



# **Soziale Selbsthilfe – Gruppen und Initiativen in München und Umgebung**



### **Herausgeber und Redaktion**

Selbsthilfezentrum München  
Westendstr. 68  
80339 München  
Telefon: 089/53 29 56-0

### **Layout und Druck**

dyn@com MEDIENDESIGN  
Gollierstr. 70/A  
80339 München  
Telefon: 089/121 0984-35  
Fotos: [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

### **Auflage**

2.000

### **Erscheinungsdatum**

Dezember 2008

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>6</b>
<b>Selbsthilfeförderung in München</b>	<b>9</b>
<b>Selbsthilfe aus der Sicht einer Gruppenvertreterin</b>	<b>11</b>
<b>Soziale Selbsthilfe</b>	<b>12</b>
<b>Verzeichnis der Selbsthilfegruppen und selbst organisierten Initiativen</b>	<b>14</b>
<b>1. Bereich Arbeit</b>	<b>14</b>
<b>2. Bereich Behinderungen</b>	<b>14</b>
2.1 Angehörigen- und Elterngruppen	
2.2 Freizeit für Behinderte	
2.3 Integration und gegenseitige Unterstützung	
<b>3. Bereich Einsamkeit und Freizeitgestaltung</b>	<b>16</b>
<b>4. Bereich Familienhilfe</b>	<b>16</b>
4.1 Kinderbetreuung	
4.2 Alleinerziehende	
4.3 Trennung – Scheidung – Partnerschaft	
4.4 Eltern-Kind Sonstiges	
<b>5. Bereich Frauen</b>	<b>17</b>
5.1 Mütter	
5.2 Frauenspezifische Beratungsstellen mit Selbsthilfegruppen	
5.3 Gewalt, Missbrauch, Sexualität	
5.4 Frauen Sonstiges	
<b>6. Bereich Männer</b>	<b>19</b>
6.1 Lebenshilfen	
6.2 Väter	



- 6.3 Männer und ihre Sexualität
- 6.3.2 Allgemein
- 6.3.3 Schwule Männer
- 6.3.4 Transsexualität

<b>7. Bereich Migration</b>	<b>21</b>
7.1 Initiativen Kultur und Integration	
7.2 Migration – Frauen	
<b>8. Bereich Nachbarschaft</b>	<b>22</b>
<b>9. Bereich Psychiatrie und psychosoziale Selbsthilfegruppen</b>	<b>23</b>
9.1 Allgemeine Themen	
9.2 Depression – Bipolare Störungen	
9.3 Angststörungen	
<b>10. Bereich Sekten</b>	<b>25</b>
<b>11. Bereich Senioren</b>	<b>25</b>
<b>12. Bereich Straffällige</b>	<b>25</b>
<b>13. Bereich Sucht</b>	<b>25</b>
13.1 Stoffliche Süchte	
13.1.1 Alkohol	
13.1.2 Drogen	
13.1.3 Medikamente	
13.1.4 Essstörungen	
13.1.5 Rauchen	
13.2 Nicht-stoffliche Süchte	
13.2.1 Co-Abhängigkeit, Beziehungs- und Sexsucht	
13.2.2 Sucht rund ums Geld (Spiel-, Kaufsucht, Schulden, usw.)	
<b>14. Bereich Tod, Trauer</b>	<b>27</b>

<b>15. Bereich Wohnen, Wohnumfeld</b>	<b>28</b>
<b>16. Bereich Ehrenamt und selbst organisierte Initiativen</b>	<b>28</b>
16.1 Bürgerschaftliches Engagement – Beratungs- und Vermittlungsstellen	
16.2 Selbstorganisierte Initiativen im Stadtteil	
16.3 Selbstorganisierte Initiativen allgemein	
<b>17. Bereich Angehörigengruppen</b>	<b>27</b>
17.1 Allgemeine Themen	
17.2 Elterngruppen	
17.3 Krebsberatungsstellen mit Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige	

Hinweis: Die im Verzeichnis mit **A** gekennzeichneten Gruppen sind speziell für Angehörige, die mit **A B** gekennzeichneten Gruppen sind offen sowohl für Angehörige als auch für Betroffene.

# Einleitung

## ■ Was ist eine Selbsthilfegruppe – eine selbst organisierte Initiative?

Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen richten, von denen sie - entweder selbst oder als Angehörige - betroffen sind. Ihr Ziel ist eine Verbesserung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Einwirken auf ihr soziales und politisches Umfeld. Im sozialen Bereich entstehen ergänzend selbst organisierte Projekte, die mit und für andere Menschen Themen aufgreifen und bearbeiten.

## ■ Selbsthilfe und selbst organisierte Initiativen als Ergänzung der sozialen Versorgung

Selbsthilfegruppen ergänzen das Angebot der professionellen sozialen Dienste, sie wollen und können professionelle Hilfen aber nicht ersetzen. Aus persönlicher Betroffenheit heraus, als Experten in eigener Sache, unterstützen sich die Gruppenmitglieder gegenseitig, in dem sie sich auf gleicher Augenhöhe mit Verständnis begegnen, ihre persönlichen Erfahrungen austauschen. Viele Gruppen führen neben den Gesprächen auch gemeinsame Aktivitäten durch und unterstützen sich mit konkreten praktischen Hilfen. Darüber hinaus bereichern Initiativen z.B. im Bereich Arbeitslosigkeit, Familie, Nachbarschaft, Migration etc. die sozialen Angebote in unserer Stadt durch innovative Ideen.

## ■ Was ist eine Selbsthilfekontaktstelle?

Selbsthilfekontaktstellen sind professionelle Einrichtungen, die Interessierte in Selbsthilfegruppen oder Initiativen vermitteln und diese unterstützen - durch Beratungen, Qualifizierung, Öffentlichkeitsarbeit und die Vergabe von Räumen für die Gruppentreffen. Kontaktstellen befördern den Selbsthilfegedanken in der Fachwelt, der Öffentlichkeit und Politik. Die zentrale Kontaktstelle für die Selbsthilfe in München ist seit mehr als 20 Jahren das Selbsthilfezentrum München (SHZ).

## ■ Aufgaben des Selbsthilfezentrums

Aufgabe des Selbsthilfezentrums München ist es, Selbsthilfe und Selbstorganisation als eine fundamentale Ressource bürgerschaftlichen Engagements weiterzuentwickeln und zu stärken. Das SHZ unterstützt Einrichtungen und Fachstellen, die das Potenzial von Eigeninitiative der Menschen nutzen und Selbsthilfe in ihr Konzept integrieren wollen.

Das SHZ begleitet die Selbsthilfegruppen durch Beratung und Fortbildung sowie durch die Bereitstellung von Räumlichkeiten für ihre Treffen. Es vermittelt Interessierte in die für ihr Anliegen passenden Selbsthilfegruppen oder Initiativen und informiert auf breiter Basis über das Thema Selbsthilfe. Zu den Serviceleistungen des SHZ gehört auch die Beratung der Gruppen über Fördermöglichkeiten durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München und die Krankenkassen.

