



Titelthema:
**Zivilgesellschaft
unter Druck...**
die Selbsthilfe
macht weiter!

03 | 2026

Inhalt

Die nächste Ausgabe
erscheint
Dezember 2026

Titelthema: Zivilgesellschaft unter Druck... die Selbsthilfe macht weiter!

Einführungsartikel	03
Gruppenbeiträge zum Titelthema	06
Interview mit Luise Bublitz von der Gesellschaft für Freiheitsrechte e.V.	09

Aus dem SHZ

Rückblick auf den Selbsthilfetag 2026	12
Vorstellung der neuen Mitarbeiterin Sophie Regensburger	14

Selbsthilfe und Gesundheit

Das Ressort Gesundheitsselbsthilfe vor Ort: Begegnungen, Information und Austausch	15
--	----

Soziale Selbsthilfe

„Vielfalt leben. Westend bewegen“ – Aktiv für ein faires Miteinander im Viertel	16
---	----

Aus dem Selbsthilfebeirat

Informationen aus dem Selbsthilfebeirat. Ein Gastbeitrag von einer Selbsthilfebeirätin.	18
---	----

Selbsthilfe in der Region München

Formen der Selbsthilfe – ein Ausschnitt der Gruppenvielfalt aus der Region	20
„Treffpunkt Selbsthilfe“	22
Gruppengründungen in der Region München	23

Selbsthilfe überregional

Bericht über den 15. Bayerischen Selbsthilfekongress	24
--	----

Selbsthilfe stellt sich vor

Vorstellung der Gruppe „beziehungsweise. Austausch & Selbsthilfe bei Bindungsangst“	25
---	----

Informationen über Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen Stand August 2026	27
-------------------------------------	----

Service

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	35
Standardleistungen des SHZ	35
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	36

Termine | Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums München	40
Weitere Veranstaltungen	44

FöBE News

7. Münchner Vereinstag	45
------------------------	----

Leserbriefe: Ihre Meinung ist gefragt!

Sie können uns Ihr Feedback zu den einzelnen Artikeln oder der ganzen Ausgabe geben und natürlich auch Wünsche und Verbesserungsvorschläge äußern. Ausgewählte Zuschriften drucken wir unter Angaben des gekürzten Namens, z.B. Stefanie B. ab. Bei Bedarf behalten wir uns vor, inhalts- und sinnwährend zu kürzen. Die veröffentlichten Nachrichten von Leser*innen spiegeln nicht die Meinung des SHZ-Teams wider.

Wenn Sie uns etwas mitteilen wollen, das in der nächsten Ausgabe unter der neuen Rubrik Leserbriefe erscheinen soll, schicken Sie bitte ein Mail an die Redaktion: stefanie.bessler@shz-muenchen.de

Wir sind gespannt auf Ihre Rückmeldungen!

IMPRESSUM

einBlick – das Münchner Selbsthilfe-
Journal erscheint 4 x pro Jahr

V.i.S.d.P.:

Kristina Jakob, Geschäftsführerin
Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68, 80339 München
Tel.: 089/53 29 56 - 15
E-Mail:
kristina.jakob@shz-muenchen.de

Redaktion:

Stefanie Bessler, Tel.: 089/53 29 56 - 20
stefanie.bessler@shz-muenchen.de

Als **Gastbeiträge** gekennzeichnete Artikel geben die persönliche Sicht der jeweiligen Autor*innen wider und nicht notwendigerweise die Meinung des Selbsthilfezentrums München. Für die Inhalte sind die jeweiligen Autor*innen verantwortlich. Mit einer (behutsamen) redaktionellen Bearbeitung ihrer Beiträge erklären sich die Gastautor*innen einverstanden.

Bildnachweise einBlick 03/2026 – Bildnachweise befinden sich nur unter Bildern, die nicht vom SHZ erstellt wurden.

Gestaltung:

Mercury Brand Mission mercury-bm.de

Trägerverein des

Selbsthilfezentrums München:

FÖSS e.V.
(Verein zur Förderung der Selbsthilfe
und Selbstorganisation e.V.)

Ausgabe

September 2026, lfd. Nr. 92



Gefördert von der

**Landeshauptstadt
München**

EINFÜHRUNG IN DAS TITELTHEMA

Die Selbsthilfe ist ein lebendiger und wichtiger Teil zivilgesellschaftlichen Engagements.

Doch die Räume und Möglichkeiten dieses Engagements sind in den letzten Jahren an vielen Stellen enger bzw. infrage gestellt worden. Wer die „Zivilgesellschaft“ ist und auf welchen Ebenen sie bedroht ist, möchten wir in dieser Ausgabe beleuchten und auch Impulse geben, sich auf veränderte Umstände einzustellen und vorzubereiten. Wenn wir dabei den Blick besonders auf Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen richten, geht dieser unweigerlich auch darauf, welche Kraft und Bestärkung aus diesem Engagement entsteht und welchen Beitrag sie zu einem solidarischen und demokratischen Miteinander leisten.

Dafür wollen wir natürlich auch Gruppen und Initiativen zu Wort kommen lassen und haben diese nach ihren Erfahrungen und Einschätzungen zu diesem Themenkomplex befragt. Die Beiträge finden Sie ab Seite 6.

Um das Thema auch aus der Sicht von einem Verein zu beleuchten, der sich tagtäglich mit Themen rund um die Förderung von Demokratie und Zivilgesellschaft einsetzt, konnten wir ein Interview mit Luise Bublitz von der Gesellschaft für Freiheitsrechte e.V. in Berlin führen (siehe Seite 9).

Zivilgesellschaft unter Druck

Zivilgesellschaft ist ein weiter, nicht einheitlich verwendeter Begriff und beschreibt ganz allgemein das freiwillige Engagement von Bürger*innen jenseits politischer oder gewinnorientierter wirtschaftlicher Prozesse¹.

Charakteristisch für zivilgesellschaftliches Handeln sind neben Freiwilligkeit die kollektive Selbstorganisation und die aktive Teilhabe an gesellschaftlichen und politischen Vorgängen. Dabei wird in der Regel keine Gewinnabsicht verfolgt, sondern sich an gemeinwohlbezogenen Zielen, Solidarität und Sinnstiftung orientiert². Bei dieser weiten Definition liegt es nahe, dass die Ausprägungen und Organisationsformen sehr unterschiedlich sind. Ein Teil der Zivilgesellschaft ist als Verein, Stiftung, gemeinnützige GmbH oder Genossenschaft organisiert, es existieren jedoch – gerade in der Selbsthilfe – auch mehr oder weniger lose Zusammenschlüsse.

Das Verhältnis von zivilgesellschaftlichem Engagement und Demokratie bzw. Gemeinwohl muss nicht zwingend positiv sein. Zusammenschlüsse können auch dazu beitragen, Demokratie zu untergraben und autoritäre Entwicklungen zu begünstigen, wie es in den letzten Jahren unter anderem in Ungarn und Polen, aber auch in Deutschland zu beobachten ist. Ebenso lässt sich bei einer lokalen Initiative gegen z.B. Windräder fragen, inwieweit persönlicher Nutzen und Eigeninteresse dem Allgemeinwohl entgegenstehen, sie sich formal jedoch als zivilgesellschaftliches Engagement bezeichnen lässt.

Warum sind zivilgesellschaftliche Gruppen wichtig?

Nach der oben genannten Definition hat zivilgesellschaftliches Engagement die wichtige Aufgabe, eine ausgewogene Meinungsbildung und Beteiligung an politischen und gesellschaftlichen Prozessen zu gewährleisten. Zivilgesellschaftliches Engagement bildet ein breites Meinungsspektrum ab und ist ein Gegengewicht zu anderen Akteuren wie Konzernen und Unternehmer*innenverbänden. Diese verfügen über große Ressourcen ihre Interessen zu vertreten, welche aber nicht zwangsläufig mit den Bedarfen der Allgemeinheit einhergehen³.

¹ Grande, Edgar: Wie wichtig ist Zivilgesellschaft. In: Grande, Brigitte/Grande, Edgar /Hahn, Udo (Hrsg.): Zivilgesellschaft in der Bundesrepublik Deutschland. Bielefeld 2021, S. 13

² Vgl. dazu: Hutter, Swen/Priemer, Jana: Wer oder was ist die Zivilgesellschaft? In: Aus Politik und Zeitgeschichte, 76. Jahrgang, 13/2026.

³ Deckwirth, Christina/ Katzemich, Nina (2025): Desinformation, Diffamierung und Defunding: Zivilgesellschaft unter Druck. Köln. https://www.lobbycontrol.de/wp-content/uploads/zivilgesellschaft-unter-druck-studie-lobbycontrol.pdf?mtm_campaign=2025-11-06&mtm_kwd=Studie

Titelthema:
Zivilgesellschaft
unter Druck...
die Selbsthilfe
macht weiter!

Auch Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen können für bestimmte Themen sensibilisieren und ihre Betroffenenperspektive in die öffentliche Wahrnehmung und sogar in politische Entscheidungen einbringen. Zudem stehen Selbsthilfeaktive für sich und ihre Themen ein und gestalten so aktiv ihr Leben. In der Gruppe oder Initiative leben die Menschen demokratische Prinzipien, indem sie gemeinschaftlich Regeln aushandeln, Konflikte regeln und sowohl die individuellen Bedürfnisse wie auch das Gruppenwohl im Blick haben. Mit ihrer Themen- und Angebotsvielfalt und durch ihre Arbeitsweisen sind sie ein Pfeiler eines demokratischen und solidarischen Miteinanders.

Wie wird zivilgesellschaftliches Engagement eingeschränkt?

Die Diskussion der Zivilgesellschaft unter Druck ist keine neue. Vor allem migrantische Initiativen sind seit jeher oft von Widerständen und Anfeindungen betroffen. Dass die Debatte in den letzten Jahren an Aufmerksamkeit gewonnen hat, hängt sicherlich auch damit zusammen, dass Organisationen in den Fokus geraten sind, die man der (weißen) Mehrheitsgesellschaft zuordnen kann und nun von politischer Seite infrage gestellt sind. Mit der kleinen Anfrage der CDU/CSU-Fraktion zur politischen Neutralität staatlich geförderter Organisationen⁴ im Februar 2025 hat die Diskussion eine neue Dimension erreicht und es wurde vielen zivilgesellschaftlichen Organisationen unterstellt, sich für parteipolitische Zwecke einzusetzen. Dadurch sind diese in ihrer Gemeinnützigkeit und somit in ihrer Existenz bedroht. Auch in der öffentlichen Wahrnehmung kann der Eindruck entstehen, dass die Organisationen nicht ihren Satzungszwecken nachkommen und Steuergelder missbrauchen. Was in dieser Debatte und dem Kontext der Gemeinnützigkeit unerwähnt bleibt, ist, dass auch Wirtschaftsverbände staatliche Gelder erhalten⁵. Man kann also in der Debatte eine gewisse Schieflage oder sogar diffamierende Aspekte erkennen. Und auch wenn es in der öffentlichen Diskussion um große Organisationen geht und viele Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen aktuell davon nicht betroffen sind, ist die Botschaft doch beunruhigend für alle Engagierten: Zivilgesellschaftliche Aktivität ist durch Desinformation, Delegitimierung und Infragestellung der Arbeit und Gemeinnützigkeit sehr fragil⁶.

Politische Interventionen führen außerdem zu Verunsicherung, Rückzug und Ermüdung bei den Aktiven. Dem Druck von außen folgt also ein Druck von innen⁷.

Woher kommt der Druck?

Wie erwähnt ist die Einschränkung von Engagement kein neues Phänomen und unterliegt jeweils aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen. Von politischer Seite sind es derzeit, wie am Beispiel der erwähnten Bundestagsanfrage gezeigt, vor allem konservative Parteien, die kritische Stimmen progressiver Organisationen zu Themen wie Geflüchtetenhilfe und Aktionen gegen rechts begrenzen wollen. Umweltorganisationen stehen im Fokus wirtschaftlicher Verbände, die ihr klimabelastendes Geschäftsmodell bedroht sehen und gegen Nichtregierungsorganisationen als vermeintliche undemokratische Übermacht polemisieren⁸. Natürlich spielen sich diese Auseinandersetzungen auf einer Ebene ab, von denen kleinere Organisationen, zu denen auch die meisten Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen gehören, nicht betroffen sind. Aber auch diese Gruppen können in unterschiedlichster Form von Anfeindungen, Einschüchterungsversuchen oder provokativen Anfragen zur Daseinsberechtigung betroffen sein und das oft auch überraschend und unvorbereitet. Es ist unverständlich, warum man das Engagement von Betroffenen in eigener Sache bedrohlich findet, bedeutet es doch für Nicht-Betroffene keinerlei Einschränkung oder Nachteile. Dennoch kann es auch für kleine Gruppen und Initiativen sinnvoll sein, sich gemeinsam auf einen Umgang mit Störungen, Infragestellung und Behinderungen vorzubereiten.

⁴ <https://dserver.bundestag.de/btd/20/150/2015035.pdf>

⁵ Deckwirth, Christina/ Katzemich, Nina (2025): Desinformation, Diffamierung und Defunding: Zivilgesellschaft unter Druck. Köln. S. 21

⁶ Ebd. S. 18f.

⁷ Vgl. dazu: Hutter, Swen/Priemer, Jana: Wer oder was ist die Zivilgesellschaft? In: Aus Politik und Zeitgeschichte, 76. Jahrgang, 13/2026.

⁸ Vgl. Deckwirth, Christina/ Katzemich, Nina (2025): Desinformation, Diffamierung und Defunding: Zivilgesellschaft unter Druck. Köln. S. 13ff.

Titelthema:
**Zivilgesellschaft
unter Druck...**
die Selbsthilfe
macht weiter!

Strategien für den Widerstand

Die Gesamtheit an Anfeindungen und Kampagnen gegen sowie Be- oder Verhinderung der Arbeit von zivilgesellschaftlichen Organisationen fasst man unter dem Begriff „shrinking“ bzw. „closing civic spaces“, also schrumpfende oder sich schließende Handlungsräume in der Zivilgesellschaft, zusammen. Weitere Informationen dazu sowie konkrete Tipps und Handlungsmöglichkeiten finden Sie im anschließenden Interview mit Luise Bubnitz von der **Gesellschaft für Freiheitsrechte e.V.**

Auch die Friedrich-Ebert-Stiftung bietet für Gruppen und Initiativen eine Arbeitshilfe⁹ an, sich praktisch auf verschiedene Szenarien vorzubereiten. Sie beinhaltet z.B. eine Checkliste für die Voraussetzungen für Gemeinnützigkeit, aber auch Strategien gegen eine Diskursverschiebung, also ob und wie man auf Anfeindungen reagiert. Man muss abwägen, Provokationen zu ignorieren mit dem Risiko der Normalisierung von Äußerungen oder sich damit auseinanderzusetzen mit der Gefahr, diesen Äußerungen Aufmerksamkeit zu verschaffen. Grundsätzlich gilt es, gemeinsam eine klare Strategie zu entwickeln und auch Grenzen des eigenen Engagements zu formulieren und den Selbstschutz in den Vordergrund zu stellen. Und zu guter Letzt nicht den Humor und die Zuversicht zu verlieren, wie Arne Semsrott in seinem lesenswerten und informativen Buch¹⁰ schreibt. Denn es gibt auch positive Entwicklungen: Im Januar 2024 gab es die größte Protestwelle in der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland, als insgesamt 3,6 Millionen Menschen gegen Remigrationsfantasien auf die Straße gegangen sind¹¹. Auch mit den Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen bestehen zahlreiche demokratische Kerne. Sie zeigen die Wirkmächtigkeit der Zivilgesellschaft jeden Tag, weswegen wir sie mit größter Anerkennung und dem Angebot unserer Unterstützung bitten: Machen Sie weiter!

