

Titelthema:
Verbündet-Sein



**ALLYSHIP -
VERBÜNDET-SEIN**

The illustration depicts a group of six diverse individuals of various ethnicities and ages. In the center, a man with red hair in a teal shirt holds a large white sign with the text 'ALLYSHIP - VERBÜNDET-SEIN'. To his left, a woman with dark skin and long black hair in an orange shirt looks at him. In the foreground, a woman with dark skin and short black hair in a light orange shirt has her hand on the shoulder of a man with dark skin in a light orange shirt. To the right, a woman with dark skin and long black hair in an orange shirt has her hand on the shoulder of a man with red hair in a teal shirt who is sitting in a wheelchair. The background is a textured light beige color, and the entire scene is framed by a thick orange border.

02 | 2025

Inhalt

**Im nächsten
einBlick: Selbsthilfe
zeigt Gesicht –
Öffentlichkeitsarbeit
mit Wirkung.**

Die nächste Ausgabe
erscheint
September 2025

Titelthema	
Verbündet sein - aber wie?	03
„Ohne kritisches „Wir“ kein echtes Verbündet-Sein“ – Gastbeitrag der Initiative Carolotas	08
Aus dem SHZ	
Vorstellung neuer Mitarbeiter	10
Demokratisches Engagement - Handlungsspielräume für gemeinnützige Organisationen	11
„Nur gemeinsam läuft's!“ Bericht vom Benefizlauf Giro di Monaco	12
Selbsthilfe und Gesundheit	
Kooperationen: Zukünftige Pflegekräfte zu Gast im Selbsthilfezentrum München	13
Bericht vom Runden Tisch in der Region München	14
Soziale Selbsthilfe	
Aus dem Erfahrungsschatz der Betroffenheit schöpfen – Ein Pilotprojekt in Zusammenarbeit mit dem Jobcenter München	16
Aus dem Selbsthilfebeirat	
Aktuelle Zahlen zur Selbsthilfeförderung	19
Der 23. Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München hat mit der Arbeit begonnen	19
Selbsthilfe in der Region München	
Gemeinsam durch die Jahreszeiten in der Region München	21
„Treffpunkt Selbsthilfe“	22
Gruppengründungen in der Region München	23
Selbsthilfe stellt sich vor	
„Empathie leben ja! Unter Wahrung der eigenen Grenzen“	24
Selbsthilfe überregional	
Interessante Gespräche beim Ehrenamtstag im Landtag	25
Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit am 11.07.2025 in Kempten	26
Informationen über Selbsthilfegruppen	
Gruppengründungen Stand Mai 2025	27
Service	
Standardleistungen des SHZ	34
Spickzettel	35
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	37
Supervision im SHZ	37
Termine Veranstaltungen	
Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums München	39
Weitere Veranstaltungen	39
FöBE News	
Einladung zum Münchner Vereinetag am 28.06.25	41

VERBÜNDET-SEIN – ABER WIE?

Selbsthilfe verbindet

Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die von einem Thema oder einem Problem auf ähnliche Weise betroffen sind. Es liegt im Wesen der Selbsthilfe, sich mit anderen Betroffenen zu solidarisieren und durch die Arbeit in der Gruppe eine Verbindung auf Augenhöhe zueinander herzustellen, einander aufmerksam zuzuhören und voneinander zu lernen.

Anders als in der Gesundheitsselbsthilfe ist die Definition von Betroffenheit in der Sozialen Selbsthilfe etwas weiter gefasst. Neben der direkten Betroffenheit spielt sowohl in der Gesundheitsselbsthilfe als auch in der Sozialen Selbsthilfe die indirekte Betroffenheit eine wichtige Rolle. Wobei in der Gesundheitsselbsthilfe mit indirekt Betroffenen ausschließlich Angehörige oder Freund*innen von Betroffenen zu verstehen sind, die sich zur eigenen Stärkung zusammenschließen und sich gegenseitig stützen.

In der Sozialen Selbsthilfe können auch Bürger*innen, die in keinem familiären oder freundschaftlichen Verhältnis zu Betroffenen stehen, indirekt von einem Thema betroffen sein, wenn das Thema einen Bezug zur eigenen Lebensrealität hat oder sie sich mit Betroffenen zusammenschließen möchten, um gemeinsam Veränderung zu bewirken. Zum Beispiel können sich Menschen, die in der Nähe einer Geflüchtetenunterkunft wohnen und wahrnehmen, dass die Geflüchteten keine gute Anbindung an die Nachbarschaft haben, zusammenschließen und gemeinsam mit den Geflüchteten eine selbstorganisierte Initiative gründen, um eine Verbesserung der Situation herbeizuführen.

Im Falle der Anwohner*innen läge die indirekte Betroffenheit in der Motivation, gemeinsam mit den Geflüchteten eine Verbesserung für das gemeinschaftliche Zusammenleben und die Lebensrealitäten der Geflüchteten zu bewirken. Dabei kann die lokale Nachbarschaft auf Wissen und Ressourcen zurückgreifen, die den Geflüchteten nicht im gleichen Maße zur Verfügung stehen. Wichtig hierbei ist, dass die indirekt Betroffenen – also in diesem Fall die Nachbarschaft – ihre Ideen und Maßnahmen gemeinsam mit den Betroffenen – also in



Bildquelle: pixabay

Titelthema: **Verbündet-Sein**

diesem Fall den Geflüchteten – und nicht über deren Köpfe hinweg entwickeln. An dieser Stelle gibt es einen schmalen Grat zum klassischen bürgerschaftlichen Engagement, das gänzlich ohne die Frage von Betroffenheit auskommt und das sich als ehrenamtliche Dienstleistung von Nichtbetroffenen für Betroffene von einer gemeinschaftlichen, selbstorganisierten Initiative aus Verbündeten unterscheidet. Für die gemeinschaftliche Soziale Selbsthilfe ist natürlich immer auch die Belastungsgrenze der direkt Betroffenen zu beachten, die durch die Folgen struktureller Diskriminierung oder andere Problematiken oftmals weniger Kapazitäten für ein selbstorganisiertes Engagement zur Verfügung haben und oftmals dankbar für Entlastung sind.

Selbsthilfe ist Teil des bürgerschaftlichen Engagements, aber nicht jedes bürgerschaftliche Engagement ist auch Selbsthilfe. Zentral bei der Unterscheidung ist das Selbstverständnis der indirekt Betroffenen. Soziale Selbsthilfe ist, bezogen auf die Frage der indirekten Betroffenheit, ein Zusammenschluss von Menschen, die sich als Unterstützer*innen und Ermöglicher*innen verstehen und nicht als Dienstleister*innen, die aus einer privilegierten Position heraus Angebote für Betroffene entwickeln, ohne deren Ideen und Bedürfnisse in das Konzept einfließen zu lassen.

Verbündet-Sein in der Antidiskriminierungsarbeit

Gerade in politisch aufreibenden Zeiten wie diesen fragen sich viele Menschen: „Was kann ich tun, um mich für Menschen einzusetzen, die von struktureller Diskriminierung betroffen sind?“ Nicht selten kommt es dabei aber auch zu Unsicherheiten, Missverständnissen und in einigen Fällen auch zu Verletzungen und Bevormundungssituationen.

Der Einsatz gegen strukturelle Diskriminierung muss einer gegen alle Formen der Diskriminierung sein, unabhängig von der eigenen Betroffenheit und Identität. Unter struktureller Diskriminierung versteht man die systematische Unterdrückung, Ausgrenzung und Ausbeutung bestimmter sozialer Gruppen aufgrund von konstruierten Zuschreibungen, die durch Macht- und Herrschaftsverhältnissen entstanden sind.

Strukturelle Diskriminierung ist nicht beliebig, sie beruht immer auf der Anwendung von Gewalt, der Erzeugung von Machtlosigkeit, der Durchsetzung hegemonialer Kulturvorstellungen, Ausbeutung, Marginalisierung und Prozessen des Ausschließens.¹ Diese Praxen stehen immer auch in einer historischen Kontinuität und reichen in die Gegenwart hinein.

Für nicht betroffene Personen ist hier vor allem erst einmal notwendig, ein Verständnis für die jeweiligen Erfahrungen der Betroffenen und vor allem für reale Bedrohungsszenarien zu entwickeln.

Personen und soziale Gruppen, die von struktureller Diskriminierung getroffen sind, stehen immer im Fokus von Rechtsextremismus. Rechte Positionen bedeuten für diese Personen (-Gruppen) eine Aberkennung von Rechten, aber auch ein Angriff auf das jeweilige „So-Sein“.² Rechtsgerichtete Politik stellt daher eine besondere Bedrohung für diese Personengruppen dar, da diese auf eine allmähliche Einschränkung der Menschenrechte abzielt wie z. B. die Forderung nach der Abschaffung des Asylrechtes oder die Einschränkung der Rechte von LGBTQIA*-Communities. Praxen struktureller Diskriminierung sind aber auch in der sogenannten Mitte der Gesellschaft verankert. Der Satz: „Man wird ja wohl noch sagen dürfen...“, zielt dabei auf eine Ausdehnung des Sagbaren ab und damit auch auf die Zunahme gewaltvoller (Sprach-)Handlungen.³

Bündnisse schmieden

Bündnisse sind Zusammenschlüsse von Menschen, die ein bestimmtes gemeinsames Ziel erreichen möchten. Diese werden nach dem Selbsthilfeverständnis von den Betroffenen selbst getragen, aber – insbesondere in der Sozialen Selbsthilfe – auch von denjenigen unterstützt, die ebenfalls an der Bekämpfung von Missständen interessiert sind, aber Privilegien innehaben.

Die Realisierung eines Bündnisses im Kontext von struktureller Diskriminierung setzt jedoch ein Umdenken voraus, das auch die Selbstreflexion der eigenen (Sprach-)Handlungen umfasst.

¹ Vgl. Leah Carola Czollek, Grudun Perko, Corinne Kaszner, Max Czollek: Praxishandbuch Social Justice und Diversity. Theorien, Training, Methoden, Übungen, 2. Auflage, 2019: S. 25 f.

² Vgl. (ebd.)

³ Vgl. (ebd.)

Titelthema: Verbündet-Sein

Doing/Undoing

Aus dem Englischen (Tun/Nicht-Tun) Bezieht sich auf körperbezogene Praxen, die zugeschriebene Eigenschaften wie z. B. Gender festschreiben bzw. verstärken. Das umfasst z. B. die Art, sich zu kleiden, sich zu bewegen, zu sprechen oder den Haarschnitt. Durch den bewussten Bruch, also das Undoing (das Nicht-Tun) können Stereotype unterlaufen werden.

Heteronormativität

beschreibt die Idee der Heterosexualität als vermeintlich „natürliche“ oder höherwertige Form der Sexualität⁸

Ally/Allyship

feststehender Begriff, der aus dem Englischen kommt und Verbündete*r/ Verbunden-Sein bedeutet

Getroffen-Sein

Im Gegensatz zur „Betroffenheit“ wird mit „Getroffen-Sein“ die gewaltvolle Dimension betont, die mit struktureller Diskriminierung einhergeht.

Wichtig hierbei ist vor allem, wie z. B. im Social-Justice-Konzept vorgeschlagen, dass es keine Abstufungen der Diskriminierungsformen gibt: Keine Diskriminierungsform steht über der anderen und die Erfahrungen der von struktureller Diskriminierung getroffenen Personen(-Gruppen) sind gleichwertig zu betrachten.⁴

Ganz besonders wichtig ist in diesem Kontext ein Bewusstsein für die Ähnlichkeit der Mechanismen innerhalb der verschiedenen Diskriminierungsformen und auch zwischen ihnen zu entwickeln und zu verstehen, welche Auswirkungen eine Verschränkung mehrerer Diskriminierungsformen auf Getroffene haben kann. Wenn eine Person von mehreren Diskriminierungsformen gleichzeitig getroffen ist, wie z. B. eine weibliche BIPOC-Person mit einer Behinderung, kreuzen und verstärken sich diskriminierende Praxen. Diese Verschränkung wird „Intersektionalität“ genannt und hat zur Folge, dass diese Personen (-Gruppen) in einem besonderen Maße von Ausgrenzung, Ausbeutung und Marginalisierung getroffen sind.⁵

Verbündet-Sein – aber wie?

Das Social-Justice-Konzept versteht Verbündet-Sein oder englisch: „allyship“ – in Anlehnung an Hannah Arendt – als eine Art der politischen Freundschaft, in der die Anliegen der Anderen die je eigenen Anliegen sind, ohne dabei bevormundend zu sein.⁶

Es handelt sich um eine besondere Form der Solidarität, bei der nicht die eigene Zugehörigkeit im Vordergrund steht, sondern die Personen, die einem nicht gleichen. Mit Verbündeten sind in diesem Kontext Menschen gemeint, die im Zusammenhang mit bestimmten Diskriminierungsformen Privilegien haben, und Menschen, die in diesem Kontext keine Privilegien besitzen. Eine Person kann hierbei zur*zum Verbündeten werden, wenn sie*er in bestimmten Bereichen ihre*seine soziale, kulturelle und/oder ökonomische Macht nutzt, um sich gegen strukturelle Diskriminierung nicht-privilegierter Menschen einzusetzen.

