

## Eröffnungsplenum des „Online-Selbsthilfetag Fürstenfeldbruck“

Mein Name ist Ute Köller. Ich bin Mitarbeiterin im Selbsthilfezentrum München und dort verantwortlich für die Selbsthilfeunterstützung in den Landkreisen rund um München – also auch für den Landkreis Fürstenfeldbruck.

Was bedeutet Selbsthilfe?

Selbsthilfe bedeutet, dass sich Menschen **selbstorganisiert** und **eigenverantwortlich** treffen. Sie tauschen sich über **Themen** aus, von denen sie alle **betroffen** sind – entweder **direkt** oder indirekt als **Angehörige**.

In Selbsthilfegruppen unterstützen sich Betroffene **vertraulich** und **auf Augenhöhe**.

Das Spektrum der Selbsthilfe ist so **breit gefächert** wie die Anliegen der Betroffenen.

**Den meisten bekannt sind Selbsthilfegruppen aus dem Bereich Gesundheit.** Dazu gehören zum Beispiel chronische Erkrankungen, seltene Erkrankungen, Suchterkrankungen oder der Bereich der seelischen Gesundheit.

**Selbsthilfe betrifft aber auch soziale und gesellschaftliche Themen**, wie z.B. Wohnen, Arbeiten oder diverse Lebensrealitäten.

Häufig werden durch die Entstehung von Selbsthilfegruppen **neue Bedarfe** erst sichtbar. Das zeigen aktuell auch **Neugründungen** von Gruppen zum Thema **Corona**. Es entstehen z.B. **Long-Covid-Gruppen** oder **Initiativen**, die sich mit den **Auswirkungen von Corona** auf das gesellschaftliche Leben beschäftigen.

All diese Themen werden von Selbsthilfegruppen aufgegriffen und gemeinsam bearbeitet – in **Gesprächen**, mit **Vorträgen**, mit vielfältigen **Methoden**, manchmal **kreativ**, manchmal **aktiv** nach außen gerichtet, manchmal **übergreifend** in eine gegenseitige Unterstützung im Alltag immer aber verbunden durch die **gemeinsame Betroffenheit** aller Teilnehmenden.

Wir vom SHZ München unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen.

Bei Fragen zum **Gruppenalltag** oder in Bezug auf **Fördermöglichkeiten**, bei der **Öffentlichkeitsarbeit** oder auch mal bei der Suche nach geeigneten **Räumen**. Wir bieten **Fortbildungen** und **Supervisionen** an. Ein großes Thema die letzten Monate z.B. war die **Unterstützung** der Initiativen beim Aufbau von **virtuellen Begegnungsmöglichkeiten**.

Wir **vermitteln** aber auch Interessierte in bestehende Selbsthilfegruppen und begleiten **Gruppen-Neugründungen**.

Gemeinsam mit **Kooperationspartnern vor Ort** organisieren wir für und mit den Selbsthilfegruppen **Treffen** und **Veranstaltungen** wie diesen gemeinsamen Selbsthilfetag heute.

Im Landkreis Fürstenfeldbruck gibt es eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Themen. Einige von ihnen sind heute hier und freuen sich schon auf den Austausch mit Ihnen.