Sebastian Rausch, Soziale Selbsthilfe SHZ

⁹ <https://www.fes.de/akademie-management-und-politik/veroeffentlichungen/mup-praxishilfen/zivilgesellschaft-unter-druck>

¹⁰ Semsrott, Arne (2026): Gegenmacht: Die Zivilgesellschaft schlägt zurück. Eine Anleitung für die demokratische Offensive. München.

¹¹ Ebd. S. 177

Titelthema:
**Zivilgesellschaft
unter Druck...**
die Selbsthilfe
macht weiter!

GRUPPENBEITRÄGE ZUM TITELTHEMA

Edith Otiende-Lawani, Mitgründerin und Vorsitzende des Vereins Giving Africa a new face e.V.

Wie tragen Sie aus dem Selbstverständnis Ihrer Initiative zu einem lebenswerten, offenen und guten gesellschaftlichen Miteinander bei?

Unser Verein Giving Africa a new face e.V. engagiert sich für nachhaltige Kooperationen zwischen Europa und Afrika und setzt sich für diversitätsfreundliche Strukturen ein. Wir möchten mit verschiedenen Aktionen neue Bilder von Afrika schaffen und ein gegenseitiges Kennenlernen und Voneinanderlernen ermöglichen. Zivilgesellschaftliches Engagement ist für uns kein Hobby oder Luxus, den wir uns leisten, sondern der Klebstoff für die Demokratie. Es trägt dazu bei, dass jeder seinen Platz in der Gesellschaft findet und auch leise Stimmen gehört werden können.

Was sollten sich alle Menschen über den Wert zivilgesellschaftlichen Engagements verdeutlichen? Betrifft eine Zivilgesellschaft unter Druck alle Menschen?

Die Bedeutung von zivilgesellschaftlichem Engagement betrifft nicht nur marginalisierte Gruppen. Vielleicht habe ich keine Behinderung oder keine Migrationsgeschichte und nehme meine privilegierte Situation als selbstverständlich wahr. Aber in irgendeinem Aspekt des Lebens, sei es durch Unfall, Krankheit, Scheidung oder Kündigung, kann ich immer aus den Privilegien der Mehrheitsgesellschaft fallen und bin dann auf eine solidarische Gesellschaft angewiesen.

Erleben Sie bei Ihrer Arbeit konkrete Anfeindungen oder Bedrohungen, Einengung von Handlungs- und Bewegungsspielräumen und wie gehen Sie damit um?

Wenn von einer Zivilgesellschaft unter Druck die Rede ist, muss ich sagen, dass das für uns keine neue oder aktuelle Entwicklung ist. Individuell ist es schon immer ein Thema, von subtilen Bemerkungen oder Anfeindungen im Alltag bis zu gewalttätigen Angriffen. Ich bin sehr dankbar, dass wir bezogen auf unseren Verein keine offenen Anfeindungen erfahren müssen, jedoch ist es so, dass wir uns für die Anerkennung unserer Arbeit doppelt und dreifach beweisen müssen, z.B. durch Auflagen bei Mitteilungspflichten unseres Vereins. In der gegenwärtigen politischen und gesellschaftlichen Stimmung erfahren wir außerdem Ablehnung und Misstrauen und unsere Expertise wird auf unsere Migrationserfahrung reduziert. Wir bringen aber in ganz vielen Bereichen Wissen und Expertise mit und wünschen uns dafür die entsprechende Anerkennung. Unser Verständnis als migrantische Organisation beschränkt sich eben nicht auf ein Wissen für unsere Communities oder das Aufzeigen von Defiziten. Wenn von migrantisch die Rede ist, verstehen wir darunter einen Mehrwert an vielfältigen Perspektiven und Expertise, die wir in die Gesellschaft und Wirtschaft einbringen wollen.

Haben Sie Wünsche und Bedarfe, was Ihr persönliches Engagement aber auch zivilgesellschaftliches Engagement insgesamt angeht?

Für unser Engagement benötigen wir neben der Anerkennung auch eine stärkere Infrastruktur. Um die engagierten Menschen zu entlasten, für die Aufgaben keine Option ist, benötigen wir eine funktionierende Geschäftsstelle und auch die Möglichkeit für Aufwandsentschädigungen.

Was gibt Ihnen in Ihrem Engagement Kraft, Stärke und Zuversicht?

Aufgeben ist wie gesagt keine Option! Mich persönlich stärkt und treibt an, dass meine Kinder als selbstverständlich dazugehörig wahrgenommen werden sollen und Menschen nicht die Erfahrungen machen müssen, die ich gemacht habe. Wenn mir Menschen rückmelden, dass das gegenseitige Empowerment und die Unterstützung im Verein ihr Leben zum Positiven verändert hat, gibt mir das große Zuversicht und Energie für mein Engagement.

Mehr Infos zu dieser Initiative hier: www.gaanf.org

Das Interview führte **Sebastian Rausch**, Soziale Selbsthilfe SHZ

Titelthema:
**Zivilgesellschaft
unter Druck...**
die Selbsthilfe
macht weiter!

Reza Bagheri und Saadat Amiri vom Hazara Kulturhaus e.V. und Bamiyan Kulturhaus e.V.

Unsere Vereine sind Orte der Unterstützung für Menschen aus Afghanistan und tragen mit den vielfältigen Angeboten zu einer gelungenen Integration bei. Außerdem möchten wir den Austausch und die Verständigung der Kulturen fördern und hier lebende und neu hinzukommende Menschen in einen Dialog bringen. Besonders liegt uns am Herzen den Menschen zu vermitteln, dass das Leben nicht nur aus Arbeit besteht und es wichtig ist, sich in die Gesellschaft einzubringen. Wenn Menschen unsere Hilfe in Anspruch nehmen und unsere Arbeit wahrnehmen, können sie sich später auch engagieren und der Gemeinschaft etwas zurückgeben. Mit unseren Sport-, Sprach- und kulturellen Angeboten bringen wir Menschen zusammen und tragen zu einem offenen Miteinander bei, denn wenn man miteinander spricht, kann man sich kennen und verstehen lernen.

Zivilgesellschaftliches Engagement ist aus unserer Sicht für alle Menschen wichtig, da es die Vielfalt schützt und uns der Gesellschaft zugehörig macht. Es ist ein Kulturgut, welches die Gesellschaft trägt und offen und tolerant hält. Das ehrenamtliche Engagement bringt viele kostenlose Angebote hervor, von denen so viele Menschen profitieren und Teilhabe ermöglicht wird.

Offene Anfeindungen erleben wir auf Kundgebungen, bei denen wir uns für wichtige Themen in der Migrationspolitik einsetzen. Genauso belastend und ärgerlich sind jedoch Äußerungen und Aktionen in der Politik, z.B. zum Thema „Stadtteil“ oder der Aufnahme diplomatischer Beziehungen zu den Taliban. Wir setzen uns für Integration und auch besonders für die Teilhabe von Frauen ein und dann empfinden wir solche Ereignisse als sehr frustrierend und als Schlag ins Gesicht. In unserer Wahrnehmung und auch aus den Erfahrungen von Partnerorganisationen hat sich die politische Stimmung stark geändert. Grundsätzlich sind wir aber sehr geduldig und leidensfähig, denn wenn man sich engagiert, gibt es immer Menschen, denen das nicht gefällt.

Wir wünschen uns mehr Anerkennung, Verständnis und Rückendeckung für unser ehrenamtliches Engagement. Außerdem erschweren bürokratische Abläufe und Vorgaben unsere Arbeit sehr. Wir müssen immer sehr weit im Voraus planen, dabei würden wir gerne oft spontaner und kurzfristiger aktiv sein. Die bestehenden Räume und Angebote zu erhalten ist uns ein sehr wichtiges Anliegen, damit bisher Erreichtes nicht zerstört wird. Daher sehen wir die Kürzungen im Integrationsbereich auch sehr negativ und halten das für eine Symbolpolitik, die sich inhaltlich nicht begründen lässt.

Neugier ist für uns ein starker Treiber für unser Engagement. Wir möchten wissen, was los ist, und erfahren bei unseren Veranstaltungen von vielen neuen Aktionen und Initiativen. Das gibt uns Kraft und Zuversicht genauso wie die positiven Rückmeldungen von Menschen, die von unseren Angeboten profitieren und Bestärkung und Austausch gefunden haben. Wir sehen uns mit unserem Engagement in einer gesellschaftlichen Rolle, aus der wir nicht zurücktreten können und wollen. Es kostet zwar viel Kraft, aber wir ziehen daraus auch viel Stärke und Zuversicht.

Die Fragen stellte **Sebastian Rausch**, Soziale Selbsthilfe SHZ

Christian-A. Schabel-Blessing, Vorstand des TransMann e.V., Leiter der Regionalgruppe München „Zivilgesellschaft beginnt dort, wo Menschen füreinander einstehen.“

Mit TIN*-Personen* sind im Folgenden trans*, inter* und nicht-binäre Personen gemeint.

Wie tragen Sie zu einem lebenswerten, offenen und gesellschaftlichen Miteinander bei – innerhalb Ihrer Initiative und nach außen?

Zivilgesellschaft zeigt sich dort, wo Menschen einander zuhören, Wissen teilen und Verantwortung übernehmen. Als TransMann e.V. vermitteln wir verlässliche Informationen, ermöglichen den Austausch mit anderen und schaffen geschützte Räume, in denen Menschen einfach sie selbst sein können, ohne sich ständig erklären oder



Titelthema:
**Zivilgesellschaft
unter Druck...**
die Selbsthilfe
macht weiter!

rechtfertigen zu müssen. Ein wichtiger Bestandteil ist unsere Peer-to-Peer-Beratung: Menschen mit eigenen Erfahrungen unterstützen andere auf Augenhöhe. Dabei nutzen wir bewusst Synergien mit anderen Gruppen und Vereinen. Durch gebündeltes Fachwissen und gemeinsame organisatorische Ressourcen entstehen Angebote wie das TIN*-Schwimmen in München und Essen. Nach außen suchen wir das Gespräch mit der Gesellschaft, mit Vertreter*innen aus Politik, Verwaltung und Fachstellen sowie mit Ärzt*innen, Therapeut*innen und weiteren Behandler*innen. Unsere Arbeit richtet sich auf gesellschaftspolitische Themen, die unsere satzungsgemäßen Ziele und die Lebensrealitäten von TIN*-Personen betreffen. Als gemeinnütziger Verein handeln wir parteipolitisch unabhängig, lassen uns nicht vereinnahmen und vertreten eine klare Haltung für Menschenwürde, Selbstbestimmung, Gleichberechtigung und den Schutz vor Diskriminierung.

Was sollten alle Menschen über den Wert zivilgesellschaftlichen Engagements wissen? Betrifft eine Zivilgesellschaft unter Druck alle Menschen?

Selbsthilfegruppen und Vereine machen gesellschaftliche Probleme früh sichtbar. Sie erleben unmittelbar, wo Versorgungslücken entstehen, Rechte im Alltag nicht greifen oder politische Entscheidungen zusätzliche Belastungen verursachen. Eine Zivilgesellschaft unter Druck betrifft deshalb alle: Wenn einzelne Gruppen eingeschüchtert oder aus öffentlichen Debatten gedrängt werden, wird die Demokratie insgesamt geschwächt.

Welche Anfeindungen, Bedrohungen und Einschränkungen erleben Sie bei Ihrer Arbeit – und wie gehen Sie damit um?

Der gesellschaftliche und politische Rechtsruck – in Deutschland ebenso wie international – macht TIN*-Personen zunehmend zur Projektionsfläche. Abwertende Kommentare, Falschinformationen und aggressive Reaktionen in sozialen Medien wirken sich auch auf unsere Arbeit aus. Bei öffentlichen Veranstaltungen und Christopher Street Days müssen Sicherheitsfragen stärker berücksichtigt werden. Besonders besorgniserregend ist die Unsicherheit in der Gesundheitsversorgung. Lange Wartezeiten, fehlende spezialisierte Angebote, zunehmende Ablehnungen bei Kostenübernahmen und unklare Reformen gefährden eine bedarfsgerechte Versorgung und verunsichern Betroffene ebenso wie Ärzt*innen, Therapeut*innen und weitere Behandler*innen. Wir begegnen diesem Druck mit klaren Grenzen, Schutz- und Awarenessskonzepten, guter Vernetzung und gegenseitiger Unterstützung.

Welche Wünsche und Bedarfe haben Sie für Ihr Engagement und für die Zivilgesellschaft insgesamt?

Von Bund, Ländern und Kommunen braucht es verlässliche Regelungen, die TIN*-Personen schützen, ihre Selbstbestimmung stärken und bestehende Hürden abbauen, statt neue zu schaffen. Zivilgesellschaftliches Engagement benötigt außerdem langfristige Finanzierung, geeignete Räume, weniger Bürokratie und Unterstützung bei Sicherheitsfragen. Auch innerhalb des Ehrenamts müssen Aufgaben, Wissen und Verantwortung auf mehr Schultern verteilt werden. Dauerhaftes Engagement kann nur gelingen, wenn die Menschen dahinter nicht als unbegrenzt belastbar betrachtet werden.

Was gibt Ihnen in Ihrem Engagement Kraft, Stärke und Zuversicht?

Kraft geben uns – mir persönlich ebenso wie allen ehrenamtlich Engagierten im Verein – die Menschen, die durch Selbsthilfe wieder Vertrauen in sich gewinnen, eigene Entscheidungen treffen und später andere unterstützen. Diese Entwicklung motiviert uns und zeigt: Selbsthilfe schafft nicht nur Unterstützung, sondern auch Gemeinschaft, gesellschaftliche Teilhabe und Veränderung.

Mehr Informationen unter: www.transmann.de

Die Fragen stellte **Stefanie Bessler**, Öffentlichkeitsarbeit SHZ

Titelthema:
**Zivilgesellschaft
unter Druck...**
die Selbsthilfe
macht weiter!

„VERNETZT EUCH, INFORMIERT EUCH UND BLEIBT LAUT FÜR DIE THEMEN, DIE EUCH WICHTIG SIND!“

Interview mit Luise Bublitz von der Gesellschaft für Freiheitsrechte e.V., Verfahrenskoordinatorin Demokratie & Grundrechte.

Die **Gesellschaft für Freiheitsrechte e.V. (GFF)** ist eine spendenfinanzierte Organisation, die Grund- und Menschenrechte mit juristischen Mitteln verteidigt. Der Verein fördert Demokratie und Zivilgesellschaft, schützt vor unverhältnismäßiger Überwachung sowie digitaler Durchleuchtung und setzt sich für gleiche Rechte und die soziale Teilhabe aller Menschen ein. Dazu führt die GFF strategische Gerichtsverfahren, geht mit Verfassungsbeschwerden gegen grundrechtswidrige Gesetze vor und bringt sich mit ihrer juristischen Expertise in gesellschaftliche Debatten ein.

