



## Pressemitteilung des Selbsthilfezentrums München (SHZ)

### Selbsthilfe als Chance in der Corona-Krise

**Das Motto der Selbsthilfe, das „Empowerment“ ist in der Corona-Krise so aktuell wie nie zuvor. In Zeiten, in denen viele Menschen sich mit ihren Problemen, Befürchtungen 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.**

Corona hält uns Alle in Atem, Corona lähmt, verunsichert und macht vielen Menschen Angst. Corona macht einsam. Corona macht aber auch solidarisch. Corona birgt Chancen für die Selbsthilfe.

In der Krise verändert sich die Wahrnehmung dessen, was bislang als normal gegolten hat: Das Normale wird besonders, und das Besondere wird Normalität. Seit vier Wochen lebt Deutschland nun die Normalität des Besonderen. So notwendig das in der akuten Situation ist – ebenso notwendig ist es, einen Weg durch diese Zeit zu finden- jede oder jeder einzelne für sich. Doch dieser Weg muss nicht einsam sein. Das breite Spektrum an Selbsthilfegruppen zeigt, dass die Selbsthilfe darin geübt ist das Besondere als Normalität zu erkennen. Genau darin liegt ihre Kraft. Denn genau darum geht es in der Selbsthilfe: Die Selbsthilfegruppen tauschen sich über ihre Themen aus, jeder kann sich einbringen, die Teilnehmer machen sich gegenseitig Mut und gewinnen dadurch mehr Selbstvertrauen, Zuversicht und finden Gleichgesinnte.

Die Aufgabe des Selbsthilfezentrums München (SHZ) besteht darin, denjenigen eine Plattform zu bieten, die sich für die vielfältigsten Themen engagieren, mit denen Menschen sich, nicht nur in Krisenzeiten, auseinandersetzen. „Das ist eine schöne Aufgabe, wenn man sieht wieviel Energie in den Gruppen steckt, wie die Menschen sich gegenseitig unterstützen und solidarisch sind untereinander. Das ist ein lebendiger Beitrag zur Demokratie. Das macht unsere Gesellschaft insgesamt etwas menschlicher“, so Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums München.

Wenn auch die Gruppen-Räume des Selbsthilfezentrums München (SHZ) derzeit leer bleiben müssen, keine Gesprächsrunden, Selbsthilfestammtische, Fortbildungen und persönliche Beratung stattfinden dürfen, die 1300 Selbsthilfegruppen in und um München und der Region sind auch in Corona-Zeiten aktiv und lebendig. Die Beratung und Vermittlung durch das Selbsthilfezentrum München (SHZ) geht während der Corona Pandemie weiter. Sei es aus dem Gesundheitsbereich, aus dem (psycho-) sozialen oder Migrations-Bereich: Es gibt kaum ein Thema, das nicht in einer Selbsthilfegruppe aufgegriffen wird: von A wie „Anonyme Alkoholiker“, E wie „Emotionale Gesundheit“, G wie „Gemeinsam stark“, M wie „Münchner

Angstselbsthilfe“, N wie „No Mobbing“ oder R wie Russischsprachige Diabetiker.

Besonders Menschen mit Migrationsgeschichte oder Fluchterfahrung sind momentan belastet. Neben den ständig wechselnden Meldungen aus Deutschland, verfolgen viele gleichzeitig auch die neuesten Entwicklungen aus den Ländern, in denen sie Freunde und Verwandte haben, um die sie sich sorgen. Erschwerend hinzu kommt, dass die Vereins- und Gruppenarbeit nicht wie gewohnt durchgeführt werden kann und neue Formen des Austausches gefunden werden müssen. Vor allem Menschen, die unter chronischen Erkrankungen leiden sind von Corona besonders gefährdet, da sie zur Hochrisiko-Gruppe gehören. Diese Menschen haben oft angesichts der aktuellen Situation besondere Fragen ihre Gesundheit oder ihres Schutzes betreffend, die von gleichgesinnten Selbsthilfeaktiven beantwortet werden könnten.

Zudem verschlechtern sich durch die Ausgangsbeschränkungen ja nicht nur psychische, sondern ebenso körperliche Erkrankungen (z.B. weil die Erkrankten weniger Bewegung haben als sie benötigen, weil sie ihre Vorsorgeuntersuchungen und Behandlungen nicht wie geplant absolvieren, oder wenn ihnen die Isolation psychisch zusetzt, sich das auch auf der körperlichen Ebene auswirkt).

Deshalb ist es derzeit besonders wichtig, dass sich die Mitarbeiter\*innen des Selbsthilfezentrums München auch während der Kontaktsperre und Ausgangsbeschränkung Zeit für Menschen nehmen.

Rufen Sie uns an, wenn Sie diese oder ähnliche Fragen haben:

- Ich habe ein Problem! An wen kann ich mich wenden?
- Kommt eine Selbsthilfegruppe in meinem Fall in Frage?
- Wenn ja, welche Selbsthilfegruppe befasst sich mit meinem Thema, welche Gruppe passt zu mir?
- Wann und wo findet die Gruppe statt (derzeit telefonisch oder Online)?
- Wie nehme ich Kontakt auf, wer ist mein Ansprechpartner?
- Oder sollte ich lieber ein fachlich-professionelles Angebot für mein Problem in Anspruch nehmen?
- Wenn ja, welche Angebote gibt es in München und der Region, die mir weiterhelfen können?
- Welche Möglichkeiten der Kontaktpflege gibt es in der Corona-Krise?
- Kann ich selbst eine Selbsthilfegruppe gründen? Auch zu Themen rund um Corona?
- Welche Unterstützung bekomme ich dabei?

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) ist weiterhin telefonisch oder per E-Mail zu folgenden Sprechzeiten zu erreichen:

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

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

Für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit wenden Sie sich bitte an:  
Sonja Vodicka, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Tel. 089/53 59 56 24 oder  
[sonja.vodicka@shz-muenchen.de](mailto:sonja.vodicka@shz-muenchen.de)

---

Trägerverein des Selbsthilfezentrums München: **FöSS e.V.** (Verein zur **F**örderung der **S**elbsthilfe und **S**elbstorganisation e.V.)



*Gefördert von der*  
Landeshauptstadt  
München

Das Selbsthilfezentrum wird gefördert von der Landeshauptstadt München (Sozialreferat und Referat für Gesundheit und Umwelt) sowie von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern.