

Selbsthilfegruppen – gerade jetzt wichtiger denn je

In Zeiten, in denen viele Menschen sich mit ihren Problemen und Ängsten allein gelassen fühlen, bereitet die Selbsthilfe ein Fundament für Austausch, Unterstützung und Solidarität. Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) schafft auch in Zeiten von Corona die notwendigen Rahmenbedingungen.

Gerade unter den aktuell verschärften Einschränkungen des Lockdowns ist die Unterstützung, die sich Betroffene in der Selbsthilfe geben, wichtiger denn je. Für die Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen – und wenn sie nur virtuell stattfinden – sind die Treffen nicht nur ein vertrauter, regelmäßiger Termin im Kalender, für viele sind die Treffen häufig lebensnotwendig, wenn es sich z.B. um eine Suchtproblematik oder eine psychische Labilität handelt. Die Gruppen geben sich gegenseitig Halt und Unterstützung, nehmen den persönlichen Druck und entlasten im oft schwierigen Alltagsgeschäft.

Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Ergänzung des professionellen Sozial- und Gesundheitssystems, das schon in ganz normalen Zeiten oft nicht in der Lage ist, die nötige Unterstützung, Behandlung und Therapie anzubieten. In der aktuellen Krisenzeit wächst der Druck umso mehr – jetzt sind Unterstützung und Entlastung durch die Selbsthilfegruppen umso wichtiger und notwendiger.

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) berät in allen Fragen rund um die Selbsthilfe und bietet jederzeit auch individuelle und persönliche Hilfe an. Zudem unterstützt das SHZ auch bei der Einrichtung von virtuellen Räumen auf einer sicheren, datenschutzkonformen Plattform, wenn die realen Treffen nicht möglich sind.

Melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail zu folgenden Sprechzeiten:
Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr, Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr
Tel: 089/53 59 56 - 11, E-Mail: info@shz-muenchen.de, www.shz-muenchen.de

1855 Zeichen, keine Sperrfrist