Liebe Frau Bublitz, wir freuen uns, dass wir mit Ihnen dieses Interview zu dem so wichtigen Themenkomplex führen können. „Zivilgesellschaft unter Druck“, sehen Sie das auch so und wie macht sich dieses Thema in Ihrem Arbeitsalltag bemerkbar?

Bei der GFF beschäftigen wir uns viel mit den Bedingungen, unter denen sich Vereine und andere zivilgesellschaftliche Initiativen engagieren können. Auch wenn sich der rechtliche Rahmen in den letzten Jahren nicht wirklich verändert hat, ist der öffentliche Druck und die Unsicherheit von Organisationen gewachsen. Das merken wir daran, dass sich immer mehr Organisationen bei uns melden, weil sie sich fragen, wie und ob sie sich zu gesellschaftlichen Themen noch äußern dürfen. Das liegt oft daran, dass sie sich Sorgen um ihre Gemeinnützigkeit machen. Diese Unsicherheit führt zu einer vorseilenden politischen Zurückhaltung. Daran wird sehr deutlich, dass der öffentliche Druck wirkt. Auch oder gerade dort, wo eigentlich noch gar nichts passiert ist.

Selbsthilfe ist ein lebendiger und wichtiger Teil zivilgesellschaftlichen Engagements. Warum sind in Ihren Augen zivilgesellschaftliche Gruppen so wichtig?

Zivilgesellschaftliche Gruppen sind ein eigener und wichtiger Ort der politischen Willensbildung neben Parteien und Parlamenten. Sie sind auch ein in Art. 21 GG angelegter Bestandteil unserer Demokratie. Menschen können über die organisierte Selbsthilfe Erfahrungswissen in gesellschaftliche Debatten einbringen, welches ohne diese Organisationen so nicht gehört werden würde. In zivilgesellschaftlichen Strukturen steckt extrem viel Fachwissen von denjenigen, die sich oft über viele Jahre mit bestimmten gesellschaftlichen Problemen auseinandersetzen. Das ist für öffentliche Diskussionen sehr wertvoll, natürlich auch um bessere Lösungen für aktuelle Probleme zu finden. Wir brauchen diese Stimmen in einer lebendigen Demokratie. Deshalb ist es so wichtig, dass sich diese Gruppen frei zusammenschließen, organisieren und öffentlich äußern können.

Wie unterstützt die Gesellschaft für Freiheitsrechte diese?

Zum einen führen wir strategische Gerichtsverfahren in diesem Bereich. Zum anderen erstellen wir Rechtsgutachten und Infomaterial und geben Workshops, die aufzeigen, wie groß der Handlungsspielraum für politisches Engagement gemeinnütziger Organisationen ist. In dem **FAQ zur Gemeinnützigkeit** auf unserer Website erklären wir, was Vereine dürfen und was nicht, wenn sie sich politisch äußern oder sich gegen Rechtsextremismus positionieren wollen. Ziel ist es, dass Gruppen ihren tatsächlichen rechtlichen Spielraum kennen und selbstbewusst nutzen können, statt sich aus Unsicherheit zurückzuziehen. Für den Ernstfall gibt es außerdem den „**Gegenrechtsschutz**“, ein Projekt, das wir gemeinsam mit **FragDenStaat** tragen. Wir unterstützen darin Organisationen und Personen, die von verfassungsfeindlichen Akteur*innen wegen ihres Engagements rechtlich angegriffen werden und übernehmen Anwalts- und Verfahrenskosten. Darüber hinaus setzen wir uns auch für bessere rechtliche Rahmenbedingungen ein: Wir haben einen Gesetzesentwurf geschrieben, der aufzeigt, wie das Gemeinnützigkeitsrecht reformiert werden könnte, um politisch engagierten Organisationen mehr Rechtssicherheit zu geben. Gemeinsam mit anderen zivilgesellschaftlichen Akteuren, etwa als Teil der Allianz „Rechtssicherheit für politische Willensbildung“, setzen wir uns für eine Reform des Gemeinnützigkeitsrechts ein.



Titelthema:
**Zivilgesellschaft
unter Druck...**
die Selbsthilfe
macht weiter!

Hat sich die Lage für zivilgesellschaftliche Gruppen und Organisationen Ihrer Erfahrung nach in den letzten zehn bis fünfzehn Jahren stark verändert und wie erleben Sie das?

Die Verunsicherung der Zivilgesellschaft hat auf jeden Fall zugenommen, auch wenn sich die rechtlichen Rahmenbedingungen nicht so sehr verändert haben. Ein Wendepunkt war sicherlich das Attac-Urteil des Bundesfinanzhofs (BFH) von 2019: Der BFH entschied, dass Vereine, die sich der „politischen Bildung“ widmen, dabei nicht in der Absicht handeln dürfen, die politische Willensbildung zu beeinflussen. Das größte Problem ist meiner Meinung nach die Rechtsunsicherheit, die dadurch ausgelöst wurde und die bis heute nachwirkt. Diese Unsicherheit wird von rechten Akteur*innen sehr strategisch genutzt, um zivilgesellschaftliches Engagement zu delegitimieren und juristisch anzugreifen. Inzwischen wird in der aktuellen politischen Debatte zivilgesellschaftlichem Engagement immer wieder der Vorwurf fehlender „Neutralität“ gemacht. Juristisch macht dieser Vorwurf keinen Sinn. Ein allgemeines politisches Neutralitätsgebot für private Organisationen gibt es nicht. Ganz im Gegenteil: private Vereine und Organisationen sind erst einmal Grundrechtsträger und können sich auf ihre Meinungsfreiheit berufen, wenn sie sich äußern und positionieren. Neutralitätspflichten gibt es für staatliche Organe. Das Gemeinnützigkeitsrecht kennt lediglich das Verbot, politische Parteien zu fördern. Politische Positionierung in den Bereichen, in denen die Organisationen gemeinnützig arbeiten, ist zulässig, wenn sie sachlich bleibt. Trotzdem beobachten wir, dass die Verunsicherung über diese Frage dazu führt, dass zivilgesellschaftliche Organisationen in ihren Äußerungen und Positionierungen sehr viel vorsichtiger geworden sind.

Stichwort „Shrinking Spaces“. Wie und in welchen Fällen erfahren Sie das in Ihrer täglichen Arbeit?

„Shrinking Spaces“ beschreibt das Phänomen, dass der Handlungsspielraum für die Zivilgesellschaft eingeschränkt wird. Und das passiert aktuell auch in Deutschland. Im Dezember 2025 wurde die Lage der Zivilgesellschaft in Deutschland im **CIVICUS Monitor** von „beeinträchtigt“ auf „beschränkt“ herabgestuft. Grund dafür waren unter anderem die staatlichen Reaktionen auf politischen Protest, etwa die strafrechtliche Verfolgung von Klimaaktivist*innen der „Letzten Generation“ oder der Umgang mit pro-palästinensischen Versammlungen. Aber auch die Streichung von Förderprogrammen und die Rechtsunsicherheit im Gemeinnützigkeitsrecht schränken Handlungsspielräume der Zivilgesellschaft ein. In unserer eigenen Arbeit merken wir das sehr konkret in den Verfahren, die wir im Versammlungsrecht führen, aber auch den Anfragen, die wir in unserem Projekt „Gegenrechtsschutz“ von Organisationen bekommen.

Mit der kleinen Anfrage der CDU/CSU-Fraktion zur politischen Neutralität staatlich geförderter Organisationen im Februar 2025 hat die Diskussion eine neue Dimension erreicht. In dieser wurde vielen zivilgesellschaftlichen Organisationen unterstellt, sich für parteipolitische Zwecke einzusetzen. Dadurch sind diese in ihrer Gemeinnützigkeit und somit in ihrer Existenz bedroht. Wie setzt sich die Gesellschaft für Freiheitsrechte für diese Organisationen ein?

Wir sehen eigentlich nicht, dass so viele Organisationen tatsächlich davon bedroht sind, ihre Gemeinnützigkeit zu verlieren. Das, was zivilgesellschaftliche Organisationen in den allermeisten Fällen tun oder tun wollen, nämlich sich zu den Themen, zu denen sie arbeiten, auch in die öffentliche Debatte einzubringen, ist wie schon gesagt, erst einmal kein Problem für die Gemeinnützigkeit. Was wir eher sehen und was uns größere Sorgen macht, ist die zunehmende politische Zurückhaltung. Sollte es doch einmal dazu kommen, dass die Gemeinnützigkeit aus diesem Grund aberkannt wird, unterstützen wir betroffene Organisationen im Verwaltungsverfahren und vor Gericht.

Was raten Sie selbstorganisierten Gruppen und Organisationen, sich diesem wachsenden Druck zu widersetzen?

Ein „allgemeines Neutralitätsgebot“ gibt es für die Zivilgesellschaft nicht. Der wichtigste Rat wäre deshalb: Kennt euren tatsächlichen Spielraum, kennt eure Satzungszwecke und zieht euch nicht aus Vorsicht zurück. Es ist mehr möglich, als viele annehmen, und die echte Gefahr für unsere Demokratie liegt gerade darin, dass zivilgesellschaftliche Organisationen nicht so klar Stellung beziehen, wie sie eigentlich könnten.

Titelthema:
**Zivilgesellschaft
unter Druck...**
die Selbsthilfe
macht weiter!

Ein paar Punkte sind dabei wichtig zu beachten:



Die politische Äußerung sollte einen erkennbaren Bezug zum Satzungszweck haben, sie muss sachlich fundiert sein, sie darf keine einzelne Partei unterstützen, sie darf gegenüber der übrigen Vereinstätigkeit nicht komplett in den Vordergrund treten, und sie muss sich im Rahmen der verfassungsmäßigen Ordnung bewegen. Innerhalb dieser Leitplanken ist sehr viel möglich: von Demonstrationsaufrufen über Stellungnahmen und Petitionen bis zu Bildungsangeboten. Es hilft außerdem immer, Entscheidungen und deren Begründung gut zu dokumentieren, und sich mit anderen Organisationen zu vernetzen und auszutauschen.

Wir haben jetzt viel über Druck und enger werdende Räume gesprochen. Was macht Ihnen trotz allem Mut und was möchten Sie unseren Selbsthilfegruppen mit auf den Weg geben?

Mut macht mir, wie viel Vernetzung gerade unter zivilgesellschaftlichen Organisationen passiert. Als Reaktion auf den Druck und die Unsicherheit, über die wir gesprochen haben, rücken engagierte Menschen aus sehr unterschiedlichen Bereichen enger zusammen, informieren sich gegenseitig, bauen engere und neue Netzwerke. Das ermöglicht vielen, nachhaltiger weiterarbeiten zu können, denn der Druck wirkt auf vereinzelte Gruppen anders als auf eine solidarische Zivilgesellschaft. Mitgeben kann ich nur: Euer Engagement als Selbsthilfegruppen ist rechtlich besser abgesichert, als es das aktuelle politische Klima manchmal vermuten lässt. Lasst euch nicht dazu bringen, leiser zu werden, als ihr sein müsst. Vernetzt euch, informiert euch und bleibt laut für die Themen, die euch wichtig sind!

Vielen Dank für das Interview!

Das Interview führte **Stefanie Bessler**, Öffentlichkeitsarbeit SHZ

Mehr Informationen über die Gesellschaft für Freiheitsrechte finden Sie hier:

Kontakt:

Gesellschaft für Freiheitsrechte e.V.
Boyenstraße 41
10115 Berlin

Telefon +49 30 549 08 10 – 0

Fax +49 30 549 08 10 – 99

info@freiheitsrechte.org
freiheitsrechte.org

Telefonsprechstunde: Jeden Dienstag zwischen 12 und 14 Uhr.



Rückblick auf den Selbsthilfetag

Am Samstag, den 4. Juli 2026, war es endlich wieder soweit. Der Münchner Selbsthilfetag fand von 10.30 Uhr bis 15.30 Uhr auf dem Marienplatz statt.

Die bunte Selbsthilfe-Vielfalt präsentierte sich an diesem sonnigen Tag mit rund 60 Info-Ständen, Mitmachaktionen und einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm. Schon sehr früh am Morgen wandelte sich der Marienplatz zu einer bunten Stand- und Zeltlandschaft der verschiedensten Selbsthilfegruppen und -initiativen, die die Selbsthilfe in all ihrer Fülle und Vielschichtigkeit an diesem Tag repräsentierten. Begleitet wurde der Tag von einem kreativen Programm, das von unterschiedlichen Gruppenvertreter*innen gestaltet wurde. Dies lud Passant*innen und Interessierte dazu ein, auf dem Marienplatz zu verweilen und die unterschiedlichen Facetten und Ausdrucksformen der Selbsthilfe kennenzulernen.



Wie jedes Jahr wurde der Selbsthilfetag gemeinsam mit dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München veranstaltet – in diesem Jahr zum ersten Mal unter der Schirmherrschaft des neuen Oberbürgermeisters Dominik Krause.

Ein bunter Konfettiknall eröffnete den Selbsthilfetag

Kristina Jakob, die Geschäftsführerin des SHZ, würdigte in ihrer Begrüßungsrede die vielen Selbsthilfeaktiven, die mit ihrem Engagement einen so wichtigen Beitrag leisten: „Mit Ihrem Einsatz unterstützen Sie andere und sorgen dafür, dass die unterschiedlichsten Themen ihren Weg in die Mitte der Gesellschaft finden. Die Selbsthilfe zeigt, dass jeder Mensch mit seiner individuellen Lebensgeschichte wertvoll und willkommen ist.“ Anne Hübner, Stadträtin und Fraktionsvorsitzende der SPD-Fraktion, hielt das Grußwort der Stadt München und würdigte den besonderen Beitrag, den die Selbsthilfe gerade auch in schwierigen Zeiten leistet. Mit einem gemeinsamen Countdown und einem bunten Knall mit Konfettikanonen wurde der Tag eröffnet.

Rundgang mit Politiker*innen und Kooperationspartner*innen zu einzelnen Ständen

Vertreter*innen aus Politik, Verwaltung und Gesundheitswesen besuchten einige Selbsthilfegruppen und -initiativen an ihren Ständen: „Giving Africa a new Face“, „Gay and Grey“, „ADHS für Erwachsene“, „Eltern gegen Rechts“ und die Gruppe „Freude am Gestalten“ machten die große Bandbreite der Themenvielfalt in der Selbsthilfe deutlich.

Eröffnung des Selbsthilfetages
Alle Bilder: Mark Kamin



Rundgang über den Selbsthilfetag

Die Selbsthilfeengagierten berichteten eindrucksvoll und auch sehr persönlich von ihren Themen und ihrem umfangreichen ehrenamtlichen Einsatz. Die Teilnehmenden des Rundgangs zeigten reges Interesse und bedankten sich für die tolle Arbeit der Selbsthilfeaktiven.

Verleihung von „München dankt“ als ein weiterer Höhepunkt des Selbsthilfetages

Am Nachmittag folgte mit der Verleihung der Urkunde „München dankt“ an langjährige Engagierte in der Selbsthilfe ein weiterer Höhepunkt. Anne Hübner, die die Ehrung im Namen der Landeshauptstadt München übernahm, gratulierte allen Ausgezeichneten zu dem Preis und betonte den persönlichen Einsatz und die Vielfalt, die die Selbsthilfe auszeichnet: „Wie vielfältig die Selbsthilfe ist und in welch unterschiedlichen Lebenslagen man sich gegenseitig unterstützen kann, zeigen diese Beispiele gelebter Solidarität“.