Anderes als bei altbekannten Formen von Solidarität, die vorwiegend auf den Zusammenhalt innerhalb einer Gruppe abzielen, geht es bei einem Verbündet-Sein darum, für die Anderen einzutreten, unabhängig von Vorlieben, Gefühlen, Zugehörigkeiten oder Eigennutz. Hierbei geht es um konkrete (Sprach-)Handlungen zur Unterstützung von Individuen oder sozialer Gruppen und um die Eröffnung von Handlungsmöglichkeiten.

Strukturelle Diskriminierung findet immer auf mehreren Ebenen statt. Deshalb ist auch die Bekämpfung diskriminierender Handlungen auf allen Ebenen wichtig. Auf der individuellen Ebene geht es im Kontext von Verbündet-Sein zum Beispiel darum, sich zu fragen: „Wem höre ich zu? Wie verhalte ich mich? Und was tue ich?“ Auf der institutionellen Ebene stehen Fragen wie: „Wo engagiere ich mich gegen institutionell verankerte diskriminierende Handlungen und für einen anerkennenden Umgang miteinander?“ Auf der kulturellen Ebene geht es um die Frage: „Wo und wie gestalte ich Diskurse mit und wo verteidige ich plurale Werte?“⁷

Irritierende Strategien

Verbündet-Sein zeichnet sich durch das Unterbrechen diskriminierender (Sprach-)Handlungen aus und beachtet gleichzeitig die Perspektiven derjenigen, die von Diskriminierung getroffen sind. Eine wichtige Handlungsmöglichkeit ist das Einsetzen irritierender Strategien wie z. B. das bewusste und reflektierte Wechselspiel von Doing und Undoing⁹. In Bezug auf das Thema Gender wäre das Doing in diesem Fall das Erfüllen stereotypischer Geschlechterrollen und das Undoing ein körperliches Handeln und Auftreten, das stereotypische Zuschreibungen und Geschlechterrollen unterläuft und heteronormative¹⁰ Geschlechterbilder in Frage stellt.

⁴ <https://institut-social-justice.org/>

⁵ Siehe: Czollek/Perko/Kaszner/Czollek 2019: S. 32 ff.

⁶ Vgl. Czollek/Perko/Kaszner/Czollek 2019: S. 37 ff.

⁷ Vgl. Czollek/Perko/Kaszner/Czollek 2019: S. 174 ff.

⁸ <https://echte-vielfalt.de/lebensbereiche/lsbtiq/was-ist-eigentlich-heteronormativitaet/>

⁹ Un/doing ist ein Ansatz der ursprünglich aus der Genderforschung stammt und mittlerweile erweitert wurde. Z. B. „zur Beschreibung und Analyse kultureller Kategorisierungs- und Differenzierungsprozesse“. Siehe: <https://www.hyperkulturell.de/glossar/un-doing-differences/> oder: <https://www.fes.de/wissen/gender-glossar/undoing-gender>

¹⁰ Heteronormativität beschreibt die Idee der Heterosexualität als vermeintlich „natürliche“ oder höherwertige Form der Sexualität. Quelle: <https://echte-vielfalt.de/lebensbereiche/lsbtiq/was-ist-eigentlich-heteronormativitaet/>

Titelthema: Verbündet-Sein

Doing und Undoing sind in diesem Kontext aber keine Zauberformel und ergeben nicht in jeder Situation Sinn. Verbündete zeichnen sich vor allem durch die Unterbrechung diskriminierender Handlungen aus, wobei vor allem die Perspektiven derjenigen beachtet werden, die von Diskriminierung getroffen sind. Irritierende Strategien lassen hierbei das jeweils Einzigartige bestehen und stellen Komplexität, Perspektivenvielfalt und neue Beziehungen her.

Eine weitere Möglichkeit von Verbündet-Sein, die das Social-Justice-Konzept vorschlägt, ist die Positionierung in der Nicht-Positionierung. Hierbei geht es darum, in Situationen, in denen Menschen durch Zuschreibungen und stereotypisierende Vorgaben in ihrer Freiheit eingeschränkt werden, das eigene Getroffen-Sein oder Nicht-Getroffen-Sein in der Schwebe zu belassen. Zum Beispiel könnte eine heterosexuelle Person, die eine abwertenden Äußerungen über homosexuelle Personen mitbekommt, dagegen vorgehen und dabei die eigene sexuelle Ausrichtung offenlassen.¹¹

Verbündet-Sein setzt immer ein Nachdenken über die eigenen Privilegien, ein Bewusstsein für persönliche Identitäten und Zugehörigkeiten und ein Wissen um die strukturellen Ausmaße von Diskriminierungsformen voraus.¹² Ohne diese Voraussetzungen kann ein „gutgemeintes“ Verbündet-Sein dazu führen, dass Getroffene von Verbündeten bevormundet und Anliegen aus Eigeninteresse vereinnahmt werden. Anstatt Getroffene in ihren Kämpfen zu unterstützen, rücken dann die Interessen derjenigen, die bereits Privilegien innehaben, in den Mittelpunkt. Am Ende geht es dann häufig nicht mehr darum, wie Ressourcen und Macht, die durch Privilegien zugänglich sind, geteilt werden können, sondern um das Ein- und damit Wegnehmen von Raum und Aufmerksamkeit der Getroffenen.



Einige Initiativen von Menschen, die von (Mehrfach-)Diskriminierung getroffen sind, haben sich deshalb dazu entschieden, nicht mit Verbündeten bzw. Allies¹³ zu kooperieren. Die folgenden Empfehlungen wurden dem SHZ dankenswerter Weise von einer Initiative zur Verfügung gestellt, die das Konzept von Allyship konsequent ablehnt. Stattdessen möchte sich die Gruppe auf empathische Verbindung und einfühlsame Handlungen fokussieren. Aus Sicht dieser Initiative sind z. B. die Gründe für die Passivität und das Schweigen der Mehrheitsgesellschaft zum Erstarren diskriminierender Praxen und Narrative ein viel wichtigeres Thema als das Thema Allyship, vor allem, wenn es um die Normalisierung einer konstruierten deutschen Leitkultur geht.

Kritik am Konzept des „Allyship“¹⁴

Neben Audre Lorde's Kritik an dem Konzept von Allyship haben auch einige andere prominente Schwarze Aktivist*innen Bedenken bezüglich der Effektivität in Bezug auf den Rückbau von strukturellem Rassismus ausgedrückt.

Kimberlé Crenshaw zum Beispiel argumentiert in ihrem Buch „Critical Race Theory“, dass Allyship oft zu kurz gedacht sei, weil es weißen

Menschen erlaube, ihre Machtpositionen zu erhalten und dabei die Bedingungen für ihr Engagement selbst zu bestimmen. Crenshaw weist auf die Notwendigkeit des direkten Handels und das Abgeben von Macht hin; dies sei viel effektiver als sich einfach nur als Verbündete*r auszugeben.¹⁵

Ijeoma Oluo¹⁶, Autorin und Social-Justice-Trainerin, hat ebenfalls über die Grenzen des Verbündet-Seins geschrieben und darauf hingewiesen, dass Verbündet-Sein oftmals als Möglichkeit für weiße Menschen genutzt werde, sich selbst gut zu fühlen, ohne aber wirklich die harte Arbeit zur Beseitigung des strukturellen Rassismus anzugehen. Sie betont dabei, wie wichtig es sei, dass sich weiße Menschen als „Mitverschwörer*innen“ verstehen, die bereit sind, Risiken einzugehen und eigene Macht und Privilegien abzugeben.

¹¹ Vgl. Czollek/Perko/Kaszner/Czollek 2019: S. 41 f.

¹² Vgl. ebd.

¹³ „Ally“ kommt aus dem Englischen und bedeutet Verbündete*r.

¹⁴ Allyship kommt aus dem Englischen und bedeutet Verbündet-Sein.

¹⁵ Vgl.: Kimberlé Crenshaw, Neil Gotanda, Garry Peller, Thomas Kendall: Critical Race Theory, New York, 1995.

¹⁶ <https://www.ijeomaoluo.com/>



Titelthema:
Verbündet-Sein

Vordenker*innen und Aktivist*innen legen nahe, dass der Rahmen für ein Verbündet-Sein letztlich wirkungslos in Bezug auf den Abbau von strukturellem Rassismus sei und haben deshalb neue Ansätze vorgeschlagen, wie z. B.:

Abgabe von Macht und Kontrolle:

Anstatt sich nur zur*zum Verbündeten zu erklären, sollten weiße Menschen bereit sein, ihre Kontrolle und Machtposition an diejenigen abzutreten, die direkt von strukturellem Rassismus getroffen sind.

Direktes Handeln und Bereitschaft, echte Risiken einzugehen:

Weißer Menschen müssen zu „Mitverschwörenden“ werden, die bereit sind, handfeste, mutige Handlungen durchzuführen, um die Struktur, die Rassismus aufrechterhält, aufzubrechen – auch wenn das bedeutet, sich selbst Risiken auszusetzen.

Auseinandersetzung mit dem eigenen Rassismus:

Weißer Menschen sollten sich gründlich und nachhaltig mit den eigenen verinnerlichten Vorurteilen, Privilegien und der Komplizenschaft in Bezug auf die Aufrechterhaltung systemischer Unterdrückung auseinandersetzen.

Gegenseitige Abhängigkeit und geteilte Kämpfe:

Wahrhaftige Solidarität setzt eine Verlagerung weg vom Verbündet-Sein und hin zu einem Modell der gegenseitigen Abhängigkeit voraus, in welchem Menschen mit verschiedenen Hintergründen ihre geteilten Kämpfe gegen Unterdrückung anerkennen.

Umverteilung von Ressourcen und Vermögen:

Die Abschaffung von strukturellem Rassismus setzt eine radikale Umverteilung von Ressourcen und Vermögen sowie die Umverteilung von Macht voraus, weg von mehrheitsdominierten Institutionen und hin zu Getroffenen-Communities.

Anerkennung marginalisierter Stimmen:

Anstatt für eine bestimmte marginalisierte Gruppe zu sprechen, sollten weiße Menschen Raum für diejenigen schaffen, die direkt von Rassismus betroffen sind, damit eigene Erfahrungen gemacht und Lösungen entwickelt werden können.

Transformation als Grundpfeiler der Gesellschaft:

Letztendlich fordert wirklicher Wandel eine fundamentale Transformation der sozialen, politischen und ökonomischen Systeme, die von weißen Menschen erschaffen wurden und von weißer Vormacht aufrechterhalten werden.

Auch wenn die oben aufgeführten Empfehlungen in diesem Falle aus der anti-rassistischen Arbeit stammen, sind diese auch auf alle anderen Diskriminierungsformen und Themen übertragbar. Der bekannte Aktivist Raul Krauthausen empfiehlt auf seinem Social-Media-Account in Bezug auf Allyship und Menschen mit Behinderung zum Beispiel, performatives Allyship zu bekämpfen und Unterstützung nicht nur symbolisch, sondern durch konkretes Handeln zu zeigen. Z. B. durch Unterstützung im Alltag, Übernahme von Sorgearbeit, aktives Zuhören oder das Ansprechen von Ungerechtigkeiten, anstatt nur online ein Zeichen zu setzen.¹⁷

Grundpfeiler der Selbsthilfe

Aktives Zuhören, achtsamer Umgang auf Augenhöhe und das gemeinsame Lernen sind Grundpfeiler der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Für ein gelingendes Verbündet-Sein sind diese Grundpfeiler ebenfalls eine wichtige Voraussetzung, um sich mit Getroffenen zu vernetzen und gemeinsam für die Durchbrechung diskriminierender Handlungen, Gesetze und gesellschaftlicher Erzählungen zu kämpfen.

Wie ein gelungenes Verbündet-Sein in einer selbstorganisierten Initiative praktisch funktionieren kann, können Sie im nachfolgenden Gastbeitrag der Gruppe „Brasilianische Frauen in München“ erfahren. An dieser Gruppe nehmen sowohl weiße brasilianische Frauen als auch brasilianische BIPOC-Frauen teil, die sich gegenseitig unterstützen.

Eva Parashar, Ressortleitung Soziale Selbsthilfe, Social-Justice- und Diversity-Trainerin

¹⁷ <https://www.instagram.com/raulkrauthausen/?hl=de>

OHNE KRITISCHES „WIR“ KEIN ECHTES VERBÜNDET-SEIN



Carlotas

Bildquelle: Carlotas

1. Die Geschichte, die uns prägt.

Unsere Gruppe von brasilianischen Frauen in München ist so vielfältig wie die Geschichte unseres Herkunftslandes. Brasilien ist das fünftgrößte Land der Welt – seine Geschichte und Kultur sind untrennbar mit der Kolonialzeit verbunden, die von der gewaltsamen Vernichtung indigener Völker, dem transatlantischen Sklavenhandel und späteren Migrationsbewegungen geprägt ist. Auch die Kolonialmacht Deutschland profitierte indirekt vom kolonialen Handelssystem durch Banken, Handelsgesellschaften und Industrien.