## ■ Warum publiziert das Selbsthilfezentrum München diese Broschüre?

Diese Broschüre informiert darüber, zu welchen Themen aus dem sozialen Bereich in München und Umgebung Selbsthilfegruppen, selbst organisierte Initiativen und Selbsthilfeorganisationen existieren. Auf die Angabe der Adressen der einzelnen Selbsthilfegruppen/Initiativen wurde in dieser Broschüre bewusst verzichtet, da die Selbsthilfelandschaft einem ständigen Wandel unterliegt. Laufend entstehen neue Gruppen und lösen sich bestehende Gruppen wieder auf oder verändern sich. Deshalb erfolgt die konkrete Vermittlung über das Selbsthilfezentrum. Das SHZ führt eine umfassende Datenbank der Selbsthilfegruppen, Initiativen und Organisationen, die in regelmäßigen Abständen aktualisiert wird und durch die Beratungstätigkeit und die vielfältigen Kontakte zu den Gruppen auf dem aktuellsten Stand gehalten wird. Dennoch kann diese Broschüre keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben.

Was die Gruppen betrifft, die sich mit Gesundheitsthemen bzw. mit bestimmten Krankheitsbildern befassen, verweisen wir sie auf die Broschüre **dialog - Selbsthilfe und Gesundheit**, die ebenfalls vom Selbsthilfezentrum heraus gegeben wird.

## ■ Wie erfahren Sie von Selbsthilfe?

Wer Interesse an einer Gruppe oder Initiative hat oder etwas über Selbsthilfe erfahren möchte, kann sich an das SHZ wenden. Wir beraten Sie gerne, welche Gruppe oder andere Stelle für Ihr Anliegen in Frage kommt und vermitteln den gewünschten Kontakt. Falls es zu dem für Sie wichtigen Thema keine Selbsthilfegruppe gibt und auch andere Personen eine entsprechende Gruppe nachfragen, unterstützen wir Sie auch gerne bei der Gründung einer neuen Gruppe. Auch soziale Einrichtungen können sich jederzeit an das SHZ wenden, wenn sie Informationen über Selbsthilfe suchen oder in eine Selbsthilfegruppe verweisen möchten.

### **Vermittlung in Gruppen und Initiativen**

Selbsthilfezentrum München, SHZ

Telefon: (089) 53 29 56 -11

E-Mail: [info@shz.muenchen.de](mailto:info@shz.muenchen.de)

[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

oder vor Ort:

Kontakt- und Beratungsstelle im  
Selbsthilfezentrum München, SHZ  
Westendstr. 68  
80339 München

Sprechzeiten:

Mo. und Do. : 14.00 – 18.00 Uhr

Di. und Mi. : 10.00 – 13.00 Uhr

### **Ihr Ansprechpartner für die Soziale Selbsthilfe im SHZ:**

Erich Eisenstecken

Telefon: (089) 53 29 56 –16

E-Mail: [erich.eisenstecken@shz-muenchen.de](mailto:erich.eisenstecken@shz-muenchen.de)

### **Das Kontaktstellenteam:**

Erich Eisenstecken – Ressort: Soziale Selbsthilfe

Frank Meinhold – Ressort: Beratung und Fortbildung

Kristina Jakob – Kontakt- und Beratungsstelle



Das Kontaktstellen-Team

# Selbsthilfeförderung in München

Als eine der ersten Kommunen hat München 1985 mit einer strukturell verankerten Unterstützung von Selbsthilfeinitiativen und selbst organisierten Projekten im Sozial- und Gesundheitsbereich begonnen.

Die Konzeption sieht seither vier Säulen vor: Die Beratung innerhalb und außerhalb der Verwaltung, die infrastrukturelle Unterstützung durch das Selbsthilfezentrum, den „Fördertopf“ und das Partizipationsgremium Selbsthilfebeirat.

Der größte Bereich der Förderung waren zu Beginn die Eltern-Kind-Initiativen, die Nachbarschaftshilfen, die gesundheitsbezogenen Gruppen und die Initiativen mit frauen- und männerspezifischen Themen. Inzwischen ist das Feld innerhalb dieser Schwerpunkte und darüber hinaus breiter geworden.

Viele soziale und gesundheitsbezogene Einrichtungen, wie z.B. die Mütter- und Familienzentren oder die Alzheimer Gesellschaft München haben mit selbst organisierten Gruppen und kleinen Treffpunkten begonnen. Sie bilden inzwischen einen festen Bestandteil der Infrastruktur in der Landeshauptstadt. Die Kinderbetreuung im Rahmen der Familienselbsthilfe hat sich inzwischen zu einem gesetzlich verankerten Teil der professionellen Kindertagesbetreuung entwickelt.

Die Abgrenzung von Selbsthilfeinitiativen in die soziale Selbsthilfe und in die gesundheitsbezogene Selbsthilfe kann nur bedingt gelingen. Obwohl sich im Laufe der Jahre jeweils eigene Förderrichtlinien herausgebildet haben, sind die beiden Bereiche sehr eng miteinander verknüpft. Es zeigt sich, dass in den zahlreichen Gruppen des Gesundheitsbereichs soziale Themen eine wichtige Rolle spielen und auch umgekehrt. Die vorliegende Broschüre des Selbsthilfezentrums gibt Ihnen dazu entsprechende Hinweise.

Das Selbsthilfezentrum ist mit seiner Vermittlungs-, Fortbildungs- und Beratungsfunktion eine der erwähnten Säulen des Förderkonzepts. Für viele Gruppen ist es alleine schon ein Gewinn, die zentralen Räume in der Schwanthalerhöf' für ihre Treffen zu nutzen. Darüber hinaus entwickeln die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des SHZ gemeinsam mit anderen Institutionen und Gremien das Thema bürgerschaftliches Engagement zeitgerecht weiter und sind Interessenvertretung auch auf Landes- und Bundesebene.

Ein Gremium, das Transparenz und Partizipation garantiert, ist der Münchner Selbsthilfebeirat, der in diesem Jahr zum 17. Mal gewählt wurde. Die Beratung von Förder-

anträgen durch erfahrene Beiratsmitglieder verschiedener gesellschaftlicher Bereiche ist eine wichtige Unterstützung bei der Verteilung der Fördergelder. Darüber hinaus hat der Beirat eine wesentliche Funktion bei der Diskussion von Entwicklungen und Innovationen.

Neben der thematischen Debatte taucht immer wieder der Kosten-Nutzen-Aspekt auf. Mehrfach wurde belegt - zuletzt von der Katholischen Stiftungsfachhochschule München - dass neben dem persönlichen und beruflichen Nutzen von bürgerschaftlichem Engagement auch ein ökonomischer Nutzen für die Gesellschaft konkret bezifferbar ist. Für München wurde dieser Effekt in Ergänzung zu den sozialpolitischen Wirkungen bereits in den 90er Jahren umfangreich dargelegt.