Die Urkunde "München dankt" für das Engagement in Selbsthilfegruppen und Initiativen erhielten:

Mohammad Bagheri, "Hazara Kulturhaus MUC e.V."

Eva Herter und Sevan Thiel, "Post Vac SHG München - online"

Fujiko Kinugawa-Klühspies, "Deutsch-japanischer Verein kultursensible Pflege"(DeJaK-Tomonokai e.V.)

Christine Kruse, "JUKK München - Jung. Krebs-Kontakt"

Kurt Wagenlehner, "Blasenkrebs SHG"



Die Verleihung der Urkunde "München dankt" durch Anne Hübner als Vertreterin der Landeshauptstadt München und Kristina Jakob vom SHZ.

V.l.n.r.: A.Hübner, F.Kinugawa-Klühspies, E.Herter, S.Thiel, K.Wagenlehner, M. Bagheri, C.Kruse, K. Jakob

Ein buntes und kreatives Bühnenprogramm begleitete diesen Tag: Ob uigurische Heimatgeschichte und Tanz, eine chinesische Tanz- und Modenschau, ein peruanischer Tanzworkshop- und Folkloretanz oder ein Chor mit Klarinette der Initiative "Omas gegen Rechts" – all diese Auftritte gaben einen lebendigen und beeindruckenden Einblick in die große Vielfalt der Münchner Selbsthilfe.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen, die zu diesem wunderbaren Tag beigetragen haben!

Stefanie Bessler, Öffentlichkeitsarbeit SHZ

Vorstellung der neuen Mitarbeiterin im SHZ, Sophie Regensburger

Jede Person ist Expertin ihres Lebens und kann zur Gestaltung ihres Lebens beitragen – diese Haltung prägt mich persönlich sowie in meiner professionellen Rolle sehr.



Sophie Regensburger

Als Sozialpädagogin habe ich die letzten Jahre in einer niederschwelligen Einrichtung für Familien gearbeitet, in denen mindestens ein Elternteil psychisch belastet oder erkrankt war.

Während dieser Zeit durfte ich viel über psychische Gesundheit, Beziehungsgestaltung und Dynamiken in Familiensystemen lernen. Ergänzend zu meiner Arbeit habe ich mich für eine Weiterbildung zur systemischen Beraterin entschieden, deren Inhalte mir spannende Impulse für mein privates und berufliches Leben geschenkt haben.

Neben herausfordernden und schweren Themen war auch immer Platz für Leichtigkeit, Lachen und Innehalten. Besondere Momente waren für mich die Situationen, in denen ich als Sozialpädagogin nicht mehr „gebraucht“ wurde: Wenn sich Elternteile zu ihrer gemeinsamen Betroffenheit ausgetauscht und gegenseitig gestärkt haben. Wenn sich Jugendliche zugehört haben und die Erkenntnis kam: „Ich bin damit nicht alleine“.

Und ich glaube, genau hier liegt die Schnittstelle zur Selbsthilfe. Trotz meiner erst kurzen Zeit im SHZ bin ich schon mehr als begeistert und berührt von dem Selbsthilfegedanken. Wie großartig, dass es Raum und Strukturen gibt, in denen genau das stattfinden kann, was so nachhaltig, präventiv und verbindend wirken kann!

Im SHZ bin ich als Selbsthilfeunterstützerin im Ressort Region aktiv und mit unseren Leistungsangeboten in den unterschiedlichen Landkreisen unterwegs.

Besonders freue ich mich darauf, die Junge Selbsthilfe in der Region in den Fokus zu nehmen und junge Engagierte kennenzulernen, die den Mut haben, mit ihren Themen in die Selbsthilfe zu gehen.

Ich bin **telefonisch Dienstag bis Freitag von 9 Uhr bis 17 Uhr** unter **089/ 53 29 56-36** oder per E-Mail unter sophie.regensburger@shz-muenchen.de erreichbar.

Sophie Regensburger, Selbsthilfeunterstützung und Junge Selbsthilfe in der Region München SHZ

SELBSTHILFE UND GESUNDHEIT

Das Ressort Gesundheitsselbsthilfe vor Ort

Von der Gesundheitskonferenz bis zum Infotag Kompass Krebs der München Klinik und zu Gast im Klinikum Rechts der Isar.



Eröffnung der Gesundheitskonferenz
Bildquelle: Gesundheitsbeirat der
Landeshauptstadt München

Gesundheitskonferenz des Gesundheitsbeirats

Auch dieses Jahr haben wir wieder an der Gesundheitskonferenz des Gesundheitsbeirats der Stadt München teilgenommen. Diese fand am 17.06.2026 im Kulturhaus Milbertshofen statt. „Gesundheit in München – Prävention gemeinsam gestalten“, so war der Titel der diesjährigen Konferenz. Über 240 Interessierte konnten in Präsenz und online diskutieren, sich austauschen und vernetzen.

Es wurde der Masterplan Prävention der bayerischen Staatsregierung vorgestellt sowie die geplante Umsetzung des Präventionstags in München. Dieser findet am 12.10.2026 statt. In München bietet der Gesundheitsbeirat gemeinsam mit seinen Mitgliedern und Akteur*innen des Münchner Gesundheitswesens eine breite Palette an Angeboten rund um Gesundheitsförderung und Prävention. Von Bewegungsangeboten über Vorträge zu Themen wie Ernährung, Mental Health und Mediensucht bis hin zu barrierefreiem Wohnen – es gibt vielfältige Präsenz- und Online-Veranstaltungen.

Mehr Infos erhalten Sie hier: gesundheitsbeirat.muenchen.de/praeventionstag-2026



Christa Muser von der München Klinik
Bogenhausen und Mirjam Unverdorben-
Beil, SHZ

Infotag Kompass Krebs in der München Klinik Bogenhausen

Am 19.06.2026 waren wir mit einem Infostand beim Infotag Kompass Krebs in der München Klinik Bogenhausen vertreten. Ziel des Infotages ist es Betroffene, Expert*innen und Selbsthilfegruppen zusammenzubringen. Unser Stand war gut besucht, wir hatten viele spannende Gespräche, haben bekannte Gesichter wiedergetroffen und konnten einige neue Kontakte knüpfen. Ein großes Dankeschön an alle, die vorbeigeschaut haben, und an die München Klinik für die Einladung und den wertvollen Austausch. Es hat uns gefreut dabei sein zu dürfen!

Patientenvortrag im Klinikum Rechts der Isar

Das Selbsthilfezentrum München klärt regelmäßig in Kooperation mit Kliniken in Form von Patientenvorträgen über Angebote und Leistungen der Selbsthilfe auf. So waren wir am 04.08.2026 in der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum Rechts der Isar zu Gast. Trotz sehr warmer Temperaturen

waren die 27 anwesenden Patient*innen sehr interessiert dabei und konnten einiges über den Mehrwert der Selbsthilfe erfahren. Kooperationen wie diese sind wichtig, da das Interesse an der Selbsthilfe und an Selbsthilfegruppen, auch als nachhaltige Unterstützung nach einem Klinikaufenthalt, bei den Patient*innen stets sehr groß ist.

Stefanie Bessler, Gesundheitsselbsthilfe SHZ

SOZIALE SELBSTHILFE

„Vielfalt leben. Westend bewegen“ – Aktiv für ein faires Miteinander im Viertel

Das SHZ ist mit seinen Angeboten für Gruppen und Initiativen die zentrale Anlaufstelle für die Selbsthilfe in München. Wir bewegen uns aber auch aktiv in die Stadtgesellschaft hinein und möchten uns auch in unserem Heimatviertel Westend für ein gutes gesellschaftliches Miteinander engagieren – und dabei den Selbsthilfegedanken weitertragen.

Dafür hat das SHZ in Kooperation mit dem Evangelischen Migrationszentrum im Griechischen Haus eine Veranstaltungsreihe initiiert, die sich mit einem guten gesellschaftlichen Miteinander befasst und dazu niedrigschwellige und kostenlose Angebote macht. Verschiedene Formate und Veranstaltungen behandeln Themen wie z.B. Antidiskriminierung oder selbstbestimmte Möglichkeiten, das eigene Leben zu gestalten.

Im Februar dieses Jahres hat das SHZ im Rahmen dieser Reihe einen Workshop angeboten, der sich an Senior*innen richtete und im Alten- und Servicezentrum Westend stattfand. Unter dem Titel „Miteinander statt nebeneinander“ wurden in dem Workshop Angebote vorgestellt, aktiv und selbstbestimmt zu leben, und die Möglichkeit gegeben, neue Kontakte zu knüpfen.



Begrüßung im Alten- und Servicezentrum Westend

Zu der Veranstaltung war eine bunte Mischung an Vereinen und Initiativen eingeladen¹: Der Verein „**Zusammen aktiv bleiben ZAB e.V.**“ zeigte sein breites Angebot, welches neben Kursen und Gruppen zu den Themen Kultur und Bildung sowie Sport und Gesundheit auch Tagesfahrten und Reisen umfasst. Das Besondere an dem Verein ist, dass man nicht „nur“ an den Angeboten teilnehmen kann, sondern viele Möglichkeiten der Mitarbeit im Verein bestehen. Davon berichtete sehr engagiert ein Ehrenamtlicher, der erst als Teilnehmer dabei war und nun eigenverantwortlich das Berg- und Talwandern organisiert.

¹ Alle Kontakte und weitere Infos erhalten Sie von Sebastian Rausch, sebastian.rausch@shz-muenchen.de
Telefon 089 53 29 56 22

Die offene Gesangsgruppe Singsang ist ein ganz konkretes Beispiel, wie man selbstorganisiert zusammenkommt und einer gemeinsamen Aktivität nachgeht. Ohne Vorkenntnisse oder Leistungsdruck wird zusammen gesungen und musiziert und jede*r Teilnehmende kann Lieder vorschlagen, Texte und Melodien mitbringen und diese den anderen vorstellen. Das Motto: „Du hast kein Talent zum Singen? Kannst keine Noten lesen? Wir auch nicht!“.

Doch nicht jeder Mensch hat die Möglichkeit des Gesprächs und Austausches, dem möchte das Angebot „Goldkarte – Reden ist Gold“ der Senior*innen-Seelsorge München und Freising entgegenwirken. Es ist ein unverbindliches, nicht-konfessionelles Gesprächsangebot zu allen Themen, die Menschen bewegen, und eine gute Möglichkeit niedrigschwellig ins Gespräch zu kommen. Auf der „Goldkarte“, einer Art Visitenkarte, stehen die Kontaktdaten des Senior*innen-Seelsorgers Thomas Michall, der für Gespräche jeglicher Art zu Verfügung steht.

Persönliche Krisen und gesundheitliche Einschränkungen können die soziale Teilhabe erheblich einschränken. Sich dann mit Gleichbetroffenen austauschen zu können, bedeutet eine große Entlastung. Frau Botond und ein Selbsthilfeaktiver der Angstselbsthilfe München e.V. zeigten Perspektiven bei Krisen und psychischen Erkrankungen und die positive Wirkung der Selbsthilfe auf. Abhängig von den individuellen Ressourcen besteht auch in schwierigen Lebenssituationen die Möglichkeit, für sich einzustehen und Anbindung und Unterstützung zu finden.

Im abschließenden „Markt der Möglichkeiten“ entstand ein lebhafter Austausch und die Möglichkeiten der Vernetzung wurden gerne genutzt. Ein Teilnehmer meldete sich direkt für ein weiteres Angebot im ASZ an und auch die vorgestellten Initiativen konnten Zulauf unter den Teilnehmenden verbuchen, z.B. eine neue Besucherin bei der nächsten Singsang-Prob.

Die Veranstaltung war somit aus ganz unterschiedlichen Perspektiven ein voller Erfolg. Das SHZ konnte sich vielen Bewohner*innen des Stadtviertels zeigen und dort Räume für Austausch und Selbstorganisation schaffen, in dem Menschen ihre Selbstwirksamkeit erfahren. Darüber hinaus konnte sich die Kooperation mit dem Evangelischen Migrationszentrum im Griechischen Haus und dem ASZ Westend verfestigen. Wir bedanken uns – auch für die gute Bewirtung – ganz herzlich beim ASZ Westend und allen anderen Beteiligten.

Karolina Capasso, Soziale Selbsthilfe SHZ

AUS DEM SELBSTHILFEBEIRAT

Acht Jahre finanzielle Förderung – was kommt danach?

Die finanzielle Förderung für soziale Selbsthilfegruppen durch die Landeshauptstadt München ist auf acht Jahre beschränkt. Das Ende der Förderung stellt oft einen Wendepunkt für Gruppen und Vereine dar.

Ein Erfahrungsbericht einer Selbsthilfeaktiven und Selbsthilfebeirätin

Mir fällt es leichter, die Vorteile der Förderung durch das Sozialreferat der Stadt München für unseren Verein darzustellen, als mich mit dem möglichen Ende der Förderung nach acht Jahren und den damit verbundenen Herausforderungen auseinanderzusetzen, die oft zur Stilllegung von Vereinen führen können.

Acht Jahre lang wurden wir vom Sozialreferat unterstützt und begleitet. Diese Zeit war für unseren Verein eine bedeutende und erfolgreiche Phase, in der wir viele kulturelle, soziale und bildungsorientierte Projekte verwirklichen konnten.



Bildrechte: Robert Schopp

Dank des Sozialreferats München ist unser Verein Uigurischer Kulturverein Arzu e. V. der einzige uigurische Verein in München, der die KIKUS-Methode erfolgreich anwendet. Dieses Konzept zielt darauf ab, die Erstsprachen der Kinder systematisch in den Zweitspracherwerb einzubeziehen und zu fördern, wodurch die sprachlichen Kompetenzen der Kinder gestärkt und ihre Mehrsprachigkeit als wertvolle Ressource anerkannt wird. Zudem vermitteln wir uigurischen Kindern das Lesen und Schreiben in ihrer Muttersprache sowie in der historischen uigurischen Schrift – dank unserer KIKUS-Leiterin Elanur Letipmosa. Damit leisten wir einen wichtigen Beitrag zum Erhalt unserer Muttersprache und unseres kulturellen Erbes in Deutschland. Durch dieses Engagement können uigurische Kinder ihre sprachlichen und kulturellen Wurzeln bewahren und zugleich ihre Identität stärken.

Durch den neuen Namen Quat Fata e. V. / Frauenpower hat der Verein sein Konzept erweitert und den Schwerpunkt auf die niederschwellige Unterstützung von Geflüchteten, insbesondere Frauen und Kindern, gelegt. Mit Unterstützung des Sozialreferats führten wir mehrere Workshops zur Stärkung des Selbstbewusstseins geflüchteter Frauen durch.

Dank der gesicherten Finanzierung konnten wir Veranstaltungen planen. Ein Beispiel: Nach einem Kinobesuch des Films „Mufasa“ mit uigurischen Müttern und Kindern im Jahr 2024 führten wir mit den Kindern Gespräche über die Themen Freundschaft, Vertrauen und Verrat. Mit den Müttern diskutierten wir anschließend über Zusammenhalt und Verrat innerhalb unserer Gemeinschaft. Der Austausch bot Raum für persönliche Erfahrungen und regte zum Nachdenken über gegenseitige Unterstützung, Verantwortung und den Wert einer starken Gemeinschaft an.