Nach der Unabhängigkeit Brasiliens im 19. Jahrhundert lud das Land europäische Familien, insbesondere aus Deutschland und Italien, zur Besiedlung ein. Weitere Migrationsbewegungen folgten: Japanische, syrische, libanesische und andere arabische Gruppen ließen sich nieder und prägten die wirtschaftliche und kulturelle Entwicklung. Diese Vermischung aus erzwungener und freiwilliger Migration bildet die Grundlage der brasilianischen Kultur – eine Kultur der Vielfalt, die jedoch bis heute von sozialen Ungleichheiten und struktureller Diskriminierung durchzogen ist. Diese komplexe Geschichte tragen wir bewusst oder unbewusst in unseren Körpern, Erfahrungen und Träumen.

2. Migration als Bruch und Wiederfindung

Brasilianisch zu sein bedeutet, eine Identität zu tragen, die Spuren aus aller Welt vereint – Deutschland, Italien, Nigeria, Japan, Syrien und viele weitere. Diese Vielfalt ist das Ergebnis historischer Migrationen und auch sie spiegelt sich in unseren Körpern, Erfahrungen und Träumen wider.

Migration setzt unsere Körper einer neuen Form von Sichtbarkeit und sozialer Erfahrung aus. In Deutschland erleben wir sie als Bruch: Privilegien werden neu definiert, gesellschaftliche Anerkennung schwindet, Wissen wird infrage gestellt. Unsere Gestik, unser Fühlen und Kommunizieren entziehen sich oft den deutschen Normen und können Missverständnisse auslösen. Sichtbarkeit und Zugehörigkeit müssen neu verhandelt werden.

Migration verändert nicht nur unsere sozialen Rollen, sondern wirkt sich auch auf unsere körperliche und psychische Gesundheit aus. In unserer Selbsthilfegruppe lernen wir, diesen Herausforderungen mit Fürsorge zu begegnen – manchmal in kleinen Gesten, wie dem bewussten Teilen einer Tasse Tee an kalten Tagen, wenn Einsamkeit besonders spürbar wird.



Titelthema:
Verbündet-Sein

3. Widersprüche und Herausforderungen in unserer Gruppe

Die brasilianische Gesellschaft ist tief von historischen Gewaltstrukturen wie Rassismus, Sexismus und Klassismus geprägt – Muster, die auch in unseren Erfahrungen als Migrantinnen in Deutschland weiterwirken. In unserer Gruppe spiegeln sich diese Widersprüche: Unser gemeinsamer Bezugspunkt, die brasilianische Identität, gründet auf Jahrhunderten von Gewalt und sozialer Ungleichheit.

Deshalb hinterfragen wir ständig unser „Wir“: Wer erfährt Diskriminierung – und wann und wo? Wer wird erst hier in Deutschland als Schwarze Frau gelesen? Wer bringt Privilegien aus Brasilien mit? Gemeinsame Herkunft bedeutet nicht automatisch gleiche Erfahrungen oder gleiche Chancen.

Unser „Wir“ ist ein offener, dynamischer Prozess, getragen von der bewussten Suche nach Respekt, Sichtbarkeit und Teilhabe. Wir wissen: Auch wenn wir ähnliche Herausforderungen teilen, sind unsere Ausgangspositionen verschieden – und diese Unterschiede verdienen Anerkennung und Reflexion.

4. Unser Fundament: Beziehung, Dialog und klare Absprachen

Unsere gemeinsamen Erfahrungen als brasilianische Migrantinnen bringen uns oft in Berührung mit Sexismus, Rassismus und Exotisierung. Um damit umzugehen, haben wir die Pontos de Atenção entwickelt – Vereinbarungen, die unser Miteinander bewusst gestalten. Diese beinhalten: empathisches Zuhören ohne Urteil, verantwortungsbewusste Sprache, Respekt für Unterschiedlichkeit sowie Menschenrechte als Grundlage unseres Austauschs. Sie helfen uns, Widersprüche auszuhalten und Vielfalt als Stärke zu begreifen.

So schaffen wir einen Raum, in dem Frauen sagen können:

„Hier fühle ich mich sicher, hier kann ich sein.“

5. Ressourcen teilen, Macht abgeben

In unserer Gruppe bedeutet Verbündet-Sein, Ressourcen bewusst zu teilen: Wissen, Netzwerke und Zugänge, damit jede brasilianische Frau in München ihr Leben selbstbestimmt gestalten kann. Informationen über Arbeit, Wohnen oder Unterstützung werden solidarisch weitergegeben.

Ankommen in Deutschland heißt, ein neues Leben mit Zugehörigkeit und aktiver Teilhabe aufzubauen: durch eigene Arbeit, soziale Kontakte, Selbstfürsorge und die Freiheit, Entscheidungen zu treffen. Migration ist dabei kein abgeschlossener Prozess, sondern ein dauerhafter Weg.

Verbündet-Sein bedeutet für uns, das Wohl der Frau zu wollen, die Teil unserer Gruppe ist – auch wenn wir sie vielleicht persönlich nicht kennen. Denn sie gestaltet das kollektive Bild der Brasilianischen Frau in Deutschland. Und genau dieses Bild repräsentiert letztlich uns alle.

AUS DEM SHZ

Vorstellung des neuen Mitarbeiters im SHZ, Sebastian Rausch



Sebastian Rausch

Ich bin seit April 2025 im Team des SHZ und wurde ganz wundervoll aufgenommen. Wer wird schon an seinem ersten Arbeitstag mit einem gemeinsamen Teamfrühstück empfangen!?

So konnte ich direkt die besondere Stimmung im Team und im Haus erleben. Als Diplom-Pädagoge habe ich bisher in verschiedenen sozialpädagogischen Feldern gearbeitet, unterbrochen von einer Tätigkeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter an einer Universität. Zuletzt habe ich jeweils mehrere Jahre in der Asylsozialberatung der Diakonie München sowie im Sozialdienst der Pfennigparade München gearbeitet, in denen es immer wieder Kontakte zur Selbsthilfe und zum Bürgerschaftlichen Engagement gab.

Persönlich engagiere ich mich seit kurzer Zeit ehrenamtlich im Berufseinstiegsmentoring bei ArbeiterKind.de. Das ist eine Initiative, die junge Menschen ermutigt und unterstützt, als erste in ihrer Familie zu studieren. ArbeiterKind.de findet sich übrigens auch in der Gruppensuche des SHZ, die man über unsere Homepage aufrufen kann. Dort sind die meisten der Selbsthilfegruppen und Initiativen in München und Umgebung erfasst und es lohnt sich wirklich, bei Interesse dort zu suchen und zu schauen.

Was mich in meiner kurzen Zeit im SHZ schon jetzt begeistert, ist die ehrliche Zuwendung zu den Menschen und das gelebte Empowerment. Daran mitzuwirken auf Augenhöhe und mit den vorhandenen Ressourcen die Anliegen und Themen von engagierten Menschen aufzunehmen, macht mich wirklich sehr zufrieden. Ich freue mich darüber, Teil des Teams zu sein, welches diese Prozesse unterstützt und begleitet.

Im SHZ bin ich im Ressort der Sozialen Selbsthilfe in der Förderberatung und bei Gruppengründungen aktiv und schon sehr gespannt, mit Ihnen in Kontakt zu kommen. Außerdem werden wir den Selbsthilfegedanken auch weiter in Einrichtungen, Gremien und der Öffentlichkeit verbreiten und vertreten, daher bin ich auch im Bereich der Kooperationen tätig.

Ich bin telefonisch Montag bis Donnerstag von 9 bis 16.15 Uhr unter 089/53 29 56 - 22 oder per Mail unter sebastian.rausch@shz-muenchen.de erreichbar.

Sebastian Rausch, Ressort Soziale Selbsthilfe

Demokratisches Engagement - Handlungsspielräume für gemeinnützige Organisationen

Uns als Selbsthilfezentrum München ist es wichtig, die bestehenden Unsicherheiten ernst zu nehmen und auf Stellen hinzuweisen, an die man sich im Falle eigener Betroffenheit wenden kann. Informationen zum Gemeinnützigkeitsrecht und zu Handlungsspielräumen von Verbänden finden Sie hier:

Landeshauptstadt München, Fachstelle für Demokratie

Tel.: 089 / 233 - 92 642

Fax: 089 / 233 - 27 458

fgr@muenchen.de

[Link zur Website](#)

Keine Rechtsberatung!

Die Gesellschaft für Freiheitsrechte (GFF), Gesellschaft für Freiheitsrechte e.V.

Telefon +49 30 549 08 10 - 0

Fax +49 30 549 08 10 - 99

info@freiheitsrechte.org

[Link zur Website](#)

Hier findet auch rechtliche Beratung statt.

Rechtliche Studie mit Handlungsempfehlungen & FAQ Gemeinnützigkeitsrecht:

[Link zur Website](#)

Erklärvideos:

Dürfen Vereine sich politisch engagieren?

Dürfen sich Vereine gegen Parteien aussprechen?

Die Arbeit des Selbsthilfezentrums München (SHZ) lebt vom bürgerschaftlichen und zivilgesellschaftlichen Engagement vieler Bürger*innen. Tag für Tag setzen sich unzählige Selbsthilfeaktive in eigener Sache ein – für sich selbst und für andere. Dabei vertreten sie ihre Werte und Überzeugungen und leisten so einen wichtigen Beitrag zu einer friedlichen, demokratischen und wehrhaften Gesellschaft.

Zu diesem Einsatz in eigener Sache gehört für viele selbstorganisierten Initiativen und Selbsthilfeorganisationen auch, wenn es nötig ist, die Stimme zu erheben und sich zu gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen durchaus kritisch zu äußern. Sei es in öffentlichen Stellungnahmen oder in Aufrufen zu oder Teilnahme an Demonstrationen.

Verunsicherung durch politische Debatte und rechtliche Rahmenbedingungen

Durch die aktuellen politischen Entwicklungen und der Kleinen Anfrage der CDU/CSU im Bundestag Anfang dieses Jahres zur politischen Neutralität staatlich geförderter Organisationen herrscht jedoch eine gewisse allgemeine Verunsicherung. Die Frage, inwieweit sich gemeinnützige Organisationen politisch äußern dürfen – etwa bei Demo-Aufrufen, öffentlichen Stellungnahmen oder im Umgang mit parteipolitischen Positionen – ist dadurch verstärkt in den Fokus gerückt.

So wurden auch einige zivilgesellschaftliche Organisationen in München im Verlauf der letzten Wochen in einem Schreiben vom Finanzamt auf die Rechtslage in Bezug auf das politische Engagement gemeinnütziger Organisationen hingewiesen.

Das Gemeinnützigkeitsrecht ist ein komplexes Rechtsgebiet, dessen dringend notwendige Modernisierung, die bereits im letzten Koalitionsvertrag der Ampelregierung festgeschrieben wurde, weiter auf sich warten lässt. Dies bereitet betroffenen Organisationen Sorgen – gerade, wenn sie sich in gesellschaftlichen Fragen klar positionieren wollen, ohne ihre Gemeinnützigkeit zu gefährden.

Werte vertreten – ohne parteipolitisch zu sein

Als gemeinnützige Organisation bewegen wir uns bewusst in einem Spannungsfeld: Einerseits verpflichten wir uns dem Gemeinnützigkeitsrecht, das parteipolitische Neutralität verlangt. Andererseits erfordert es unser Selbstverständnis, uns für demokratische Grundwerte, Menschenrechte und gesellschaftlichen Zusammenhalt einzusetzen. Dabei geht es uns nicht um Parteinahme, sondern um Haltung. Wir treten nicht für oder gegen bestimmte Parteien auf, sondern für demokratische Prinzipien und Menschenrechte.

Wir glauben an die Stärke und Wirksamkeit zivilgesellschaftlichen Engagements. Die Selbsthilfe ist ein lebendiger, vielfältiger Teil davon – und ein wesentlicher Motor für eine offene, solidarische und demokratische Gesellschaft.

Kristina Jakob, Geschäftsführerin

Stefanie Bessler, Öffentlichkeitsarbeit



Nur gemeinsam läuft's!

Das war das diesjährige Motto des Benefizlaufs Giro di Monaco, an dem das SHZ erstmalig teilnahm und damit ein Zeichen für Solidarität und Zusammenhalt setzte.



Plakat des Giro di Monaco

Am 11. Mai war es endlich so weit: Bei bestem Wetter ging die Selbsthilfe beim Giro di Monaco an den Start – zusammen mit 11.000 Münchner*innen! Mit dabei waren Teammitglieder des SHZ und Selbsthilfeaktive aus den unterschiedlichsten Gruppen. Was alle gemeinsam hatten: Leidenschaft fürs Engagement und Spaß!

Bei der Planung fiel unsere Wahl ganz bewusst auf einen Benefizlauf, bei dem nicht die sportliche Höchstleistung einer Einzelperson im Mittelpunkt steht, sondern die Freude an Bewegung und am Miteinander. Beim Giro di Monaco darf nämlich nicht nur laufend oder joggend, sondern auch mit dem Rollstuhl, gehend oder sogar auf Rollschuhen, Inlineskates usw. teilgenommen werden.

Dieser gemeinschaftliche Ansatz und die klare Positionierung der Veranstaltung gegen Rassismus, für Zusammenhalt, Solidarität und eine demokratische, offene Stadtgesellschaft spiegeln zentrale Werte der Selbsthilfe wider.