Die Anfragen nach Förderung, Beratung und Unterstützung von selbst organisierten Gruppen oder von Einzelpersonen, die eine Initiative suchen oder gründen wollen, sind weiterhin zahlreich.

Mit der nun vorliegenden Broschüre wurde eine nicht abschließende aber doch umfassende Übersicht der Selbsthilfegruppen und selbst organisierten Initiativen im sozialen Bereich zusammengestellt. Neben der Information soll sie auch motivieren und vielleicht einige von Ihnen ermutigen, Selbsthilfe in ihrer Vielfalt für sich zu entdecken. Auch soziale Institutionen sollen Informationen und Anregungen erhalten. Die dargestellten Themen zeigen, dass Selbsthilfe und Selbstorganisation die Leistungen des professionellen Versorgungssystems ergänzen, neue Bedarfe und innovative Lösungsansätze aufgreifen.

Bürgerschaftliches Engagement ist ein wirksames sozialpolitisches Handlungsfeld der gegenseitigen Verständigung, der Integration und der solidarischen Aktion. Es steht, ebenso wie professionelle soziale Arbeit, in engem Zusammenhang mit den Zielen und Planungsansätzen der PERSPEKTIVE MÜNCHEN. Das Stadtentwicklungsprogramm fragt danach, wie München in Zukunft aussehen soll und welchen Einfluss die wirtschaftlichen, politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen auf das Leben in unserer Stadt haben.

Das ehrenamtliche Engagement und die Einsatzbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger für das Wohl der Gemeinschaft sind dabei unverzichtbarer Bestandteil. Zusammen mit den Akteuren dieses wichtigen gesellschaftlichen Bereichs wird sich das Sozialreferat auf der Basis des politischen Auftrages aktiv an den weiteren Entwicklungen beteiligen.

Angelika Simeth

Sozialreferat München  
Vertreterin des Sozialreferenten

# Selbsthilfe aus der Sicht einer Gruppenvertreterin

Soziale Selbsthilfe lässt sich ganz einfach beschreiben: „Wir tun das, was gebraucht wird“. Das Prinzip der Selbsthilfe ermöglicht der jeweiligen Gruppe eine effektive, niederschwellige und zielgerichtete Arbeit. Mein rund 17-jähriger persönlicher Einsatz in und für Mütter- und Familienzentren hat das immer wieder bestätigt. Selbsthilfe macht stark und selbstbewusst – und sie ist flexibel genug, um schnell auf aktuelle Bedürfnisse der Betroffenen zu reagieren.

Allerdings, auch das haben wir gelernt, kann soziale Selbsthilfe nicht im luftleeren Raum existieren. Als Anwältin in eigener Sache brauchen Selbsthilfegruppen neben ideeller auch praktische Hilfe wie Beratung, Fortbildung und Unterstützung, die das Selbsthilfezentrum, der Kleinkinder Tagesstätten e.V. und weitere Einrichtungen leisten. Selbsthilfe benötigt zum Arbeiten Büros, Räume für Treffen, einen Computer – all das kostet Geld, das einzelne Gruppen oft kaum aufbringen können.

Die Selbsthilfeförderung der Landeshauptstadt München hat hier seit 1985 wesentlich dazu beigetragen, dass innovative Ideen von Engagierten verwirklicht werden konnten. Aus der Selbsthilfe heraus entstanden so nach dieser Anschubfinanzierung „regelgeförderte“ Einrichtungen, die das Angebot im Sozialbereich ergänzen. Die Stadt sollte dieses Verfahren so gestalten, dass es Sicherheiten garantiert und sinnvolle Initiativen nicht weg brechen oder Jahr für Jahr erneut die Projektförderung beantragen müssen, ohne Zukunftsperspektive. Gerade die in der Selbsthilfe meist ehrenamtlich Engagierten belastet das zusätzlich.



Seit rund vier Jahren gehöre ich dem Selbsthilfebeirat München an. Ich schätze den Beirat als ein Forum, in dem Selbsthilfeinitiativen drängende Themen offen besprechen, Erfahrungen austauschen und bewahren können. Wir alle brauchen solche Gelegenheiten, einander im Gedanken der Eigeninitiative und des Engagements zu stärken. Auch hier unterstützt uns das Selbsthilfezentrum, das diese Broschüre herausgibt und den Selbsthilfebeirat in geschäftsführender Funktion seit vielen Jahren begleitet.

Susanne Veit  
Beirätin im Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München

# Soziale Selbsthilfe

Traditionell wird Selbsthilfe vor allem mit Gesundheitsthemen in Verbindung gebracht, wie etwa den Anonymen Alkoholikern oder Selbsthilfegruppen zu Sucht, somatischen oder psychischen Erkrankungen. Aber bereits seit den Anfängen der Selbsthilfebewegung in den 70er Jahren waren immer auch soziale Themen wie Kindererziehung (Eltern-Kind-Initiativen), Arbeitslosigkeit, Diskriminierung von sozialen Randgruppen (MigrantInnen, Homosexuelle, Behinderte, psychisch Kranke) oder auch umweltpolitische Themen Gegenstand der Aktivitäten von Selbsthilfegruppen und selbst organisierten Initiativen. Heute befassen sich von den rund 1.500 im Raum München aktiven Selbsthilfegruppen und -initiativen etwa 600 mit Themen, die dem sozialen Bereich zugeordnet werden können.

Die Unterscheidung zwischen Gesundheitsselbsthilfe und Sozialer Selbsthilfe ist schwierig, da auch in den Gesundheitsgruppen ausführlich soziale Themen behandelt werden. Die Abgrenzung ist eher auf die unterschiedlichen Förderbedingungen der gesundheitlichen und der Sozialen Selbsthilfe zurückzuführen als auf inhaltliche Aspekte. Für den Gesundheitsbereich ist die Förderung der Selbsthilfe seit dem Jahr 2000 gesetzlich verankert (§ 20c SGB V) und verpflichtet die Krankenkassen zur Förderung. Im Bereich der Sozialen Selbsthilfe gibt es bisher leider keine gesetzliche Verpflichtung. In München fördern das Sozialreferat und das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt seit mehr als 20 Jahren konsequent die Selbsthilfe, weil ihr Nutzen anerkannt und die Notwendigkeit einer unterstützenden Förderung gesehen wird.