Auftritte des uigurischen Kulturvereins
Arzu e.V.
Bildrechte: Tanzstudio Letas

Die Förderung durch das Sozialreferat hat uns außerdem ermöglicht, die Ausstellung des uigurischen Malers Akhmet Akhat aus Kasachstan im Schloss Blumenburg durchzuführen. Die positiven Auswirkungen der Förderung lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:

1. Die Förderung durch das Sozialreferat München schafft unserem Verein eine verlässliche Budgetgrundlage (u. a. für Honorarkosten, Räume, Programmpunkte) und damit mehr Stabilität in der ehrenamtlichen Arbeit.
2. Ehrenamtsschutz: Ein planbares Budget entlastet Ehrenamtliche, fördert die Motivation und begünstigt Langzeitengagement.

Als Beirätin für Migration im Selbsthilfebeirat bedaure ich, dass wir als Selbsthilfebeirat Fragen, die sich nach dem Ende der achtjährigen Förderung ergeben, bislang nicht ausreichend miteinander diskutiert haben: etwa, wie Vereine nach dem Förderende unterstützt werden können, damit sie sich ggf. nicht einfach auflösen. Es wirkt so, als würden sich viele Vereine in dieser Situation allein gelassen fühlen – heute trifft es unseren Verein, morgen vielleicht deinen. Dieses Thema sollte intensiver von uns behandelt werden, weil wir den Vereinen vor der Wahl des Selbsthilfebeirats versprochen haben, dass wir ihre Interessen vertreten werden.

Dieses Thema erfordert eine behutsame Auseinandersetzung mit Alternativen, damit ein Verein wie unserer, der Vielfalt gelebt und verschiedene ethnische Gruppen, Vereine, Musik- und Tanzgruppen zusammengebracht hat und damit zu einem friedlichen Miteinander in der Landeshauptstadt München beigetragen hat, nach Ablauf der achtjährigen Förderung nicht aufgelöst werden muss. Eine Ära geht leise zu Ende, während wir mit einem weinenden Auge und Dankbarkeit auf die vielen Begegnungen, Menschen und Erfahrungen dieser Zeit zurückblicken.

Nurnissam Ismailova, Selbsthilfebeirätin für den Bereich Migration und Vorständin von Quat Fata e. V.



SELBSTHILFE IN DER REGION MÜNCHEN

Formen der Selbsthilfe – ein Ausschnitt der Gruppenvielfalt der Region

Selbsthilfe informiert...

Selbsthilfeaktive sind **Expert*innen in eigener Sache** – in Selbsthilfegruppen sammelt sich ein breites Spektrum an Erfahrungswissen, Betroffenenkompetenz und Empathievermögen. Das gemeinsame Thema verbindet und schafft die Basis für einen fachkundigen Austausch. In erster Linie bereichert dieses Wissen die Teilnehmenden untereinander, da aus unterschiedlichen Perspektiven und verschiedenen Lebensrealitäten zum Thema berichtet wird. So haben die Menschen das Gefühl, wirklich verstanden zu werden und in ihrer Lebensrealität nicht allein zu sein. Der Informationsfluss reicht meist aber weit über die Gruppe hinaus.



Wissen verbindet
Bildquelle: [unsplash](#)

Selbsthilfe informiert neue Mitglieder

Häufig bieten die Ansprechpersonen der Gruppen den Neu-Interessierten ein telefonisches Vorgespräch an. Vor allem nach einer Erstdiagnose oder der vergeblichen Suche nach einem Therapieplatz kann ein Gespräch mit einem kompetenten Selbsthilfeaktiven ein wenig entlasten und alternative Wege aufzeigen. Je nach Thema der Gruppe und der Dringlichkeit für den Anrufenden nimmt dieser Austausch unterschiedlich viel Zeit ein.

"Die erste Wissensvermittlung entsteht beim Erstgespräch. Zunächst bekommen Betroffene Informationen über die Erkrankung und über Strukturen, die für andere Betroffene hilfreich waren. Hier ist es wichtig, die Menschen von sich aus erzählen zu lassen und einfach erstmal zuzuhören. So wird Vertrauen aufgebaut, die ersten Hürden und

Berührungspunkte werden genommen. Je nach Thematik dauert das Gespräch unterschiedlich lang, wichtig ist es, den Anfragenden ausreichend Raum, Ruhe und Zeit zu geben. Wichtig ist, der Zeit Zeit zu geben."

Zitat aus einem Gespräch zweier Selbsthilfeaktiver beim „Treffpunkt Selbsthilfe“: Frau Bergmann, Morbus Bechterew Erding, und Frau Maier, Trauergruppe Dorfen

Selbsthilfe informiert andere Betroffene

Einen Schritt weiter geht das Engagement, wenn Selbsthilfeaktive Vorträge oder Patientenseminare in Kliniken oder anderen Gesundheitseinrichtungen abhalten. In diesem Kontext wird das Prinzip Selbsthilfe schon frühzeitig als eine Möglichkeit aufgezeigt, direkt nach dem Klinikaufenthalt in die selbstorganisierte Nachsorge von Betroffenen für Betroffene zu wechseln. Ein Beispiel dafür sind Suchtgruppen, die ihre Arbeit regelmäßig in Einrichtungen der Suchthilfe vorstellen. Meist stellen sich verschiedene Suchtgruppen vor, so werden die Patient*innen bereits in der Klinik über die unterschiedlichen Ansätze in der Selbsthilfe informiert und können die Gruppe finden, die individuell zu ihnen passt.

"Für uns ist es wichtig, unsere Selbsthilfegruppe in Kliniken vorzustellen, um klarzumachen, wie essentiell Selbsthilfe für die Abstinenz von Suchterkrankten ist. Gerade für die Übergänge nach Klinikaufenthalten brauchen die Menschen einen Raum, der sie in dieser Zwischenzeit auffängt. Dabei spielt es weniger eine Rolle, für welche Gruppe sich eine betroffene Person entscheidet, sondern dass sie überhaupt geht. Essentiell ist, dass sie sich wohlfühlt, quasi wie zu Hause fühlt.

Frau Knechtel, Freundeskreis e. V. Taufkirchen

Das SHZ beim Fachtag Pflege im
Landratsamt Fürstenfeldbruck



Selbsthilfe informiert die Öffentlichkeit

Eine noch größere Reichweite ermöglicht die Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen, sei es der Infotisch bei Fachtagen oder die Präsenz bei Gesundheits-, Inklusiv- oder Ehrenamtsmessen. In diesem Sommer nahm das SHZ teil am Infotag Pflege, Inklusion und Selbsthilfe in der Fußgängerzone in Landsberg, war mit einem Stand vertreten beim Fachtag Pflege im Landratsamt Fürstenfeldbruck und hielt im Feringahaus in Unterföhring einen Vortrag über die Selbsthilfe und die Leistungen des SHZ. Mit dabei sind neben den allgemeinen Infomaterialien immer auch Überblickslisten über die regionalen Selbsthilfegruppen. Auch die Gruppen selbst sind Botschafter für ihr Thema.

Stellvertretend für viele Gruppen gibt hier Frau Götzinger von der Selbsthilfegruppe „Lipödem & Lymphödem Selbsthilfe Fürstenfeldbruck-Olching“ einen Einblick in die Vielfalt ihrer Öffentlichkeitsarbeit.



Gemeinsam am Infostand

Bildquelle: Selbsthilfegruppe „Lipödem & Lymphödem Selbsthilfe Fürstenfeldbruck-Olching“

Warum Öffentlichkeitsarbeit für unsere Selbsthilfegruppe so wichtig ist

Als Leitung der Selbsthilfegruppe „Lipödem & Lymphödem Selbsthilfe Fürstenfeldbruck-Olching“ ist es mir besonders wichtig, nicht nur innerhalb unserer Gruppe für die Betroffenen da zu sein. Ich möchte auch nach außen gehen, aufklären und das Thema Lipödem und Lymphödem in die Öffentlichkeit bringen.

Viele Frauen wissen selbst jahrelang nicht, dass sie an einem Lipödem erkrankt sind. Im medizinischen Bereich ist das Wissen über das Krankheitsbild leider noch nicht überall ausreichend vorhanden. Aus diesen Gründen ist Aufklärung für mich so wichtig. Und genau deshalb gehen wir als Selbsthilfegruppe ganz bewusst nach außen. Wir wollen mit Menschen ins Gespräch kommen, Fragen beantworten und Informationen weitergeben. Dabei versuchen wir auch, Orte und Veranstaltungen zu nutzen, an denen man uns vielleicht nicht unbedingt erwarten würde. Denn wir möchten nicht nur diejenigen erreichen, die bereits gezielt nach einer Gesundheitsveranstaltung suchen. Wir möchten auch die Menschen erreichen, die bisher noch nie etwas vom Lipödem gehört haben. Eine besonders schöne Erfahrung war für uns im vergangenen Jahr die Teilnahme an der regionalen Informationsausstellung FFB-Schau. Drei ganze Tage waren wir dort ehrenamtlich mit unserem Informationsstand vertreten. Wir hatten mit viel Interesse gerechnet, aber der tatsächliche Zulauf hat uns wirklich beeindruckt. Sogar im Nachgang erreichten uns viele Anfragen, und wir konnten sogar neue Mitglieder für unsere Gruppe gewinnen.

Im September dieses Jahres möchten wir nun wieder etwas Neues ausprobieren. Wir werden bei einem großen Event in Olching, dem „Tag des Kunden und Nacht der Musik“, mit einem Stand vertreten sein. Vielleicht bleibt jemand spontan bei uns stehen, hört zum ersten Mal vom Lipödem und erkennt sich plötzlich selbst in dem wieder, was wir erzählen. Genau solche



Momente sind für mich wertvoll. Auch über unsere Region hinaus versuche ich, als Gruppenleitung auf das Thema aufmerksam zu machen. Ich fahre deutschlandweit zu Veranstaltungen rund um das Lipödem und nehme dort stellvertretend für unsere Gruppe an Aktionen teil.

Natürlich bedeutet all das zusätzliche Arbeit. Veranstaltungen müssen geplant, Informationsmaterial vorbereitet und Termine organisiert werden. Aber ich empfinde diese Arbeit nicht als Belastung. Für mich gehört sie zu unserer Selbsthilfearbeit dazu. Jede Veranstaltung, jedes Gespräch und jeder Zeitungsartikel können dazu beitragen, dass ein Mensch mehr über die Erkrankung erfährt.

Und vielleicht ist es genau diese eine Information, die einer betroffenen Frau hilft, ihre Beschwerden endlich einzuordnen. Vielleicht erkennt sie dadurch, dass sie nicht einfach „zu dick“ ist, nicht selbst schuld ist und dass ihre Schmerzen einen Grund haben. Vielleicht findet sie dadurch den Mut, sich Hilfe zu holen oder Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe aufzunehmen.

Genau dafür machen wir Öffentlichkeitsarbeit. Wir möchten aufklären, sichtbar machen und Betroffenen zeigen: Du bist nicht allein.

"Wir nutzen jede Gelegenheit, auf unsere Gruppe aufmerksam zu machen. Wir geben Seminare oder sind mit Infoständen bei öffentlichen Veranstaltungen vertreten. Durch das Auftreten in der Öffentlichkeit wollen wir dazu beitragen, die Stigmatisierung von psychisch erkrankten Personen weiter abzubauen. Vor allem wollen wir sichtbar machen, dass psychische Erkrankungen das ganze System (Familie, Freundschaften, Arbeitsumfeld) betreffen. Dabei erfahren Angehörige mit der Zeit, dass sie selbstfürsorglich mit sich sein und sich Lebensfreude trotz der Belastung erlauben sollen. Für diesen Prozess müssen Scham- und Schuldgefühle abgebaut und die Betroffenheit von Angehörigen anerkannt werden – deshalb ist das Informieren der Öffentlichkeit so wichtig."

Frau Weitzer, Angehörige psychisch erkrankter Menschen im Raum Ebersberg/Grafring

Vielen Dank an die Selbsthilfeaktiven für die Bilder und die Informationen, die dem Team Region für diesen Text zur Verfügung gestellt wurden.



„Treffpunkt Selbsthilfe“

Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ fand im Sommer statt in den Landkreisen Ebersberg, Erding, Fürstenfeldbruck, Landsberg und im Landkreis München in Ottobrunn.

Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ fand im Sommer statt in den Landkreisen Ebersberg, Erding, Fürstenfeldbruck, Landsberg und im Landkreis München in Ottobrunn. In erster Linie ist der „Treffpunkt Selbsthilfe“ natürlich ein Ort der Begegnung und der Vernetzung. Gleichzeitig trifft hier Fachwissen aus allen Ebenen aufeinander. Kooperationspartner*innen und Fachkräfte geben wichtige Informationen, z. B. zu Themen wie Pflege, Inklusion oder Bildung, weiter oder verweisen auf weiterführende Fachstellen und landkreisinterne Veranstaltungen. Selbsthilfeaktive teilen ihre Erfahrungen und erklären den Mehrwert von Selbsthilfe. Das SHZ-Team stellt für Interessierte den Kontakt zu Selbsthilfegruppen her und gibt einen Überblick zu den Selbsthilfegruppen im Landkreis. Dabei gibt es keine uninteressanten Fragen, alle Themen sind willkommen – unter der einen Voraussetzung, dass ein respektvolles Miteinander, eine wertschätzende Kommunikation und eine vertrauensvolle Atmosphäre vorherrschen. Genauso also, wie es in Selbsthilfegruppen üblich ist...

Die nächsten „Treffpunkt Selbsthilfe“ finden statt:

am **24.9.2026** in **Starnberg**
am **30.9.2026** in **Dachau**
am **8.10.2026** in **Landsberg**
am **20.10.2026** in **Erding**
am **4.11.2026** in **Ebersberg**
am **20.11.2026** in **Ottobrunn**
am **24.11.2026** in **Freising**
am **25.1.2027** in **Fürstenfeldbruck**

Anmeldung und Einzelheiten unter der Telefonnummer 089/53 29 56 - 25 oder per Mail an ute.koeller@shz-muenchen.de.



- **Persönliche und individuelle Beratung und Vermittlung für Bürger*innen**, die auf der Suche nach Unterstützung durch passende Selbsthilfegruppen sind.
- **Gründungsberatungen für Bürger*innen**, die selber eine Selbsthilfegruppe gründen möchten.
- **Individuelle Beratungen und Schulungen für Selbsthilfeaktive**, die sich im Gruppenalltag oder bei Fragen zur Förderung unterstützen lassen möchten.
- **Individuelle Beratungen und Schulungen für Mitarbeiter*innen von professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort**, die sich über Selbsthilfe oder Selbsthilfegruppen informieren möchten.
- **Kooperationsgespräche mit professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort**, die sich mit Selbsthilfegruppen vernetzen und mit ihnen zusammenarbeiten möchten.
- **Planung und Konzeption von Fortbildungen und Schulungen** zum Thema Selbsthilfe für Mitarbeiter*innen von professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort.
- **Planung und Konzeption gemeinsamer Projekte** von professionellen oder kommunalen Einrichtungen mit den Selbsthilfegruppen vor Ort.