Damit das Entstehen für diese Werte richtig Spaß macht, wurde die Veranstaltung von lokalen Bands begleitet. Nach dem Aufwärmen ging es um 11 Uhr an den Start: Gemeinsam, aber entspannt im eigenen Tempo legten wir die 4,8 Kilometer auf dem Altstadttring zurück, der als Kulisse ein absolutes Highlight war! Im Ziel trafen wir uns wieder, redeten miteinander und feierten unseren gemeinsamen Erfolg. Vielen Dank an alle Selbsthilfeaktiven, die mitgemacht haben! Wir freuen uns schon aufs nächste Mal.



Das kleine, aber feine Giro-Team des SHZ überzeugt auch im Vorher-Nachher-Vergleich

Unser ganz besonderer Dank gilt einem Selbsthilfeaktiven, der die tolle Stimmung in einem Video festgehalten hat, das Sie [auf unserer Instagram-Seite finden](#).



Eva Christ, Projektleitung „Junge Selbsthilfe“

GESUNDHEITSELBSTHILFE

Zukünftige Pflegefachkräfte im Selbsthilfezentrum München zu Gast

Bereits im vergangenen Jahr kooperierte das SHZ mit der Münchner Heimerer Schule für Pflege: In den Räumen der Schule an der Bayerstraße hielten wir Vorträgen zur Selbsthilfe für Schüler*innen der generalistischen Pflegeausbildung. Dieses Jahr folgten zwei Gegenbesuche mit Klassen aus ebendiesem Ausbildungszweig, die an zwei Tagen das SHZ kennenlernen konnten.



Eine Klasse der Heimerer Schule München zu Gast am 12.05.2025 ...

pflegerischen Praxis auch als Berater*innen für Patient*innen und deren Angehörige ansprechbar. Selbsthilfe wird daher als wertvolle Beratungsoption für die jeweiligen Zielgruppen verstanden.

Kooperationen mit Einrichtungen der Gesundheitsversorgung sind eine der Kernaufgaben des Ressorts Gesundheitsselfhilfe im SHZ. Unser Ziel ist, die Fachwelt über Wert und Wirkung von Selbsthilfegruppen zu informieren und Möglichkeiten einer gewinnbringenden Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe aufzuzeigen.

Erfreulicherweise ist das Thema Selbsthilfe im Lehrplan der generalistischen Pflegeausbildung bereits vorgesehen. Dieser Ausbildungsgang kombiniert die drei Pflegebereiche Altenpflege, Krankenpflege und Kinderkrankenpflege. Die Schüler*innen eignen sich in dieser dualen Ausbildung ein fundiertes Fachwissen an und sind in der



... und bereits drei Tage später besuchte eine weitere Klasse das Selbsthilfezentrum.

Das Selbsthilfezentrum München bedankt sich ganz herzlich bei der verantwortlichen Lehrerin Ute Klenert für die gute Zusammenarbeit sowie bei allen Schüler*innen für die vielen Fragen und die Offenheit in Bezug auf Selbsthilfe und ihren held*innenhaften Einsatz in der Pflege!

In der regen Diskussion nach dem Vortrag über Selbsthilfe, wurde von einigen Schüler*innen die Relevanz von Selbsthilfegruppen betont - besonders auch für die Angehörigen von Pflegebedürftigen. Diese können ein wichtiger Anker sein, um Belastungen zu bewältigen, so einige der Schüler*innen. Außerdem wurde Selbsthilfe auch als entlastende Ressource für die eigene Berufsgruppe in Betracht gezogen. Die hohen Belastungen und Anforderungen in diesem Berufsfeld könnten so gemeinschaftlich bewältigt werden, um die Freude am Pflegeberuf aufrechtzuerhalten und Kraft aus dieser sinnvollen Tätigkeit zu schöpfen. Wer weiß - vielleicht war diese Kooperationsveranstaltung der Impuls für die ein oder andere Gruppengründung... Wir freuen uns darauf!

Florian Ottenschläger, Ressort Gesundheitselfhilfe SHZ

Runder Tisch Region München – Vergabebesitzung Förderjahr 2025

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

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



Norbert Gerstlacher, Reinhard Pribyl, Annemi Hiebsch und Alexandra Dührssen haben 15 Ordner mit Anträgen durchgearbeitet!

Vor der Vergabebesitzung hatten die Selbsthilferevertreter*innen die Möglichkeit, vor Ort im SHZ alle Anträge zu begutachten und Fragen zur Bearbeitung durch die Kolleg*innen der Geschäftsstelle des Runden Tisches Region München an diese zu stellen, um in der Sitzung die Anliegen der Selbsthilfe gut vertreten zu können.

Die Vergabebesitzung der Fördergelder der Krankenkassen an die Selbsthilfegruppen fand am 7. Mai im SHZ statt. Drei Vertreter*innen der Krankenkassen, vier Selbsthilferevertreter*innen und drei Mitarbeiter*innen der Geschäftsstelle waren beteiligt.

427 Selbsthilfegruppen aus den Bereichen Behinderung, Sucht, chronische und psychische Erkrankungen werden finanziell mit rund 1.162.985 € unterstützt. Das sind 9 Gruppen mehr als in 2024 und rund 54.400 € an Zuwachs bei den Fördermitteln.

Selbsthilfegruppen, die erst nach dem Antragsschluss am 15.02. gegründet wurden, können noch bis zum 31.10. einen Antrag auf Förderung stellen. Deshalb sind die genannten Zahlen für 2025 noch nicht abschließend.

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



Teilnehmer*innen der Vergabesitzung
Runder Tisch Region München 2025
vor dem SHZ

Das SHZ bietet für das kommende Förderjahr 2026 wieder Infoveranstaltungen für alle Gesundheitsselfsthilfegruppen aus der Region München an. Hier werden wichtige Informationen zur Förderung und Hinweise zum Ausfüllen des Antrages und des Verwendungsnachweises gegeben.

- **Infoveranstaltung in München**

Mittwoch, 3. Dezember 2025

17.30 Uhr bis 20 Uhr

im Selbsthilfezentrum München im Veranstaltungsraum, Westendstr. 68, 80339 München.

- **Infoveranstaltung online**

Dienstag, 9. Dezember 2025

17 Uhr bis 19 Uhr

Anmeldung bitte unter diesem Kontakt:

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

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

Auf der Homepage des SHZ werden ab Oktober/November auch die Antragsunterlagen zum Herunterladen bereitstehen:

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

Mirjam Unverdorben-Beil, Geschäftsstelle des Runden Tisches Region München

SOZIALE SELBSTHILFE

Aus dem Erfahrungsschatz der Betroffenheit schöpfen

Ein Pilotprojekt in Zusammenarbeit mit dem Jobcenter München.

Menschen mit Migrationsbiografien machen einen ganz wesentlichen Anteil im Bereich des Bürgerschaftlichen Engagements aus. Sie engagieren sich unter anderem in sogenannten Migrant*innenselbstorganisationen (MSO), welche ganz unterschiedliche Inhalte und Projekte zum Thema haben. Personen, die sich ehrenamtlich in MSOs engagieren, tragen einen wichtigen Anteil zur Integration von zugewanderten Menschen bei und schaffen Räume für Begegnungen und Austausch.

Dennoch bleibt dieser ehrenamtliche Einsatz gesellschaftlich größtenteils unbeachtet und die daraus generierten Erfahrungen in Integrationsprozessen unausgeschöpft. Mit der Frage, wie dieses Potenzial der Betroffenenexpertise effizient genutzt werden und wie das ehrenamtliche Engagement von Migrant*innen sichtbar gemacht werden kann, hat sich der Fachbeirat Bürgerschaftliches Engagement (BE) auseinandergesetzt. Der Fachbeirat BE ist ein Gremium von 15 Expert*innen, welche der Stadtverwaltung und dem Stadtrat München Entwicklungen und Bedarfe im Ehrenamt aufzeigen (<https://www.foebe-muenchen.de/netzwerke/fachbeirat-fuer-be>).

Aus der Idee, diese wertvollen Beiträge zum Leben in der Münchner Stadtgesellschaft und den großen Wissensschatz der MSOs zu verdeutlichen, entstand 2024 ein Projektteam bestehend aus dem Selbsthilfezentrum München, MORGEN e. V. als der zentralen Netzwerkorganisation für MSOs sowie dem Fachbeirat, vertreten durch die Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement (FöBE).

Doch an welchem Punkt des so vielseitigen Engagements der MSOs setzt man an? Ein Themenbereich von MSOs ist unter vielen anderen, das Wissen und der Kontakt im Umgang mit Behörden. Menschen, die schon länger in München und Deutschland leben, geben hier ihre Erfahrungen und Tipps weiter. Es bot sich also an, die weitreichende, praktische Expertise und die Erfahrungen der MSOs mit der Perspektive von Behörden zusammenzubringen. Bei der Einhaltung der vielen bürokratischen Regeln und im täglichen zwischenmenschlichen Umgang kann sowohl bei Kund*innen als auch bei Verwaltungsmitarbeiter*innen Frustration entstehen oder bestenfalls vermieden werden.

Als zentrale Behörde konnte das Jobcenter für eine Kooperation gewonnen werden. Wir freuen uns, dass es sich offen und interessiert bereit erklärt hat, dieses Thema mitanzugehen. Während der Vorbereitung des Projekts standen viele Fragen im Raum – nicht zuletzt war offen, wie sich die sehr unterschiedlichen Perspektiven zusammenbringen und daraus praktische Lösungen oder Verbesserungen ableiten lassen.

Arbeitsgruppe
Vielfalt und angepasste Lösungen
des 1. Workshops



Erster Workshop:

Gegenseitiger Erfahrungsaustausch und Festlegung auf vier Themenbereiche

In einem ersten Workshop wurden daher Menschen befragt, die sich in MSOs engagieren und dort andere Menschen beim Ausfüllen von Formularen oder beim Schriftverkehr mit dem Jobcenter unterstützen. Sie wurden gebeten, ihre zahlreichen praktischen Erfahrungen und ihre erworbene Expertise in einem zweistündigen Workshopformat zu teilen.

Aus dem Input der 13 Teilnehmenden konnten vier Themenbereiche formuliert werden, für die Vorschläge und Lösungsansätze erarbeitet wurden:

- Im Themenbereich **Formulare und Anträge** wurden die Fülle der Antragsunterlagen sowie die komplexe Sprache angemerkt. Könnten Antragsformulare nicht auch in einfacher Sprache oder mehrsprachig geschrieben sein? Oft hatten Menschen das Gefühl, Anträge wiederholt ausgefüllt zu haben und wünschten sich eine bessere Verknüpfung der gegebenen Informationen.
- Beim Thema **Digitalisierung** wurden ebenfalls Sprachbarrieren ausgemacht, welche durch einfache Sprache oder Mehrsprachigkeit behoben werden könnten. Zudem werden digitale Suchanfragen durch Unkenntnis spezieller bürokratischer Begrifflichkeiten erschwert und dadurch digitale Zugänge blockiert.
- Zum **Beratungssystem** der Jobcenter stellten die Beteiligten fest, dass die zahlreichen Informationen, die bereitgestellt werden, das angesprochene Klientel nur unzureichend erreicht. Die Informationen müssten zielgruppenfreundlicher gestaltet, digital wie analog gebündelt präsentiert werden sowie an relevanten Stellen, wie z. B. dem Kreisverwaltungsreferat, verteilt werden.
- **Vielfalt und angepasste Lösungen** zielte auf den Wunsch nach kultursensibler Beratung ab, vielleicht sogar durch extra geschulte Teams für Migrant*innen. Der Behördenkontext kann schnell befremdlich und einschüchternd wirken, daher ist eine respektvolle Beratung umso wichtiger.

Die hier nur angeschnittenen Maßnahmevorschläge und Ideen, um digitale und analoge Zugänge barriereärmer zu gestalten, sowie die Handreichungen zu transkulturellen Bedarfen wurden an das Jobcenters weitergeleitet. Die Mitarbeitenden des Jobcenters sichteten den Vorschlagskatalog und stellten fest, dass einige Vorschläge zu Unterstützungsangeboten schon umgesetzt wurden, aber das gewünschte Klientel anscheinend nicht erreichen. Zu manchen Anregungen seien aber aufgrund rechtlicher Vorgaben keine unmittelbaren Lösungen zu erwarten. So kann der gewünschte Informationsaustausch von Behörden ohne das wiederholte Ausfüllen von Anträgen wegen Datenschutzbestimmungen nicht ohne weiteres stattfinden. Andere Vorschläge wiederum seien gut realisierbar und waren deshalb Thema des weiterführenden Workshops.