Die vorliegende Broschüre macht deutlich, wie breit das Spektrum der sozialen Themen ist, mit denen sich Selbsthilfegruppen und selbst organisierte Initiativen in München befassen. Die Vielfalt des Selbsthilfebereichs widerspiegelt sich nicht nur in dem breiten Themenspektrum, das die Gruppen abdecken, sondern auch in den unterschiedlichen Erscheinungsformen. Diese reichen von klassischen Selbsthilfegruppen, in denen der Schwerpunkt der Aktivitäten auf dem Austausch in regelmäßig stattfindenden Gesprächstreffen liegt, über Gruppen, die gemeinsame Aktivitäten durchführen oder Menschen, die sich zusammenschließen, um Projekte zu realisieren bis hin zu institutionalisierten Unterstützungsnetzwerken, die sich z.T. auch eine formalrechtliche Struktur gegeben haben, wie etwa die eines Vereins oder einer Genossenschaft. Und schließlich hat auch die Entwicklung der Kommunikationsmedien (Computer und Internet) zur Entstehung neuer Formen von Selbsthilfe und Selbstorganisation geführt, wie etwa Internetforen oder Chatrooms, in denen Betroffene Informationen zu ihren jeweiligen Anliegen austauschen und sich gegenseitig unter-

stützen. Kurzum, das Feld der Selbsthilfe ist sehr vielfältig und komplex geworden und die Übergänge zu anderen Formen des bürgerschaftlichen Engagements und zu den institutionalisierten semiprofessionellen und professionellen Hilfen sind fließend.

In dieser Broschüre sind neben den klassischen Selbsthilfegruppen aus dem Sozialbereich auch Gruppen und Initiativen aus anderen Bereichen des Bürgerschaftlichen Engagements (BE) sowie Angehörigengruppen aus dem Gesundheitsbereich aufgeführt. Um das breite Feld der Sozialen Selbsthilfe für Sie etwas übersichtlicher zu machen, haben wir die Gruppen und Initiativen verschiedenen Themenbereichen zugeordnet. Einige Gruppen wurden mehreren Themenbereichen zugeordnet, damit sie für die LeserInnen besser aufzufinden sind.

Erich Eisenstecken  
Selbsthilfezentrum München  
Ressort: Soziale Selbsthilfe



Das SHZ-Team

# Verzeichnis der Selbsthilfegruppen und selbst organisierten Initiativen

## ■ 1. Bereich Arbeit

All-Wir-Gruppe/All-Selbst-Gruppe (Arbeitslosigkeit)  
Artists in Recovery with the 12 steps, ARTS-meeting (deutschsprachig)  
Kommunikationstreff für Arbeitslose (Gruppen der kath. Arbeitslosenseelsorge)  
Mobbing in der Altenpflege, Selbsthilfegruppe  
Netzwerk erwerbssuchender Akademiker, NEA  
No Mobbing, Selbsthilfegruppe  
Supportgruppe Arbeit, Selbsthilfegruppe

## ■ 2. Bereich Behinderungen

### 2.1 Angehörigen- und Elterngruppen

Aktion „das fröhliche Krankenzimmer“  
Arbeitskreis Eltern behinderter Kinder  
Down Kind e.V.  
Eltern von Kindern mit selektivem Mutismus, Selbsthilfegruppe  
Elternkreis behinderter Kinder Olching e.V., Selbsthilfegruppe  
Familienkreis behinderter und schwerkranker Kinder, buss-Kinder e.V.  
Hilfe für das autistische Kind e.V.  
Intensivkinder Zuhause e.V. (Eltern schwerstpflegebedürftiger Kinder)  
Legasthenie und Dyskalkulie Elterngruppe München  
Minimale cerebrale Dysfunktion, MCD-Gesprächskreis  
Partner und Behinderte (StomaträgerInnen, Spastiker, MS-Kranke), PuB  
Selbsthilfegruppe Spina Bifida und Hydrocephalus Arbeitsgruppe, Selbsthilfegruppe

### 2.2 Freizeit für Behinderte

Behinderten-Betreuungsgruppe St. Markus  
Behinderten-Sportverein München e.V.  
Rollwagerl 93 e.V. (Fan-Club FC-Bayern)  
Siloah Begegnungsladen der Fördergemeinschaft Cunit  
Treffen für Behinderte u. Nichtbehinderte im VDK



Rollstuhltanz München, USC Universitätssportclub München  
Rollis in Neuperlach im ZAK (Zusammen aktiv in Neuperlach)

## **2.3 Integration und gegenseitige Unterstützung**

Aktion Lichtblick e.V.  
Arbeitskreis Behinderte e.V. (Behinderte machen Zeitung für Behinderte)  
Barrierefreie Umwelt e.V.  
Betreuung und Integration behinderter Kinder und Jugendlicher, BIB e.V.  
Club Behinderter und ihrer Freunde, CBF München e.V.  
Deutsch-Türkischer Hilfsverein für behinderte Kinder in Bayern e.V.  
Gehörlosenverband München e.V. (Familientreff)  
Glaukom Selbsthilfegruppe (grüner Star)  
Handicap International e.V.  
Hilfswerk für Gliedmaßengeschädigte e.V. (Contergan) LV Bayern  
Individuelles Lernen in allen Lebensbereichen e.V.  
Klub langer Menschen, KLM e.V.  
Landesverband Bayern für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V.  
Legastheniker, Erwachsenen-Selbsthilfegruppe  
Linkshänder e.V.  
Makuladegeneration Selbsthilfegruppe  
Menschen mit Autismus-Syndrom München, MAS-Selbsthilfegruppen  
Menschen mit und ohne Behinderung im Sozialverband INTEG  
Munich Deaf Club (Schwule Gehörlose)  
Nachbarschaftshilfe für ausländische und deutsche Behinderte  
Osteogenesis-Imperfecta-Betroffene, Bayerische Gesellschaft  
Polio e.V. Selbsthilfegruppe München  
Schwerhörigenverein München-Oberbayern e.V.  
Sehbehinderte im Bayer. Blinden- und Sehbehindertenbund  
Selbsthilfverband kleinwüchsiger Menschen e.V.  
Stotterer Selbsthilfe München, Selbsthilfegruppe  
Uveitis Selbsthilfegruppe München  
Verein Glückliches Haus e.V.  
Verein zur Integrationsförderung, VIF e.V.  
Williams-Beuren-Syndrom Selbsthilfegruppe

### ■ 3. Bereich Einsamkeit und Freizeitgestaltung

Autorengruppe Ibis

Frauen-Insel

Freizeitgruppen im Frauentherapiezentrum, FTZ

Freunde finden Freunde (speziell für Naturfreunde), Selbsthilfegruppe

Gemeinsam statt Einsam – Selbsthilfegruppe

Gruppenangebote für Senioren in den Alten- und Service-Zentren, ASZ

Münchner Frauenforum

Seniorentreff Neuhausen

Teestube mit Gruppenangeboten für psychisch kranke Menschen, KontakTee

Zusammen aktiv bleiben, ZAB

### ■ 4. Bereich Familienhilfe

#### 4.1 Kinderbetreuung

Adoptiv- und Pflegeeltern e.V.

