

Die Teilnahme ist kostenlos.

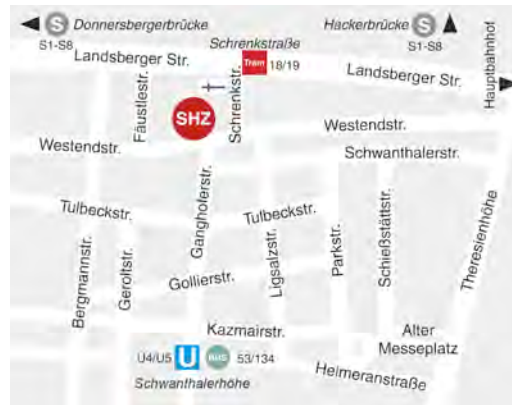
Für unsere Planung ist Ihre  
Anmeldung notwendig:

Selbsthilfezentrum München  
Westendstraße 68  
80339 München  
Tel.: 089/53 29 56-0  
Fax.: 089/53 29 56-49  
E-Mail:  
ingrid.mayerhofer@shz-muenchen.de

Weitere Informationen zum Projekt:

Ina Plambeck  
Tel.: 089/53 29 56-22  
E-Mail:  
ina.plambeck@shz-muenchen.de

## Lageplan und Anfahrt Selbsthilfezentrum München



### S-Bahn alle Linien:

Donnersberger Brücke oder  
Hackerbrücke (ca. 15 Min. Fußweg)

### U-Bahn Linien 4 u. 5:

Schwantalerhöhe  
(ca. 8 Min. Fußweg)

### Trambahn Linien 18 u. 19:

Schrenkstraße  
(ca. 4 Min. Fußweg)



## Gesundheit und Migration

Gesundheitsangebote für Menschen  
mit Migrationserfahrung



am 23. November 2017  
von 18 Uhr bis 20.30 Uhr

im Selbsthilfezentrum München

Mit freundlicher Unterstützung von  
FöBE (Förderung Bürgerschaftlichen  
Engagements) und MORGEN e.V. (Netzwerk  
Münchner Migrantenorganisationen)

V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik, Selbsthilfezentrum  
München, Westendstraße 68, 80339  
www.shz-muenchen.de  
Bild: Thommy Weiss, pixelio.de



## Was ist eine Gesundheitsselbsthilfegruppe?

Menschen schließen sich freiwillig zu Gruppen zusammen, wenn sie selbst oder Menschen in ihrer Familie sich in schwierigen Lebenssituationen befinden oder von Krankheiten betroffen sind.

In diesen herausfordernden Lebenslagen unterstützen sich die betroffenen Menschen, indem sie sich mit Verständnis begegnen und ihre Erfahrungen austauschen.

Durch die gemeinsamen Aktivitäten helfen sie sich gegenseitig und finden oft nützliche und individuelle Lösungen für ihre gesundheitlichen oder alltäglichen Probleme.

Selbsthilfe findet ehrenamtlich statt und ist daher meistens kostenfrei.

## Gesundheitsselbsthilfe und Migration

Die Idee der Selbsthilfe ist in Amerika und Europa entstanden und ist daher in vielen Ländern in dieser Form nicht bekannt.

Für Menschen mit Migrationserfahrung kann es dennoch sehr hilfreich sein, sich mit anderen Menschen anonym und vertraulich über ähnliche Erfahrungen, Schwierigkeiten und Lösungen im Bereich Gesundheit auszutauschen.

Es gibt auch Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Erkrankungen, die in der Muttersprache der Teilnehmenden stattfinden.

## Programm

### 18.00 Beginn

Begrüßung durch das Team des SHZ

### 18.15 Uhr: Projektvorstellung und Diskussion

Was ist das Projekt „Selbsthilfe-Gesundheit-Migration“?

(Referent: Dr. Andreas Sagner, SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung)

### 19.00 Uhr: Einrichtungen stellen sich vor

Was bieten kultursensible Dienste für Migrantinnen und Migranten an?

Was bietet das Selbsthilfezentrum an?

- Donna Mobile
- MIMI-Projekt
- Malteser Migranten Medizin
- Psychologischer Dienst für Ausländer Caritas
- Selbsthilfezentrum München

### 19.50 Pause mit kleinem Imbiß

### 20.00 Uhr: Marktplatz der Gesundheitsangebote

Rückfragen und persönlicher Austausch mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Gesundheitsdienste und des Selbsthilfezentrums München

### 20.30 Ende

## Projekt

### „Selbsthilfe – Gesundheit – Migration“ im Selbsthilfezentrum München

Seit Jahresbeginn arbeitet das Team des Selbsthilfezentrums an einem neuen Projekt zum Themenfeld Selbsthilfe-Gesundheit-Migration in Kooperation mit dem Institut SIM Sozialplanung und Quartiersentwicklung.

Das Projekt geht den Fragen nach, wie Migrantinnen und Migranten derzeit im Bereich der Gesundheitsselbsthilfe engagiert sind und welche Bedeutung das Thema Migration innerhalb der bestehenden Gesundheitsselbsthilfegruppen einnimmt. Neben der Klärung dieser Fragen sind auch Information und Vernetzung wichtige Zielsetzungen des Projekts.

Der Abend informiert sowohl über das neue Projekt als auch über Gesundheitsangebote für Menschen mit Migrationserfahrung in München.