentrum München nahm wegen der Sprechzeiten im GesundheitsTreff Riem am Regionalforum für den Münchener Südosten im Technischen Rathaus teil und war dort mit einem Infostand vertreten. Bei einem Quiz zu Fragen rund um die Selbsthilfe konnten Standbesucher*innen ihr Wissen testen und bei genug richtigen Antworten einen tollen Gewinn absahnen.

Florian Ottenschläger, SHZ

Runder Tisch Region München

Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen

Förderjahr 2024

Der Runde Tisch Region München kann dieses Jahr den bislang größten Zuwachs an geförderten Selbsthilfegruppen verzeichnen! Im Vergleich zum Vorjahr haben 17 Selbsthilfegruppen mehr Fördergelder von den Krankenkassen erhalten (413 statt 396). Die Fördersumme ist ebenso weiter gestiegen und hat zum zweiten Mal die Millionengrenze überschritten (von 1.021.527,27 € auf aktuell 1.101.457,93 €). Es haben im Oktober noch fünf weitere neu gegründete Gruppen Anträge gestellt, so dass sich die Anzahl der Gruppen und die Fördersumme wohl bis Jahresende nochmals erhöhen werden. An der Förderung waren 23 gesetzliche Krankenkassen und deren Verbände beteiligt.



Mitarbeiter*innen der Geschäftsstelle Runder Tisch, Selbsthilferepräsentant*innen und Vertreter*innen der Krankenkassen bei der Herbstsitzung.

Herbstsitzung des Runden Tisches

In der Herbstsitzung des Runden Tisches Region München im Oktober wurden das abgelaufene Förderjahr reflektiert und die Weichen für die Förderung 2025 gestellt. Für das kommende Förderjahr gibt es erstmals keine inhaltlichen Veränderungen zum Vorjahr – das bedeutet eine große Erleichterung, sowohl für die Gruppen, als auch für die Bearbeiter*innen im SHZ. Es muss sich nicht mit unterschiedlichen Bestimmungen für den Antrag 2025 und den Verwendungsnachweis 2024 auseinandergesetzt werden.

Darüber hinaus wurde vom kurz zuvor stattgefundenen Treffen der Selbsthilferepräsentant*innen aller 13 bayerischen Runden Tische in Nürnberg

berichtet, an dem auch Teilnehmende aus München dabei waren. Hier konnten die Selbsthilferepräsentant*innen Fragen an die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen auf Landesebene stellen und von der Arbeit an ihren Runden Tischen berichten. Es gab viel Lob für die Zusammenarbeit, die Vergabesitzungen wurden von den Geschäftsstellen gut vorbereitet, der Austausch mit den Krankenkassen war offen und verständnisvoll und auch bei Meinungsverschiedenheiten konnte gut miteinander kommuniziert werden.

Infoveranstaltungen für 2025

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

Infoveranstaltung München (Präsenz): Mittwoch, 4. Dezember 2024, 17.30 Uhr bis 20 Uhr im Selbsthilfzentrum München im Veranstaltungsraum, Westendstr. 68, 80339 München.

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

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Infoveranstaltung ONLINE: Dienstag, 10. Dezember 2024, 17 Uhr bis 19 Uhr.

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

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Die Antragsunterlagen für 2025 können ab sofort [von der Homepage des SHZ](#) heruntergeladen werden.

Mirjam Unverdorben-Beil, Geschäftsstelle Runder Tisch Region München, SHZ



Selbsthilfe ist Nahrung für die Seele

14. Bayerischer Selbsthilfekongress mit 200 Teilnehmenden ein voller Erfolg. SHZ war mit einem Workshop dabei.

Der 14. Bayerische Selbsthilfekongress mit 200 Teilnehmenden aus ganz Bayern fand am 13. September 2024 im Kultur- und Kongresszentrum in Rosenheim statt. Er stand unter dem Motto „Nahrung für den Körper – Nahrung für die Seele“ und neben dem Hauptvortrag gab es eine Aktion „Heißer Stuhl“, „Speakers Corner“-Treffe mit vier Landtagsabgeordneten und am Nachmittag sieben Workshops und ein Gesundheitsforum.

Die Erfolgsautorin Christina Berndt sprach zum Thema „Seele, Geist und Immunsystem stärken“ und schaffte es dem Publikum gute Anregungen für ein besseres Leben zu geben. Das Wichtigste sei ein gutes Beziehungsnetzwerk und sich nicht zu viel Stress zuzumuten, aber sich trotzdem immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen. In diesem Zusammenhang sprach sie auch von „Stressimpfung“, die dabei helfe, Veränderungen im Leben gut zu bewältigen.

Beim „Heißen Stuhl“ gab es danach berührende Kurzberichte von Selbsthilfeaktiven, die bestätigten, dass Selbsthilfegruppen genau das bieten: ein Beziehungsnetzwerk und ein neues Feld des Engagements, um weiter aktiv am Leben teilzunehmen. In der Mittagspause gab es eine „Speakers Corner“-Aktion mit vier Landtagsabgeordneten, die einen Kurzvortrag hielten und den Teilnehmenden Rede und Antwort standen. Für ihre Fraktionen beteiligten sich Bernhard Seidenath (CSU), Kerstin Celina (Bündnis 90/Die Grünen), die Beauftragte fürs Ehrenamt Gabi Schmidt und der Patienten- und Pflegebeauftragte Thomas Zöllner (beide Freie Wähler).



Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)
und Jürgen Kretschmer (Gesundheitsladen)

Gesundheitsangebote im Netz finden, verstehen und kritisch bewerten kann. Außerdem gab es aktuelle Informationen rund um die elektronische Patientenakte. Mirjam Unverdorben-Beil vom SHZ und Jürgen Kretschmer vom Gesundheitsladen informierten und diskutierten mit einer interessierten Runde aus Vertretern von Selbsthilfegruppen, Professionellen aus dem Gesundheitsbereich und einer Vertreterin der gesetzlichen Krankenkassen.