Eltern-Kind-Zentrum Schwabing

Internationales Mütterzentrum

Kinderkreis Sendling

Kleinkinder Tagesstätten Verein e.V., KKT e.V. (Beratungseinrichtung für Eltern-Kind-Initiativen)

Mütterladen Giesing

Müttertreff Moosach

Mütterzentren Ramersdorf und Sendling

Mütter-Väter-Zentrum Neuhausen

Tageseltern in München und Umgebung

#### 4.2 Alleinerziehende

Alleinerziehende Mütter und Väter im Evangelischen Dekanatsbezirk

Alleinerziehende Frauen in München, allfa-m

Gruppe der Alleinerziehenden Freimanner Heide

Haus Dorothee der katholischen Kirche (für Alleinerziehende)

Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Ortsverein München, VAMV. e.V.

## 4.3 Trennung – Scheidung – Partnerschaft

Interessenverband Unterhalt und Familienrecht, ISUV e.V.  
Paarmeeting RCA recovering couples Anonymous – genesende Paare, Selbsthilfegruppe  
Trennung und Scheidung Frauen für Frauen, TuSch e.V.  
Trennungsgruppe im SUB für schwule und heterosexuelle Paare  
Verband binationaler Familien und Partnerschaften, IAF e.V.  
Verein humane Trennung und Scheidung, VHVS e.V.

## 4.4 Eltern-Kind Sonstiges

Adoptierte Erwachsene, Selbsthilfegruppe  
Eltern pubertierender Kinder, Selbsthilfegruppe  
Elterninitiative lese- u. rechtschreibschwacher Kinder  
Frühchen München e.V., Verein für Eltern frühgeborener Kinder  
Infertilität – Abschied vom eigenen Kind, Selbsthilfegruppe  
Jugendamtsbeschädigte, Initiative JAG, Selbsthilfegruppe  
Leibliche Eltern adoptierter Kinder, Selbsthilfegruppe, LEA  
Schüler-Freiraum e.V.  
Sternenkinder – glücklose Schwangerschaft, Selbsthilfegruppe  
Unerfüllter Kinderwunsch, Selbsthilfegruppe  
Verwaiste Eltern e.V., Selbsthilfegruppe München  
Via Nova Selbsthilfegruppe (vorgeburtliche Diagnose: kindliche Fehlbildung)



## ■ 5. Bereich Frauen

### 5.1 Mütter

Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen  
Frühchen München e.V., Verein für Eltern frühgeborener Kinder (A)  
Frühchenmütter Selbsthilfegruppe  
La Leche Liga e.V. (regionale Stillgruppen)  
Licht und Schatten – Selbsthilfegruppe (Krise/Depression nach der Geburt)  
Via Nova Selbsthilfegruppe (vorgeburtliche Diagnose: kindliche Fehlbildung)

## **5.2 Frauenspezifische Beratungsstellen mit Selbsthilfegruppen**

Beratungs- und Kontaktzentrum für drogenabhängige und gefährdete Mädchen  
Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Eltern sein e.V.  
Donna Mobile, Gesundheitsberatung für ausländische Frauen  
Frauen und Mütter, EXTRA  
Frauenforum  
Frauengesundheitszentrum München  
Frauennotruf München, Fachstelle für sexualisierte Gewalt  
Frauentherapiezentrum München, FTZ  
Kontaktstelle für Lesben, LeTra  
Pro Familia  
Trennung und Scheidung, Frauen für Frauen, TuSCH e.V.

## **5.3 Gewalt – Missbrauch – Sexualität**

Amyna e.V. zur Abschaffung von sexuellem Missbrauch und sexueller Gewalt  
Frauen mit Erfahrung von häuslicher Gewalt, Selbsthilfegruppe Ismaning  
Frauennotruf München  
Initiative gegen sexuellen Missbrauch, Wildwasser München e.V.  
ISA Incest Survivor Anonymous, Anonyme Gruppen für Missbrauchsopfer  
Kontakt- und Informationsstelle für Mädchen bei sexuellem Missbrauch, IMMA  
Ressourcenorientierte Gruppe für Frauen nach sexualisierter Gewalt  
Selbsthilfegruppe Courage Erding (sexuell missbrauchte Frauen)  
Sexsucht, Selbsthilfegruppe  
Sexueller Missbrauch in der Kindheit bei Frauen, Selbsthilfegruppe im FTZ

## **5.4 Frauen Sonstiges**

Alleinstehende Frauen mit Kinderwunsch, Selbsthilfegruppe im Frauentherapiezentrum  
Amazonen, Frauensportverein München e.V.  
Frauen und Gesundheit, Gesprächskreis des Frauenforum München  
Frauentreffpunkt Neuperlach e.V.  
Freizeitgruppe für ältere Lesben im FTZ  
Freizeitgruppen für Frauen im FTZ

Grenzen setzen in der Mutterbeziehung, Selbsthilfegruppe im FTZ  
Norwood Selbsthilfegruppe im FTZ  
Wechseljahre Selbsthilfegruppe im FTZ

## ■ 6. Bereich Männer

### 6.1 Lebenshilfen

Beratungsstelle und Gruppe für missbrauchte Jungen, KIBS (B)  
Erektile Dysfunktion Selbsthilfegruppe  
Männer machen radikale Therapie, MRT-Selbsthilfegruppe  
Absolute Beginners – Männer ohne Partnerin mit Kinderwunsch  
Männer, denen als Minderjährige sexualisierte Gewalt angetan wurde, Selbsthilfegruppe  
Männerforum München  
Männersache – Selbsthilfegruppe für Männer  
Münchner Informationszentrum für Männer, MIM (Beratungsstelle)

### 6.2 Väter

Väteraufbruch für Kinder Selbsthilfegruppe  
Väter-Boardinghaus e.V.  
Väterinitiative für engagierte Elternschaft e.V.

### 6.3 Männer und ihre Sexualität

#### 6.3.1 Allgemein

Bisexuellen-Gruppe Uferlos  
Erektile Dysfunktion Selbsthilfegruppe  
Sex-Sucht-Selbsthilfegruppen

#### 6.3.2 Schwule Männer

Coming-Out-Gruppe für schwule Männer  
Diversity München, LesBiSchwule Jugendgruppen Münchens

Eltern homosexueller Kinder Selbsthilfegruppe (A)  
Gay and Gray, Schwule Seniorengruppe  
Homosexualität und Kirche, HuK, Selbsthilfegruppe  
Schwule Gehörlose oder mit Hörbehinderung, Munich Deaf Club MCD  
Schwule/bi-sexuelle Ehemänner und Väter Selbsthilfegruppe  
Schwules Kommunikations- und Beratungszentrum, SUB

### **6.3.3 Transsexualität**

Transmann Selbsthilfegruppe  
Transsexuellen-Selbsthilfe, VIVA-TS e.V.

## **■ 7. Bereich Migration**

### **7.1 Initiativen Kultur und Integration**

Academy Africa Sports München e.V.  
Afghanischer Kulturverein Daitschai-Roschan  
Amicizia di anziani Italiani, ADAI (Freundschaft italienischer Senioren), Selbsthilfegruppe  
Association des Burkinabe ABSM e.V.  
Association Guinea in Bayern e.V.  
Associazione Italiani Anziani Monaco, AIAM e.V. (ältere Italiener in München)  
Associazione Rinacita e.V. (italienischer Kulturverein)  
Äthiopischer Fürsorgeverein e.V.  
Ausländischer Elternverein, AEV e.V.  
Bosnienhilfe Solln e.V.  
Cafe 104, medizinische Hilfe für Flüchtlinge und MigrantInnen (Ärzte ohne Grenzen)  
Club russischsprachiger Wissenschaftler in München, Selbsthilfegruppe  
Club Koreana e.V.  
Deutsch-Russisches Familieninstitut e.V.  
Diabetiker Selbsthilfegruppe (russischsprachig)  
Donna Mobile, Gesundheitsberatung  
Dritte-Welt-Zentrum  
Eritreische Gesellschaft München  
ESAN Association München e.V. (Togo)  
Gemeinsam in Obermenzing und Aubing, GOA

Ghanaian Community e.V.  
 Initiative Schwarzer in Deutschland, ISD  
 Kamerunische Gemeinschaft München e.V.  
 Kongolesische Vereinigung Bokutani e.V.  
 Kongolesischer Verein in Bayern COCOBA e.V.  
 Kurdistan Zentrum München e.V.  
 Malali-Schule  
 Malbandi Cocerani (kurdisch), Selbsthilfegruppe  
 MIR e.V.  
 Miteinander leben in Fürstenried  
 Nigerianische Community München e.V.  
 Nord-Süd-Forum München e.V.  
 Osteuropa-Integrationszentrum ICOE  
 Raices Latinas e.V.  
 Rechtshilfe für AusländerInnen im Eine-Welt-Haus  
 Refugio, Initiative für Folteropfer  
 Russische Konversations-Selbsthilfegruppe  
 Russische Künstlergesellschaft  
 Russische Selbsthilfegruppe „die Brücke“  
 Somalische Gesprächsgruppe  
 Spanische Seniorengruppe, ASEM  
 Togolesisch-Deutsche Liberale Allianz e.V.  
 Tolstoi Hilfs- und Kulturwerk e.V. (Bibliothek und Sozialberatung)  
 Türkische Frauen mit psychischer Erkrankung, Selbsthilfegruppe  
 Union e.V. für Familien aus den GUS-Ländern  
 Verband binationaler Familien und Partnerschaften, IAF  
 Verein zur Förderung ethnischer Minderheiten e.V.



## 7.2 Migration – Frauen

Adefra e.V. München (schwarze deutsche Frauen/schwarze Frauen in München)  
 Afghanische Frauen in München e.V.  
 Albanische Frauen e.V.  
 Arabische Frauengruppe „El Arabiat“  
 Äthiopische Frauen und Mütter in München  
 Bund der türkischen Frauen in Bayern e.V.  
 Eritreische Frauen Union München e.V.

Frauen aus bikulturellen Ehen bzw. Lebensgemeinschaften (bei Donna Mobile)  
Frauenhilfe Afghanistan – Schutz und Bildung e.V.  
Initiative Afrika Zentrum Frauen, IAZ Panaf  
Internationales Mütterzentrum  
Kurdische Frauengruppe  
Llama, nosotras te ayudamos (Ruf an, wir helfen dir)  
Muslimischer Frauenverein, Buschra e.V.  
Offener Frauentreff für türkische Frauen am Hasenberg  
Trennungsgruppe für Frauen bei Donna Mobile  
Türkische Frauen mit psychischen Erkrankungen  
Verband binationaler Familien und Partnerschaften IAF

## ■ 8. Bereich Nachbarschaft

Füreinander – Sozialstation und Nachbarschaftshilfe e.V.  
Helferkreis St. Gabriel  
Nachbarschaft Kleinhadern, NA Klar  
Nachbarschaft Schwabing in der Seidvilla  
Nachbarschaftsbörse am Ackermannbogen  
Nachbarschaftshilfe in der Au  
Nachbarschaftshilfe deutsche und ausländische Familien  
Nachbarschaftshilfe Garching e.V.  
Nachbarschaftshilfe Grünwald e.V.  
Nachbarschaftshilfe Haar  
Nachbarschaftshilfe Lerchenauer See  
Nachbarschaftshilfe Maxvorstadt  
Nachbarschaftshilfe München Flughafen  
Nachbarschaftshilfe Neuhadern e.V.  
Nachbarschaftshilfe Neuperlach e.V.  
Nachbarschaftshilfe Parkstadt Bogenhausen-Steinhausen  
Nachbarschaftshilfe Sendling  
Nachbarschaftshilfe Solln e.V.  
Nachbarschaftshilfe St. Johann Baptist  
Nachbarschaftshilfe St. Maria Thalkirchen  
Nachbarschaftshilfe St. Markus Maxvorstadt

Nachbarschaftshilfe St. Theresia  
Nachbarschaftshilfe Taufkirchen  
Nachbarschaftshilfe Unterföhring  
Nachbarschaftshilfe Westermühlbach

## ■ 9. Bereich Psychiatrie u. psychosoziale Selbsthilfegruppen

### 9.1 Allgemeine Themen

Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker München e.V., ApK (A)  
Angehörige um Suizid, AGUS e.V. (A)  
Angehörige von Borderline-Patienten Selbsthilfegruppe (A)  
Angehörigengruppe psychisch Erkrankter München Josephsburg (A)  
Angehörigengruppe psychisch Erkrankter München Trivastraße (A)  
Angehörigengruppen psychisch Erkrankter im Raum Grafing/Ebersberg (A)  
Angehörigengruppen von Patienten mit demenzieller- und Alzheimererkrankung (A)  
Arbeitskreis für psychosoziale Hilfen (ehrenamtliche Hilfe für psychisch Kranke)  
Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom, Selbsthilfegruppen für Eltern von Kindern mit ADS (A)  
Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom, ADS, Selbsthilfegruppe für Erwachsene  
Bayerische Anti-Stigma-Aktion München, BASTA  
Borderline Selbsthilfegruppe  
Clutterers Anonymous, CLA  
Community, Gruppe für psychisch kranke schwule und bisexuelle Männer  
Ehemalige Patienten der psychosomatische Klinik Grönenbach, Selbsthilfegruppe  
Elektiver Mutismus Deutschland, Selbsthilfegruppe für Eltern  
mit Kindern mit elektivem Mutismus (A)  
Emotions Anonymous, EA, Selbsthilfegruppe für Menschen mit emotionalen Problemen  
Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern, Selbsthilfegruppe (A)  
Hilfe für psychisch Kranke, HIPSYS  
Huntington Selbsthilfegruppe  
Männer unter sich, Männergruppe für psychisch Kranke  
Messie Selbsthilfegruppen  
Mobbing in der Altenpflege, Selbsthilfegruppe  
Münchner Psychiatrieerfahrene, MüPE e.V.  
Netzwerk Psychiatrie München e.V.

