



dialog-

Selbsthilfe und Gesundheit Gruppen in München und Umgebung

„dialog“
im Selbsthilfezentrum
München





Herausgeber und Redaktion

Selbsthilfzentrum München
Westendstr. 68
80339 München
Telefon: 089/53 29 56-20

Layout und Druck

dyn@com MEDIENDESIGN
Seidlstraße 4
80335 München
Telefon: 089-12 15 95-39

Auflage

2.000

Erscheinungsdatum

November 2011

Sehr geehrte Damen und Herren,

eine Gesundheitsversorgung vor Ort, die einen ganzheitlichen Ansatz postuliert, kann sich nicht mit den drei klassischen Säulen, ambulant, stationär und dem öffentliche Gesundheitssystem, zufrieden geben: Die Selbsthilfe ist zusammen mit den Patientenberatungsstellen ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheitsversorgung in Kommunen geworden, die nicht mehr wegedacht werden kann. Sie ist eine wertvolle und für den Betroffenen vielleicht auch manchmal essenzielle Ergänzung des medizinischen und psychotherapeutischen Angebote. Indem sich dort Menschen mit ähnlichen Erkrankungen, Ängsten und gesundheitlichen Fragestellungen in Gruppen zusammenschließen, entsteht die Chance sich zu stabilisieren und durch den Austausch in der Gruppe den Alltag besser zu meistern. Das Selbsthilfezentrum München ist uns, dem Referat für Gesundheit und Umwelt und dem Münchner Gesundheitsbeirat, ein wertvoller Partner und Berater, in allen Fragen rund um die Gesundheitsthemen in der Stadt. Daher fördern wir es seit Jahren und wir freuen und, dass mit Eva Kreling, die im Selbsthilfezentrum München das Ressort Gesundheit leitet, auch die Selbsthilfeorganisationen hoch kompetent im Vorstand des Gesundheitsbeirats vertreten sind.



Ein Ziel des Selbsthilfezentrums München (SHZ) ist es, im Rahmen von »dialog – Selbsthilfe und Fachwelt kooperieren« eine ganzheitliche Gesundheitsversorgung in München zu befördern. So arbeitet das SHZ mit Ärzte- und Apothekerverbänden, mit Kliniken und Gesundheitszentren und Ausbildungsinstituten medizinischer Berufe zusammen. Leistungen des Selbsthilfezentrums für Kooperationspartner sind: Personalschulungen zur Selbsthilfe, Veranstaltungen zu Krankheitsthemen, Aufbau von Kooperationen zwischen Fachpersonal und Gruppen, Realisierung von Projekten und Bereitstellung von Informationsmaterial zur Selbsthilfe. Unsere Broschüre soll Sie als Fachpersonal bei der Beratung von Patientinnen und Patienten unterstützen, die neben der medizinischen Betreuung eine gesundheitsfördernde Begleitung unter Einbeziehung von Selbsthilfegruppen benötigen. Sie kann auch unmittelbar an Patientinnen und Patienten ausgehändigt werden.



Joachim Lorenz
Referent für Gesundheit
und Umwelt der
Landeshauptstadt
München



Eva Kreling
Ressort Gesundheitsselbst-
hilfe im Selbsthilfezentrum
München

■ **Warum publiziert das Selbsthilfezentrum München diese Broschüre?**

Die Broschüre zeigt Ihnen, zu welchen Themenbereichen Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen in München und Umgebung existieren. Auf Adressen wurde bewusst verzichtet, da die ca. 900 Gesundheitsselbsthilfegruppen einem ständigen Wandel unterliegen. Die Vermittlung in Gruppen und Institutionen erfolgt über das SHZ, da hier die stets aktuelle Datei mit insgesamt ca. 1.500 Adressen existiert.

■ **Wie erfahren Sie oder Ihre Patientinnen und Patienten von Selbsthilfe?**

Wer Interesse an einer Gruppe hat oder etwas über Selbsthilfe erfahren möchte, wendet sich an das SHZ. Wir beraten Sie gerne, welche Gruppe oder Institution für Ihr Anliegen in Frage kommt und vermitteln den gewünschten Kontakt.