SHKongress 24 Plenum

Am Nachmittag fanden sieben Workshops und ein Gesundheitsforum statt. Themen der Workshops waren Nahrungsergänzungsmittel, digitale Gesundheitskompetenz, junge Selbsthilfe, Nahrung für die Augen, Optimismus, Selbstfürsorge und nachhaltiges Bürgerengagement. Beim parallel stattfindenden Gesundheitsforum drehte sich alles um das Thema Essen. Das SHZ veranstaltete gemeinsam mit dem Gesundheitsladen München einen Workshop zur digitalen Gesundheitskompetenz für die Selbsthilfe. Es wurden Anregungen gegeben, wie man digitale Gesundheitsinformationen und

Unterstützt wurde der Kongress von der regionalen Selbsthilfekontakt-stelle SeKoRo Rosenheim unter Trägerschaft der Diakonie und ihrem aktiven Team.

Insgesamt eine tolle Veranstaltung, die wieder einmal gezeigt hat, wie wichtig Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen sind: denn die Gemeinschaft und der Austausch von Erfahrungswissen in der Gruppe bedeutet Nahrung für die Seele, so Theresa Keidel von SeKo Bayern. Weitere Informationen unter www.seko-bayern.de

SeKo Bayern und Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ

SOZIALE SELBSTHILFE

Shaere in Neuperlach schließt. Abschied von einem Zwischennutzungsprojekt.

Shaere war ein Zwischennutzungsprojekt im leerstehenden ehemaligen Bürogebäude der Allianz in Neuperlach.

Drei Jahre lang bot das Projekt Räumlichkeiten auf über 40.000 Quadratmetern für Vereine und Initiativen an – manche Räume kostenlos, andere gegen Miete.

An diesem Ort fanden unterschiedlichste Gruppen ein Zuhause: Neben Gesprächsgruppen trafen sich hier u. a. auch Kreativprojekte und Initiativen für Kinder.

Im Erdgeschoss hat die Community Kitchen ihren Sitz: In der ehemaligen Kantine des Bürogebäudes verarbeitet das Projekt „gerettete“ Lebensmittel¹ zu Mittagsgeschichten, Brunches und Caterings.

Die Community Kitchen im shaere ist noch bis zum 22. Dezember 2024 von Montag bis Freitag und an Sonntagen geöffnet.

¹ Das bedeutet, die Lebensmittel sind einwandfrei, würden aber normalerweise wegen Überproduktion oder knappem Haltbarkeitsdatum im Müll von Supermärkten oder Zwischenhändlern landen.

Übersicht über die Räumlichkeiten im Erdgeschoss. Im ersten und zweiten Stock befanden sich Büros, Ateliers usw., die an Gruppen und Startups vermietet wurden.
Bildrechte: shaere

Das shaere in Neuperlach schloss zum 31. Oktober 2024 seine Türen. Wie geht es weiter für die Initiativen, die hier Räume genutzt haben? Das Selbsthilfezentrum (SHZ) war vor Ort und hörte sich um.

Am 30. Oktober 2024, einen Tag vor der Schließung, fuhren Karolina Capasso und Eva Christ vom SHZ nach Neuperlach, um mit Natalie Gath (Marketing und Kommunikation für shaere und Community Kitchen) und Anna Conti (Initiative Working in Projects) zu sprechen und die Stimmung am vorletzten Tag einzufangen. Schon am Eingang des Gebäudes standen Möbel, die zu verschenken waren. Auch bei einem kleinen Rundgang durchs Erdgeschoss waren die Umzugsvorbereitungen der Nutzergruppen allgegenwärtig: Auf den Gängen standen Kisten, Bilder und Utensilien aus diversen Kreativwerkstätten, die nun ein neues Zuhause finden müssen.

Umzug ins Werksviertel

In den lichtdurchfluteten Räumen der Community Kitchen erzählte Anna Conti, was sich nun für ihre Initiative ändert: Bisher zahlte sie für 80 Quadratmeter im shaere 1000 Euro warm. Die Gruppe zieht nun in einen Container im Werksviertel um. Dort zahlt sie für 40 Quadratmeter 1100 Euro kalt. Obwohl der Container nun viel kleiner und nicht so hell wie das shaere ist, ist die Gruppe sehr dankbar, überhaupt einen neuen Raum gefunden zu haben.



Die Initiative Working in Projects ist eine Plattform für Mehrsprachigkeit, kulturellen Austausch und gemeinsame Projekte.

Sie bietet kostenfreie Räume und Materialien, um die Verbindung zwischen Menschen verschiedener Nationalitäten und Altersgruppen zu fördern.

Working in Projects will besonders Menschen mit Migrationsgeschichte und Fluchterfahrung, migrantische Organisationen und Communities erreichen, deren vorhandene Kompetenzen und Erfahrungen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen aktivieren und sie für das gemeinsame Miteinander in München gewinnen. Working in Projects bietet Workshops und Seminare für Kinder und Jugendliche an.

Möglich macht diesen „Plan B“ die Förderung des Sozialreferats der Landeshauptstadt München. Einen passenden Raum zu finden, war nicht leicht. Einerseits sind bezahlbare Räumlichkeiten in München sehr gefragt, andererseits sind viele Räume nicht für Working in Projects geeignet, weil die Gruppe mit Kindern arbeitet und kreative Methoden anwendet. Einige Vermieter lehnten die Gruppe wegen potenziellem Lärm und aus Angst vor Verschmutzungen durch Mal- und Bastelaktionen ab.