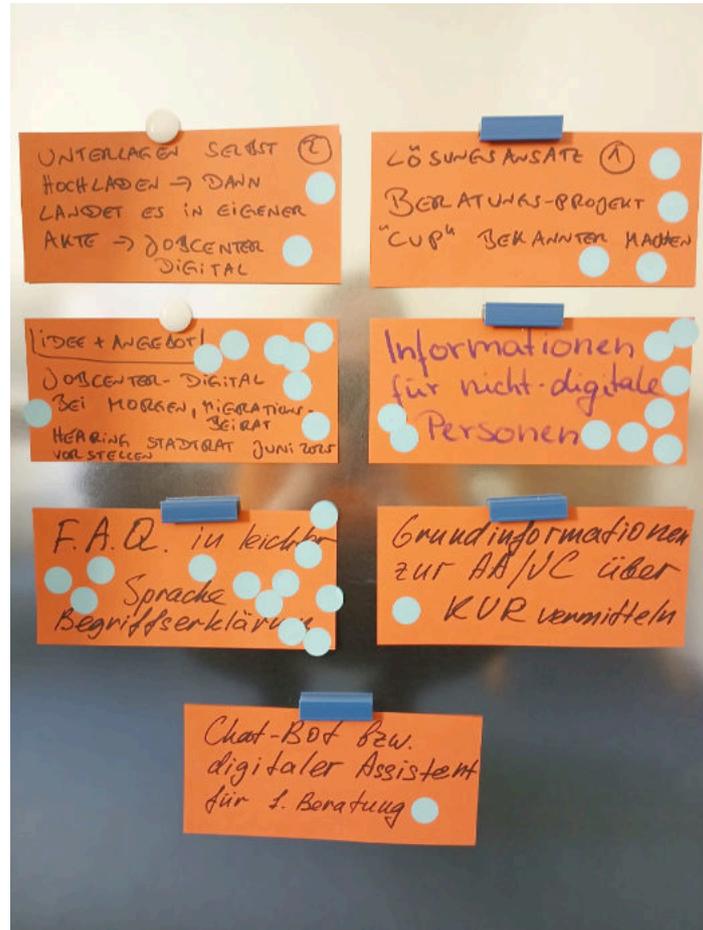
Nachdem die bisherige Kommunikation über das Projektteam stattfand, sollten in einem zweiten Workshop alle Beteiligten zusammenkommen, um sich auszutauschen und den direkten Kontakt zu ermöglichen.

Vorstellung der Ergebnisse
des 1. Workshops



Zweiter Workshop: Vernetzung und Prüfung der gesammelten Ideen auf Realisierbarkeit

Im zweiten Workshopformat fanden sich Mitarbeitende des Jobcenters sowie Vertreter*innen unterschiedlicher MSOs zusammen, um miteinander über die Realisierungsmöglichkeiten der aus dem ersten Workshop entstandenen Handreichungen und Ergebnisse zu diskutieren. Außerdem gab es Raum für allgemeinen Austausch, für Verständnisfragen zu den Verwaltungsabläufen und dafür, um über Möglichkeiten für niedrigschwelligere Zugänge zu Informationsmaterialien zu sprechen.



Ergebnisse aus dem 2. Workshop

Vereinbart wurde unter anderem, dass das Jobcenter in Kooperation mit dem Migrationsbeirat seine Angebote vorstellt, um noch mehr Multiplikator*innen zu erreichen. Zudem können Ideen realisiert werden, um analoge und digitale Informationsmaterialien zugänglicher zu gestalten und eine adressatenfreundlichere Verbreitung zu gewährleisten.

Dass im zweiten Workshop konkrete Maßnahmen vereinbart werden konnten, zeigt zum einen wie fruchtbar die Zusammenarbeit ehrenamtlich Engagierter mit dem professionellen Feld sein kann, zum anderen aber auch die große Bereitschaft, sich auf einen konstruktiven Austausch einzulassen. Das bestätigt wieder einmal, dass das Reden miteinander statt übereinander es ermöglicht, unsere Stadtgesellschaft effizient und gemeinsam – in Symbiose – zu gestalten.

Karolina Capasso, Sebastian Rausch, Ressort Soziale Selbsthilfe

AUS DEM SELBSTHILFEBEIRAT

Aktuelle Zahlen zur Selbsthilfeförderung

Nach aktuellem Stand wurden 1.335.000 Euro in der Selbsthilfeförderung beantragt. Nach erster fachlicher Prüfung sind ca. 1.190.000 Euro förderfähig, die voraussichtlich dem Beirat vorgelegt werden. Die Summe kann nach einer Detailprüfung aber auch geringer ausfallen.

Aus dem Jahr 2024 werden 87.000 Euro von den Gruppen aus diversen Gründen wieder zurückgefordert. Insgesamt sind für das Jahr 2025 129 Gruppen durch das Sozialreferat zu bearbeiten, davon 106 Anträge, die von den Beirat*innen zu begutachten sind. Andere wurden entweder zurückgenommen, abgelehnt oder sind an andere Referate verwiesen worden. Insgesamt stehen der Selbsthilfeförderung momentan 983.360 Euro zur Verfügung.

Da das Antragsverfahren seit diesem Jahr geändert wurde, können Anträge, die nach dem 15. März eingereicht wurden, für das laufende Jahr nicht mehr berücksichtigt werden. Durch die Umstellung ist davon auszugehen, dass sich die Auszahlung der Fördersummen dieses Jahr voraussichtlich etwas verzögern wird.

Der 23. Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München hat mit der Arbeit begonnen

Von Mitte Dezember 2024 bis Januar 2025 hatten alle Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen in München, die in der Datenbank des Selbsthilfezentrums gelistet sind, die Möglichkeit, den 23. Selbsthilfebeirat der LHM (SHB) zu wählen. Insgesamt wurden 226 Stimmzettel abgegeben – dies entspricht einer Wahlbeteiligung von 18,6 %.

Die neu gewählten Selbsthilfebeirat*innen sind:

- Karl Fenchl (Erstgewählter im Bereich Gesundheit)
- Monika Hofmann (Zweitgewählte im Bereich Gesundheit)
- Alexandra Böttcher-Ohneseit (Erstgewählte im Bereich Soziales Miteinander)
- Ursula Maia (Zweitgewählte im Bereich Soziales Miteinander)
- Nurnissam Ismailova (Erstgewählte im Bereich Migration)
- Günay Sarialioglu (Zweitgewählte im Bereich Migration)
- Hellen Klaus (Erstgewählte im Bereich Geschlecht und sexuelle Identität)
- Holger Gruber (Zweitgewählter im Bereich Geschlecht und sexuelle Identität)
- Anush Chakhalyan (Erstgewählte im Bereich Muttersprachliches Engagement)
- Mohammad Bagheri (Zweitgewählter im Bereich Muttersprachliches Engagement)

Benennungen des 23. Selbsthilfebeirates

In einem zweiten Schritt wurden weitere Beirat*innen von der Stadt München paritätisch benannt, wobei der Bereich Migration immer aus dem Migrationsbeirat besetzt wird.

Die bestellten Mitglieder des 23. Selbsthilfebeirates der LHM sind:

- Herbert Süßmaier (Erstbestellter im Bereich Umwelt)
- Melanie Kieweg (Zweitbestellte im Bereich Umwelt)
- Peter Hilkes (Erstbestellter im Bereich Soziales Miteinander)
- Susanne Veit (Zweitbestellte im Bereich Soziales Miteinander)
- Christian Schabel-Blessing (Erstbestellter im Bereich Geschlecht und sexuelle Identität)
- Iris Springer (Zweitbestellte im Bereich Geschlecht und sexuelle Identität)
- Noemi Stadler (Erstbestellte im Bereich Gesundheit)
- Aenne Haß (Zweitbestellte im Bereich Gesundheit)
- Dr. Sasan Harun Mahdavi (Erstbestellter im Bereich Migration)
- Laura Cozma (Zweitbestellte im Bereich Migration)
- Prof. Dr. Katja Stoppenbrink (Erst-Bestellte neutrale Expertin aus dem Bildungsbereich)
- Prof. Dr. Ariane Sept (Zweitbestellte neutrale Expertin aus dem Bildungsbereich)

Konstituierende Sitzung des 23. Selbsthilfebeirates der LHM hat stattgefunden

Am 30. April 2025 traf sich der neue Selbsthilfebeirat der LHM erstmals zur konstituierenden Sitzung. Zuvor wurde ein gemeinsamer Einführungsworkshop durchgeführt, in dem die Grundlagen der Arbeit im Selbsthilfebeirat von der Geschäftsstelle des SHB und Mitarbeitenden des Sozialreferates (Stelle für Gesellschaftliches Engagement/ Bürgerschaftliches Engagement) vermittelt wurden.



Konstituierende Sitzung, v. r. n. l.: Ingrid Mayerhofer (SHZ), Eva Parashar (SHZ), Anush Chakhalyan (SHB), Nurnissam Ismailova (SHB), Günter Schmid (Sozialreferat), Marian Lohmaier (Sozialreferat), Marina Ehrenbauer (Sozialreferat), Sonja Plöckl (Sozialreferat), Peter Hilkes (SHB), Karl Fenchl, Prof. Dr. Katja Stoppenbrink (SHB), Günay Sarialioğlu (SHB), Mohammad Bagheri (SHB).

Abschied langjähriger Selbsthilfebeirat*innen

Einige Beirat*innen verließen das Gremium nach langjähriger Mitgliedschaft. Die Geschäftsstelle des SHB, das Sozialreferat und das SHZ bedankten sich ganz herzlich für die beständige und engagierte Mitarbeit. Den ausscheidenden Mitgliedern wurden bei einem geselligen Ausklang nach der letzten Sitzung zum Dank Blumensträuße überreicht.

Erfreulicherweise bleiben fünf Mitglieder des vorherigen Beirates dem neuen Beirat erhalten, so dass das Erfahrungswissen reibungslos weitergegeben werden kann und eine Kontinuität der Arbeit gewährleistet ist.

V. l. n. r.: Norbert Gerstlacher,
Bisserka Herud, Ute Kötter
Nicht mit auf dem Foto: Justyna Weber und
Winfried Rauscheder, die ebenfalls nach
vielen Jahren Engagement aus dem
Gremium ausscheiden.



Eva Parashar, Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirates der LHM



SELBSTHILFE IN DER REGION MÜNCHEN

Sommer in den Selbsthilfegruppen der Region München...

Nach den ersten Frühlingsimpressionen wird jetzt der Sommer erwartet. Bei all unseren Aktivitäten und Begegnungen mit den Selbsthilfeaktiven in der Region München wurde er zum Thema gemacht. Erdbeereis, Freibadtrubel oder der Geruch von Sonnencreme, egal welche Assoziationen die Runde machten – schnell verbreitete sich ein Hauch von Urlaubsstimmung im Raum. Die Schattenseiten des Sommers wurden zwar nicht ausgespart, aber das Gefühl von Wärme, Entspannen, Auftanken, Gemeinschaft und Geselligkeit überwog deutlich.

Im Austausch mit den Selbsthilfeaktiven wurde eindeutig klar: Selbsthilfegruppen finden auch draußen statt. Hier einige Gedanken aus den Reihen der Gruppenleitungen zu den Besonderheiten der Selbsthilfe im Sommer.



Unterwegs im Park

Es wurde berichtet, dass die Aktivitäten draußen für Abwechslung und Auflockerung in der Gruppenarbeit sorgen und dadurch helfen, ein schönwetterbedingtes Sommerloch zu vermeiden. Denn gemeinsame Wanderungen oder der Besuch von Sehenswürdigkeiten in München und Umgebung sind durchaus attraktive Argumente für ein Gruppentreffen im Sommer. Unternehmungen draußen stärken aber nicht nur die Gemeinschaft, sondern schaffen auch Gelegenheit und Raum, sich untereinander noch einmal anders mit dem Gruppenthema auseinanderzusetzen. Der Austausch in Bewegung und außerhalb des üblichen Gruppenraums hat seine ganz eigene Dynamik und bringt oft neue Aspekte und eine andere Form von Nähe zum Vorschein.

Darüber hinaus kann eine Jahreszeit natürlich Einfluss auf das Gruppenthema haben. Die Wärme des Sommers verbessert z. B. die Mobilität bei einer Rheumaerkrankung, erzählte eine Betroffene. Aus den Reihen der Suchtgruppen wurde darauf verwiesen, dass der Sommer mit all seinen Festen und Feiern durchaus eine Herausforderung darstellen kann.

Als weitere Besonderheit wurde benannt, dass sommerliche Temperaturen und eine entspannte Urlaubsstimmung die Menschen häufig lockerer und empfänglicher werden lassen. Sie sind deshalb auch gut mit öffentlichen Veranstaltungen erreichbar, die zur Sichtbarkeit und Aufklärung über die vielfältigen Selbsthilfethemen beitragen. Das können wir vom SHZ mit unserer Erfahrung mit dem Selbsthilfetag, der alle zwei Jahre im Juli am Marienplatz in München stattfindet, nur bestätigen.

„Treffpunkt Selbsthilfe“

Ende April machte der „Treffpunkt Selbsthilfe“ gleich in vier Landkreisen Halt – von Starnberg über Dachau und Erding bis nach Freising. Nicht immer begleitete uns die Sonne, dafür machte der April seinem Namen doch zu viel Ehre. Aber der späte Frühling zeigte sich in seiner ganzen Blütenpracht und erfüllte alle an ihn gestellten Erwartungen. Die Vorfreude auf die nächste Jahreszeit brachten wir dann auch gleich mit. Unser Koffer war gefüllt mit



Sommergefühl

Fragen und Gedanken an den Sommer. So lag neben einer Vielzahl an „klassischen“ Selbsthilfethemen wie Gruppenalltag, Fördermöglichkeiten oder Öffentlichkeitsarbeit der Fokus auch hier auf den Auswirkungen und Möglichkeiten der warmen Jahreszeit.

Der Sommer wird uns weiter begleiten bei den nächsten Veranstaltungen in der Region.