Telefon: 089/ 53 29 56-11, E-Mail: info@shz-muenchen.de
oder vor Ort: Selbsthilfezentrum München,
Westendstr. 68, 80339 München

Fachpersonal das Interesse hat an Projekten im Rahmen von »dialog – Fachwelt und Selbsthilfe kooperieren« wendet sich an: Eva Kreling, Telefon: 089/ 53 29 56-20
E-Mail: eva.kreling@shz-muenchen.de

■ **Was ist eine Selbsthilfegruppe?**

„Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen..., deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheit und/oder psychischer Probleme richten, von denen sie – entweder selbst oder als Angehöriger – betroffen sind. ... Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld. In der regelmäßigen, meist wöchentlichen Gruppenarbeit betonen sie Gleichstellung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe.“¹

■ **Selbsthilfe als Ergänzung der medizinischen Versorgung**

„Die Selbsthilfegruppe ergänzt die medizinische Behandlung. Die Patientinnen und Patienten werden in der Gruppe auf der psychischen Ebene stabilisiert durch den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen, die Wissensvermittlung zu vielfältigen Fragen rund um das alltägliche Leben mit der Krankheit und durch ganz konkrete Hilfen wie z.B. ‚einen Menschen, den ich jederzeit anrufen kann, wenn es mir schlecht geht‘. Nicht selten werden so stationäre Aufenthalte vermieden und Kosten gespart: die Gruppe stützt den Einzelnen und unterstützt die medizinische Behandlung.“²

■ **Was ist eine Selbsthilfekontaktstelle?**

Selbsthilfekontaktstellen sind professionelle Einrichtungen, die Interessierte in Selbsthilfegruppen vermitteln und die Selbsthilfegruppen unterstützen durch Beratungen, Qualifizierung, Öffentlichkeitsarbeit und Vergabe von Räumen für die Gruppentreffen (im SHZ sind derzeit 145 Gruppen untergebracht). Kontaktstellen befördern den Selbsthilfegedanken in Öffentlichkeit und Politik.

¹ Aus „Gemeinsame und einheitliche Grundsätzen der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Förderung der Selbsthilfe.

² Aus „Selbsthilfe in Bayern – Ein Wegweiser“ Heft 1 Seite 7 „Die Bedeutung der Selbsthilfe in der sozialen und gesundheitlichen Versorgung in Bayern“ von Eva Kreling.



Das Team des Selbsthilfezentrums

Inhaltsverzeichnis Selbsthilfegruppen –

Selbsthilfe und Gesundheit



■ Bereich Krankheiten _____ 8

- a) Chronische Erkrankungen A–Z
- b) Angehörigengruppen
- c) Herz – Kreislauferkrankungen
- d) Krebserkrankungen
- e) Krebsberatungsstellen mit Selbsthilfegruppen
- f) Krankheiten bei Kindern und Jugendlichen / Elterngruppen

■ Bereich Frauen und Gesundheit _____ 13

- a) Allgemeine Themen und Psychiatrie
- b) Rund um die Schwangerschaft
- c) Frauenspezifische Beratungseinrichtungen mit Selbsthilfegruppen
- d) Gewalt – Missbrauch – Sexualität

■ Bereich Männer und Gesundheit _____ 15

- a) Gesundheit – Krankheit – Lebenshilfen
- b) Männer und ihre Sexualität
- c) Väter

■ Bereich Behinderungen _____ 16

- a) Angehörigen- und Elterngruppen
- b) Freizeit für Menschen mit Behinderung
- c) Integration und gegenseitige Unterstützung



■ Bereich Psychiatrie und psychosoziale Selbsthilfegruppen _____ 17

- a) Allgemeine Themen
- b) Depression – Bipolare Störungen
- c) Angststörungen
- d) Angehörigengruppen

■ Bereich Sucht _____ 19

- a) Alkohol
- b) Drogen
- c) Medikamente
- d) Essstörungen
- e) Rauchen
- f) Co-Abhängigkeit, Beziehungs- und Sexsucht
- g) Sucht rund um das Geld

■ Bereich Familienselbsthilfe _____ 21

- a) Alleinerziehende
- b) Trennung – Scheidung
- c) Kinderbetreuung

■ Bereich Einsamkeit – Freizeitgestaltung _____ 21

■ Bereich Migration _____ 22

Bereich Krankheiten

a) Chronische Erkrankungen A–Z

A

Adrenogenitales Syndrom, AGS Eltern- und Patienteninitiative
Autismus, Hilfe für das autistische Kind
Aufmerksamkeitsdefizitstörung, ADS/ADHS Elterngruppen
Aufmerksamkeitsdefizitstörung, ADS Erwachsenenengruppe
Aids-Hilfe München, MüAH
Alopecia Areata, Kreisrunder Haarausfall Selbsthilfe München
Alzheimer Angehörigengruppen
Akustikus-Neurinom Vereinigung, VAN
Amalgam- und andere Umweltgifte
Amyotrophe Lateralsklerose, ALS Kontaktgruppe München
Anorektalfehlbildung Selbsthilfegruppe, SOMA
Aphasiker Regionalgruppe München
Aphasiker, Selbsthilfegruppe für junge Aphasiker in München
Asthma Selbsthilfgruppen in München und Umgebung
Asthma Sportgruppe Unterhaching