Texte: **Ute Köller**, Ressortleitung Selbsthilfeunterstützung in der Region München SHZ
Sophie Regensburger, Selbsthilfeunterstützung in der Region München SHZ

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfezentrums München in der Westendstr. 115.

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Aktuelle Gruppengründungen in der Region München

Bestehende Gruppe, neu in der Datenbank des SHZ:

Ebersberg

Plötzlich allein, was nun? Gruppe „Zurück ins Leben“ in Vaterstetten

Für Menschen, die nach dem Verlust des Partners/der Partnerin, wieder an einem lichten und positiven Leben teilnehmen möchten. Es ist keine Altersgruppe vorgegeben. Die meisten Teilnehmer sind über 60 Jahre.

Wir sind ein Kreis von Menschen, die gleiches erlebt haben und Sie unterstützen wollen, gemeinsam mit uns über die lähmende Trauer hinweg wieder in das Leben zurückzufinden. Dieses geschieht durch eine feste Struktur mit Aktivitäten, z. B. Kegeln, Boulen, Kaffeeklatsch etc. und Ausflügen sowie dem Monatstreffen.

SELBSTHILFE ÜBERREGIONAL

Augenhöhe ist Kernelement der Selbsthilfe - 15. Bayerischer Selbsthilfekongress in Amberg

Der 15. Bayerische Selbsthilfekongress mit rund 250 Teilnehmenden aus ganz Bayern fand am 10. Juli 2026 im Amberger Congress Centrum statt. Das Motto war „Gemeinschaftliche Selbsthilfe-Begegnungen auf Augenhöhe“ und neben zwei spannenden Hauptvorträgen gab es gleich zu Beginn ein Theaterstück mit Selbsthilfeaktiven aus Amberg. Dies zeigte anschaulich und mit einer Prise Humor den Weg in die Selbsthilfegruppe, aber auch Vorurteile Selbsthilfegruppen gegenüber.

Neben Grußworten von Martin Reinhard als Vertreter der Stadt Amberg und einem digitalen Grußwort der stellvertretenden Ministerpräsidentin Ulrike Scharf lobte Gabi Schmidt als Ehrenamtsbeauftragte der Staatsregierung das riesige Engagement der Selbsthilfeaktiven. Danach gab es den Vortrag „Ein guter Tag fängt morgens an - stärkender Umgang mit sich selbst.“ In diesem Beitrag zeigte Dr. med. Claudia Croos-Müller aus Rosenheim die Möglichkeiten auf, positiv den Tag zu beginnen. Im Anschluss sprach Prof. Dr. Jalid Sehoul von der Charité in Berlin zum Thema „Sprechen auf Herzenshöhe oder von der Kunst, schlechte Nachrichten gut zu überbringen“.



v.l.n.r.:

Karin Woltmann (Kontaktstelle Rosenheim),
Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ München),
Dr. Renate Lange und Lan Vo (BKK LV),
Dr. Linda Föttinger (vdek),
Bettina Stichlmair und Linda Hahn (AOK
Bayern), Irena Tezak (SeKo Bayern).
Foto: Stephanie Greskötter
Bild: GKV Förderberatung Gesamt

In der Mittagspause gab es die Möglichkeit, sich zu verschiedenen Fördermöglichkeiten in der Selbsthilfe beraten zu lassen. Neben zwei der Hauptfinanziers des Kongresses, der AOK Bayern und des Landesverbands der BKK Bayern, waren auch die gewählten Selbsthilfevertreterinnen des Vereins SeKo Bayern, Karin Woltmann aus der Kontaktstelle Rosenheim und Mirjam Unverdorben-Beil vom SHZ München mit dabei.

Am Nachmittag fanden sieben Workshops und ein Gesundheitsforum statt. Themen der Workshops

waren Selbsthilfe und Pflege, Helfen in seelischer Not, Atemtherapie, die elektronische Patientenakte, rechtliche Themen, Selbstmanagement für Chronisch Kranke und Umgang mit Schmerzen. Beim parallel stattfindenden Gesundheitsforum drehte sich alles rund um das Thema „Zuhören und Reden auf Augenhöhe“.

Unterstützt wurde der Kongress von der regionalen Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen unter Trägerschaft der Stadt Amberg und ihren aktiven Ehrenamtlichen. Folgende Förderer unterstützen den Kongress: die BKK-Landesverband Bayern, die AOK Bayern, die kassenärztliche Vereinigung Bayerns, die bayerische Apothekerschaft, die Psychotherapeutenkammer Bayern und die Round Table 69 aus Amberg. Insgesamt eine wichtige Veranstaltung, die wieder einmal gezeigt hat, wie notwendig Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen sind: denn Sprechen und Zuhören auf Augenhöhe ist das zentrale Element, das die Selbsthilfe über alle Themen und Unterschiede verbindet, so Theresa Keidel, Projektleitung und Geschäftsführung von SeKo Bayern.

Weitere Informationen finden sich unter www.seko-bayern.de

SELBSTHILFE STELLT SICH VOR

Neue Gruppe: „beziehungsweise – Austausch & Selbsthilfe bei Bindungsangst“



Was?

Eine Selbsthilfegruppe für alle, die sich eine erfüllende Beziehung wünschen, aber immer wieder an Ängsten und inneren Blockaden scheitern. Wir schaffen einen Safe Space, in dem wir uns austauschen, zuhören, voneinander lernen und uns gegenseitig auf dem Weg aus der Bindungsangst unterstützen.

Für wen?

Für alle Menschen zwischen 25 und 40 Jahren, unabhängig von sexueller Orientierung, die:

- gerne über ihre Bindungsangst und Muster sprechen möchten
- bereits Erfahrung mit Therapie haben und/oder sich intensiv mit sich selbst auseinandersetzen
- ihre Themen kennen und gemeinsam mit anderen daran arbeiten möchten

Wann & Wo?

Jeden zweiten Mittwoch im Monat, 20 - 21.45 Uhr im SHZ

Warum diese Gruppe?

Vielleicht kennst du das Gefühl: Du wünschst dir eine Partnerschaft, doch sobald es ernster wird, entstehen Zweifel, Rückzug oder alte Muster übernehmen. Gespräche mit Freund:innen helfen nicht mehr weiter, weil eure Lebenswege immer unterschiedlicher werden.

Du musst damit nicht allein bleiben. Lass uns gemeinsam einen Raum schaffen, in dem wir ehrlich sein dürfen, uns gegenseitig stärken und neue Erfahrungen mit Nähe und Verbindung machen können.

Kontakt: beziehungsweise_selbsthilfe@web.de

Was ist unter Bindungsangst zu verstehen?

Bindungsangst ist keine anerkannte Diagnose, sondern ein umgangssprachlicher und beschreibender Begriff für bestimmte Ängste und Beziehungsmuster, die es Betroffenen unmöglich machen, langfristige, verbindliche Beziehungen mit großer emotionaler Nähe zu führen. Und das, obwohl sie sich eine Partnerschaft sehr wünschen. Der Grund sind meist schmerzhaftes Beziehungserfahrungen aus der Kindheit oder früheren Partnerschaften, die zu Angst vor Abhängigkeit, Verletzung oder Verlust und einem geringen Selbstwertgefühl führen. All das kann bewirken, dass sich Betroffene gar nicht erst verlieben oder sich schnell zurückziehen und Verbindungen auflösen, sobald echte Nähe entsteht.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, „beziehungsweise“ zu gründen?

Mir ist bewusst geworden, dass ich seit Jahren unglücklich darüber bin, Single zu sein und dass mein Bedürfnis, mich darüber auszutauschen, mit der Zeit größer wird.

Es fällt mir aber immer schwerer, mich Freund:innen gegenüber zu öffnen, denn seit Jahren rede ich über dasselbe Thema, während sie mit ihren Partner:innen Reisen planen, zusammenziehen oder Kinder bekommen. Ich fühle mich oft abgehängt und nicht verstanden. Gleichzeitig denke ich, dass es vielen anderen genauso gehen muss, und möchte einen Raum schaffen, der einen unbefangenen Austausch ermöglicht.



Warum ist es wichtig, über Bindungsangst zu sprechen?

Wir Betroffenen stehen oft unter einem hohen Druck, eine Partnerschaft zu finden. Die Gesellschaft suggeriert uns, dass wir nur dann ein gutes Leben führen und als Mensch wertvoll sind, wenn wir – zumindest immer mal wieder – in einer Beziehung sind. Und das will ich betonen: Es macht einen Unterschied, ob ich Dauersingle bin oder mein Single-Sein nur eine Phase ist. Als bräuchte es eine andere Person, die unseren Wert bestätigt. Das haben wir stark verinnerlicht, auch wenn dieser Druck in unserer heutigen Welt natürlich abnimmt. Hinzu kommt der innere Wunsch, endlich jemanden zu finden, bei dem man sich aufgehoben und geliebt fühlt.

Was bringt ein Gruppensetting bei dem Thema Bindungsangst?

Es nimmt die Scham und das Gefühl, mit seinen Problemen allein zu sein. Und es ist ein Korrektiv: Wenn ich denke „Ich bin sonderbar, mit mir stimmt etwas nicht“, dann kann die Gruppe helfen, dass ich dies bald nicht mehr denke oder zumindest abmildere in „Es gibt da draußen noch viele andere ‚Sonderbare‘ und die finde ich trotzdem total sympathisch!“. Dieses neue Selbstbewusstsein wirkt sich bestimmt auch positiv auf die Partner:innensuche aus. Ein weiterer Punkt ist, dass wir Bindungsängstler:innen oft ambivalent sind und nicht wissen, ob wir unserer Wahrnehmung trauen können. Wenn sich eine Beziehung anbahnt, fragen wir uns „Sind meine Gefühle stark genug?“, „Ist es berechtigt, dass mich X an der anderen Person stört, oder redet meine Angst vor Nähe mir das ein?“. Eine Gruppe kann helfen, diese Gedanken zu sortieren.

„beziehungsweise“ ist in der Gründungsphase – haben Sie schon Ideen, wie der Austausch aussehen soll?

Ich plane ein regelmäßiges Gruppentreffen mit 5 – 10 Personen. Starten möchte ich mit einem Rhythmus von 1x pro Monat, bei Bedarf können die Treffen später auch alle zwei Wochen stattfinden. Sobald sich Interessent:innen gemeldet haben, geht es los. Ich freue mich schon sehr darauf!

H., Gruppengründerin

Die Fragen stellte **Eva Christ**, Soziale Selbsthilfe SHZ

Informationen zu der Gruppe erhalten Sie über die SHZ Beratungs- und Vermittlungsstelle.

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:
info@shz-muenchen.de

Adresse der Beratungsstelle:
Westendstraße 115
80339 München

Sie möchten auch Ihre Gruppe/Initiative in der Rubrik „Selbsthilfe stellt sich vor“ präsentieren?

Dann schreiben Sie gerne eine E-Mail an die Redaktion:
stefanie.bessler@shz-muenchen.de



INFORMATIONEN ZU SELBSTHILFEGRUPPEN

Gruppengründungen – Stand August 2026

GESUNDHEIT

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfezentrums München in der Westendstr. 115.

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 – 11**

E-Mail:
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

AtemMut – Selbsthilfegruppe für Spontan-Pneumothorax Betroffene

Die Gruppe AtemMut ist offen für alle, die einen (oder mehrere) primäre (oder sekundäre) Spontan-Pneumothoraxe erlitten haben. Die Gruppe dient zum Austausch von Informationen über die Erkrankung, den Umgang damit und über die Folgen der Behandlung.

Außerdem geht es um Hilfe zur Selbsthilfe, indem man sich in einem geschützten Raum über Sorgen und Ängste austauschen kann, aber es geht auch um Wissensvermittlung über das Krankheitsbild und die Therapiemöglichkeiten. Zunächst wird ein Online-Treffen ca. alle vier Wochen angestrebt, der Rhythmus kann aber je nach Bedarf angepasst werden. Gastvorträge sind gerne willkommen, ebenso wie physische Treffen, sofern gewollt.

Betroffene von Morbus Basedow und Hashimoto Thyreoditis SHG

Betroffene von den Schilddrüsen-Autoimmunerkrankungen Hashimoto und Morbus Basedow treffen sich für Erfahrungsaustausch, Strategien zur Alltagsbewältigung, Literaturempfehlungen, evtl. Fachvorträge von Expert*innen.

CTCL-Selbsthilfe-München (Hautlymphome)

Lockeres Treffen für Betroffene und Angehörige von CTCL (Mykosis Fungoides) in jedem Stadium. Gemeinsames Essen und Zusammensein, ungezwungen sprechen über die Krankheit wie auch den Alltag und das Leben.

Energy Heroes – Selbsthilfegruppe für Post-Covid- und Fatigue-Betroffene

Im eigenen Tempo. Einfach da sein. Auftanken. Nicht allein.
Sanfter Begegnungsraum für Menschen mit Post Covid oder chronischer Fatigue.
Du fühlst dich müde, erschöpft oder kraftlos – und wünschst dir einen Ort, an dem nicht die Krankheit im Mittelpunkt steht? Hier darfst du ankommen und auftanken.
Im Mittelpunkt steht das, was guttut: Ruhe, Leichtigkeit und kleine Momente, um wieder neue Kraft zu schöpfen.

Was dich erwartet:

Positive Gedanken, Ideen, Inspirationen! Sanfte kreative Impulse: Übungen, die Freude bringen und deine innere Kraft stärken; geführte Meditationen: Momente der Ruhe, die dein Nervensystem regulieren.

Gedächtnisprobleme bei 18-40-Jährigen

Die Gedächtnisgruppe richtet sich an Menschen, die bereits in jüngeren Jahren Probleme mit dem Gedächtnis und somit Schwierigkeiten in verschiedenen Lebenssituationen haben. Die Gruppe trifft sich wöchentlich. Dabei werden entweder aktuelle Probleme besprochen, die die Teilnehmer belasten, oder übergeordnete Themen behandelt, wie z. B. „Wem öffne ich mich“ oder „Hilfsmittel im Arbeitsleben“.

Falls es sich ergibt, unternehmen wir gerne etwas zusammen, um uns auch abseits des Gruppenraumes privat kennenzulernen.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfeszentrums München in der Westendstr. 115.

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Junge Migräne München

Die Gruppe richtet sich an junge Erwachsene (18-35 Jahre), die von Migräne oder anderen Kopfschmerzen betroffen sind und sich Verständnis und Austausch wünschen.

Lungenfibrose

Offen für Angehörige. Konkreteres folgt, Rhythmen werden noch besprochen. Die meisten Gruppenmitglieder sind auch Mitglieder des Vereins Lungenfibrose e. V. Die idiopathische Lungenfibrose (IPF) ist eine seltene Erkrankung des höheren Lebensalters, Männer sind häufiger betroffen als Frauen.

Neurodermitis Selbsthilfegruppe

Ein geschützter Raum für Erwachsene mit Neurodermitis, in dem offen über die physischen und psychischen Belastungen der Erkrankung gesprochen werden kann.

