

# ENGAGIERT IN BAYERN

WIR  
FÜR  
UNS

#2/05

INFORMATIONEN AUS DEM LANDESNETZWERK BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT



## Selbsthilfe in Bayern

Gemeinsam statt einsam: Selbsthilfegruppen sind – bei aller Vielfalt und Unterschiedlichkeit – Zusammenschlüsse von Menschen mit ähnlichen Problemen oder Anliegen im gesundheitlichen, psychischen, Umwelt- und im sozialen Bereich. Die Aufbauarbeit der „Trümmerfrauen“ in den Nachkriegsjahren war ebenso eine Form der Selbsthilfe wie die Aktivitäten der vielen Gruppen, die sich in den 60er und 70er Jahren bildeten, um gemeinsam etwas zu Verbesserung der eigenen Situation zu unternehmen. Vor allem im Gesundheits- und Sozialbereich ist die Selbsthilfe in den vergangenen dreißig Jahren immer bedeutender geworden.

Über die aktuelle Anzahl der Selbsthilfegruppen in Bayern gibt es keine Statistik: Hochgerechnet aus den geschätzten 80.000 Selbsthilfegruppen bundesweit ergibt sich für Bayern eine Zahl von ca. 11.000 Selbsthilfegruppen mit etwa 500.000 Mitgliedern. Die Themenvielfalt der Gruppen ist enorm: Auf den Internetseiten der SeKo (Selbsthilfe-Koordination Bayern, s. S. 4) sind Ansprechpartner zu über 800 Themen aufgelistet. Drei Beispiele für engagierte Gruppen in Bayern stellen wir im Innenteil vor.

Beratung und Unterstützung erhalten die einzelnen Gruppen bei professionellen regionalen Einrichtungen, den Selbsthilfekontaktstellen in Bayern (s. S.2+4). Viele Selbsthilfegruppen werden außerdem von landes- und bundesweiten Vereinigungen unterstützt, allein 90 Organisationen wie zum Beispiel

die Bayerische Krebsgesellschaft haben sich in der LAGH (s. S.4) zusammengeschlossen. Viele Selbsthilfegruppen kooperieren eng mit dem professionellen medizinischen oder sozialen Hilfe-System. Umgekehrt haben Gesetzgebung, Krankenkassen, Sozialdienste und nicht zuletzt Ärzte den unschätzbaren Wert der Betroffenengruppen erkannt und unterstützen deren Aktivitäten. Der Arzt kann eine Diagnose stellen und eine entsprechende Therapie einleiten, das Wissen zur Bewältigung einer Krankheit im Alltag hat er normalerweise nicht. Die Selbsthilfegruppe ergänzt die medizinische Behandlung, indem sie die Betroffenen psychisch stabilisiert sowie ganz konkrete Hilfen im Alltag anbietet. So können stationäre Aufenthalte vermieden und Kosten gespart werden.

Selbsthilfegruppen und -organisationen bringen manches in Bewegung: Sie können dafür sorgen, dass wirksame Therapien bekannter und damit auch häufiger verschrieben werden. Sie können Erfahrungen mit einem bestimmten Wirkstoff oder Medikament öffentlich machen. Es ist kein Wunder, dass sich auch die Pharma-Industrie zunehmend um die Selbsthilfegruppen bemüht. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Patienten-Selbsthilfegruppen immer offen legen, von wem sie Geld erhalten.

Selbsthilfegruppen entstehen häufig auch zu Themen, die in der sozialen und gesundheitlichen Versorgung (noch) gar nicht abgedeckt werden. Selbsthilfe ist somit ein wich-

tiges Korrektiv für Entscheidungen im Rahmen der Sozial- und Gesundheitspolitik. Manchmal ist für Betroffene die Selbsthilfegruppe die einzige Anlaufstelle überhaupt.

Selbsthilfe ist ein zentraler Bestandteil des bürgerschaftlichen Engagements. Selbsthilfegruppen engagieren sich freiwillig, fast immer unentgeltlich und verbessern nicht nur für sich, sondern auch für andere die Lebensqualität, die Lebensumwelt, das soziale Gemeinwesen. Das Charakteristische ist dabei der Zugang zum Bürgerschaftlichen Engagement über die eigene direkte Betroffenheit oder über die Betroffenheit als Angehöriger. Dies macht auch die Qualität des Engagements aus. Was dieses Engagement allerdings braucht, sind verlässliche Finanzierungsgrundlagen und unterstützende Rahmenbedingungen.

### Inhalt:

<b>Hilfe zur Selbsthilfe: Arbeitsweise einer Selbsthilfekontaktstelle SH-Gruppe für suchtkranke und coabhängige Frauen</b>	<b>2</b>
<b>SH-Gruppe Osteoporose SH-Gruppe „No Mobbing“ Die Zukunft der Selbsthilfe/ Randnotiz Dr. Motsch</b>	<b>3</b>
<b>SeKo Bayern LAGH Bayern Meldungen/Lesetipp/Impressum</b>	<b>4</b>

## Hilfe zur Selbsthilfe:

### Arbeitsweise einer Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfekontaktstellen sind professionelle Einrichtungen zur regionalen Unterstützung und Beratung von Selbsthilfegruppen und zur Verbreitung des Selbsthilfegedankens, vor allem im Gesundheits- und Sozialbereich. Sie arbeiten fach-, themen- und verbandsübergreifend zum Thema Selbsthilfe in Hauptaufgabe und stehen allen Interessierten offen. In Bayern haben sich 19 Einrichtungen der Selbsthilfeunterstützung zu einer Landesarbeitsgemeinschaft zusammengeschlossen und im Jahr 2003 den Verein „Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.“ gegründet.

Die Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen erhöht nicht nur laufend die Anzahl der Gruppen, sondern auch deren Beständigkeit und Qualität. Viele Gruppen leisten bereits 15 und mehr Jahre kontinuierliche Arbeit. Im Bereich des Regionalzentrums Mittelfranken, der ältesten Einrichtung zur Unterstützung der Selbsthilfe in Bayern, hat sich die Anzahl der Selbsthilfegruppen von 244 im Jahr 1989 inzwischen verdreifacht. Rund 4000 Anfragen von Selbsthilfe-InteressentInnen wurden hier im Jahr 2004 beantwortet.

Selbsthilfekontaktstellen ermöglichen auch denjenigen Menschen eine Gruppengründung, die wenig Erfahrung in diesem Bereich mitbringen. Sie stellen Informationsmaterial zur Verfügung, helfen bei der Raumsuche und bei der Öffentlichkeitsarbeit, vermitteln andere Interessierte und stellen ihre Kontaktadresse zur Verfügung. Sie beraten in konzeptionellen, organisatorischen und finanziellen Fragen. Sie bieten Räumlichkeiten an und fördern den Erfahrungsaustausch und die Kommunikation zwischen den verschiedenen örtlichen Gruppen.

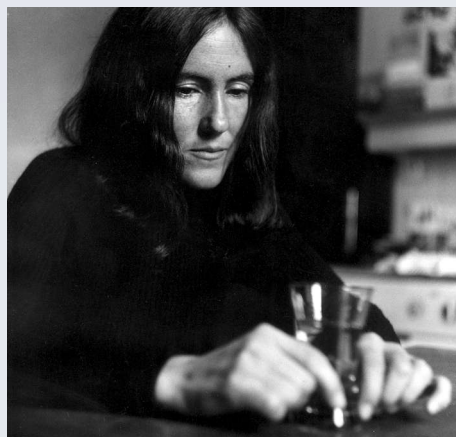
Selbsthilfekontaktstellen unterstützen auch Einzelpersonen bei der Suche nach einer geeigneten Gruppe. Bei allgemeinen Lebensproblemen geht es oftmals zunächst einmal darum, herauszufinden, welches Problem im Vordergrund steht. Erfahrene Fachkräfte vermitteln dann an die passende Gruppe oder Einrichtung. Durch gezielte Presse- und Öffentlichkeitsarbeit informieren die Kontaktstellen Fachleute in den Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialbereichs wie auch politische Entscheidungsträger über Arbeit und Angebot der Selbsthilfegruppen.

#### Kontakt:

Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.  
Eva Kreling, Margot Murr, Jochen Peters  
(Vorstand), Geschäftsstelle bei SeKo,  
Tel.: 09 31 / 2 05 79 10



*Auch andere haben Sorgenkinder – gut, wenn man sich austauschen kann*



*Du alleine kannst es, aber du kannst es nicht alleine*



*Vorankommen – ich für mich, aber auch wir für uns*

## Gute Beispiele:

### I. „Die Hände“ – SH-Gruppe für suchtkranke Frauen

Ihr eigener Werdegang hat Hanne Dietrich im April 2002 dazu veranlasst, eine Selbsthilfegruppe für „alkoholranke, medikamentenabhängige, essgestörte und coabhängige Frauen“ zu gründen. Die heute 56jährige ehemalige Beamtin war im Alter von 21 Jahren zunächst magersüchtig und starke Raucherin. Als ihr gesundheitlicher Zustand zunehmend bedrohlich wurde, begann sie schließlich mit Anfang dreißig eine Therapie.

Danach suchte sie sich ein „volles Programm“ mit Arbeit, Ausgehen und diversen ehrenamtlichen Engagements. Irgendwann in dieser Zeit geschah der schleichende Übergang zur Alkoholsucht: „Piccolos“ waren immer öfter Tröster und Aufputzmittel, bis Hanne Dietrich schließlich im Jahr 1994 mit 3 Promille von der Polizei angehalten wurde.

Nach Entgiftung und Therapie nahm sie an verschiedenen Gesprächskreisen, u.a. für alkoholranke Frauen, teil. Immer stärker befasste sie sich mit der Frage nach der Ursache für Suchterkrankungen bei Frauen. „Verletzungen von Frauen und der Umgang mit diesen Verletzungen“ wird ihr Thema. Im Jahr 2002 gründet sie dann eine neuartige, eigene Gruppe in Lauf. Im Gegensatz zu anderen Gruppen ist sie nicht auf ein Sucht-Thema begrenzt, sondern bewusst allgemein auf suchtkranke Frauen ausgerichtet. Außerdem – auch ein Unterschied zu vielen anderen Suchtgruppen – sind dort auch Frauen willkommen, die noch abhängig sind. Einzige Voraussetzung: Der Wille zur Abstinenz muss erkennbar sein.

Ein fester Stamm von 6–8 Frauen hält die Gruppe am Laufen, die Frauen, die in den letzten Jahren an der Gruppe teilgenommen haben, sind zwischen 30 und 60 Jahren alt, Ehefrauen, Mütter, berufstätige und nicht-berufstätige Frauen, auch Sozialhilfefälle waren dabei. Treffen finden zweimal im Monat in der Suchtberatung der Diakonie statt, außerdem werden gemeinsame Ausflüge, Kino- und Theaterbesuche unternommen. Die einzelnen Gruppenmitglieder treffen sich gerne auch mal auf eine Tasse Kaffee außerhalb der Gruppe.

#### Kontakt:

„Die Hände“ –  
Selbsthilfegruppe für suchtkranke Frauen  
Hanne Dietrich, Tel.: 0 91 23 / 1 28 72

## II. SH-Gruppe Osteoporose Würzburg

Osteoporose ist durch eine verringerte Knochenmasse und eine poröse Knochenstruktur gekennzeichnet. Beides lässt den Knochen leichter brechen. Für immer mehr Menschen bedeutet dies u.a. ständige Schmerzen und die permanente Angst vor Knochenbrüchen. Das Krankheitsbild findet sich besonders bei Frauen ab 60 Jahren, aber es sind auch zunehmend Männer betroffen (ca. 20 %).

Heute ist Osteoporose als Volkskrankheit den meisten Menschen ein Begriff. Im Jahr 1989 dagegen, als Hildegard Kaltenstadler aufgrund eigener Betroffenheit beschloss, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, war die Osteoporose als Krankheit noch nicht sehr bekannt. Viele Menschen konnten mit dem Begriff gar nichts anfangen, die ärztlichen Auskünfte waren teilweise sehr unbefriedigend und unzureichend („Gehen sie viel spazieren und trinken Sie Milch“).

Hilfe und ausführliche Informationen fand Hildegard Kaltenstadler erst beim Bundeselbsthilfeverband für Osteoporose. Der Verband unterstützte sie auch in ihrem Vorhaben, eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen. Starthilfe bekam Frau Kaltenstadler außerdem beim Selbsthilfebüro in Würzburg: Hier erhielt sie zum Beispiel Tipps, wie sie sich am besten an die Zeitungen wenden sollte, Hilfe bei der Organisation von Räumen und viele weitere wertvolle Hinweise. Zu einer ersten Informationsveranstaltung kamen wider Erwarten völlig überraschend über 100 Interessenten, das eigentliche Gründungstreffen der Selbsthilfegruppe war dann mit 50 Teilnehmern ebenfalls sehr gut besucht.

Die Gruppe ist mittlerweile seit 16 Jahren höchst aktiv: Sie informiert und hilft durch gezielte Aufklärungsarbeit, lädt Ärzte, Krankengymnasten und Ernährungsberater zu Vorträgen ein, fördert die gesellschaftlichen und sozialen Kontakte und bietet zahlreiche Aktivitäten an: 2 x im Monat Gruppentreffen mit Erfahrungs- und Informationsaustausch, mehrmals wöchentlich Warmwasser- und Trockengymnastik, dazu regelmäßig Wanderungen, Ausflüge, eine Tanzgruppe, zweimal wöchentlich eine Beratungsstunde. Etwa 300 Mitglieder umfasst die Würzburger Osteoporose-Selbsthilfegruppe heute, etwa 220 davon nutzen regelmäßig die Gymnastikangebote.

### Kontakt:

Osteoporose Selbsthilfegruppe Würzburg  
Hildegard Kaltenstadler  
Tel.: 09 31 / 27 16 36

## III. SH-Gruppe „No Mobbing“ München

In enger Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfezentrum in München entstand im Mai 1994 die Selbsthilfegruppe „No Mobbing“. Sie wird seit 11 Jahren von Bärbel Hoffmann geleitet. Das erste Treffen hatte sie selbst als Betroffene besucht. Seitdem trifft sich die Gruppe dreimal monatlich in einem Raum des Selbsthilfezentrums München, wo sich Frau Hoffmann sehr wohl fühlt: „Mit dem Selbsthilfezentrum München gibt es eine gute Zusammenarbeit, hier entstehen viele neue Kontakte. Außerdem habe ich das große Glück, dort auch an einer Supervision teilnehmen zu können, was bei der Bearbeitung schwieriger Themen ganz wichtig ist.“

Dem Thema entsprechend hat die Gruppe keinen festen Mitgliederkreis, sondern wechselnde TeilnehmerInnen. Es kommen mehr Frauen als Männer, die meisten sind um die 40 bis um die 50 Jahre alt. Von der Arbeiterin bis hin zum Professor sind alle Berufssparten vertreten. Viele melden sich erst, wenn sie wirklich überhaupt nicht mehr weiter wissen. Zunächst einmal geht es da ums Aussprechen in der Betroffenen-Gruppe, und dann um Aufbauarbeit: Menschen, die massiv gemobbt wurden und vielleicht schon eine Kündigung hinter sich haben, müssen erst einmal wieder Selbstbewusstsein entwickeln und sich wieder etwas zutrauen.

Bärbel Hoffmann begleitet die Mobbing-Opfer auch außerhalb der Gruppentreffen, sie hat eine telefonische Sprechstunde, die auch bundesweit genutzt wird, und sie macht Begleitangebote, zum Beispiel zum Termin beim Arbeitsgericht. Sie sieht ihre Aufgabe weniger darin, Menschen zu einer Anzeige zu bewegen. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf der Anteilnahme und der Stärkung der Opfer. Wenn jemand nach längerer Abwesenheit wieder den ersten Tag an seinem Arbeitsplatz verbringt, greift Bärbel Hoffmann schon mal zum Telefonhörer um nachzufragen, wie es gewesen ist: „Die meisten Mobbing-Opfer sind Singles. Da ist Anteilnahme besonders wichtig.“

Die Rückmeldung zahlreicher ehemaliger TeilnehmerInnen bestärken Bärbel Hoffmann seit Jahren in ihrer Arbeit: Immer wieder rufen Menschen an, um sich zu bedanken oder um von ihrem geglückten Neuanfang an einer anderen Arbeitsstelle zu berichten.

### Kontakt:

Selbsthilfegruppe „No Mobbing“ München  
Frau Bärbel Hoffmann  
Tel. 0 89 / 89 42 93 06  
Sprechstunde: Mittwoch 16–19 Uhr

## Selbsthilfe hat Zukunft

Randnotiz von Dr. Peter Motsch,  
Jugend- und Sozialreferent  
der Stadt Würzburg

Selbsthilfe zu organisieren und zu fördern ist in der Stadt Würzburg seit mehr als zwei Jahrzehnten bestimmende kommunale Praxis. Die Stadt gibt ihre Förderung vor allem durch ihr Selbsthilfebüro (SHB), einer seit 1985 bestehenden Selbsthilfe-Kontaktstelle. Die Arbeit des SHB und damit die Selbsthilfepolitik Würzburgs hat regional und landesweit besondere Anerkennung gefunden. Die gesetzlichen Krankenkassen finanzieren das SHB mit (2003: 50.000 Euro) und erkennen damit auch die präventive, gesundheitssichernde Wirkung der Selbsthilfe an.