B

Bluthochdruck Selbsthilfegruppe München
Borreliose Selbsthilfeverein München

C

Cystische Fibrose, cf-initiative-aktiv München
Chronic Fatigue Syndrom, CFS (chronisches Erschöpfungs-Syndrom)
Clusterkopfschmerz Selbsthilfe

D

Darmverschluss Selbsthilfegruppe
Diabetes Selbsthilfgruppen in München und Umgebung
Diabetes Selbsthilfegruppe, russischsprachig
Dialysepatienten, Interessengemeinschaft
Dupuytren- Krankheit Selbsthilfegruppe
Dystonie-Gesellschaft Regionalgruppe München

E

Elektrosensiblen-Vereinigung München
Endometriose Selbsthilfegruppe
Epilepsie Selbsthilfgruppen
Erektile Dysfunktion Selbsthilfegruppe München



F Fibromyalgie Selbsthilfegruppen
Fragiles X Interessengemeinschaft

G Glaukom Selbsthilfegruppe
Glutarazidurie (Phenylketonurie) Selbsthilfegruppe
Guillain-Barre-Syndrom, GBS Initiative München

H Hepatitis Selbsthilfegruppe München
Heredo-Ataxie-Gesellschaft, DHAG Regionalgruppe München
Herzfehler, angeboren, Jugendliche und Erwachsene, JEMAH
Herz und Kreislauf Förderkreis
Hirnverletzte, Angehörigen Selbsthilfegruppe, Neuronetz
Hypokalämie-Gitelman-Syndrom Selbsthilfegruppe
Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen Selbsthilfegruppe

K Kehlkopflorenvereinigung
Kiefergelenkdysfunktionen Selbsthilfegruppe
Klinefelter-Syndrom-Vereinigung
Koronarsportgruppen in München und Umgebung
Kunstfehler in der Geburtshilfe, Arbeitskreis

L Lebertransplantierten Selbsthilfegruppe
Ledderhose-Syndrom II Selbsthilfegruppe
Lungenemphysem Selbsthilfegruppe
Lupus Erythematodes Selbsthilfegruppe

M Makuladegeneration Selbsthilfegruppe
Marcumar Selbsthilfegruppen
Marfan Selbsthilfegruppe
Migräne Selbsthilfegruppen
Morbus-Basedow / Hashimoto, Stammtisch für Betroffene
Morbus-Bechterew Selbsthilfegruppen

Morbus Boeck Selbsthilfegruppe
Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa Selbsthilfegruppen München
Morbus Hodgkin Selbsthilfegruppe
Morbus Osler Selbsthilfegruppe
Morbus Recklinghausen – Neurofibromatose Selbsthilfegruppe
Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe
Morbus Wilson Selbsthilfegruppe
Mukovizidose-Cystische Fibrose Selbsthilfegruppe
Multiple endokrine Neoplasie Typ 1 Selbsthilfegruppe
Multiple Sklerose MS Selbsthilfegruppen in München und Umgebung
Muskelkranke, Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke
Myeloproliferative Erkrankung - MPD-Netzwerk
Myasthenie-Gesellschaft Regionalgruppe München

N

Narkolepsie Gesellschaft
Neurodermitis Selbsthilfegruppe
Neurofibromatose Selbsthilfegruppe
Nierentransplantierte Interessengemeinschaft

O

Organtransplantierte, Bundesverband
Osteoporose Selbsthilfegruppen in München und Umgebung

P

Pankreatektomierten Arbeitskreis, AdP - Regionalgruppe München
Parkinson Selbsthilfegruppen in München und Umgebung
Pflegeforum zur Verbesserung der Situation Pflegebedürftiger
Prader-Willi-Syndrom Selbsthilfegruppe
Polyneuropathie Selbsthilfegruppe
Polyposis Coli Familienhilfe
Polyzystisches Ovarsyndrom Selbsthilfegruppe, PCOS
Psoriasis Selbsthilfegruppe München
Pulmonale Hypertonie Selbsthilfegruppe

R

Reizdarmsyndrom RDS Selbsthilfegruppe
Restless Legs Selbsthilfegruppe
(Pro) - Retina Selbsthilfegruppe bei Netzhautdegeneration
Rheuma Selbsthilfegruppen in München und Umgebung
Rheumatiker, Selbsthilfegruppe für junge Rheumatiker