Am 05.07.25 ist das SHZ von 10 Uhr bis 14 Uhr wieder mit einem Stand beim „Infotag Gesundheit, Selbsthilfe und Pflege“ am Georg-Hellmair-Platz in Landsberg am Lech vertreten. In den letzten Jahren schien die Sonne verlässlich und so hoffen wir auch dieses Mal wieder auf einen Sommertag mit einem regen Austausch rund um die Selbsthilfe.

Die nächsten „Treffpunkte Selbsthilfe“ finden statt

am **24.06. in Grafing**

am **27.06. in Fürstenfeldbruck**

am **15.07. in Landsberg**

am **17.07. in Erding**

Wir freuen uns schon auf viele neue Begegnungen. Vielleicht erfahren wir dort ja auch, ob die eine oder der andere auf dem Rückweg von unserer Veranstaltung dann an einer Eisdiele stehenbleibt oder sich auf den Weg zum nächsten See macht.

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.

Texte: **Ute Köller, Juri Chervinski**

Fotos: **Florian Ottenschläger**





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

Aktuelle Gruppengründungen in der Region München

Dachau

TRANS-IDENT

Für Menschen, die sich nicht oder nicht vollständig mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren.

Wir haben uns zum Ziel gesetzt, Hilfesuchende und ihre Angehörigen zu beraten und auf ihrem Weg zu begleiten. In unserer Gruppe sind alle Varianten der geschlechtlichen Identität (trans*/nicht-binär) oder Entwicklung (inter*) willkommen.

Erding

EigenArt – Kunst- und Kontaktkreis für und von Autisten

Wir möchten in unserer Selbsthilfegruppe für Erwachsene im Autismus-Spektrum einen Raum bieten, in dem sich Menschen treffen und Kontakte mit Gleichgesinnten knüpfen können, wobei uns künstlerische Aktivitäten wie Malen, Zeichnen, Töpfern und anderes kreatives Gestalten als Plattform für diesen Austausch dienen.

Wir laden dazu ein, in unserer Gruppe den stressigen und oft mit Hürden und Problemen belasteten Alltag hinter sich zu lassen und durch gemeinsame Aktivitäten die eigene Kreativität zu erleben. Da unsere Gruppe von und für Autisten gestaltet wird, wissen wir, welche Stressoren es zu vermeiden gilt für ein angenehmes Miteinander. Somit hoffen wir die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Teilnehmer*innen verbessern zu können.

Landsberg

MS-Stammtisch

Wir sind eine kleine Gruppe, die an Multipler Sklerose erkrankt ist, im Alter von 28-60 Jahren. Angehörige, Freunde und Interessierte sind auch immer herzlich willkommen.

Wir treffen uns einmal im Monat, um uns auszutauschen, zu informieren, verschiedene Themen durchzusprechen, zum Lachen und um Spaß haben. Einmal im Jahr machen wir zusammen einen Ausflug. Einfach für einander da zu sein, um nicht das Gefühl zu haben, man steht komplett alleine da und keiner versteht einen. Durch Vorträge von Fachleuten informieren wir uns. Durch Projekte, an denen wir teilnehmen, stärken wir die Hoffnung, trotz allem etwas besser damit leben zu können.

SELBSTHILFE STELLT SICH VOR

Unsere Gruppe „Empathie leben ja! Unter Wahrung der eigenen Grenzen“ stellt sich vor.

Wer kennt sie nicht, die Sicherheitsinstruktionen im Flugzeug, wenn durch das Flugpersonal sinngemäß geäußert wird: „Setzen Sie zuerst sich selbst die Sauerstoffmaske auf Mund und Nase...und helfen Sie dann Ihrem Sitznachbarn!“

Nur wenn ich zuerst für genug Sauerstoff für mich selbst Sorge, kann ich anderen überhaupt behilflich sein und Ihnen Unterstützung bieten.

In Anlehnung an diese wertvolle Aussage vereint uns Mitglieder unserer sich aktuell im Aufbau befindlichen Gruppe das Herzensthema der Empathie.



Bildquelle: KI-generiert mit Chat GPT

Die Empathie, die wir unseren Lieben und unseren Mitmenschen gerne zuteilwerden lassen, kann (nur) gegeben werden, solange wir selbst nicht davon ausgebrannt sind. Daher beschäftigen wir uns mit einem gesunden Umgang mit Empathie und einer Weiterentwicklung durch das Setzen eigener Grenzen, um auch weiterhin anderen Gutes geben zu können.

Gleichzeitig legen wir den Fokus auf die sog. „Eigenempathie“ und möchten durch das Erlernen von Selbstmitgefühl einen Grundstein für eine insgesamt empathische Lebensführung legen.

Willkommen bei uns sind Menschen unterschiedlichsten Alters, die die Eigenschaft der Empathie für sich bemerkt haben und eine Weiterentwicklung in diesem Bereich anstreben.

Im Sinne einer Vernetzung stehen für uns das gegenseitige Verständnis für einander, ein wohlwollendes Miteinander und der Wunsch eines guten Umgangs mit sich selbst im Zentrum unserer Gruppe.

Fühlst du dich von dieser Thematik angesprochen, so nimm gerne mit unserer Gruppengründerin Lydia unter l-muc@gmx.de Kontakt auf.

Wir freuen uns auf dich!

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

SELBSTHILFE ÜBERREGIONAL

Interessante Gespräche beim Ehrenamtstag im Landtag

Am 9. April war im Bayerischen Landtag das Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement mit seinen Netzwerkstellen eingeladen.

SeKo Bayern war mit den beiden Vorständen Renate Mitleger-Lehner, Klaus Grothe-Bortlik und der Geschäftsführerin von SeKo Bayern, Theresa Keidel, vertreten. Als Geschäftsführerin des Selbsthilfezentrums München repräsentierte ich die Selbsthilfeunterstützung vor Ort und gemeinsam informierten wir zahlreiche interessierte Mitglieder des Landtages.

Besonders gefreut hat uns, dass die Wünsche von SeKo an die Politik Gehör fanden und einige Abgeordnete ihre Unterstützung zusagten. Bei den Gesprächen ging es um eine Förderung für soziale Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen in Bayern, aber auch um die Abrufbarkeit von Fördermitteln in der Pflegeselbsthilfe.

Außerdem wird SeKo eine Online-Talkrunde mit Fraktionen aus dem Landtag am 16.09.25 organisieren: auch dafür haben einige Abgeordnete ihre Beteiligung schon zugesagt. Ein toller Nachmittag – danke an die Ehrenamtsbeauftragte Gabi Schmidt und an die Landtagspräsidentin Ilse Aigner, die dies möglich gemacht haben.



v. l. n. r.: Ilse Aigner – Landtagspräsidentin (CSU); Theresa Keidel – Geschäftsführerin SeKo Bayern; Gabi Schmidt – Ehrenamtsbeauftragte (Freie Wähler); Klaus Grothe-Bortlik – Vorstand SeKo; Renate Mitleger-Lehner – Vorstand SeKo; Kristina Jakob – Geschäftsführerin SHZ München; Bernhard Seidenath – Vorsitzender des Ausschusses für Gesundheit, Pflege und Prävention (CSU).

Kristina Jakob, Geschäftsführerin SHZ

Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit am 11.07.2025 in Kempten



PROGRAMM

9.30 – 10.00 Uhr Ankommen und Austauschen

10.00 – 10.15 Uhr Grußworte

10.15 – 11.00 Uhr „VERANTWORTUNG TEILEN – GRUPPE AKTIVIEREN“

Impulsvortrag mit Murmelgruppen - Theresa Keidel, SeKo Bayern

11.00 – 11.30 Uhr **VORSTELLUNG DER METHODE BARCAMP**

Bei einem Barcamp kommen Menschen zusammen, die sich gerne vernetzen und austauschen möchten. Dabei gestalten Sie den Fachtag mit und werden von Teilnehmenden zu Teilgebenden. Alle können eine Austauschrunde anbieten oder eigene Erfahrungen und Infos in Austauschrunden anderer einbringen.

11.30 – 12.00 Uhr **TEILGEBENDE STELLEN IHRE THEMEN VOR**

Mittagpause

13.15 – 14.15 Uhr **1. AUSTAUSCHRUNDE**

Kaffeepause

14.45 – 15.45 Uhr **2. AUSTAUSCHRUNDE**

15.45 Uhr **ABSCHLUSSPLENUM**

Ende 16.30 Uhr

QUIZ rund um das Thema „Selbsthilfe, Sucht und Gesundheit“

SELBSTHILFE-AUSSTELLUNG „Gemeinsam SELBST HILFE wirklich leben“

Hier gibt's mehr Infos: www.seko-bayern.de/Veranstaltungen



Anmeldung ab 15. Mai 2025 über www.seko-bayern.de

Tagungsgebühr: 30 €, ermäßigt 15 €

V.i.s.d.P: Theresa Keidel und Stefanie Hoßfeld,
Selbsthilfekoordination Bayern, Handgasse 8,
97070 Würzburg, Tel: 0931/207816-41 oder -45,
selbsthilfe@seko-bayern.de oder stefanie.hossfeld@seko-bayern.de



Kooperationspartner:



Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
in Schwaben

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



KBS Koordinierungsstelle der
bayerischen Suchthilfe



INFORMATIONEN ZU SELBSTHILFEGRUPPEN

Gruppengründungen – Stand Mai 2025

GESUNDHEIT

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

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

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

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

Es findet keine medizinische Beratung statt!

Bauchbände-Selbsthilfegruppe für Menschen nach bariatrischer Operation (POB)

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

Frauen mit Krebserkrankungen (bis 60 Jahre) – SHG im FTZ – FrauenTherapieZentrum e. V.

In dieser Gruppe bieten wir einen sicheren Raum, um über die Herausforderungen und Erfahrungen zu sprechen, die mit einer Krebsdiagnose einhergehen. Unser Fokus liegt auf dem Alltag mit Krebs, der Integration der Erkrankung in das Familienleben sowie der Vereinbarkeit von Beruf und Therapie.

Unsere Gruppe richtet sich speziell an Frauen, die sich in unterschiedlichen Phasen ihrer Krebserfahrung befinden, sei es während der Akuttherapie, im Umgang mit einer Langzeitdiagnose oder dem Leben nach der Krebserkrankung.

Jede Frau hat ihre eigene Geschichte und geht unterschiedliche Wege, um mit der

Krankheit umzugehen. Daher möchten wir einen unterstützenden Austausch fördern, in dem wir uns gegenseitig ermutigen und stärken können.

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 uns auch abseits des Gruppenraumes privat kennenzulernen.

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

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

GIST und Sarkom SHG München und Region „Sarkolibri“

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

Beschreibung: Austausch, Information und Orientierung

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

Ich esse mich frei - Potentiale und Ressourcen des Übergewichts erkennen und nutzen

Zielgruppe: Frauen/*/Männer ab 18 Jahren, die unter ihrem Übergewicht leiden bzw. es einfach satt haben in den Spiegel zu schauen und zu denken: Mensch, bin das wirklich noch ich? – und etwas verändern möchten.

- Ich habe reichlich Erfahrung im Bereich Übergewicht und möchte diesen Erfahrungsschatz weitergeben und mit anderen in Interaktion treten, die in einer ähnlichen Situation sind.
- Viele Bedürfnisse werden durch Essen ausgeglichen und kompensiert. Ich würde gerne in der Gruppe gemeinsam den Ursprung der Defizite eruieren, so dass jeder für sich in der gemeinschaftlichen Zusammenarbeit individuelle Lösungen finden kann. Dazu möchte ich gerne mit der Gruppe erarbeiten, wie sich Fettenergie in produktive Energie umwandeln lässt und eine dauerhafte Lösung dazu erarbeiten. Hierzu gehört u. a. den Umgang mit seinen Emotionen und seinen Gefühlen zu lernen und diese wertzuschätzen und zu lieben.
- Aktivitäten: Gesprächsaustausch, gemeinsames Essen, gemeinsames Spazierengehen

Low-Energy Legends -MECFS/PostVac/LongCovid Online-SHG

MECFS, Post Vac- und Long Covid-Betroffene

- Austausch von Informationen, Kontaktadressen Ärzte/Fachärzte/Therapeuten im Münchner Umland, Oberbayern /Bayern
- Austausch mit anderen SHGs
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Vorerst nur Onlinetreffen geplant

S-AWIN-Bluthochdruck

Die Gruppe besteht aus Frauen über 60 Jahren mit Bluthochdruck, die sich über ihre Krankheit informieren wollen, um besser mit ihrer Krankheit umgehen zu können und sich im Alltag wohlfühlen. Wir besuchen Seminare von Fachpersonen im Bereich Medizin, Psychologie und Sport, die uns fachliche Informationen dazu geben, wie wir unser Leben besser organisieren können. Die Gruppenleitung spricht kurdisch und arabisch.