Neurotiker Anonymous, spanisch-deutsche Gruppe  
No Mobbing Selbsthilfegruppe  
Partner und Ehepartner von Messies, Selbsthilfegruppe (A)  
Psychiatrieerfahrene Eltern Selbsthilfegruppe  
Psychiatrieerfahrene Frauen Selbsthilfegruppe  
Self Selbsthilfegruppe für Menschen mit frühkindlichen Störungen  
Stalking-Opferhilfe, DSOH, e.V.  
Tourette-Syndrom Selbsthilfegruppe München  
Trichotillomanie Selbsthilfegruppe  
Türkische Frauen mit psychischer Erkrankung, Selbsthilfegruppe  
Unabhängige Beschwerdestelle Psychiatrie (MüPE + APK)  
Zwänge Selbsthilfegruppe



## 9.2 Depression – Bipolare Störungen

Depressionsselbsthilfegruppen München  
Depressionsselbsthilfegruppe Ebersberg  
Depressionsselbsthilfegruppe für Frauen in Grafing  
Depressionsselbsthilfegruppe Fürstenfeldbruck  
Horizonte e.V. zur Förderung affektiv Erkrankter  
Jung und depressiv in München, Selbsthilfegruppe (ca. 18 – 30 Jahre)  
Junge Frauen und Depression, Selbsthilfegruppe  
Literatur gegen Depression, Selbsthilfegruppe  
Manisch-Depressiv, Bipolar Selbsthilfegruppen München  
Manisch-Depressive Frauen, Selbsthilfegruppe  
Vertrauenspersonen – für Angehörige von manisch-depressiven  
und depressiven Menschen, Selbsthilfegruppe (A)

## 9.3 Angststörungen

„Angsthasen“, Selbsthilfegruppe Fürstenried und Umgebung  
Angst und Panik Selbsthilfegruppe Dachau  
Angst Selbsthilfegruppe Fürstenfeldbruck  
Angst Selbsthilfegruppe Ismaning  
Münchner Angst-Selbsthilfe, MASH  
Soziale Ängstlichkeit, Selbsthilfegruppe  
Sozialphobie Selbsthilfegruppe

## ■ 10. Bereich Sekten

Anonyme Religionsgeschädigte, SRAA, Selbsthilfegruppe  
Esoteriksucht Selbsthilfegruppe  
Familien, die Angehörige in einer Sekte haben, Selbsthilfegruppe (A)

## ■ 11. Bereich Senioren

Aktiv-Senioren München e.V.  
Gruppenangebote in den stadtteilbezogenen Alten- und Service-Zentren  
Pflegerische Angehörige, Selbsthilfegruppe (A)  
Senioren Computer Club München, e.V.  
Seniorentreff Neuhausen  
Verein für Selbstbestimmtes Leben, VSL (generationenübergreifendes Wohnen)  
Zusammen aktiv Bleiben, ZAB e. V.

## ■ 12. Bereich Straffällige

Angehörige und Freunde inhaftierter Frauen und Männer München, Selbsthilfegruppe (A)  
Arbeitskreis Ehrenamtliche in der Straffälligenhilfe, AK EIS  
Weißer Ring e.V.

## ■ 13. Bereich Sucht

### 13.1 Stoffliche Süchte

#### 13.1.1 Alkohol

AA Anonyme Alkoholiker für Schwule, Selbsthilfegruppe  
AA Anonyme Alkoholiker, englischsprachige Gruppen  
AA Anonyme Alkoholiker in München, ca. 100 Gruppen Selbsthilfegruppen  
AL-Anon EKA, erwachsene Kinder von Alkoholkranken, Selbsthilfegruppen (A)  
AL-Anon englischsprachige Angehörigengruppe (A)  
AL-Anon Familiengruppen der AA für Angehörige und Freunde (A)

AL-Ateen Kinder- und Jugendlichengruppe für Kinder von Alkoholikern (A)  
Alkohol und andere berauschende Suchtmittel, ABS-Selbsthilfegruppe  
Alkohol- und Medikamentenabhängige im SPDie Giesing, Selbsthilfegruppe  
Angehörigengruppe von Alkoholabhängigen im Club 29 (A)  
Blaues Kreuz, Selbsthilfegruppen für Alkoholiker und deren Angehörige (B)(A)  
Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern Selbsthilfegruppe im Club 29 (A)  
Kreuzbund, Selbsthilfegruppen für Alkoholiker und deren Angehörige (B)(A)  
Salusianer Selbsthilfegruppe München  
Schwule Männer mit Alkoholproblemen, Selbsthilfegruppe  
Selbsthilfegruppen für Alkoholabhängige im Club 29

### **13.1.2 Drogen**

Elternkreis München drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher,  
Selbsthilfegruppe (A)  
Eltern-Selbsthilfegruppe von Drogenabhängigen der städt. Drogenberatung (A)  
Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern/Erziehern, EKS, Selbsthilfegruppe (A)  
Fährhaus Selbsthilfegruppen für Drogen- und Mehrfachabhängige  
NA Clean Sunday, englischsprachiges Treffen  
NA Narcotics Anonymous, für Medikamenten- und Drogenabhängige, Selbsthilfegruppe  
Nar Anon, Narcotics Anonymous Angehörigengruppe (A)

### **13.1.3 Medikamente**

Blaues Kreuz, Selbsthilfegruppen für Medikamentenabhängige und Angehörige (B)(A)  
Fährhaus Selbsthilfegruppen für Drogen- und Mehrfachabhängige  
Kreuzbund, Selbsthilfegruppen für Medikamentenabhängige und Angehörige (B)(A)  
NA Narcotic Anonymous, Selbsthilfegruppe für Drogen-, Medikamenten- und Alkoholab-  
hängige  
Nar Anon, NA-Angehörigengruppe (A)  
Salusianer, Selbsthilfegruppe München für Alkohol- und Medikamentenabhängige  
Selbsthilfegruppen im SPDie Giesing für Alkohol- und Medikamentenabhängige

### **13.1.4 Essstörungen**

AE Anonyme Esssüchtige, (ähnlich wie OA), Selbsthilfegruppe  
Frauen mit Gewicht Selbsthilfegruppe (Adipositas)

Münchener Essrunde für Essstörungen, Selbsthilfegruppe  
Overeaters Anonymous, OA-Gruppen für Essstörungen aller Art (arbeiten nach dem Prinzip der „Anonymen Alkoholiker“)  
XXS – Angehörigenkreis von essgestörten Jugendlichen und jungen Erwachsenen (A)