Rückengruppe, Selbsthilfegruppe für Menschen mit Rückenschmerzen

S

Sarkoidose Vereinigung, Morbus Boeck
Sauerstoff-Langzeit-Therapie Selbsthilfegruppe München, LOT
Schlafapnoe Selbsthilfegruppe München
Schlaganfall Selbsthilfegruppen in München und Umgebung
Schluckstörungen Selbsthilfe, MÜSS
Schmerzhilfe, Münchner Schmerzhilfe
Scleroderma-Liga
Schädel-Hirn-Trauma-Patienten, Selbsthilfegruppe für junge Patienten
Sjögren-Syndrom Selbsthilfe
StomaträgerInnen Selbsthilfe, Deutsche Ilco München

T

Tinnitus-Liga Gruppe München
Trichotillomanie Selbsthilfegruppe

U

Ullrich-Turner-Syndrom Selbsthilfegruppen in München und Umgebung
Uveitis Patientengruppe

V

Vaskulitis Selbsthilfegruppe
Vitiligo Selbsthilfegruppe

W

Williams-Beuren-Syndrom Selbsthilfegruppe



X

Xeroderma Pigmentosum Selbsthilfegruppe, Mondscheinkinder

Z

Zahnmedizinische Patienteninitiative
Zeckenimpfschäden Initiative
Zystennieren, familiäre, Selbsthilfegruppe München
Zöliakie Selbsthilfegruppe, Sprue, Dermatitis herpetiformis Duhring

b) Angehörigengruppen

Viele Gesundheitsselbsthilfegruppen sind offen für Betroffene und deren Angehörige. Hier einige Gruppen speziell für Angehörige, weitere Angehörigengruppen unter den anderen Bereichen:

Pflegende Angehörige Selbsthilfegruppen in München und Umgebung
Menschen in Alten- und Pflegeheimen, Angehörigen-Selbsthilfegruppe
Forum zur Verbesserung der Situation Pflegebedürftiger in Alten-/Pflegeheimen
Reanimierte, Komapatienten Angehörigengruppe

c) Herz – Kreislaufkrankungen

Aphasiker Selbsthilfegruppen in München und Umgebung
Bluthochdruck Selbsthilfegruppe
Defi-Selbsthilfegruppe Freising (impl. Cardioverter Defibrillator)
Herz- und Kreislauf Förderkreis
Herzfehler, angeboren, Jugendliche und Erwachsene, JEMAH
Koronarsportgruppen in München und Umgebung
Marcumar Selbsthilfegruppen
Marfan Selbsthilfegruppe
Schlaganfall Selbsthilfegruppen in München und Umgebung

d) Krebserkrankungen

Blasenkrebs/Neoblase Selbsthilfegruppe
Brustkrebs Selbsthilfegruppen in München und Umgebung
Gebärmutter- und Eierstockkrebs Selbsthilfegruppe
Hirntumorpatienten Selbsthilfegruppe München
Krebs Selbsthilfegruppen in München und Umgebung
Leukämiehilfe München
Magen/Darmkrebs Selbsthilfegruppe
Malignes Melanom Selbsthilfegruppe
Myelom/Plasmozytom-Hilfe München
Prostatakrebs Selbsthilfegruppe
Hospizvereine
Trauergruppen
... weitere Gruppen unter Kinder/Jugend

e) Krebsberatungsstellen mit Selbsthilfegruppen

Bayerische Krebsgesellschaft
Krebsberatungsstelle des Bayerischen Roten Kreuzes, BRK
Frauentherapiezentrum

f) Krankheiten bei Kindern und Jugendlichen / Elterngruppen

Autismus, Hilfe für das autistische Kind e.V.

Allergie- und umweltkrankes Kind Selbsthilfegruppe

Kunstfehler in der Geburtshilfe, Arbeitskreis

Eltern behinderter Kinder

Eltern von Kindern mit Down-Syndrom Selbsthilfegruppe

Eltern von Kindern mit Innenohr-Implantaten (cochlear implant)