Nicht alle Gruppen verkraften die Schließung

Während des Umzugs ins Werksviertel arbeitet Frau Conti von zu Hause aus an Working in Projects. Dauerhaft wäre es so nicht weitergegangen. Ihr Fazit: „Wenn ich die Lösung im Werksviertel nicht gefunden hätte, hätte ich das Projekt aufgegeben.“ Wie Working in Projects geht es nun vielen Initiativen, meinte Natalie Gath: „Manche der Initiativen werden jetzt nach der Schließung vielleicht enden und viele werden sich wieder von zuhause aus organisieren. Bei Treffen in Privaträumen geht aber die Vernetzung verloren, die es hier gab.“ Auf die starke Gemeinschaft, die sich im shaere über die drei Jahre gebildet hat, ging auch Anna Conti ein: „Es macht einen großen Unterschied, wenn so viele verschiedene Organisationen unter einem Dach versammelt sind. Die Menschen hier haben mit viel Herz an ihren Projekten gearbeitet und sich gegenseitig respektiert, ergänzt und unterstützt.“ Ein lebendiges Beispiel für die Vernetzung: Einige Gruppen helfen sich gegenseitig bei ihren Umzügen in neue Räume. Natalie Gath ergänzt: „Ich glaube, es ist uns gelungen, sehr unterschiedliche Teile der Stadtgesellschaft zusammenzubringen. Hier sind Menschen zusammengekommen, die sich sonst nicht treffen würden. Das ist Demokratietarbeit. Das erzeugt Verständnis für das Gegenüber.“

Die Schließung betrifft viele Initiativen, denn im shaere waren bis zu 150 Gruppen beheimatet. Auch die Gruppen, die auf der Warteliste standen, müssen sich nun nach anderen Räumen umsehen. Tipps für andere Initiativen, die nun auf der Suche sind, hat Anna Conti leider nicht: „Im Werksviertel ist nur noch ein Container leer und die Büroflächen dort sind für unsere Organisation unbezahlbar.“ Eine derart hohe Miete lasse sich nur schwer über eine Förderung finanzieren. Für diejenigen Gruppen, die neue Räumlichkeiten finden, ändert sich dennoch vieles: „Es ist so schade, dass all die Initiativen jetzt in München verstreut sind, so können wir nicht gut kooperieren.“, erörtert Frau Conti. Aufgrund der besonderen Atmosphäre, dem Austausch mit anderen Gruppen und den entstehenden Synergien treffen sich laut ihr viele Menschen lieber bis zum letzten Tag im shaere statt beispielsweise auf Cafés auszuweichen.

Shaere 2.0?

Das shaere war von Anfang an als befristetes Zwischennutzungsprojekt der Firma Hines Immobilien angelegt, das durch die Stadt München gefördert wurde. Die Frage, die nun wohl allen unter den Nägeln brennt, ist, ob das Projekt shaere an einem anderen Ort weitergeführt wird. Natalie Gath erklärte: „Das shaere, so wie es bis jetzt bestand, endet. Es war ein einzigartiges Leuchtturmprojekt für zukünftige Stadtentwicklungsprojekte, denn es hat viele gesellschaftsrelevante Themen zusammengeführt: soziale Integration verschiedener

Aufbruchstimmung am vorletzten Tag im shaere





Abschied vom shaere –
hier fanden viele Gruppen ein Zuhause.

Gesellschaftsgruppen, Förderung kleiner Organisationen und Firmen am Wirtschaftsstandort München, sowie Nachhaltigkeit durch Zirkularität. Mehrfach- und Zwischennutzungen in gewerblichem Leerstand bieten Chancen für Wachstum und Entwicklung. Gleichzeitig wird in einer Stadt, in der stets Raumknappheit herrscht, leerstehender Raum belebt und genutzt. Hierfür bedarf es aber der entsprechenden finanziellen Unterstützung von Stadt und/oder Land, um diese Art von Projekten realisieren zu können.“

Perspektiven und Wünsche

Das shaere endet nun nach drei Jahren. Eine längere Projektlaufzeit oder eine Entfristung hätten mehr Möglichkeiten eröffnet, so Natalie Gath: „Drei Jahre sind keine lange Zeit. Wir hatten noch viele Ideen und hätten die Community noch viel stärker vernetzen können. Man braucht eine gewisse Zeit für den Aufbau und dafür, dass ein solches Projekt bekannt wird.“ Dennoch sieht sie für München auch in Zukunft großes Potenzial in Zwischennutzungsprojekten. Ihr persönlicher Wunsch an die Stadtpolitik? Anreize schaffen, um Leerstand durch Zwischennutzungen zu verringern: „Zwischennutzungsprojekte sind eine super Möglichkeit, um vorhandene Ressourcen und Infrastruktur zu nutzen, Dinge kurzfristig einfach einmal auszuprobieren und zu realisieren. Für kleinere Organisationen ist das eine gute Möglichkeit, sich zu vernetzen. Ich würde mir generell wünschen, dass wir es als Gesellschaft schaffen, zusammenzurücken, statt uns weiter voneinander zu entfernen. Das haben wir im shaere versucht.“ Anna Conti ergänzt: „Und ihr habt es auch geschafft!“

Nächste Veranstaltungen von Working in Projects:

7. Dezember 2024

17:30–20:00 Uhr

Vernissage „Tagebuch des Tages“ – Fotoausstellung von und mit 20 ukrainischen Frauen

Ort: WVM - Container Collective am Ostbahnhof

8. Dezember 2024

15:00–18:00 Uhr

Weihnachtsfeier für Familien

Ort: WVM - Container Collective am Ostbahnhof

Programm mit täglichen Workshops/Freizeitaktivitäten: <https://workinginprojects.eu/de/>