### **13.1.5 Rauchen**

Nicotin Anonymous für Nikotinabhängige, NiA (Raucher), Selbsthilfegruppe

## **13.2 Nicht-Stoffliche Süchte**

### **13.2.1 Co-Abhängigkeit, Beziehungs- u. Sexsucht**

Angehörigengruppe von Sexsüchtigen, S-Anon (A)  
Anonyme Sex und Liebessüchtige, SLAA-Selbsthilfegruppen  
Anonyme Sexsüchtige, AS-Selbsthilfegruppen  
Co-Dependent Anonymous, Coda Selbsthilfegruppen

### **13.2.2 Sucht rund um das Geld (Spiel-, Kaufsucht, Schulden usw.)**

Anonyme Arbeitssüchtige, AAS, Selbsthilfegruppe  
„Durch Entschuldung Zukunft gestalten“ D.E.Z.G. e.V.  
Elterninitiative Rollenspiel-Sucht, Internet-Sucht, Selbsthilfegruppe (A)  
Esoterik-Sucht (Wahrsagen, Kartenlegen, Hellsehen), Selbsthilfegruppe  
Gambling anonymous, anonyme Spieler, GA-Selbsthilfegruppen (B)(A)  
Kaufsucht Selbsthilfegruppe  
Schuldner helfen Schuldnern, Selbsthilfegruppe Freising/München

## **■ 14. Bereich Tod, Trauer**

Angehörige um Suizid, AGUS-Selbsthilfegruppe (A)  
Frauen, die von Partnerverlust betroffen sind, Selbsthilfegruppe im ASZ Altstadt  
Hospizdienst Da-Sein e.V. (B)(A)  
Nicolaidis-Stiftung für verwitwete Mütter, Väter und deren Kinder

Trauergruppen beim Christophorus Hospiz-Verein  
Trauergruppen bei den örtlichen Kirchengemeinden  
Verwaiste Eltern e.V.

## ■ 15. Bereich Wohnen, Wohnumfeld

Bauforum – Hofbegrünung, Projektgruppe  
Frauen Wohnen e.G., erste Frauen Wohn- und Baugenossenschaft München  
Green-City e. V.  
Mehr Platz zum Leben, Bürgerinitiative Hans-Mielich-Platz  
Mieter helfen Mietern Haidhausen  
Mieterverein München  
Urbanes Wohnen e.V.  
Wogeno München e.G.  
Wohnen ohne Auto  
Wohnforum München GmbH

## ■ 16. Bereich Ehrenamt und selbst organisierte Initiativen

### 16.1 Bürgerschaftliches Engagement – Beratungs- und Vermittlungsstellen

Freiwilligenagentur Tatendrang  
Freiwilligenservice im Ev.-Luth. Dekanat München  
Freiwilligen-Zentren der Caritas München  
Heute ein Engel – Stiftung Gute-Tat.de

### 16.2 Selbstorganisierte Initiativen im Stadtteil

Arbeitsgemeinschaft Forstenrieder Vereine  
Bürgertreff München Süd, Treff und Tee  
Münchner Agenda 21 – Würm-Gruppe  
Umweltnetz München Ost



## **16.3 Selbstorganisierte Initiativen allgemein**

Bund Naturschutz, Kreisgruppe München  
Bündnis zur Erneuerung der Demokratie  
Fliegenkopf, Projektwerkstatt für Handsatz und Handdruck  
Freiraum e.V.  
Global Challenges Network e.V.  
Global Marshal Plan, Lokalgruppe München  
Greenpeace München  
Homöopathie-Forum e.V., Projekt „Homöopathie in Aktion“  
Kulturladen Westend  
Kulturverein Olympiadorf  
Landesbund für Vogelschutz  
Lesefüchse e.V.  
Lets-Tauschring  
Mensch-Kunst-Leben e.V., Projekt „Kultur auf Rädern“  
Münchner Literaturbüro  
Münchner Tafel  
Pax Christi, intern. Katholische Friedensbewegung  
Pro Regenwald  
Sendlinger Kulturschmiede  
Werkkreis Literatur der Arbeitswelt, Werkstatt München

## **■ 17. Bereich Angehörigengruppen (A)**

### **17.1 Allgemeine Themen (A)**

Adrenogenitales Syndrom, AGS Eltern- und Patienteninitiative e.V.  
Alzheimer Angehörigengruppen  
Angehörige psychisch- oder Suchtkranker oder Eltern kranker Kinder, Selbsthilfegruppe  
Angehörige von Reanimierten Komapatienten, Selbsthilfegruppe  
Aufmerksamkeitsdefizitstörung, ADS-Elterngruppen  
Hirnverletzten-Angehörigen-Selbsthilfe, Neuronetz  
Pflegerforum zur Verbesserung der Situation Pflegebedürftiger

Pflegende Angehörige Selbsthilfegruppen  
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen in Alten- und Pflegeheimen  
Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige

## **17.2 Elterngruppen (A)**

„Die Schmetterlinge“, Eltern von Kindern mit Schilddrüsenerkrankungen, Selbsthilfegruppe  
„Lichtblicke“ Elternstiftung für schwer- und krebserkrankte Kinder  
Allergie- und Umweltkrankes Kind Selbsthilfegruppe  
Arbeitskreis Kunstfehler in der Geburtshilfe e.V.  
Eltern von Kindern mit Down-Syndrom, Selbsthilfegruppe  
Eltern von Kindern mit Innenohr-Implantaten (cochlear implant), Selbsthilfegruppe  
Eltern von Kindern mit Legasthenie und Dyskalkulie, Selbsthilfegruppe  
Eltern von Kindern mit Speiseröhrenmissbildung, KEKS e.V.  
Elterninitiative „Intern3“ für krebserkrankte Kinder, Haunersche Klinik München  
Frühchen-Selbsthilfe  
Jugendliche mit angeborenem Herzfehler, Selbsthilfegruppe  
Junge Rheumatiker München, Selbsthilfegruppe  
Krise/Depression nach der Geburt, Selbsthilfegruppe  
Minimale cerebrale Dysfunktion, MCD Selbsthilfe  
Mondscheinkinder – Selbsthilfegruppen xeroderma pigmentosum  
Neurodermitis Selbsthilfegruppe  
Spaltkinder Selbsthilfegruppe  
Sternenkinder – glücklose Schwangerschaft, Selbsthilfegruppe  
Ullrich-Turner-Syndrom, Selbsthilfegruppe  
Unerfüllter Kinderwunsch – Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer  
Via Nova Selbsthilfegruppe, vorgeburtliche Diagnose: kindliche Fehlbildung

### **17.3 Krebsberatungsstellen mit Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige (B)(A)**

Ambulantes Kinderhospiz München

Bayerische Krebsgesellschaft

Christophorus-Hospiz-Verein

Frauentherapiezentrum

Krebsberatungsstelle des Bayerischen Roten Kreuzes



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  
[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)