Eltern von Kindern mit selektivem Mutismus Selbsthilfegruppe

Eltern von Kindern mit Schilddrüsenerkrankungen, die Schmetterlinge

Eltern von Kindern mit Speiseröhrenmissbildung, KEKS

Eltern von Kindern mit Legasthenie und Dyskalkulie

Frühchen Selbsthilfegruppen

(vorgeburtliche Diagnose: kindliche) Fehlbildung Selbsthilfegruppe, Via Nova

Junge Aphasiker München

Junge Rheumatiker München

Jugendliche mit angeborenem Herzfehler, JEMAH

Junge Schädel-Hirn-Trauma-Patienten

Krebskranke Kinder, Elternstiftung schwer- und krebskranke Kinder, Lichtblicke

Krebskranke Kinder, Elternselbsthilfegruppe der Haunerschen Kinderklinik

Minimale cerebrale Dysfunktion Selbsthilfe, MCD

Neurodermitis Selbsthilfegruppe

Spaltkinder Selbsthilfegruppe

(glücklose) Schwangerschaft Selbsthilfegruppe, Sternenkinder

Krise/Depression nach der Geburt Selbsthilfegruppe

Unerfüllter Kinderwunsch Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer

Ullrich-Turner-Syndrom Selbsthilfegruppe

xeroderma pigmentosum Selbsthilfe, Mondscheinkinder

Bereich Frauen und Gesundheit

a) Allgemeine Themen und Psychiatrie

Depressionsselbsthilfegruppe für Frauen in Grafing

Endometriose Selbsthilfegruppen

Gesprächskreis Frauen und Gesundheit

Brustkrebs Selbsthilfegruppen in München und Umgebung

Frauensportverein, Amazonen

Freizeitgruppen für Frauen

Gebärmutter- und Eierstockkrebs Selbsthilfegruppe

Junge Frauen und Depression Selbsthilfegruppe

Manisch-Depressive Frauen Selbsthilfegruppe

Polyzystisches Ovarsyndrom Selbsthilfegruppe, PCOS
Psychiatrieerfahrene Frauen Selbsthilfegruppe
Türkische Frauen mit psychischer Erkrankung
Wechseljahre Selbsthilfegruppe

b) Rund um die Schwangerschaft

Frühchen Selbsthilfegruppen
(vorgeburtliche Diagnose: kindliche) Fehlbildung Selbsthilfegruppe, Via Nova
Krise/Depression nach der Geburt Selbsthilfegruppe
Unerfüllter Kinderwunsch Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer
Stillgruppen, Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen
(regionale) Stillgruppen La Leche Liga
(glücklose) Schwangerschaft Selbsthilfegruppe, Sternenkinder
Infertilität- Abschied vom eigenen Kind Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer

c) Frauenspezifische Beratungseinrichtungen mit Selbsthilfegruppen

Beratungsstelle für natürliche Geburt und Eltern sein
Beratungs- und Kontaktzentrum für drogenabhängige und gefährdete Mädchen,
Frauen und Mütter, EXTRA
Beratungsstelle Pro Familia
Frauengesundheitszentrum München
Frauenbörse München – Offener Treffpunkt für Frauen mit Kursangeboten
Frauentherapiezentrum München
Frauennotruf München, Fachstelle für sexualisierte Gewalt
Gesundheitsberatung für ausländische Frauen, Donna Mobile
Kontakt- und Informationsstelle für Mädchen bei sexuellem Missbrauch, IMMA
Kontaktstelle für Lesben, LeTra
Trennung und Scheidung, Frauen für Frauen, TuSch

d) Gewalt – Missbrauch – Sexualität

Anonyme Sex- und Liebessüchtige, SLAA
Angehörige von Sexsüchtigen, S-ANON
Beratungsstelle für anschaffende Frauen und Mädchen, Mimikry
Frauennotruf München, Fachstelle für sexualisierte Gewalt
ISA Incest Survivor Anonymous, Anonyme Gruppen für Missbrauchsopfer
Kontakt- und Informationsstelle für Mädchen bei sexuellem Missbrauch, IMMA

Norwood-Gruppe „Wenn Frauen zu sehr lieben“
Partnerinnen bi- oder homosexueller Männer Selbsthilfegruppe, Tangiert
Sexueller Missbrauch, Selbsthilfegruppen für sexuell missbrauchte Frauen
Sexueller Missbrauch in der Kindheit bei Frauen Selbsthilfegruppen
Initiative gegen sexuellen Missbrauch, Wildwasser München

