



**Selbsthilfe fördern -
Engagement stärken**

Selbsthilfe ist ...

- ein freiwilliger Zusammenschluss von Gleichbetroffenen oder Gleichgesinnten
- ohne dauerhafte professionelle Anleitung – auf gleicher Augenhöhe
- gegenseitige Hilfe und Erfahrungsaustausch
- Solidarität, Verständnis, Offenheit und Vertrauen
- neue Wege und Zuversicht entwickeln
- sein Schicksal gemeinsam mit anderen in die Hand nehmen
- soziale Netze knüpfen
- gemeinsame Anliegen vertreten
- aktive Gestaltung unserer Gesellschaft
- eine Ergänzung des sozialen und gesundheitlichen Versorgungssystems
- ein wichtiger Teil Bürgerschaftlichen Engagements

Selbsthilfe hilft ...

- bei gesundheitlichen Problemen
z.B. chronischer Erkrankung oder Behinderung
- bei psychosozialen Problemen oder Suchtproblemen
- bei sozialen Belastungen,
z.B. in der Familie oder Partnerschaft
- in besonderen Lebenssituationen,
z.B. Alter, Migration oder Arbeitslosigkeit
- bei der Umsetzung neuer Ideen des sozialen Miteinanders, z.B. durch selbstorganisierte Projekte (Umweltinitiativen, Tauschringe etc.)

Selbsthilfezentrum München

Das Selbsthilfezentrum München ist seit Jahrzehnten die zentrale Kontakt- und Informationsstelle im Großraum München.

Alle Fragen rund um das Thema Selbsthilfe und Selbstorganisation werden mit Erfahrung und Kompetenz beantwortet.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen Ihnen bei den unterschiedlichsten Anliegen gern zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie.



Das Selbsthilfezentrum in der Westendstraße 68

Beratung für Interessierte und Engagierte

Persönliche Selbsthilfeberatung

- Was kann Selbsthilfe überhaupt leisten?
- Kommt eine Selbsthilfegruppe in meinem Fall in Frage?
- Sollte ich lieber ein fachlich-professionelles Angebot in Anspruch nehmen?

Hilfe bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe oder -initiative

- Gibt es eine Gruppe, die sich mit meinem Thema beschäftigt und zu mir passt?
- Gibt es eine Initiative zu meiner Idee?
- Wann und wo findet die Gruppe/Initiative statt?
- Wie nehme ich Kontakt auf?

Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe

- Was muss ich bei der Gründung einer Gruppe beachten?
- Wie mache ich meine Gruppe bekannt?
- Wie gestalte ich einen Gruppenabend?

Unterstützung bei der Gründung neuer Initiativen Bürgerschaftlichen Engagements

- Welche Gestaltungsräume kann ich mir eröffnen?
- Wie realisiere ich eine Idee/ein Projekt?
- Wie organisiere ich erste Schritte?
- Wie gründe ich z.B. einen Verein?

Kontakt und Beratung:

Montag und Donnerstag 14 - 18 Uhr
Dienstag und Mittwoch 10 - 13 Uhr
Tel. 089 / 53 29 56 - 11
e-mail: info@shz-muenchen.de

Die Beratungs- und Unterstützungsangebote des Selbsthilfezentrums München sind in der Regel kostenlos.

Unterstützung für Selbsthilfegruppen und Initiativen

Begleitung bei der Gestaltung von Entwicklungsprozessen

- Was machen wir bei auftauchenden Fragen oder Problemen?
- Wie können wir als Gruppe den Wechsel einer Gruppenleitung am Besten gestalten?
- Unsere Gruppe löst sich auf. Was bedeutet das und wie gehen wir damit um?

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeengagierte

- Wie können Gruppentreffen geleitet und gestaltet werden?
- Wie können wir mit schwierigen Situationen und Konflikten umgehen?
- Wie wichtig sind rechtliche Rahmenbedingungen?

Beratung zur finanziellen Förderung

- Wann ist es sinnvoll, Geld zu beantragen?
- Wo können wir einen Antrag stellen?
- Was können wir beantragen?
- Wie füllen wir den Antrag bzw. den Verwendungsnachweis aus?