Falls Sie als Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierte Initiative einen Raum suchen wenden Sie sich gerne ans SHZ. Siehe Leistungen auf [S. 34](#)

Eva Christ und **Karolina Capasso**, SHZ

SELBSTHILFE IN DER REGION MÜNCHEN

„Treffpunkt Selbsthilfe“ Einmal anders herum ...



v.l.n.r.: Juri Chervinski (SHZ), Stefanie Ahlgrim (Landratsamt Erding), Anita Herz (Landratsamt Erding), Sarah Grätz (Landratsamt Fürstenfeldbruck), Julia Stecher (Landratsamt Fürstenfeldbruck), Beatrice Weiner (Gesundheitsregion plus Dachau), Florian Ottenschläger (SHZ), Ute Köller (SHZ), Andrea Fischer (Landratsamt Ebersberg), Tanja Folger (Landratsamt Erding), Franziska Klügl (Landratsamt Landsberg am Lech)



Regelmäßig rückt das Selbsthilfezentrum München (SHZ) samt Koffer in die Landkreise aus und bietet beim „Treffpunkt Selbsthilfe“ Raum für Beratung, Austausch und Vernetzung an. Das mobile Format ist ein fester Bestandteil des SHZ-Leistungskataloges und wird von Bürger*innen, Selbsthilfeaktiven und Fachprofis seit Jahren gut besucht. Vom Team der Region München erfordert das eine sorgfältige Arbeitsorganisation, ein hohes Maß an Reiselust, aber vor allem verlässliche und stabile Kooperationen vor Ort in den Landkreisen.

Ein landkreisübergreifendes Treffen aller am „Treffpunkt Selbsthilfe“ Beteiligten war lange schon angedacht. Umso schöner, dass es nun endlich geklappt hat, die Kooperationspartnerinnen aus den Landkreisen Freising, Ebersberg, Erding,

Dachau, Fürstenfeldbruck und Landsberg im Selbsthilfezentrum München an einem Tisch zu vereinen. Ziel war es, sich überregional kennenzulernen, die Bedeutung von Selbsthilfe in das eigene Arbeitsfeld einzuordnen und die Planung gemeinsamer Veranstaltungen zu reflektieren. Der Austausch war produktiv und lebhaft. Es war toll zu erleben, mit wie viel geballter Power die Selbsthilfeunterstützung in der Region München rechnen kann.

... und sechsmal wie gewohnt

In den Landkreisen Ebersberg, dieses Mal in der Stadt Grafing, Erding, Landsberg, Fürstenfeldbruck, Freising und Dachau kamen im Rahmen des „Treffpunkt Selbsthilfe“ bunte Runden zusammen. Es fand ein reger Austausch rund um die Selbsthilfe statt, bestehende Kontakte wurden gepflegt und neue geknüpft. Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ sorgte auch 2024 für viele wertvolle und nachhaltige Momente – an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an all die Besucher*innen, die uns ihr Vertrauen und ihre Zeit schenkten. Wir freuen uns auf das kommende Jahr mit Ihnen – die Terminplanung für die „Treffpunkte Selbsthilfe“ ist bereits in vollem Gange.

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



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

Weitere Aktivitäten in und für die Region München

„Messe Inklusiv“ am 14.09.24 in Grafing

Unter dem Motto „Raus aus der Blase“ fand die „Messe Inklusiv“ an einem grauen Samstagvormittag dezentral an verschiedenen Standorten in Grafing statt. Wir vom SHZ waren gemeinsam mit verschiedenen anderen Einrichtungen im neu gegründeten Kompetenzzentrum für Barrierefreiheit und Pflege zu Gast. Da das für draußen geplante Begleitprogramm wegen des starken Dauerregens nach innen verlegt werden musste, spielte die inklusive Band „Route Rockers“ gleich in der Nähe unseres Standes. Beschwingt und im Takt der Musik fanden viele Interessierte den Weg von Stand zu Stand. Die Stimmung wurde von Song zu Song besser und auch der Regen war bald vergessen. Für uns ein schöner Start ins Wochenende ...

Austauschabend „Kraftquellen für den Alltag“ am 26.09.24 in Starnberg

Das SHZ München und der Steuerungsverbund Psychische Gesundheit Starnberg luden Selbsthilfeaktive und ihre Angehörigen ein zu einer Auszeit aus dem Alltag. Unter der fachkundigen Anleitung einer Trainerin für Resilienz und Stressmanagement wurden verschiedene Entspannungsmethoden ausprobiert, Phantasiereisen gemacht und neue Kraft getankt. Auch für uns Veranstalter*innen war das eine willkommene Gelegenheit, unsere Batterien wieder aufzuladen.

Fachmesse „Psychische Gesundheit“ im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit am 14.10.24 in Landsberg

„Hand in Hand für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz“ war das diesjährige Thema der Woche der seelischen Gesundheit in Landsberg. Ein Baustein dabei war die Fachmesse „Psychische Gesundheit“ im Landratsamt Landsberg. Vor und nach dem Vortrag des Chefarztes der Klinik Windach mit dem Titel „Von der Überforderung zum Stressmanagement – Wege aus der Burnout-Falle“ konnten sich Facheinrichtungen und Kliniken mit ihren Infomaterialien präsentieren. Das SHZ war mit einem Stand vor Ort und hat über die Selbsthilfe allgemein und die Landsberger Selbsthilfegruppen im Speziellen informiert.

Ute Köller und **Florian Ottenschläger**, SHZ



Die Selbsthilfe immer eine Option...



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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail:
info@shz-muenchen.de

Aktuelle Gruppengründungen in der Region München

Dachau

Kunterbunte Inklusion e.V.