Bereich Männer und Gesundheit

a) Gesundheit - Krankheit - Lebenshilfen

Erektile Dysfunktion Selbsthilfegruppe
Männer mit Prostatakrebs Selbsthilfegruppe
Männersache Selbsthilfegruppe für Männer
Männer machen radikale Therapie Selbsthilfegruppe, MRT
Männerforum München
Männer, denen als Minderjährige sexualisierte Gewalt angetan wurde
Männer unter sich, Männergruppe für psychisch Kranke
Beratungsstelle für missbrauchte Jungen, Betroffenengruppe, KIBS
Münchener Informationszentrum für Männer, Beratungsstelle mit SHgruppen, MIM

b) Männer und ihre Sexualität

Anonyme Sex- und Liebessüchtige, SLAA
Angehörige von Sexsüchtigen, S-ANON
Bisexuellen Gruppe Uferlos
Eltern homosexueller Kinder Selbsthilfegruppe
Schwule Männer, Coming-Out-Gruppe
Schwule/bi-sexuelle Ehemänner und Väter Selbsthilfegruppe
Schwule Gehörlose oder mit Hörbehinderung, Munich Deaf Club MCD
Schwule Seniorengruppe, Gay and Gray
Homosexualität und Kirche, HuK
Schwules Kommunikations- und Beratungszentrum mit
Selbsthilfegruppen, SUB
Transsexuellen-Selbsthilfe, VIVA-TS
Transmann Selbsthilfegruppe
Treff für anschaffende Jungen und Männer, Marikus

c) Väter

Väterinitiative für engagierte Elternschaft



Bereich Behinderungen

a) Angehörigen- und Elterngruppen

Aktion das fröhliche Krankenzimmer
Autismus, Hilfe für das autistische Kind
Eltern behinderter Kinder
Eltern von Kindern mit Down-Syndrom Selbsthilfegruppe
Eltern von Kindern mit selektivem Mutismus Selbsthilfegruppe
Eltern von Kindern mit Legasthenie und Dyskalkulie
Familienkreis behinderter u. schwerkranker Kinder, Buss-Kinder
Minimale cerebrale Dysfunktion Selbsthilfe, MCD
Partner und Behinderte (StomaträgerInnen, Spastiker, MS-Kranke), PuB
Krebskranke Kinder, Elternstiftung schwer- und krebskranke Kinder, Lichtblicke
Krebskranke Kinder, Elternselbsthilfegruppe Haunerschen Kinderklinik
Spina Bifida und Hydrocephalus, Arbeitsgemeinschaft

b) Freizeit für Menschen mit Behinderung

Behinderten Betreuungsgruppe St. Markus
Behinderten Sportverein München
Behinderten-Fan-Club FC-Bayern, Rollwagerl 93
Siloah Begegnungsladen der Fördergemeinschaft Cunit
Rollstuhlтанz München, USC
Treffen für Behinderte und Nichtbehinderte im VDK

c) Integration und gegenseitige Unterstützung

Aktion Lichtblick
Arbeitskreis Behinderte
Autismussyndrom, Menschen mit Autismus-Syndrom Selbsthilfe München, MAS
Barrierefreie Umwelt
Betreuung und Integration behinderter Kinder u. Jugendlicher, BIB
Club Behinderter und ihrer Freunde, CBF
Erwachsene Legastheniker Selbsthilfegruppe
Gehörlosenverband München
Gliedermaßengeschädigte Hilfswerk (Contergan), Landesverband Bayern
Handicap International

Individuelles Lernen in allen Lebensbereichen
Kleinwüchsige Menschen Selbsthilfverband
Körper- und Mehrfachbehinderte, Landesverband Bayern
Klub langer Menschen, KLM
Makuladegeneration Selbsthilfegruppe
Menschen mit und ohne Behinderung im Sozialverband INTEG
Nachbarschaftshilfe für ausländische und deutsche Behinderte
Osteogenesis imperfecta Betroffene, Bayerische Gesellschaft
Polio Selbsthilfegruppe München
Schwule Gehörlose oder mit Hörbehinderung, Munich Deaf Club MCD
Schwerhörigenverein München Oberbayern
Sehbehinderte im Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund
Spastisch gelähmte Kinder, konduktive Förderung
Stotterer Selbsthilfe München
Uveitis Selbsthilfegruppe München
Verein zur Integrationsförderung, VIF
Wohnprojekt für Behinderte, Verein Glückliches Haus
Williams-Beuren-Syndrom Selbsthilfegruppe

Bereich Psychiatrie und psychosoziale Selbsthilfegruppen

a) Allgemeine Themen

Arbeitskreis für psychosoziale Hilfen (ehrenamtliche Hilfen für psychisch Kranke)
Anonyme Neurotiker Grupo BV Munich (spanischsprachig)
Aufmerksamkeitsdefizitstörung, ADS/ADHS Elterngruppen
Aufmerksamkeitsdefizitstörung, ADS Erwachsenenegruppe
Bayerische Anti-Stigma-Aktion München, BASTA
Borderline Selbsthilfegruppe, BA Anonymous
Community, Gruppe für psychisch Kranke schwule und bisexuelle Männer
Deutsche Stalking- Opferhilfe
Ehemalige Patienten der psychosomatischen Klinik Grönenbach
Emotions Anonymous, EA für Menschen mit emotionalen Problemen
Elektriver Mutismus Deutschland, für Eltern mit Kindern mit elektrivem Mutismus
Hilfe für psychisch Kranke, HIPSY
Huntington Selbsthilfegruppe
Männer unter sich, Männergruppe für psychisch Kranke
Messie Selbsthilfegruppen
Psychiatrieerfahrene München, MüPE

Psychiatrieerfahrene Frauen Selbsthilfegruppe
Psychiatrieerfahrene Eltern Selbsthilfegruppe
Netzwerk Psychiatrie München
Selbsthilfegruppe für Menschen mit frühkindlichen Störungen, Self
Stalking - Weißer Ring
Deutsche Stalking-Opferhilfe e.V
Tourette-Syndrom Selbsthilfegruppe
Trichotillomanie Selbsthilfegruppe
Türkische Frauen mit psychischer Erkrankung
Unabhängige Beschwerdestelle Psychiatrie
Zwänge Selbsthilfegruppe

b) Depression – Bipolare Störungen

Depressionsselbsthilfegruppen in München und Umgebung
Depressionsselbsthilfegruppe für Frauen in Grafing
Jung und depressiv 18 – 30 Selbsthilfegruppe
Junge Frauen und Depression Selbsthilfegruppe
Horizonte e.V. zur Förderung affektiv Erkrankter
Manisch-Depressiv/Bipolar Selbsthilfegruppen in München und Umgebung
Manisch-Depressive Frauen Selbsthilfegruppe

c) Angststörungen

Münchner Angst-Selbsthilfe, MASH (ca. 13 Selbsthilfegruppen)
Angst Selbsthilfegruppen in München und Umgebung
Soziale Ängstlichkeiten Selbsthilfegruppe

d) Angehörigengruppen

Angehörige um Suizid, AGUS
Angehörige psychisch Kranker, APK
Angehörigengruppen psychisch Erkrankter in München und Umgebung
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Borderline Patienten
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Messies
Selbsthilfegruppe für Menschen, die Angehörige in einer Sekte haben
Selbsthilfegruppe Vertrauenspersonen – für Angehörige von
manisch-depressiven und depressiven Menschen
Selbsthilfegruppe für erwachsene Kinder psychisch Kranker



Bereich Sucht

Die hier aufgeführten „Anonymen“ Sucht-Selbsthilfegruppen AA, Al-Anon, Al-Ateen, EKS, NA, Nar-Anon, OA, NiA, AS, SLAA, S-Anon, AAS, DA, GA arbeiten nach dem Prinzip der Gruppen der „Anonymen Alkoholiker“.

a) Alkohol

AA Anonyme Alkoholiker, in München ca. 100 Gruppen
AA Anonyme Alkoholiker, englischsprachige Gruppe
AA Anonyme Alkoholiker für Schwule
AL-Anon Familiengruppen der AA für Angehörige und Freunde
AL-Ateen Kinder u. Jugendlichengruppe für Kinder von Alkoholikern
AL-Anon englischsprachige Angehörigengruppe
Al-Anon EKA erwachsene Kinder von Alkoholkranken
Club 29, Selbsthilfegruppen für Alkoholabhängige
Club 29, Angehörigengruppe von Alkoholabhängigen
Club 29, Selbsthilfegruppe Angst und Alkohol
Club 29, Selbsthilfegruppe Depression und Alkohol
Blaues Kreuz, Selbsthilfegruppen für Alkoholiker und Angehörige
Kreuzbund, Selbsthilfegruppen für Alkoholiker und Angehörige
Salusianer, Selbsthilfegruppe München für Alkohol- und Medikamentenabhängige
Schwule Männer mit Alkoholproblemen Selbsthilfegruppe
Alkohol- und andere berauschende Suchtmittel, ABS-Test-Selbsthilfegruppe
Selbsthilfegruppen im SPDie Giesing für Alkohol- und Medikamentenabhängige

b) Drogen

EKS erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern/Erziehern
Eltern-Selbsthilfegruppe von Drogenabhängigen der städt. Drogenberatung
Elternselbsthilfegruppe drogenabhängiger Jugendlicher bei Con Drobs
Elternkreis München drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher
Fährhaus Selbsthilfegruppen für Drogen- und Mehrfachabhängige
NA Narcotics Anonymous für Medikamenten- und Drogenabhängige
Nar Anon, Narcotics Anonymous Angehörigengruppe
NA Clean Sunday, englischsprachiges Meeting

c) Medikamente

Blaues Kreuz, Selbsthilfegruppen für Medikamentenabhängige und Angehörige
Kreuzbund, Selbsthilfegruppen für Medikamentenabhängige und Angehörige