Wir teilen Erfahrungen, besprechen Sorgen und Ängste und reflektieren persönliche Wege im Umgang mit der Erkrankung. Medizinische Beratung oder Heilversprechen haben hier keinen Platz; im Vordergrund stehen Zuhören, ein respektvoller Austausch und das Gefühl, mit den eigenen Erfahrungen nicht allein zu sein.

Schlaganfallbetroffene München Ost SHG

Wir wollen die Betroffenen und ihre Angehörigen unterstützen und ihnen Mut machen. Keiner soll im Glauben leben, von der Gesellschaft ausgeschlossen zu sein, oder sich als weniger wichtig und wertvoll fühlen. Jeder soll die Möglichkeit erhalten, sich mit anderen Betroffenen und Angehörigen auszutauschen und sich Informationen und Rat zu holen durch Betroffene, Angehörige, Ärzte oder Therapeuten.

Bei Schwierigkeiten mit Krankenkassen und Ämtern wollen wir Unterstützung anbieten. Wir kennen unsere Krankheit am besten und müssen uns daher selbst ermuntern, wieder in ein aktives Leben zurückzufinden.

Das geht nicht ohne Unterstützung, zu der wir die staatlichen Einrichtungen, Krankenkassen, Ämter und auch die Gesellschaft ermuntern möchten.

SHG Schmerzambulanz Innenstadt

Gesprächsrunde für alle Schmerzpatient*innen, die sich austauschen wollen

Verwachsungsbauch SHG München

Verwachsungen – ein unterschätztes Krankheitsbild. Überschüssiges Narbengewebe kann sich zwischen Organen bilden, besonders nach Operationen. Dies kann fatale Folgen nach sich ziehen: Oftmals weitere OPs – z. T. mit Organentnahmen, starken Einschränkungen der Beweglichkeit und Funktionalität der inneren Organe u. v. m. Betroffene erleiden oftmals Irrwege bis zur Diagnose.

Neben Erfahrungsaustausch, Trost, um die Seele zu stärken, sollen auch Vorschläge, um den Alltag etwas zu erleichtern, Inhalte der Gruppe sein.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfeszentrums München in der Westendstr. 115.

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

PSYCHOSOZIALES

Ach, ADHS? Leichter Leben mit ADHS

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit ADHS, die bereits seit mindestens einem Jahr diagnostiziert sind und sich in dieser Zeit mit ihrer Symptomatik sowie den Auswirkungen auf ihr Leben auseinandergesetzt haben. Willkommen sind Spätdiagnostizierte und Fortgeschrittene, die unter einem spürbaren Leidensdruck stehen – sei es durch ADHS selbst oder durch damit verbundene Begleiterscheinungen/Komorbiditäten in den Bereichen Alltag, Beziehungen, Freizeit, Arbeit oder Sinnfindung.

ADHS SHG für Alleinlebende

Diese Gruppe richtet sich an Menschen mit ADHS/ADS, die allein leben.

Die Schwierigkeiten beim Zusammenleben mit anderen Menschen fallen hier weg, stattdessen gibt es andere Probleme und Herausforderungen. Eine der größten ist sicherlich, dass man den Alltag allein stemmen muss, ggf. keine Hilfe im Krankheitsfall hat, und evtl. die emotionale Unterstützung fehlt (auch wenn man gute Freunde hat).

In dieser Gruppe wollen wir uns darüber austauschen, wie es uns mit dem Alleinleben geht, wie es besser funktionieren könnte, wie gute Selbstfürsorge aussehen kann, was man bei Einsamkeit tun kann, wie man sich motivieren kann, den Haushalt zu erledigen, usw.

Wir könnten Achtsamkeitsübungen einbauen, um ein bisschen zur Ruhe zu kommen, darüber nachdenken, ob und auf welche Art und Weise wir uns vielleicht gegenseitig unterstützen wollen, und natürlich uns auch generell über ADHS austauschen. Dafür wird es auch eine Signal-Gruppe geben.

beziehungsweise. Austausch & Selbsthilfe bei Bindungsangst (25–40 Jahre)

Kennst du dieses Gefühl? Jahr für Jahr vergeht und deine Freund:innen sind längst in festen, stabilen Beziehungen, wohnen mit ihren Partner:innen zusammen, kriegen Kinder oder haben zumindest einen Hund. Du hinkst irgendwie hinterher. Obwohl du dir eine romantische Beziehung wünschst, scheiterst du bisher zuverlässig daran.

Entweder bist du Dauersingle oder deine Beziehungsversuche gehen immer nach wenigen Monaten in die Brüche – sehr frustrierend. Dabei hast du dich mit deiner Bindungsangst, mit deinen Denkmustern, Verhaltensweisen und Gefühlen schon intensiv auseinandergesetzt, die Leerstelle bleibt, in deinem Alltag verändert sich bisher nichts und Gespräche im Freund:innenkreis helfen irgendwie nicht mehr weiter, denn eure Lebensrealitäten werden immer unterschiedlicher.

Die Gruppe ist für alle gedacht – ob heterosexuell oder queer –, die zwischen 25 und 40 Jahre alt sind, Therapieerfahrung mitbringen und/oder geübt in Selbstreflexion sind und ihre Themen kennen.

Frauen für Frauen – Frauen unterstützen sich auf dem Weg nach ihrer Therapie

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Frauen, die bereits Therapieerfahrungen gesammelt haben und ihren eigenen Weg der Selbstreflexion und Veränderung weitergehen möchten; Interesse an einem achtsamen Umgang mit sich selbst, ihren Bedürfnissen und inneren Prozessen (auch inneren Anteilen) haben und die sich einen geschützten Raum für ehrlichen Austausch, gegenseitige Unterstützung und persönliche Weiterentwicklung wünschen.

Wir möchten uns gegenseitig dabei unterstützen, eine gute Verbindung zu uns selbst, unserem Körper und anderen Menschen zu entwickeln. Dabei geht es um mehr Wohlbefinden im Alltag, erfüllendere Beziehungen, mehr Selbstwirksamkeit und darum, die eigenen Werte und Bedürfnisse auch im beruflichen und persönlichen Leben lebendig werden zu lassen.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfeszentrums München in der Westendstr. 115.

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:

info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Mindfulness Munich

Mindfulness Munich is a secular meditation group that meets weekly to practice various meditation techniques and have conversations about mindfulness meditation and how we use our practices and skills in our everyday lives. The group is open to anyone interested in mindfulness meditation over the age of 18.

The meetings are held in English.

MigraArt

MigraArt – dein Kreativraum mit Migräne. Kein Erklären mehr, sondern Empathie und Verständnis. Einmal die Woche dein Tempo, deine Zeit, deine Erkrankung.

Begleiterkrankungen sind willkommen, denn Migräne kommt selten alleine.

Netzwerk Mutterschutz e. V. – Online-Selbsthilfegruppe für Mütter von Kindern, die sexualisierte Gewalt erfahren mussten

Netzwerk Mutterschutz e. V. ist ein gemeinnütziger Verein von Frauen, der Mütter begleitet, deren Kinder sexuelle Gewalt erleben mussten (und aktuell zwischen 0 und 25 Jahre alt sind). Mit der Online-Selbsthilfegruppe möchten wir einen geschützten Raum für Mütter für Austausch, Entlastung, Stärkung und Zugehörigkeit schaffen – vertraulich und respektvoll.

Neue Ausfahrt – Selbstfürsorge als Wegweiser zu mehr Lebensqualität

Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Depressionen, Angststörungen, Burnout oder Borderline – für Menschen, die sich einen Weg aus der Erschöpfung und Belastung wünschen und wieder mehr Lebensqualität wie auch Motivation suchen (m/w/d – ab 18 Jahren).

Die Selbsthilfegruppe bietet uns einen geschützten Raum für offene Gespräche. Gemeinsam lernen wir, achtsam mit uns und den Momenten umzugehen, Belastungen zu benennen und anzuerkennen. Wir entwickeln miteinander Bewältigungsstrategien und prüfen sie regelmäßig, damit sie wirklich funktionieren.

Ein respektvoller und wertschätzender Umgang hilft uns, Schritt für Schritt Perspektiven zu finden und dabei die neue Ausfahrt zu finden.

PMS / PMDS Selbsthilfegruppe München

Wenn die zweite Zyklushälfte einen emotional aus der Bahn wirft – unsere Gruppe ist von PM(D)S Betroffenen für Betroffene. Wir treffen uns einmal im Monat in Präsenz (München), um uns gegenseitig zu unterstützen und auszutauschen.

Psychose und Spiritualität

Zielgruppe sind Menschen mit einer Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis, die sich aktuell in einer postpsychotischen Depression befinden oder diese vielleicht sogar schon überwunden haben.

Die Gruppe ist offen für Menschen jeder Religion und auch für Menschen, die keiner Religion angehören, sich aber mit dem Thema Psychose in spiritueller Hinsicht befassen möchten und sich nach seelischer Befreiung sehnen.

Die Gruppe ist nicht gedacht für Menschen, die sich in einer akuten psychotischen Krise befinden.

Rentenanhängerschaft und Berufsunfähigkeit

Anwärter*innen von Erwerbsminderungs- oder Berufsunfähigkeitsrenten.

Wer wegen chronischen psychischen oder körperlichen Erkrankungen nur teils oder nicht mehr arbeitsfähig ist, muss oftmals einen langen und mühsamen Kampf um eine Rente aufnehmen.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfeszentrums München in der Westendstr. 115.

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Zwischen Arbeitsamt, Kranken- und Rentenkassen und nötigen Gutachtern befindet man sich in einem Dschungel unterschiedlicher Zuständigkeiten. Gleichzeitig fehlen zuständige Beratungsstellen.

Durch Erfahrungsaustausch und gegenseitiger Unterstützung soll sich niemand in dieser Situation allein gelassen fühlen. Wir wollen uns hilfreiche Tipps geben und uns gegenseitig stärken, um in dieser Situation durchhalten zu können, damit man zu seinem Recht kommt.

Tangiert

Partnerinnen und Ehefrauen von Männern mit spätem Coming Out, die sich als schwul oder bisexuell bezeichnen. Austausch und gegenseitige Unterstützung, um einen eigenen guten Umgang mit der Situation zu finden.

UNA – Frauenselbsthilfegruppe

Die UNA-Selbsthilfegruppe bietet Frauen nach einem Schwangerschaftsabbruch einen sicheren und geschützten Raum, um über Erlebtes zu sprechen, Gefühle zu teilen und Unterstützung zu finden.

Ob Erleichterung, Trauer, Schuld, Einsamkeit oder Unsicherheit – alles darf da sein.

Durch Gespräche, Entspannungsübungen, Rituale, kreative Methoden und gemeinsame Reflexion entsteht Raum für Ausdruck, neue Perspektiven und Integration des Erlebten. Ergänzend tauschen wir uns auch über gesellschaftliche, feministische und politische Aspekte rund um das Thema Schwangerschaftsabbruch aus.

Vystopie – Veganen Weltschmerz zusammen beenden SHG

Wenn Mitgefühl krank macht.

Fühlst du dich oft überfordert vom Leid der Tiere, der Umwelt und der Menschen. Hast du die Gleichgültigkeit der Welt satt? Du möchtest vegan leben oder bist schon vegan – suchst aber Menschen, die dich verstehen? Dann bist du hier richtig. In unserer Gruppe sprechen wir offen, ehrlich und ohne Druck. Jede Stimme zählt. Jede Meinung ist wertvoll.

Was wir tun: Austausch · Verständnis · innere Ruhe · Selbstfürsorge
Mitgefühl ist keine Schwäche, es ist unsere gemeinsame Stärke!

SUCHT

AA Frauen International

Englisch. Meeting in Präsenz mit Online-Zuschaltung, hybrid.

Anonyme Kiffer

Zielgruppe: Kiffer, die den Willen haben, abstinenz zu leben; offen auch für andere Substanzabhängige

- Krankheitsbild: Suchtkrankheit auf Substanzen (vor allem Gras/Weed/Cannabis)
- Problemlage: Umgang im Alltag
- Thema: je nach Bedarf der Teilnehmer
- Arbeitsweise: 12 Schritte System
- Altersgruppe: für alle offen

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfeszentrums München in der Westendstr. 115.

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Debtors Anonymous Meeting "Everyday prosperity" group

Debtors Anonymous (DA) is a twelve-step program for people who want to stop incurring unsecured debt. It is a group where people gather to share experience, strength and hope in relation to compulsive debting. The group is open to anyone who is suffering from debt and has a desire to stop debting.

Durch Erfahrungsaustausch und gegenseitiger Unterstützung soll sich niemand in dieser Situation allein gelassen fühlen. Wir wollen uns hilfreiche Tipps geben und uns gegenseitig stärken, um in dieser Situation durchhalten zu können, damit man zu seinem Recht kommt.

Overeaters Anonymous

Wir sind Menschen mit unterschiedlichen Essstörungen (wie z. B. Bulimie, Esssucht, Binge-Eating, Anorexie, zwanghaftes/emotionales Essen, ständiges Naschen usw.), die ein Leben in Genesung führen und ein gesundes Essverhalten sowie ein gesundes Körpergewicht entwickeln möchten.

Overeaters Anonymous (OA) ist ein 12-Schritte-Programm, das in den 1960er Jahren in den USA entstand, auf den Prinzipien der Anonymen Alkoholiker (AA) basiert und sich seitdem weltweit verbreitet hat. Bei unserem Treffen lesen wir Literatur von AA/OA. Anschließend gibt es Zeit, um unsere Erfahrungen, Kraft und Hoffnung in den Sprachen Deutsch und Englisch miteinander zu teilen. Jede*r, der Hilfe sucht und genesen oder mehr über die Krankheit und die von OA angebotene Lösung erfahren möchte, ist herzlich willkommen.

Sex Addicts Anonymous – SAA Munich English speaking men's group

Have you repeatedly promised yourself, "This will be the last time," only to find yourself returning to the same sexual behaviors again and again? Pornography, compulsive masturbation, anonymous sex, paid sex, hook-up apps, cybersex, or other sexual behaviors may have become difficult or impossible to control. You may feel shame, isolation, anxiety, or hopelessness. If this sounds familiar, you are not alone.

Sex Addicts Anonymous (SAA) is a fellowship of people who share their experience, strength, and hope with one another so they can recover from addictive sexual behavior and help others recover. Our meetings follow the Twelve Steps in a safe, confidential, and non-judgmental environment. The only requirement for membership is a desire to stop addictive sexual behavior.

SOZIALES

Afghanisches Frauencafé ORA

In unserer Initiativgruppe sprechen wir über Themen, die uns im Alltag bewegen: Dankbarkeit, Meditation, Yoga, Sport und gemeinsame Ausflüge. Außerdem tauschen wir uns über familiäre Herausforderungen, Ehe- und Kinderfragen, Weiterbildungen, Sprache sowie psychische Belastungen aus. Unser Ziel ist es, einander zu unterstützen und gemeinsam neue Wege zu finden.

Coworking für Männer

Ziel der Selbsthilfegruppe: Gestalten von Vorhaben und Arbeitsabläufen mit dem Fokus darauf → was wir wollen und nicht, was wir sollen!

Bist Du vielleicht auch frühzeitig verrentet, berufsunfähig, kannst durch Krankheit oder Behinderung momentan nicht am Arbeitsleben teilnehmen, oder fühlst du dich einfach nur allein gelassen oder ausgegrenzt? Fühlst du dich verbraucht, weil du in der Industrie gearbeitet hast und jetzt keinen Sinn mehr siehst, oder einfach nur von deinem Job missbraucht? Kein Mann muss alleine sein mit den Dingen, die er gerne machen will, aber nach seinem eigenen Tempo!