PSYCHOSOZIALES

ADHS Frauen in der Lebensmitte – ADHS Deutschland RG München

Die Gruppe ADHS-Frauen ab der Lebensmitte richtet sich an Frauen ab den mittleren Jahren und dient speziell dem Austausch über Themen, die für ADHS-Frauen ab der Lebensmitte eine besondere Herausforderung darstellen können. Diese Altersorientierung ist als Rahmen zu verstehen, nicht als strikte Vorgabe. Jede Frau, die sich mit den besprochenen Themen identifizieren kann und einen Mehrwert im Austausch sieht, ist herzlich willkommen. Im Mittelpunkt unserer Treffen stehen:

- Der strukturierte Austausch über frauenspezifische Erfahrungen mit ADHS
- Die gemeinsame Bewältigung von Herausforderungen ab der Lebensmitte
- Die Vermittlung von aktuellem Fachwissen durch qualifizierte Vorträge
- Die Entwicklung individueller Strategien für den Alltag



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.

Betroffene Mütter von häuslicher Gewalt - online SHG

Das Gruppenthema ist häusliche Gewalt, insbesondere für betroffene Mütter. Wir treffen uns online, um Müttern die Möglichkeit der Teilnahme zu erleichtern. Je nach Gruppenkonstellation und Bedarf können auch Austauschtreffen und Ausflüge stattfinden. Ich arbeite gerne systematisch, lösungsorientiert und Empowerment ist mir auch wichtig.

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 ...

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.



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

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.

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).

Phoenixfrauen – Gemeinsam gegen Partnerschaftsgewalt

Über uns: Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Frauen, die in ihren Beziehungen körperliche oder psychische Gewalt erlebt haben und mit den tiefen seelischen Folgen dieser Erfahrungen kämpfen. Wir bieten einen geschützten, traumasensiblen Raum, in dem Verständnis, gegenseitige Unterstützung und Ermutigung im Mittelpunkt stehen. Gemeinsam gehen wir den Weg der Heilung – Schritt für Schritt, in unserem eigenen Tempo und mit der Kraft der Gemeinschaft.

Für wen ist die Gruppe gedacht?

Unsere Gruppe ist geeignet für Frauen, die Gewalt in Partnerschaften und Ehen erfahren haben – sei es körperliche oder seelische Gewalt.

Wichtige Hinweise:

Dieses Angebot richtet sich an erwachsene Frauen, die sich bereits mit ihrem Erleben auseinandergesetzt haben und psychisch stabil genug sind, um sich mit anderen darüber auszutauschen. Die Selbsthilfegruppe ist kein Ersatz für eine therapeutische Behandlung, sondern lediglich eine Unterstützung im Heilungsprozess. Eine vorherige oder begleitende therapeutische Betreuung wird daher empfohlen. Da unsere Gespräche oft komplexe Themen beinhalten, sind ausreichende Deutschkenntnisse erforderlich, um aktiv an den Treffen teilnehmen zu können.

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.

Schicksalsmenschen – Leben nach unbeabsichtigter Verletzung und fahrlässiger Tötung

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

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

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

Trauergruppe - Offener Trauerkreis für Hinterbliebene

Für Hinterbliebene, die einen geliebten Menschen durch Tod verloren haben und im Trauerprozess sind. Die sich austauschen wollen über ihre Sorgen, Ängste und Gedanken, um darin Trost zu finden. Alle Altersgruppen sind willkommen. Derzeit besteht die Gruppe aus 5 Teilnehmerinnen. Zum Abschluss der Treffen gibt es eine kurze 10minütige Meditation (Sitzen in der Stille).

Trennung 60 plus

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

SUCHT

Debtors Anonymous Meeting "Everyday prosperity" group

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

Lichtsucher – die etwas andere SHG

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

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

SOZIALES

Absolute Beginners - Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer, die sich kennenlernen möchten

Zielgruppe: Frauen und Männer, die unter Kontaktarmut und Einsamkeit leiden;

Besonders für Leute interessant, die schlechte Erfahrungen mit der Kontakt- und Partnersuche im Internet gemacht haben oder bewusst keine Online-Plattformen nutzen möchten (Datenschutz).

Beschreibung: Wir sind keine Partnerbörse, sprechen aber Singles in München und Umgebung an, die gerne auf analogem Weg neue Leute kennenlernen möchten.

In einem geschützten Raum im Selbsthilfezentrum möchten wir 2mal im Monat am Sonntagnachmittag zu einer offenen, zwanglosen Zusammenkunft einladen. Durch Austausch im Gespräch über alle Themen, die uns interessieren oder beschäftigen, möchten wir die Möglichkeit geben, sich näher kennenzulernen.

Natürlich können daraus Kontakte entstehen, wo man sich für Freizeitgestaltung/Kultur privat verabreden kann (muss aber nicht).

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

Empathie leben, ja! Unter Wahrung der eigenen Grenzen

Der Inhalt dieser Selbsthilfegruppe betrifft das Thema „Empathie“.

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

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

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

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

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.

Leben zwischen den Welten

Zielgruppe: Menschen mit Migrationshintergrund, die entwurzelt sind oder Digitale Nomaden, die überall und nirgends zuhause sind.

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.

Love Scamming - Liebes-Internetbetrug

Love Scamming – Liebesbetrug – wie konnte mir das passieren? Mit wem kann ich darüber reden? Was ist mit meiner Wut, meinem Ärger, meiner Scham, meinem finanziellen Verlust, mit meinen emotionalen Wunden?

Wir möchten in München die Möglichkeit bieten, dass sich Betroffene und Angehörige austauschen können. Gehen wir gemeinsam einen neuen Weg, schweigen wir nicht, sondern öffnen wir uns und kommen miteinander ins Gespräch.

Meet und Talk

Die 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!

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

Mindfulness Munich

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

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.

SERVICE

Informationen über die Standardleistungen des SHZ

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

Beratungsangebote für Gruppen und Initiativen

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

www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/

Raumvergabe

Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21

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

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

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

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 bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch 10 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

www.shz-muenchen.de/leistungen

Das Selbsthilfzentrum München im GesundheitsTreff Riem: Jeden 4. Dienstag im Monat!

Die nächsten Termine

24.06.2025

22.07.2025

26.08.2025

14 - 15.45 Uhr, persönliche Beratung

Vermittlung in Selbsthilfgruppen und -initiativen und Unterstützung bei Neugründungen.
Anonym, vertraulich und ohne Terminvereinbarung.

16 - 18 Uhr, Selbsthilfe-Café

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

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

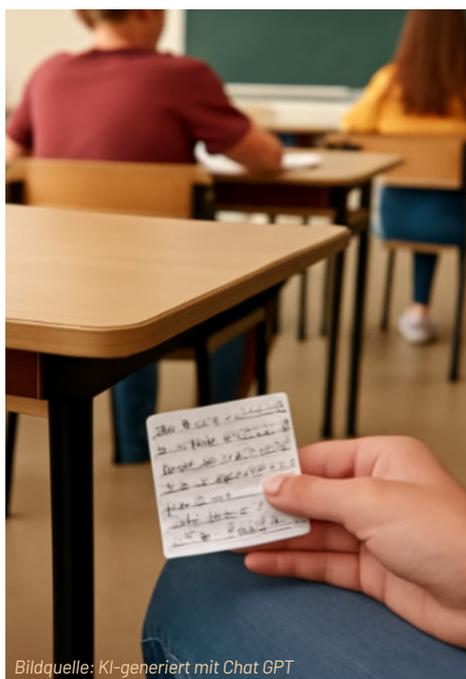
Kontakt:

Florian Ottenschläger, Tel.: 089/532956-27

Mail: florian.ottenschlaeger@shz-muenchen.de

Spickzettel für Selbsthilfeaktive

In dieser Rubrik möchten wir Erfahrungen aus verschiedenen Selbsthilfgruppen und -initiativen mit Ihnen teilen. Sie wurden von Selbsthilfeaktiven bei einer Reihe von thematischen Austauschabenden „Von der Selbsthilfe für die Selbsthilfe“ erarbeitet. Sie zeigen, wie Selbsthilfe funktioniert und sollen die Bandbreite an (unterschiedlichen oder ähnlichen) Handhabungen sichtbar machen. Ein „Spickzettel“, um Ihre Gruppenarbeit – wenn nötig – zu inspirieren.



Bildquelle: KI-generiert mit Chat GPT

Thema: Motivation in der Selbsthilfe

Am 02. April tauschten sich Mitglieder aus unterschiedlichen Gruppierungen und Initiativen über das Thema „Motivation“ aus. Die Leitfragen lauteten:

1) „Was gab mir den Anstoß zur Gründung der Selbsthilfgruppe/Initiative?“

Hier waren die Antworten so unterschiedlich wie die Geschichten der Gründer*innen.

Am Anfang steht immer die eigene Betroffenheit – ob Erkrankung oder soziale Situation. Die Motive reichen dann von Erfahrungsaustausch und Suche nach passenden Behandlungen und Ärzt*innen, über den Bedarf für Nachsorge nach einer Operation, bis hin zu dem Wunsch, Aufklärung über das Thema zu betreiben – in der Gesellschaft und unter Profis. Denn es gilt nach wie vor: „Die Experten müssen von den Betroffenen lernen!“ Allen gemeinsam war eines: der Wunsch, auch andere Betroffene zu unterstützen, „anderen zu helfen“. Er spiegelte sich in verschiedener Ausprägung auch in den Antworten auf die folgende Frage wider:

2) „Was motiviert mich, die Gruppe aktiv mitzugestalten?“

Hier nannten alle Aktiven den Wunsch zu teilen, was man selbst gut kennt oder kann. Eine Antwort benannte gleichzeitig auch ein allen Aktiven bekanntes Problem explizit und bekam sofort stillen Beifall: „Es muss auch nicht immer Spaß machen – ich bleibe trotzdem dran.“ Durchhaltevermögen als eine der tragenden Kräfte der Selbsthilfe, auch wenn es um Gruppenarbeit geht.

Selbsthilfe ist aber nicht nur Geben, sondern auch Bekommen. Das zeigten sehr klar die Antworten auf die Frage:

3) „Was gibt mir als betroffener Person der Besuch meiner Selbsthilfgruppe?“

„Den Anstoß, mit meinem Problem nicht alleine zu Hause zu sitzen“; „Merken, dass mein Vorbild anderen hilft, gibt sehr viel Kraft“; „Im Heute Leben, weil Morgen ungewiss ist. Dinge nehmen, wie sie sind, und das Beste herausholen“; „Einfach etwas für mich tun, auch wenn es anstrengend sein kann“, antworteten die Aktiven.

Thema: Neue in der Gruppe

Beim Austauschabend am 07. Mai drehte sich alles um das Thema „Neue“. Die Anwesenden kamen aus sehr unterschiedlich aufgestellten Selbsthilfgruppen. Diese Vielfalt und das rege Engagement der Beteiligten ermöglichten Einsichten in eine sehr breite Palette aus Prinzipien, Ansichten, und Arbeitsweisen von Gruppen aus verschiedenen Themenbereichen.



Die ersten diskutierten Fragen lauteten:

- **„Wann kann unsere Gruppe Neue aufnehmen und wann eher nicht?“**
- **„Wer ist für Neuaufnahmen zuständig und wer kümmert sich um Neue?“ und**
- **„Gibt es ein Vorgespräch und wie führen Sie es?“**

Schon hier gingen die Antworten weit auseinander: In den Anonymen Gruppen ist es üblich, dass Neue jederzeit einfach dazukommen können. Sie sind dann beim ersten Mal „die wichtigste Person“ und bekommen nach Möglichkeit so viel Raum, wie sie brauchen und möchten, um sich mitzuteilen. Sie können aber auch nur zuhören, gemäß dem Motto „nichts muss, alles kann“.

Ein Vorgespräch ist damit nicht nötig, aber meistens möglich, v. a. um die neue Person zu orientieren und ihr ein Gefühl des Willkommenseins zu vermitteln. Auch hier sind oft Gruppenleiter*innen gleichzeitig die Ansprechpersonen – das können aber auch andere erfahrene Mitglieder der Gruppe sein. Das Gespräch selbst kann dann länger und ausführlicher stattfinden oder sehr kurz und eher organisatorisch geprägt sein. Es gilt aber in jedem Fall: Das Vorgespräch soll den Weg in die Gruppensitzung ebnen und nicht ersetzen.

Im Gegensatz dazu ist im es in einer SHG, die im Frauentherapiezentrum München stattfindet, die Regel, dass Anfragen erst über eine Beraterin aus der Einrichtung und dann über eine Ansprechperson aus der Gruppe laufen. Dies gewährleistet eine ausführliche Vorabklärung und Information sowohl für die anfragende Person als auch für die Gruppe. Damit ist der Zugang zwar teilweise nicht sehr niederschwellig, dafür fühlen sich aber beide Seiten umso sicherer und orientierter beim ersten Treffen.

In einer anderen Gruppe ist ein ganzes Organisationsteam für das Lesen und Bearbeiten der Anfragen zuständig. Auch hier ist der Grund, dass das Gruppenthema eine ausführlichere Klärung verlangt, damit sich Neue und die Gruppe wohl und sicher fühlen. Gleichzeitig ermöglicht die Verteilung der Anfragen auf mehrere Schultern eine zeitliche Entlastung für die Einzelnen, was bei den teilweise längeren Vorgesprächen auch nötig ist.

Einen eigenen Unterpunkt bildet hier die Kommunikation der Gruppenvereinbarungen und -regeln: während eine Gruppe erst nach drei Treffen überhaupt das recht ausführliche Regelwerk mit Neuen anspricht (bis auf die wichtigsten Grundregeln), wird es von einer anderen Gruppe noch vor dem Vorgespräch an Interessierte versendet. A-Gruppen lesen die Regeln grundsätzlich bei jedem Treffen vor und nicht nur, wenn Neue dazukommen.