Fährhaus Selbsthilfegruppen für Drogen- und Mehrfachabhängige

NA Narcotic Anonymous

Salusianer, Selbsthilfegruppe München für Alkohol- und Medikamentenabhängige

Selbsthilfegruppen im SPDie Giesing für Alkohol- und Medikamentenabhängige

d) Essstörungen

Frauen mit Gewicht Selbsthilfegruppe

Münchner Essrunde Selbsthilfegruppe für Essstörungen aller Art

Oveaters Anonymous OA Selbsthilfegruppen für Essstörungen aller Art

e) Rauchen

NiA Nicotin Anonymous für Nikotinabhängige (Raucher)

f) Co-Abhängigkeit, Beziehungs- und Sexsucht

Anonyme Sexakoliker AS, Selbsthilfegruppe für Sexsucht

Anonyme Sex und Liebessüchtige SLAA Selbsthilfegruppen

Anonyme Sex und Liebessüchtige SLAA englischsprachige Gruppe

Angehörigengruppe von Sexsüchtigen S-Anon

Co-Abhängigkeit, Co-Dependent Anonymous Coda Gruppen

g) Sucht rund um das Geld

AAS Anonyme Arbeitssüchtige

Durch Entschuldung Zukunft gestalten D.E.Z.G.

GA Gambling anonymous, anonyme Spieler Selbsthilfegruppe

Schuldner helfen Schuldnern, Selbsthilfegruppe Freising/München



Bereich Familienhilfe

a) Alleinerziehende

Alleinerziehende Mütter und Väter im Evangelischen Dekanatsbezirk
Alleinerziehende Frauen in München, Alfa-M
Verband alleinerziehender Mütter und Väter, VAMV
Haus Dorothee der katholischen Kirche

b) Trennung – Scheidung

Interessenverband Unterhalt und Familienrecht, ISUV
Münchner Informationszentrum für Männer, Beratungsstelle mit SHgruppen, MIM
Trennung und Scheidung, Frauen für Frauen, TuSch
Trennungsgruppe im SUB für schwule und heterosexuelle Menschen
Verein humane Trennung und Scheidung, VHTS

c) Kinderbetreuung

Adoptiv- und Pflegeeltern
Eltern-Kind-Initiativen in München über Klein-Kinder-Tagesstätten-Verein
Eltern-Kind-Zentrum Schwabing
Mütter-Väter-Zentrum Neuhausen
Mütterladen Giesing
Müttertreff Moosach
Mütterzentren Ramersdorf und Sendling
Tageseltern in München und Umgebung
Verein albanischer Familien, VaMuKi

Bereich Einsamkeit – Freizeitgestaltung

Alten- und Service-Zentren für Senioren in München
Frauenforum München – Offener Treffpunkt für Frauen
mit Kursangeboten
Freizeitgruppen im Frauentherapiezentrum
Frauen-Insel
Gemeinsam statt Einsam Selbsthilfegruppe
Seniorentreff Neuhausen
Teestube für psychisch Kranke Menschen, KontakTee
Zusammen aktiv bleiben – Offener Treff für Senioren, ZAB

Bereich Migration

Afrikazentrum für Migranten aus Afrika

Ärzte der Welt / Medizinische Hilfen für Migranten im Café 104

Associazione Italiani Anziani Monaco (ältere Italiener in München), AIAM

Diabetiker Selbsthilfegruppe russischsprachig

Flüchtlinge und Migranten (Ärzte ohne Grenzen)

Gesundheitsberatung für ausländische Frauen, Donna Mobile

Initiative für Folteropfer Refugio, angeleitete Gruppen Medizinische Hilfe

Rechtshilfe für AusländerInnen

Integrationszentrum Osteuropa, Medizinischer Salon

Rechtshilfe für Migranten

Türkische Frauen mit psychischer Erkrankung Selbsthilfegruppe

Verband binationaler Familien und Partnerschaften, IAF



Trägerverein des Selbsthilfezentrums München:
FöSS e.V. (Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.)

Das Selbsthilfezentrum wird gefördert durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München,
durch die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern und
durch das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München.



Gefördert von der
Landeshauptstadt
München



Selbsthilfezentrum München
Westendstraße 68
80339 München
Tel. 089/ 53 29 56-11
www.shz-muenchen.de