Selbstorganisation von Eltern mit beeinträchtigten Kindern. Wir heißen alle Eltern, die Gleichgesinnte auf einem wirklich inklusiven Weg suchen, herzlich willkommen. Jede*r, der mitarbeiten möchte, die Welt für sein und andere Kinder ein wenig inklusiver zu machen, ist bei uns genau richtig. Packen wir es gemeinsam an! Wir freuen uns auf euch.

Beschreibung: Die Familien sind kunterbunt und reichen von Kindern und Jugendlichen mit leichten Lernschwächen bis hin zu schwerst-mehrfach beeinträchtigten Kindern und erwachsen gewordenen Kindern.

Unser Thema ist die Inklusion, also die tatsächliche Teilhabe an allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens laut der UN-Behindertenrechtskonvention. Ein gelebter Alltag, der mitten in der Gesellschaft stattfindet, ist für unsere Kinder nur schwer möglich. Die meisten von uns Eltern kämpfen bereits seit Jahren für inklusive Strukturen und kennen dadurch die Fallstricke. Dadurch sind wir geübt...

Freising

AD(H)S-Selbsthilfegruppe Moosburg

Für alle Betroffenen ab 18 Jahren mit oder ohne Diagnose. Alle werden gleich behandelt - unabhängig von ihrer Herkunft, Zugehörigkeit, Geschlecht oder Sexualität ...

Beschreibung: Wir selbst sind alle Betroffene und wissen, wie es ist, tagtäglich mit den Symptomen und den Auswirkungen unserer Probleme klarzukommen. In regelmäßigen Treffen beschäftigen wir uns mit spannenden Themen rund um AD(H)S. Wir bieten einen Raum, in dem jede*r gehört wird und Beiträge wertgeschätzt werden. Uns ist eine Atmosphäre der Inklusion wichtig, in der niemand ausgeschlossen wird. Jede*r ist willkommen.

München

Der schwarze Hund - Selbsthilfe bei Depressionen in Garching

Für Menschen ab 40 Jahren, die mit Depressionen leben und sich in einem offenen und unterstützenden Umfeld austauschen möchten.

Beschreibung: Hier können Betroffene ihre Erfahrungen teilen und gemeinsame Wege aus der Isolation finden. Wir bieten abwechslungsreiche Aktivitäten, um die Selbstfürsorge und den Zusammenhalt zu stärken:

Gesprächsrunden, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Kreativ-Workshops, Bewegungseinheiten und Motivationsarbeit. Alle Aktivitäten sind freiwillig und sollen dabei helfen, Selbstakzeptanz zu fördern, das Wohlbefinden zu steigern und Schritt für Schritt zurück ins Leben zu finden.

Starnberg

Selbsthilfeinitiative für ein gemeinschaftliches, nachbarschaftliches Miteinander im Raum Starnberg/Tutzing

Von Studierenden bis Senior*innen oder deren Angehörigen kann jede*r mitmachen. Vorkenntnisse oder Erfahrungen sind nicht erforderlich. In Ideen- und Thementreffen können alle ihre Visionen einbringen und sich gegenseitig motivieren.

Folgende Bereiche sollen zur Diskussion gebracht werden:

- Wohnprobleme
- Unterstützung für Rentner*innen und Studierende
- Familie, Bildung, Beruf, Nachbarschaft, soziale Bildung

SELBSTHILFE STELLT SICH VOR

Name der Gruppe: Manisch depressiv +

Gruppenthema: Bipolare Störung und Suchtproblematik



Holzschnitt Achilles Last Stand

Guten Tag! Möchten Sie etwas über sich erzählen?

Mein Name ist Florian, ich bin 42 Jahre alt und lebe seit 20 Jahren in München. Nach einer längeren Zeit im Bürgergeld bin ich derzeit wieder in meinem Beruf tätig. Ich bin Literaturwissenschaftler und Übersetzer, habe aber auch schon häufig im sozialen Bereich gearbeitet. In Zeiten der Arbeitslosigkeit hat meine Erkrankung einen größeren Raum eingenommen, was für mich sehr belastend war und was bei vielen Bekannten auf Unverständnis gestoßen ist.

Wann und wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?

Der Ausgangspunkt war für mich ein Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik, wo mir bewusst wurde, dass ich nach der Akutbehandlung auch ambulant und längerfristig aktiv bleiben will.

Welche Erwartungen bzw. Befürchtungen hatten Sie vor dem ersten Besuch einer Selbsthilfegruppe?

Ich glaube, ganz unbefangen zur Gruppe gestoßen zu sein, weshalb die Teilnahme für mich persönlich wohl auch so erfolgreich war.

Welche Motivation hat Sie dazu bewegt, nun selbst eine Gruppe zu diesem Thema zu gründen?

Da ich durch meine Erkrankung, die eine Schwerbehinderung bedingt hat, oft soziale Ausgrenzung erfahren habe, ist es mir wichtig, dies zu verarbeiten und auszugleichen. Auch mit einer bipolaren Störung ist ein erfülltes Leben möglich, dies setzt aber ein gesundes Umfeld voraus. Dazu gehört für mich auch die Selbsthilfe: unter Leuten zu sein, die ähnlich „ticken“ wie ich selbst.

Bei einer bipolaren Erkrankung kommt es häufig zu Begleiterscheinungen wie etwa zu einer Suchtproblematik.

Unsere Gruppe schließt von einer Sucht Betroffene nicht aus. Die verschiedenen Erkrankungen bedingen sich gegenseitig – beide Baustellen existieren parallel zueinander. Wer seine bipolare Störung bearbeiten möchte, dem sollte dies nicht erst nach jahrelanger Abstinenz seiner Sucht möglich sein.

Was sind die Ziele der Gruppe?

Da wir als Betroffene alle Experten sind, können wir uns gegenseitig bei der Stabilisierung helfen. Wir wollen uns einmal die Woche Probleme anschauen, um sie dann auch wieder weglegen zu können.

Wie lange gibt es die Selbsthilfegruppe bereits?

Wir sind im Aufbau und wünschen uns neue Teilnehmer*innen.

Welche Voraussetzungen müssen Interessierte mitbringen?

Eine Gruppe zu besuchen setzt bereits einiges voraus: Krankheitseinsicht; den Willen, an sich zu arbeiten, und sich auf andere einzulassen. Diese Voraussetzungen sind hoch genug!

Wie kann man zu der Gruppe Kontakt aufnehmen?

Per Mail: flori-bip@posteo.de oder telefonisch über das SHZ.

Treffen finden wöchentlich und in Präsenz statt, Datum und Uhrzeit werden nach Absprache mit den Interessierten festgelegt.

Die Fragen stellte **Stefanie Bessler**, SHZ

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

INFORMATIONEN ZU SELBSTHILFEGRUPPEN

Gruppengründungen – Stand November 2024

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.

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.

GIST und Sarkom SHG München und Region

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.



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

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

Lipödem Gemeinschaft – online

Zielgruppe: Betroffene mit Lipödem Stadium 1 und 2, die auf der Suche nach Unterstützung, Information und Austausch sind.

Lipödem ist eine chronische Erkrankung, die durch eine ungleichmäßige Ansammlung von Fettgewebe, meist an den Beinen und an den Armen gekennzeichnet ist.

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

mAks - München Aphasiker Kultur Selbsthilfe

Als Aphasiker werden wir gemeinsam verschiedene Freizeitaktivitäten unternehmen und in München Stadtleben, Kultur und Veranstaltungen erleben. Zum Beispiel ins Theater oder ins Kino gehen, Konzerte oder Ausstellungen besuchen, Bowling, Spielabende oder auch einfach zusammen etwas essen und trinken gehen. Wir würden 1 - 2 Mal im Monat solch eine Unternehmung planen.

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

Zielgruppe: Angehörige von Long/Post-Covid- und ME/CFS-betroffenen Erwachsenen wie Eltern, Partner*innen, Kindern, anderen Verwandten aus der Region München und Umland

Wir als Angehörige werden durch die Erkrankung eines geliebten Menschen in diese noch wenig erforschte Thematik hineingeworfen: Man fühlt sich oft allein gelassen von der Medizin, unverstanden von der Umwelt und mit teils kräftezehrenden pflegerischen Aufgaben konfrontiert. Wir machen uns daher auf die Suche nach anderen Menschen in ähnlichen Situationen, um Erfahrungen auszutauschen und Wissen zu Behandlungsansätzen zu teilen. Außerdem möchten wir uns gegenseitig unterstützen und Mut machen.

PSYCHOSOZIALES

ADHS Deutschland, Regionalgruppe, Elterngruppe - München West

Austauschgruppe für Eltern, deren Kinder von ADHS betroffen sind. Fachreferate externer Expert*innen. Ausflüge oder andere Freizeitaktivitäten



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

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.

Das Besondere bei unseren Gruppen ist die Begleitung durch eine Gruppenleitung. Das sind geschulte, ehemalige Gruppenteilnehmer*innen, die als Ansprechpartner für die Gruppenteilnehmer*innen zur Verfügung stehen, Sicherheit bieten (Einhaltung der Gruppenregeln) und als Bindeglied zum hauptamtlichen Team fungieren. Im Rahmen des Austauschs mit den Teilnehmenden kommuniziert die Gruppenleitung aber, da selbst Betroffene, immer auf Augenhöhe.

Im offenen Austausch mit gleichaltrigen Betroffenen kann Unterstützung leichter angenommen werden. Das Miteinander in einem geschützten Rahmen entlastet und bietet die Möglichkeit, neue soziale Beziehungen einzugehen, sich auszuprobieren, zu bestärken und voneinander zu lernen.

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

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 jeder 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. Die Gruppe ist gedacht für alle "Betroffenen", die unter einem Kontaktabbruch leiden (Mutter, Vater, Großeltern, Geschwister, etc.).

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.

Mit Selbstfürsorge zur Lebensfreude

Zielgruppe: Menschen mit Depressionen, Angststörungen oder Burnout, die bereit sind, aktiv und reflektierend an ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu arbeiten.

Idealerweise bringen die Gruppenteilnehmer bereits Erfahrungen in der Psychotherapie in Gruppen oder Einzelsitzungen mit. Unsere Arbeitsweise ist von gegenseitiger Wertschätzung und aktivem Zuhören geprägt, Einbringen von eigenen Erfahrungen und dem Erarbeiten von konstruktiven Bewältigungsstrategien, die unserer gesamten Gesundheit dienlich sind. Wir wollen unseren Fokus nicht auf die Belastungen unserer Erkrankung legen, sondern wie es uns gelingt, mit wichtigen Aspekten der Selbstfürsorge wieder zu mehr Lebensfreude zu kommen. Zur Selbstfürsorge zählen wir den wertschätzenden Umgang mit sich selbst, eigene Bedürfnisse erkennen und erfüllen, sich Zeit für sich nehmen und Abgrenzung üben. Für uns ist es selbstverständlich, dass jeder Teilnehmer für sich selbst verantwortlich ist und für sich selbst sorgt.



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

Münchner Bordis

Unsere neue Münchner Borderline-Selbsthilfegruppe findet Dezember 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)

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.

Selbstorganisierte Gestaltgruppe nach Paul Rebillot

Zielgruppe: Menschen, welche eine sogenannte "Heldenreise" erfahren haben [nicht zwingend notwendig] und sich gemeinsam gegenseitig unterstützen wollen durch regelmäßigen Austausch in einer Gruppe in geschütztem Rahmen. Die Gruppe ist immer offen für neue Mitglieder, auch für Interessierte, die keine Heldenreise gemacht haben und auch keine machen wollen.