Und wie läuft es nach dem ersten Treffen weiter? Wer entscheidet und wie, ob die neue Person in die Gruppe passt, und wie wird das kommuniziert?

Auch hier sind die Vorgehen sehr unterschiedlich: Die A-Gruppen empfehlen Neuen, mindestens viermal in die Treffen zu kommen, und dann selbst zu entscheiden, ob sie weitermachen möchten. Aufgrund der offenen Struktur, des klaren Ablaufs und der Kommunikationsregeln, bleibt der Ball immer bei den Betroffenen selbst.

Diese Handhabung (z. B. erst nach Dreimaligem/Viermaligem Besuch einer Gruppe) eine Entscheidung über das gegenseitige Zusammenpassen zu treffen, nutzen auch andere Selbsthilfegruppen. Die Kommunikation läuft meist über die Gruppenleitung oder über eine fest verankerte Schlussrunde, in der Rückmeldung gegeben werden kann. Als wichtiger Punkt wurde auch die Abfrage der Erwartungen an die Selbsthilfegruppe und der Abgleich mit dem, was die bestehende Gruppe leisten kann und was nicht, genannt.

Sonst entscheidet das Orgateam im Einvernehmen mit der Gruppe in einem gesonderten Gespräch. Es gibt aber auch das informelle Nachgespräch „beim Stühleabräumen“, wobei hier wenig Raum für ausführlichere Nachbesprechungen oder schwierigere Fälle bleibt. Kompensiert wird das aber zum Teil durch die ausführlicheren Vorgespräche.

Für den Fall, dass eine neue Person doch nicht in die Gruppe passen sollte, halten die Gruppen eine Liste von alternativen Anlaufstellen bereit – nicht zuletzt das SHZ, damit die Person sich nach anderen Gruppen oder ggf. einem für die momentane Situation besser passenden professionellen Angebot umschauen kann.

Alle Gruppen bestätigen: Falls Neue nicht mehr kommen wollen oder sollen, ist diese Entscheidung für die Gruppe zwar immer eine gewisse Herausforderung. Gleichzeitig ist sie eine Chance, Klarheit herzustellen und als Gruppe daran zu wachsen.

Ulrike Zinsler, Ressortleitung Beratung und Selbsthilfeunterstützung,
Juri Chervinski, Selbsthilfeunterstützung

NEU

Online-Anmeldeformular

unter:



oder über die jeweilige Ansprechperson.

Für die Anmeldung brauchen wir folgende Angaben:

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

Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

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

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/fortbildungen/

Schnell und einfach eine Webseite für die Gruppe erstellen

Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten?

Samstag, 19. Juli 2025, 10 Uhr bis 17 Uhr und

Dienstag, 29. Juli 2025, 18 Uhr bis 21 Uhr

Leitung: Michael Peter (Informatiker)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21

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

Social Media Werkstatt – ONLINE

Dienstag, 22. Juli 2025, 18 Uhr bis 19:30 Uhr

Mittwoch, 3. September 2025, 18 Uhr bis 19:30 Uhr

Dienstag, 25. November 2025, 18 Uhr bis 19:30 Uhr

Leitung: Eva Christ (SHZ)

Anmeldeschluss: Bis spätestens einen Tag vor der jeweiligen Veranstaltung

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

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

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

Gute Fragen als Werkzeug für einen gelungenen Austausch

Montag, 22. September 2025, 10 Uhr bis 16 Uhr

Leitung: Petra Meyer (Dipl. Politikwissenschaftlerin, Trauerbegleiterin)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

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

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

Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive

Thema: Leitung

Dienstag, 23. September 2025, 18 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Ulrike Zinsler und Prisca Ludwig (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Prisca Ludwig, Tel.: 089/53 29 56 - 12

E-Mail: prisca.ludwig@shz-muenchen.de

Supervision

für Engagierte in Selbsthilfegruppen, selbstorganisierten Initiativen und Migrantenorganisationen

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

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

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

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

Offene "Support-Gruppe" mit Erich Eisenstecken

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

Feste „Ressourcen-Gruppe" mit Ina Plambeck

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

Gruppensupervision für Ihre Gruppe oder Ihr Leitungsteam

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

Termine Supervision 2025:

Offene "Support-Gruppe" mit Erich Eisenstecken

Mittwoch 18.00 bis 20.30 Uhr:

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
24. Juni
15. Juli

Gruppe 2:

Mittwoch 17.00 Uhr bis 19.30 Uhr
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

Save the Date: Erster bundesweiter Tag der Selbsthilfe am 16. September 2025 – Wir feiern die Selbsthilfe!

Anlässlich des ersten bundesweiten Tags der Selbsthilfe laden wir Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns die Vielfalt, Stärke und das Engagement der Selbsthilfe in München zu feiern!

Das SHZ plant, – gemeinsam mit den Initiativen „Mehr Platz zum Leben“, „Quat Fata e. V./ Frauenpower e. V.“ und „Anush - Armenisch-deutsche Initiative“ – für das Fest ein Selbsthilfekunstwerk zu kreieren.

Alle, die Lust haben, können sich an dem Kunstwerk beteiligen. Hierfür benötigen wir ein Symbol oder ein kreativ gestaltetes Objekt (nicht größer als 20 cm), das Bezug zu Ihrer Gruppe/Initiative hat und das wir später an ein Gittergestell hängen, um die Vielfalt und das Engagement der Selbsthilfe sichtbar zu machen.

Wann?

Dienstag, 16. September 2025; 15 bis 20 Uhr

Wo: Hebenstreitstr. 2

Was erwartet Sie?

- Ein buntes Fest voller Begegnungen, Tanz und Musik.
- Ob langjährige Gruppe oder neue Initiative – Sie sind das Herz der Selbsthilfe in München.
- Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung nötig.
- Halten Sie sich diesen besonderen Tag unbedingt frei!

Falls Sie Interesse haben, sich an dem Kunstwerk zu beteiligen, nehmen Sie bitte Kontakt auf:

Eva Parashar

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

Tel.: 089/53 29 56 – 26

Weitere Informationen zum Programm folgen noch.

Das Selbsthilfezentrum freut sich jetzt schon auf ein gemeinsames Fest mit Ihnen!

Einladung zum Empowerment-Treff für BIPOC-Akteure im Gesundheitswesen

Am 13.06.2025 von 16 bis 18 Uhr via Zoom findet der nächste Empowerment-Treff für BIPOC-Akteure im Gesundheitswesen statt.

Gemeinsam möchten wir uns vernetzen und den Prozess der Selbstermächtigung anstoßen. Wir tauschen uns zu unseren individuellen Gestaltungsspielräumen aus und eruieren unsere Ressourcen. Wir möchten gemeinsam erarbeiten, welche Handlungsoptionen wir bzgl. Rassismuserfahrungen als Akteur*innen im Gesundheitswesen haben und mögliche Lösungen entwickeln. Wir machen uns bewusst, dass wir nicht alleine sind und unsere Vernetzung uns Kraft für die Arbeitspraxis geben kann.

Hinweis:

Der Raum ist solidarisch und diskriminierungssensibel gestaltet. Es gibt jederzeit die Möglichkeit, Pausen nach individuellen Bedürfnissen zu nehmen.

Wir laden alle Menschen ein teilzunehmen, die sich von dieser Definition nach Kein Nghi Ha angesprochen fühlen:

„Als gemeinsame Plattform für grenzüberschreitende Bündnisse wendet sich dieser Begriff gleichermaßen an alle Mitglieder rassifizierter und unterdrückter Communitys.

People of Color bezieht sich somit auf alle rassifizierten Menschen, die in unterschiedlichen Anteilen über afrikanische, asiatische, lateinamerikanische, arabische, jüdische, indigene oder pazifische Herkünfte oder Hintergründe verfügen.

Es verbindet diejenigen, die durch die weiße Dominanzkultur marginalisiert sowie durch die Gewalt kolonialer Tradierungen und Präsenzen kollektiv abgewertet werden.“

Referent*in: Cat* Patiño Lang

Anmeldung per Email an: cw@stiftung-gegen-rassismus.de

Betreff: Empowerment-Treff 13.06

Nennung von Name und Tätigkeitsfeld

Voraussetzung: funktionierende Kamera und Mikrofon

Der Link wird nach Anmeldung zugesendet.

Ansprechperson:

Cora Weißert-Hartmann, Projektreferentin Rassismus im Gesundheitswesen

Stiftung für die Internationalen Wochen gegen Rassismus

Goebelstraße 21 a

64293 Darmstadt

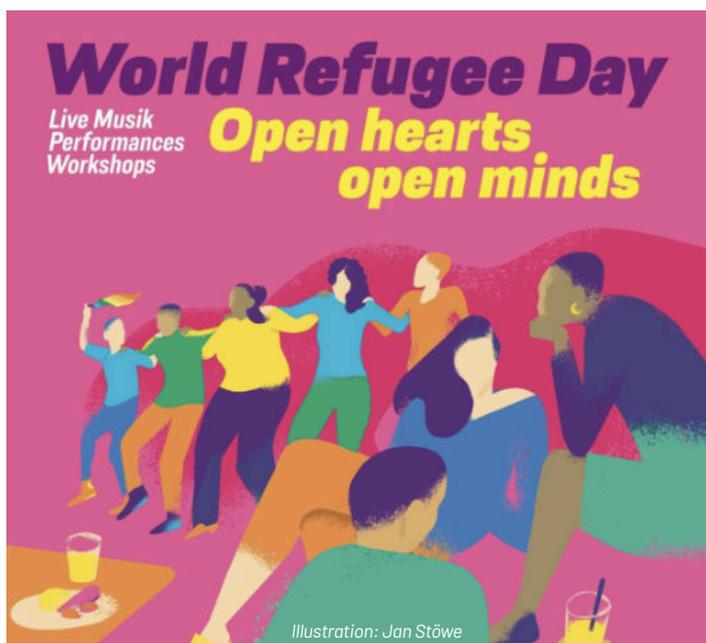
Tel.: 06151/6678258

Fax: 06151/3919740

www.stiftung-gegen-rassismus.de

„Open hearts – open minds!“ Kulturfestival anlässlich des Weltflüchtlingstags am 27.06. in München

Anlässlich des Weltflüchtlingstages am 20. Juni veranstalten wir, ein Zusammenschluss verschiedener Münchner Organisationen, am 27.06.2025 ein großes Kulturfestival.



Unter dem Motto „Open hearts – open minds!“ findet von 16 bis 22 Uhr im Bellevue di Monaco in der Müllerstrasse 2 ein vielfältiges Programm statt. Das Bellevue di Monaco ist seit Jahren bekannt als ein Ort des Dialogs und der Solidarität für Menschen vielfältigster Hintergründe. Ein breites Münchner Bündnis befasst sich täglich mit den Themen Flucht und Migration.

Das Festival wird von Künstler*innen und Workshopleiter*innen gestaltet, von denen der Großteil Flucht- und/oder Migrationserfahrung hat. Das Programm bietet Musik, Tanz, Workshops und vieles mehr für unterschiedliche Interessen und Altersgruppen. An diesem Jahrestag möchten wir nicht nur auf die schwierige Lage von Geflüchteten aufmerksam machen, sondern auch ein Festival von, für und mit ihnen veranstalten.

Einladung zum 6. Münchner Vereinetag

**am Samstag, den 28. Juni 2025
von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr**

im Evangelischen Forum (EG) in der
Herzog-Wilhelm-Str. 24 in München

Vereint mehr bewegen!

In München engagieren sich unzählige Bürger*innen in rund 12.000 Vereinen und Initiativen – sie leisten damit einen wertvollen Beitrag für das vielfältige gesellschaftliche Leben unserer Stadt.

Der Vereinetag richtet sich an all jene, die bereits Verantwortung in einem Verein tragen oder künftig eine tragende Rolle übernehmen möchten.

In kompakter Form bietet der Tag Gelegenheit, sich mit Expert*innen über zentrale Themen auszutauschen – mit dem Ziel, das Vereinsleben noch gemeinschaftlicher, transparenter und lebendiger zu gestalten sowie die organisatorischen Abläufe effizienter zu machen.

Gemeinsam werfen wir in Workshops einen praxisnahen Blick auf wichtige Satzungsthemen, entwickeln Strategien zur Gewinnung engagierter Mitstreiter*innen und entdecken, wie auch kleine Vereine mit guten Ideen Großes bewegen können.

Im Anschluss laden Thementische dazu ein, in kleiner Runde weiterzudenken – unter anderem zu den genannten Workshopthemen sowie politischem Engagement und Gemeinnützigkeit, Frauen in Führungspositionen, digitalem Wandel in Vereinen und weiteren spannenden Fragen aus der Praxis.

Wir laden Sie ein, über diese und weitere spannende Fragen aus dem Engagement-Alltag miteinander ins Gespräch zu kommen, Ihre konkreten Fragen und Herausforderungen zu diskutieren und mit anderen Vereinsaktiven in den Austausch zu kommen. Der Tag soll Sie stärken und befähigen, den Herausforderungen des Vereinsalltags leichter zu begegnen.

Ihre aktive Beteiligung ist sehr willkommen.