Die Selbsthilfe steht in Würzburg im fruchtbaren Dialog mit Ärzten, Therapeuten, Sozialpädagogen und Vertretern anderer Professionen. Wie Selbsthilfe vernetzt sein kann, beweist eindrucksvoll der Würzburger Gesundheitstag. Koordiniert vom SHB der Stadt Würzburg, präsentierten sich im Jahre 2004 in der Innenstadt an insgesamt 106 Infoständen und Aktionsplätzen 43 Selbsthilfegruppen (SHG) und 36 professionelle Anbieter aus dem Gesundheits- und Sozialbereich.

Die Organisation von Selbsthilfe bewegt sich weiter und mit ihr die Selbsthilfeunterstützung. Neu entdeckte, seltene Erkrankungen, aber auch zunehmend psychische Erkrankungen erweitern das Einsatzfeld. Für die Integration der Zuwanderer und für die Situation der Langzeitarbeitslosen sind organisierte Selbsthilfeangebote wertvoll und gesetzlicher Auftrag der Kommune.

Eine letzte Bemerkung: Bürgerschaftliche Selbsthilfe und kommunale Selbstverwaltung sind wesensverwandt. Beide rechtfertigen sich aus dem Prinzip der Subsidiarität. Beide haben ein unantastbares Recht auf Bestand. Beide brauchen Unterstützung und erwarten eine solche. SHG sind ebenso wenig Erfüllungsgelhilfen des Sozialstaats wie die Kommunen. Wenn Kommunen Selbsthilfe organisieren und fördern, bewegen sie sich im Kernbereich ihres Selbstverständnisses. Bürgerschaftliche Selbsthilfe ist deshalb viel kommunale Selbstverwaltung vor staatlichem Zugriff geschützt. Dies ist wichtig im Blick auf freiwillige oder aufgezwungene Sparpolitik und ihre Wirkungen auf die Selbsthilfeförderung. Diese auch bei schwieriger Haushaltslage oder gar bei nicht genehmigtem Haushalt im Kern zu erhalten, ist nicht nur eine Frage der Anerkennung der Selbsthilfeleistungen, sondern Recht und auch Pflicht einer wohl verstandenen kommunalen Selbstverwaltung.

## Drehscheibe Hilfe zur Selbsthilfe: SeKo Bayern

Die Selbsthilfekoordination SeKo Bayern wurde auf Initiative des Vereins „Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.“ im April 2002 mit Sitz in Würzburg gegründet. Sie wird zu einem Großteil vom Freistaat Bayern und ergänzend von den gesetzlichen Krankenkassen, der Stadt Würzburg und weiteren Sponsoren finanziert.

SeKo Bayern hat die bayernweite Vernetzung und Unterstützung der Selbsthilfe zur Aufgabe und verzeichnet mittlerweile knapp 900 Beratungskontakte im Monat. Durch die Kooperation mit Fachleuten aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich sowie mit Politik und Verwaltung leistet sie gezielte Lobby- und Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Selbsthilfe.

In einer umfangreichen Datenbank hat die SeKo viele Informationen rund um das Thema Selbsthilfe in Bayern zusammengestellt: Über die Dachorganisationen der Selbsthilfe, über die regionalen Unterstützungsangebote ebenso wie eine Themenliste der einzelnen Selbsthilfegruppen vor Ort. Zu über 800 Themen von Adoption bis Zystitis (Blasenentzündung) finden sich hier Selbsthilfegruppen, deren Kontakt meist über die Selbsthilfekontaktstellen vor Ort hergestellt wird.

Wer hier nicht fündig wird, kann über die Selbsthilfebörse der SeKo Einzelkontakte zu Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen knüpfen. Über die Hälfte der angemeldeten Personen konnten so schon erfolgreich Kontakte zu anderen Betroffenen knüpfen.

### Kontakt:

SeKo Bayern, Tel.: 09 31 / 2 05 79 10,  
E-Mail: [selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de),  
Internet: [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)



## Weitere Links zum Thema Selbsthilfe

[www.nakos.de](http://www.nakos.de): Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

[www.dag-shg.de](http://www.dag-shg.de): Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

(Links zu den einzelnen Selbsthilfekontaktstellen in Bayern siehe bei [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de) unter „Selbsthilfeunterstützung vor Ort“)



## Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung: Die LAGH Bayern

Die Landesarbeitsgemeinschaft „Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihrer Angehörigen in Bayern e.V.“ (vormals „Hilfe für Behinderte“ in Bayern e.V.) ist die Dachorganisation von derzeit 90 Behindertenselbsthilfverbänden in Bayern und vertritt somit 300.000–400.000 chronisch kranke und behinderte Menschen. Sie ist die Spitzenorganisation der Selbsthilfe behinderter Menschen. Ihre Basis bilden die von Betroffenen oder ihren Angehörigen gegründeten fachspezifischen Behindertenselbsthilfverbände.

Die LAGH ist Ansprechpartner für Behindertenfragen und Vertreter behinderter Menschen gegenüber Staat, Verwaltung, Wirtschaft, und Öffentlichkeit. Die LAGH bündelt die unterschiedlichen und speziellen Interessen ihrer Mitglieder und bietet auch kleinen Selbsthilfverbänden die Chance, ihre sozialpolitischen Ziele durchzusetzen.

Das Zentrum der LAGH in München steht den Mitgliedsverbänden für Veranstaltungen und Sitzungen offen und ermöglicht einen intensiven Informations- und Erfahrungsaustausch. Die LAGH hält dort Fachtagungen, Arbeitskreise, Seminare und Gesprächsrunden zu behindertenpolitischen Themen ab.

### Kontakt:

LAGH Bayern, Tel.: 0 89 / 45 99 24-0,  
E-Mail: [post@lagh-bayern.de](mailto:post@lagh-bayern.de),  
Internet: [lagh-bayern.de](http://lagh-bayern.de)

## Meldungen zum Thema:

### 5. Bayerischer Selbsthilfekongress

Am 21. Oktober 2005 findet von 10.00 bis 16.30 Uhr im Augsburger Rat- und Zeughaus der 5. Bayerische Selbsthilfekongress statt. Das Motto lautet: „Selbsthilfe leben - Gesundheit stärken“. Hauptredner ist Prof. Dr. Alf Trojan von der Uni Hamburg. Sein Thema: Der Stellenwert der Selbsthilfe im professionellen Gesundheitssystem. Nähere Infos Mitte Juli über die Selbsthilfekontaktstellen vor Ort bzw. über SeKo Bayern.

### 20 Jahre Selbsthilfeunterstützung in München

Mit einem Fachtag zum Thema „Selbsthilfe (unterstützung) in München – in Vielfalt kompetent und innovativ“ feiert das Selbsthilfezentrum München am 10. November 2005 sein 20jähriges Bestehen. Gleichzeitig werden die neuen Räumlichkeiten eingeweiht: Das neue Selbsthilfezentrum befindet sich ab 1. August 2005 in der Westendstr. 68 in 80339 München. Weitere Informationen unter [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

## Lesetipp:

Heidi Schumann, Ilka Wick: Ich spüre plötzlich meine Stärke. Lebenswege und Erfahrungen von Frauen in Selbsthilfegruppen „Frauen ab 40“. Gütersloher Verlagshaus 1985. Im Buchhandel vergriffen, zu bestellen über das Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V., Frauentorgraben 69, 90443 Nürnberg. Preis: 6,50 Euro.

Das Buch wurde mit Hilfe von Selbsthilfegruppen „Frauen ab 40“ geschrieben. In offenen Interviews erzählen Frauen aus Selbsthilfegruppen ihre Lebensgeschichte, berichten über den Weg, der sie in die Selbsthilfegruppe führte und über ihre dortigen Erfahrungen. Über die Erfahrungsberichte hinaus sind konkrete Anleitungen für den Aufbau einer Selbsthilfegruppe zu finden.

## Impressum:

Der Informationsbrief „Engagiert in Bayern“ erscheint vierteljährlich kostenlos.

Auflage: 5.000

Herausgeber:  
Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement Bayern  
Gostenhofer Hauptstr. 61  
D-90443 Nürnberg

Tel.: 09 11 / 2 72 99 82-0  
Fax: 09 11 / 9 29 66 90  
E-Mail: [lbe@iska-nuernberg.de](mailto:lbe@iska-nuernberg.de)

Geschäftsführer: Dr. Thomas Röbbke