Bereitstellung von Räumlichkeiten & Medien

- Sechs Gruppenräume und ein Veranstaltungsraum (behindertengerecht) für Vorträge und Seminare
- Ein Gruppenbüro (behindertengerecht) mit PC, Telefon, Fax und Kopierer
- Teeküchen, Schließfächer für Gruppenmaterial und Postfächer
- Medien: Beamer, Laptop, DVD-Player u.a.
- Unsere Räume und Medien stehen auch am Wochenende und an Feiertagen zur Verfügung

Selbsthilfegruppen-Unterstützung:

Tel. 089 / 53 29 56 - 12 bzw. - 21
e-mail: info@shz-muenchen.de

Nutzen Sie unsere vielfältigen Leistungen. Kommen Sie gerne auch zum persönlichen Gespräch – am besten nach vorheriger Vereinbarung.

Kooperation, Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit

Das Selbsthilfezentrum München versteht sich als Kooperationspartner und berät Einrichtungen und Organisationen im Gesundheits- und Sozialbereich.

- die schon am Thema Selbsthilfe arbeiten oder eigene Selbsthilfegruppen unterhalten
- die Initiativen unterstützen
- die sich diesen Themenbereichen öffnen wollen
- die spezielles Fachwissen abrufen wollen

Das Selbsthilfezentrum München ist vernetzt und arbeitet zusammen

- mit Fachleuten der stationären und ambulanten Gesundheitshilfe
- mit im Themenbereich Bürgerschaftliches Engagement (BE) tätigen Organisationen und Verbänden
- mit Fachleuten unterschiedlicher Arbeitskreise
- mit Bildungsinstituten
- mit gesetzlichen Krankenkassen
- mit dem Sozialreferat und dem Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München

Das Selbsthilfezentrum München führt Informationsveranstaltungen durch, nimmt an Gremien teil und veröffentlicht vierteljährlich die Publikation „einBlick“.

Außerdem werden die Geschäfte des Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München vom Selbsthilfezentrum München geführt.
www.selbsthilfebeirat-muenchen.de

Forschung, Modelle, Projekte

Das Selbsthilfezentrum München initiiert und beteiligt sich an der wissenschaftlichen Entwicklung des Themas Selbsthilfe.

Durch verschiedene Forschungsvorhaben, theoretische Diskurse und Publikationen wird Selbsthilfe und Selbstorganisation im Kontext einer sich verändernden Gesellschaft, unter dem Aspekt politischer Rahmenbedingungen und den Erkenntnissen empirischer Sozialforschung exploriert und evaluiert.

Ihre Ansprechpartner

Geschäftsführung/Projektmanagement

Klaus Grothe-Bortlik

Tel.: 089 / 53 29 56 - 15

klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de



Ressort Gesundheitsselfhilfe

Stv. Geschäftsführung

Eva Kreling

Tel.: 089 / 53 29 56 - 20

eva.kreling@shz-muenchen.de



Ressort Soziale Selbsthilfe, Selbsthilfebeirat

Förderberatung Soziale Selbsthilfe

Erich Eisenstecken

Tel.: 089 / 53 29 56 - 16

erich.eisenstecken@shz-muenchen.de



Ressort Beratung und Selbsthilfeunterstützung

Förderberatung Gesundheitsselfhilfe

Kristina Jakob

Tel.: 089 / 53 29 56 - 12

kristina.jakob@shz-muenchen.de



Gesundheitsselfhilfe, Förderberatung

Selbsthilfeunterstützung

Mirjam Unverdorben-Beil

Tel.: 089 / 53 29 56 - 17

mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de



Selbsthilfeberatung und -unterstützung

Öffentlichkeitsarbeit

Ulrike Zinsler

Tel.: 089 / 53 29 56 - 21

ulrike.zinsler@shz-muenchen.de



Selbsthilfeberatung

Förderberatung Gesundheitsselfhilfe

Astrid Maier

Tel.: 089 / 53 29 56 - 18

astrid.maier@shz-muenchen.de



Zentrale und Verwaltung

Marlies Breh

Tel.: 089 / 53 29 56 - 19

marlies.breh@shz-muenchen.de



Hausmeister

Alaattin Cakirbey



Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

Tel.: 089 / 53 29 56 - 0

Fax: 089 / 53 29 56 - 49

www.shz-muenchen.de



Träger:

„Verein zur Förderung
der Selbsthilfe und
Selbstorganisation (FÖSS) e.V.“



Gefördert von der
Landeshauptstadt
München

Gefördert von der
Fördergemeinschaft der
gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern