

# Mona hat ein Problem

Und Sie?

Olga  
überlegt

Wolfgang  
tröstet

Frank hat  
einen  
Vorschlag

Karin versteht  
aus eigener  
Erfahrung

Hasan  
fragt nach

Petra  
fühlt mit

Barbara  
hört zu

empowered by

**SHZ**  
Selbsthilfezentrum  
München

empowered by

SHZ

Selbsthilfezentrum  
München

Rund 40.000 Menschen engagieren sich in München in über 1.500 Selbsthilfegruppen. Die Anlässe sind verschieden: ein schwerer Autounfall, ein bösartiger Tumor, ein früh geborenes Kind, ein plötzlicher Schlaganfall, eine betriebsbedingte Kündigung – Ereignisse, die das Leben verändern und bewältigt werden müssen.

Selbsthilfegruppen ermöglichen Ihnen gemeinsam mit anderen Betroffenen oder Angehörigen: Erfahrungen und Informationen auszutauschen. Sich gegenseitig zu unterstützen und von und mit Menschen, die von den gleichen Veränderungen und Bewältigungs-herausforderungen betroffen sind, zu lernen.

Das Selbsthilfezentrum München begleitet und unterstützt Sie bei der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe.

Das Selbsthilfezentrum München arbeitet gemeinnützig und wird von der Landeshauptstadt München und den gesetzlichen Krankenkassenverbänden in Bayern gefördert.

**Selbsthilfezentrum München**  
Westendstraße 68 · 80339 München  
Telefon: 089 / 53 29 56 – 11  
E-Mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)  
Internet: [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)