Ziel: Sich zur Bewältigung längerer schwieriger Lebensumstände bzw. zu Zwecken der Gesundheitsprävention und Erhaltung des seelischen Gleichgewichts und dem Aufgefangensein durch ein langfristig stabiles soziales Netzwerk gegenseitig unterstützen, u.a. bei längeren Lebenskrisen - beim gleichzeitigen Problem des Gefühls einer gewissen "psychosozialen Isolation": zwar gibt es bei vielen ein soziales Umfeld, aber der vertrauensvolle und wohlwollende Austausch über Seelisches (intimere oder tabuisierte Gefühle, ambivalente innerere Seelenanteile, Ohnmacht oder Scham angesichts schwieriger psychischer Zustände und dergleichen mehr) ist im persönlichen Umfeld aus unterschiedlichen Gründen nicht möglich.

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.



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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail:
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

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.

SUCHT

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 wohlthuend sein kann, über eigene Anliegen zu sprechen und vielleicht ein bisschen die eigene Entwicklung anzugehen.



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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail:
info@shz-muenchen.de
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.

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!

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.

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.

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail:
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

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 Kulturenwanderer – 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.

Inhalte der Treffen:

- Austausch über die persönliche Erfahrung, zwischen den Kulturen und Erwartungen zu stehen und sich in beiden Welten fremd zu fühlen
- Umgang mit Gefühlen der Entfremdung, Isolation und des Versagens, auch angesichts des hohen Erwartungsdrucks
- Erkennen von Chancen und das gemeinsame Entwickeln von Wegen, um die eigene Identität und Stärke zu finden
- Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls und einer stabilen Identität trotz struktureller und sozialer Ungleichheiten
- Unterstützung in der Integration kultureller Werte als Quelle der Kraft und des Rückhalts, um frei und selbstbestimmt zu leben

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.



SELBSTHILFE ÜBERREGIONAL

Die Gruppe: Zeitgemäß und unverzichtbar

Bericht über die 22. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.



Von 16. bis 18. September fand in Berlin die 44. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) statt. Es nahmen 150 Selbsthilfeaktive, Fachkräfte und Multiplikator*innen der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung teil. Die drei Tage waren prall gefüllt mit viel fachlichen Inputs, wissenschaftlichen Vorträgen und kollegialem Austausch. Zudem feierte die NAKOS, die zentrale bundesweite Anlaufstelle rund um das Thema Selbsthilfe, ihr 40-jähriges Bestehen. Das SHZ beteiligte sich inhaltlich mit einem Workshop, in dem die Ergebnisse des Forschungsprojekts des Selbsthilfezentrums München vorgestellt und diskutiert wurden.

Solch eine Veranstaltung wie die DAG-Tagung bietet uns Mitarbeiter*innen jedes Jahr die Möglichkeiten, sich mit vielen Fachkolleg*innen aus dem Bundesgebiet über die Selbsthilfe, die Selbsthilfeunterstützung und auch die jeweils sehr unterschiedlichen Rahmenbedingungen auszutauschen. Hier ein kleiner Auszug aus dem Programm der Tagung. Gerne lesen Sie die gesamte Tagungsdokumentation hier nach:

<https://www.dag-shg.de/veranstaltungen/jahrestagung-2024>

Fachvorträge:

„Die Gruppe aus neurobiologischer, anthropologischer und psychologischer Sicht“ - Professor Dr. Bernhard Strauß

„Selbsthilfe in der Gruppe: Wirkungen der Selbsthilfegruppe auf den Einzelnen und das Gesundheits- und Gemeinwesen.“ - Dr. Susanne Relke

Workshops:

1. Konflikte meistern – Moderationstools in der Selbsthilfeunterstützung
2. „Die Selbsthilfe ist so... oder vielleicht doch nicht?!“ Gefühlte Wahrheiten über die Selbsthilfe überprüft durch eine Münchener Studie
3. Der Dialog als Raum für gemeinsames Verständnis im psychiatrischen System. Anknüpfungspunkte für die gesundheitliche Selbsthilfe
4. Formen gesundheitsbezogener Selbsthilfe im Internet: Digitale Selbsthilfegemeinschaften im Fokus
5. Pflege-Selbsthilfegruppen sinnvoll begleiten
6. „Selbsthilfe erleben – Professionalität leben. Authentisch die Idee der Selbsthilfe vertreten“
7. Das Gießener Gesamttreffenmodell – ein Konzept zur Anregung und Unterstützung von Gesprächselbsthilfegruppen bei psychischen Störungen
8. Haltungen und Positionen der Selbsthilfeunterstützung – Gruppenberatung und Vermittlung im Kontext rechtsextremer Tendenzen oder ambivalenter Überzeugungen in Selbsthilfegruppen
9. Selbstorganisation – Chaos oder Chance? Wie Gruppen Selbstorganisation wirklich leben und Fachkräfte sie unterstützen können
10. Vom Wert des Jammerns und seinen Grenzen
11. Chancen und Grenzen länger begleiteter Selbsthilfegruppen am Beispiel Depression

Kristina Jakob, SHZ

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 **Donnerstag, den 19. Dezember** 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

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

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

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 Uhr bis 18 Uhr
Dienstag und Mittwoch 10 Uhr bis 13 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

Die Leistungen des Selbsthilfezentrum München für den GesundheitsTreff Riem:

- Beratung zu Wert und Wirkung von Selbsthilfe
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen- und Initiativen
- Neugründungen von Selbsthilfegruppen
- Vernetzung der Gruppen und Initiativen
- Kooperationen zwischen Fachwelt und Selbsthilfe

Das Selbsthilfezentrum München ist jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 14-18 Uhr mit Sprechzeiten im GesundheitsTreff Riem, Willy-Brandt-Allee 44, 81829 München, vertreten (direkt an der U-Bahn Haltestelle Messestadt Ost).

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

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

Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

Fragen und Anmeldungen zu den jeweiligen Veranstaltungen richten Sie bitte an die Seminarleiter*innen mit Angabe Ihres Namens, der Gruppe, der Sie angehören, Adresse, Telefonnummer und gegebenenfalls E-Mail-Adresse, unter der wir Sie erreichen können.

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

Das gesamte Programm mit ausführlicher Beschreibung finden Sie unter:

www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildung/

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

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

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

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

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Wie funktioniert gute Zusammenarbeit zwischen Selbstorganisation und Profi-Einrichtungen?

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

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

Leitung: Ina Plambeck und Florian Ottenschläger (SHZ)

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

E-Mail: assistenz@shz-muenchen.de

Info-Abend zur finanziellen Förderung durch die Krankenkassen ONLINE

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

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

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

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Informationsveranstaltung zum Thema finanzielle Förderung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen mit sozialen Themen durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München – ONLINE

Dienstag, 28. Januar 2025, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Leitung: Eva Parashar (SHZ) und ein/e Mitarbeiter*in des Sozialreferats (Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement)

Anmeldung: Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 - 26

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



Social Media Werkstatt – ONLINE

Dienstag, 21. Januar 2025, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Mittwoch, 26. März 2025, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Donnerstag, 22. Mai 2025, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Leitung: Eva Christ (SHZ)

Anmeldeschluss: bis spätestens einen Tag vor der jeweiligen Veranstaltung unter

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

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

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

Thursday, February 20, 2025, 6 p.m. to 8 p.m.

Speaker: Eva Christ (SHZ)

Registration: Eva Christ, Tel.: 089/53 29 56 - 18

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

Der Dialog als Chance, neu und anders miteinander zu sprechen

Freitag, 28. Februar 2025, 10 Uhr bis 16 Uhr

Leitung: Ina Plambeck (Ethnologin und Religionswissenschaftlerin M.A.,
zertifizierte Mediatorin und Supervisorin)

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

E-Mail: karolina.capasso@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.

Letzter Termin Supervision 2024:

Offene "Support-Gruppe" mit Erich Eisenstecken

Donnerstag, 19. Dezember Präsenz

Termine Supervision 2025:

Offene "Support-Gruppe" mit Erich Eisenstecken

Mittwoch 18.00 bis 20.30 Uhr:

- 15. Januar - Präsenz
- 12. Februar - Online
- 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.

TERMINE | VERANSTALTUNGEN

★ **Einladung zum Neujahrsempfang: Donnerstag, 30. Januar 2025**

Ankommen: 18.30 Uhr – Beginn: 19 Uhr

Das SHZ lädt auch dieses Jahr Selbsthilfe-Aktive aus München und Umgebung in die Westendstraße 68 ein, um Danke zu sagen für Ihr unermüdliches Engagement in der Selbsthilfe.

Freuen Sie sich mit uns auf einen, im wahrsten Sinne des Wortes, bezaubernden Abend:

- Austausch und Plaudern mit anderen Selbsthilfe-Aktiven
- Auszeichnung München Dankt
- Ein buntes Buffet
- Magische Momente mit dem deutschen Jugendmeister der Zauberkunst

Ihre/Eure FÖSS e.V.-Vorstände und das SHZ-Team

Anmeldung bis Freitag, 17. Januar 2025

Pro Gruppe/Initiative 1-2 Personen

Bitte möglichst per E-Mail: assistenz@shz-muenchen.de
oder bei Angelika Pfeiffer, Tel.: 089/53 29 56 - 29



Bildquelle: Norbert Plecha

Künstliche Intelligenz (KI): verstehen, Nutzen erkennen und anwenden

In dem zweistündigen Online-Seminar „Künstliche Intelligenz“ beschäftigen wir uns mit der Frage, was Künstliche Intelligenz (KI) ist und welche Anknüpfungspunkte es für Vereine gibt. Möchten Sie wissen, wie KI-Systeme Sie bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit unterstützen können? Dann sind Sie in diesem Online-Seminar genau richtig! Hier besprechen wir alle wichtigen Themen rund um das Thema Künstliche Intelligenz: angefangen bei unterschiedlichen alltäglichen Anwendungsbereichen über Chancen & Risiken von KI-Systemen bis hin zum textbasierten KI-System ChatGPT. Dabei geben wir Ihnen konkrete Beispiele und zeigen, wie ChatGPT funktioniert und in der Vereinsarbeit unterstützend eingesetzt werden kann.

Konkret gibt das Online-Seminar „Künstliche Intelligenz“ Antworten auf folgende Fragestellungen:

- Was bedeutet Künstliche Intelligenz?
- Was unterscheidet eine Bild-KI von einer Text-KI?
- Welche Chancen und Risiken gibt es im Umgang mit KI-Systemen?
- Wie funktioniert ChatGPT?
- Wie kann die eigene Öffentlichkeitsarbeit mit ChatGPT unterstützt werden?

Hierzu werden im Jahr 2025 vier weitere Veranstaltungen von digital verein(t) in Zusammenarbeit mit FÖBE angeboten. Die neuen Termine finden Sie ab Dezember auf:

www.foebe-muenchen.de

Save the date:

Am **16. März 2025** findet mit dem Schwerpunkt „Münchenweit Brücken bauen – Du wirst gebraucht“ die **19. Münchner FreiwilligenMesse** im Alten und Neuen Rathaus statt.