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfezentrums München in der Westendstr. 115.

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Wir arbeiten online, z. B. machen Reparaturen an Haus, Garten, Wohnung, Autos, Motorrädern, Hobbys usw., planen unser Essen, Einkaufslisten, notwendige Büroarbeiten, Freizeitaktivitäten und auch einfach nur alles, was nur uns Spaß macht!

Wir loggen uns morgens um 8 Uhr ein, bis max. 14 Uhr, besprechen, was jeder machen will, treffen uns alle 2 Stunden, schauen, wie wir vorankommen und schauen, wie wir uns gegenseitig unterstützen und motivieren können. Es ist auch möglich, dass wir uns nach Absprache persönlich treffen!

Eltern gegen Rechts München

Wir sind eine ehrenamtlich organisierte Elterninitiative aus München und Umgebung. Uns eint ein Herzensanliegen: eine demokratische, offene und respektvolle Zukunft für unsere Kinder.

Jeden Tag erleben wir, wie wichtig es ist, Haltung zu zeigen. Wir möchten Demokratie, Toleranz und ein respektvolles Miteinander stärken – und zugleich deutlich machen, dass extremistische Tendenzen keinen Platz in unserem Alltag haben. Denn Demokratie beginnt nicht erst in Parlamenten. Sie beginnt auf dem Schulhof, im Gespräch am Gartenzaun, in unseren Familien.

Beim Zuhören. Beim Vorbildsein. Beim Mut, Grenzen zu setzen.

Wir setzen uns ein für eine Gesellschaft,

- in der jedes Kind sicher aufwachsen kann,
- sich frei entwickeln darf
- und ohne Angst vor Ausgrenzung seinen Platz findet.

Für Respekt. Für Vielfalt. Für Mitgefühl.

Gegen Hass, Hetze und Menschenfeindlichkeit.

Initiative Perspektiven 60plus

Unsere Initiative ist eine Münchner Selbsthilfeinitiative von Menschen in der 3. Lebensphase für Menschen in der 3. Lebensphase (Zielgruppe Personen ab 60plus). Wir sehen uns in der Mitverantwortung für eine generationengerechte Stadtgesellschaft, in der Alt und Jung nicht nur zusammenleben, sondern der Generation 60plus dabei ein wichtiger Stellenwert im gesellschaftlichen Zusammenhalt und in der Demokratiestärkung zukommt. Wir wollen kostenfrei und niederschwellig Workshops anbieten, um insbesondere Menschen der Generation der Babyboomer Wege aufzuzeigen, ihre Potentiale zu erleben und sich mit ihrer individuellen, aktiven und sinnhaften Zukunftsplanung auseinanderzusetzen.

Damit unterstützen wir dabei, einem defizitären Altersbild entgegenzuwirken, Altersstärken sichtbar zu machen und zur aktiven Teilhabe zu motivieren. Eine gelungene Vorbereitung auf das Älterwerden stärkt Resilienz, baut der Einsamkeitsfalle vor, ist gesundheitsfördernd und gemeinschaftsstiftend.

Leben zwischen den Welten

Es treffen sich Menschen mit Migrationshintergrund, die entwurzelt sind oder digitale Nomaden, die überall und nirgends zuhause sind.

Die Gruppe bietet einen Raum, um gemeinsam über das Aufwachsen und Leben zwischen Welten zu sprechen und die vielfältigen inneren Spannungen zu verstehen, die daraus entstehen. Ziel ist es, die eigene Identität und die Verbindung zu den kulturellen Wurzeln zu stärken und gleichzeitig eine selbstbestimmte Zukunft zu entwickeln. Hier wollen wir Mut schöpfen, uns nicht länger von fehlender Chancengleichheit oder inneren Konflikten zurückhalten zu lassen, sondern uns zu stärken und Flügel zu verleihen.

mewoCircles

mewoCircles richten sich an Afro-diasporische Kinder, Jugendliche und ihre Familien und bieten regelmäßig stattfindende, geschützte Gemeinschaftsräume, in denen durch Storytelling, gemeinsames Lesen, Rituale und kreatives Lernen kulturelle Identität, Selbstwert und Verbundenheit gestärkt werden.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfeszentrums München in der Westendstr. 115.

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Viele der Teilnehmenden erleben im Alltag Rassismus, Ausgrenzung und fehlende Repräsentation in Bildungs- und Freizeiträumen. Dies kann zu Verunsicherung, innerem Rückzug oder einem geschwächten Zugehörigkeitsgefühl führen. mewoCircles schaffen einen heilsamen Gegenraum, in dem Afro-zentriertes Wissen, Geschichten und Vorbilder sichtbar und lebendig werden. Die Arbeitsweise ist traumasensibel, partizipativ, ritualbasiert und gemeinschaftsorientiert. Eine klare Circle-Struktur gibt den Kindern Orientierung, Sicherheit und Raum zur Entfaltung.

Mosaic

Die Gruppe richtet sich an erwachsene ukrainische Menschen in München, die Interesse an Kunst, kultureller Reflexion und Austausch haben. Ziel ist es, einen geschützten Raum für intellektuellen Dialog, soziale Stabilisierung und gemeinsames Lernen zu schaffen. Die Gruppe arbeitet dialogorientiert, niedrigschwellig und fördert Selbstwirksamkeit, Zugehörigkeit und kulturelle Teilhabe.

Muc Men – Männergruppe in München-Pasing

Kernig, herzlich, evidenzbasiert. Willkommen bei MUC MEN – der Gruppe für Männer, die in Beziehung, Job und Leben erfüllter sein wollen. Ehrliche Gespräche von Mann zu Mann ohne „Protzgehabe“, sondern auf Augenhöhe.

Themen:

- Beziehung und Dating: Klarheit, Haltung, Gelassenheit statt Bedürftigkeit
- Job und Wirkung: Souveränität, Durchsetzung ohne Härte, Konflikte ohne Drama
- Familie und Freunde: klare Ansagen, Präsenz, echte Verbundenheit

Formate: Sitzkreis, Vorträge, Workshops und praktische Übungen. Auf Wunsch auch Gesang/Musik

Mut statt Ohnmacht – Elternnetzwerk gegen Rechtsextremismus

Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Kinder rechtsextreme Ideologien vertreten oder sich in diese Richtung entwickeln. Die Gruppe bietet einen vertraulichen Raum zum Austausch, zur emotionalen Unterstützung und zur gemeinsamen Orientierung in einer belastenden Lebenssituation. Ziel ist es Eltern zu stärken, Wege aus der Ohnmacht herauszufinden und Handlungsmöglichkeiten für das familiäre Umfeld zu entwickeln.

Public Speaking and Presentation (in English)

Free community public speaking and presentation practice group in Munich. The goal is to help people learn, grow, and build confidence together in a supportive, empowering environment. Topics are non-religious, non-political, and related to professional/education only.

Resilienz und Stoizismus – Gesprächskreis

Die Gruppe ist offen für jene Interessent*innen, die sich für die stoische Philosophie interessieren und ihre persönliche Resilienz für die Bewältigung alltäglicher Probleme stärken möchten. Zu nennen wären da z. B. insbesondere die Verbesserung des Umganges mit chronischem Stress, Überforderung, stark belastenden Anforderungen in beruflichen und zwischenmenschlichen Kontexten, Ängsten und Unzufriedenheit mit dem eigenen Selbst- und Weltbild. Der Stoizismus zeigt für alle Menschen gangbare Wege auf, mit den Schwierigkeiten des Lebens besser umgehen zu lernen.

„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben.“ (Epiktet, um 50-138 n. Chr.)

Ganz in diesem Sinne versuchen wir, uns neue Lösungsstrategien für unsere Alltagsprobleme zu erarbeiten, die mit einer Veränderung unserer Sichtweisen auf uns selbst und unsere persönlichen Schwierigkeiten einhergehen.

Women from Africa in Munich

We are a group for women from Africa who support and empower one another. Activities we do together: cooking, baking, craft workshops, going for walks and dancing.

SERVICE

Abendsprechstunde

Die Nutzergruppen des Selbsthilfezentrums München können in den Abendsprechstunden auch ohne Terminvereinbarung zu später Stunde auf uns zukommen. Sie können Raumanfragen stellen, Schließkarten abholen, Wünsche und Anregungen an uns weitergeben oder einfach nur die Gelegenheit finden, um uns persönlich kennenzulernen.

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:
Am **Donnerstag, den 15. Oktober** sind wir **von 18 Uhr bis 21 Uhr** für Sie da!

Informationen über die Standardleistungen des SHZ

Das SHZ versteht sich als ständiger Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen und Initiativen in München und Umgebung. Wir versuchen immer, auf die Wünsche der Gruppen bzw. der Aktiven einzugehen und ihnen mit ihren Anliegen weiterzuhelfen.

Beratungsangebote für Gruppen und Initiativen

- Gründungsberatung
- Individuelle Beratung und/oder Moderation einzelner Gruppentreffen bei Veränderungsprozessen, Konflikten etc. innerhalb der Gruppe
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit

www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/

Raumvergabe

Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21
E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Prisca Ludwig, Tel.: 089/53 29 56 - 12
E-Mail: prisca.ludwig@shz-muenchen.de

Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 - 28
E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

Beratung zu virtuellen Räumen für Aktive in der Selbsthilfe

Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 - 28
E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

Beratung und Vermittlung

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen ist vielfältig. Wenn Sie Orientierungshilfe benötigen, Fragen zu den einzelnen Initiativen haben oder herausfinden möchten, ob eine Selbsthilfegruppe in Ihrem Fall in Frage kommt, sind Sie hier richtig!

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag 14 bis 18 Uhr
Dienstag und Mittwoch 10 bis 13 Uhr
Tel.: 089/53 29 56 - 11
E-Mail: info@shz-muenchen.de

Adresse der Beratungsstelle:
Westendstraße 115
80339 München

Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich durch die Krankenkassen

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de/foerderberatung-gesundheitsselbsthilfe.html

Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen im sozialen Bereich durch die Landeshauptstadt München

Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 - 16

E-Mail: karolina.capasso@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de/foerderberatung-soziale-selbsthilfe.html

NEU

Online-Anmeldeformular

unter:



oder über die jeweilige
Ansprechperson.

Für die Anmeldung
brauchen wir folgende
Angaben:

- Nachname und Vorname
- Name der Gruppe
- Adresse
- Telefonnummer
- E-Mail-Adresse

Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

Fragen und Anmeldungen zu den jeweiligen Veranstaltungen richten Sie bitte an die Seminarleiter*innen mit Angabe Ihres Namens, der Gruppe, der Sie angehören, Adresse, Telefonnummer und gegebenenfalls E-Mail-Adresse, unter der wir Sie erreichen können.

Für Anmeldungen können Sie auch sehr gerne unser Online-Anmeldeformular nutzen.

Da alle Veranstaltungen eine begrenzte Teilnehmer*innenzahl haben, bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden. Soweit nicht anders vermerkt, ist **der Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor dem Termin der Fortbildung.**

Das gesamte Programm mit ausführlicher Beschreibung finden Sie unter:

www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildungen/

Dein Energie-Brunnen: Positive Orientierung finden und neue Kraft schöpfen ONLINE + Präsenz

**6 Termine von November 2026 bis April 2027, montags von 19 Uhr bis 20.15 Uhr,
Online und letzter Termin in Präsenz**

Leitung: Roland Schöffmann (Gastreferent)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Angelika Pfeiffer, Tel.: 089/53 29 56 - 28

E-Mail: angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de

Social Media Werkstatt – ONLINE

Dienstag, 20. Oktober 2026, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Leitung: Eva Christ (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Eva Christ, Tel.: 089/53 29 56 - 18

E-Mail: eva.christ@shz-muenchen.de

Methodenkoffer Selbstfürsorge – Selbstheilungskräfte des Körpers entdecken und nutzen

Montag, 21. September 2026, 9 Uhr bis 13 Uhr

Leitung: Roland Schöffmann (Gastreferent)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 - 16

E-Mail: karolina.capasso@shz-muenchen.de

Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Methoden für die Gruppenarbeit

Mittwoch, 30. September 2026, 18 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Ulrike Zinsler und Prisca Ludwig (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Prisca Ludwig, Tel.: 089/53 29 56 - 12

E-Mail: prisca.ludwig@shz-muenchen.de



Info-Abend zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen aus dem sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München

Mittwoch, 7. Oktober 2026, 18.30 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Karolina Capasso (SHZ), N.N. (Sozialreferat, Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement).

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 – 16

E-Mail: karolina.capasso@shz-muenchen.de

Resilienz und Empowerment für Frauen in Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen: Mit innerer Stärke auf Herausforderungen reagieren

Mittwoch, 14. Oktober 2026, 10 Uhr bis 16 Uhr

Leitung: Ina Plambeck (Gastreferentin)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 – 16

E-Mail: karolina.capasso@shz-muenchen.de

Rechtliche Grundlagen für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen – ONLINE

Donnerstag, 15. Oktober, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Leitung: Renate Mitleger-Lehner (Gastreferentin)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 – 25

E-Mail: ute.koeller@shz-muenchen.de

Moderation in der Selbsthilfe-Gruppe

Freitag, 23. Oktober 2026, 9.30 Uhr bis 16 Uhr

Leitung: Susanne Hembt (Gastreferentin)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 – 28

E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

Basis-Wissen für Aktive und neue Engagierte in Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen

Freitag, 30. Oktober 2026, 10 Uhr bis 17 Uhr

Leitung: Ulrike Zinsler und Ute Köller (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 – 25

E-Mail: ute.koeller@shz-muenchen.de

Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Zusammenarbeit mit Bundes- oder Landesverbänden

Mittwoch, 11. November 2026, 18 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Ulrike Zinsler und Juri Chervinski (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 – 28

E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

Gesundheit im Wandel –Selbsthilfe informiert sich: Die elektronische Patientenakte (ePA)

Donnerstag, 26. November 2026, 17.30 bis 19.30 Uhr

Leitung: Jürgen Kretschmer (Gastreferent)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 – 17

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit

Freitag, 27. November 2026, 13 Uhr bis 18 Uhr

Leitung: Tom Soyer (Gastreferent)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Stefanie Bessler, Tel.: 089/53 29 56 - 20

E-Mail: stefanie.bessler@shz-muenchen.de

Info-Abend zur finanziellen Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen – alle Informationen zur Antragstellung 2027 und Verwendungsnachweis 2026

Mittwoch, 2. Dezember 2026, 17.30 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Info-Abend zur finanziellen Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen – ONLINE

Donnerstag, 10. Dezember 2026, 17 Uhr bis 19 Uhr

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Supervision

Start einer neuen festen Supervisionsgruppe ab Oktober 2026 und freie Plätze in der offenen Support-Gruppe ab September 2026

Fühlen Sie sich in Ihrem Engagement als Leitung oder bei der Organisation Ihrer Gruppe gestresst, verunsichert oder ausgezehrt?
Wünschen Sie sich professionelles Feedback, Empowerment in einer vertrauensvollen, kleinen Gruppe und konkrete Handlungsoptionen?
Dann nutzen Sie das kostenfreie Supervisionsangebot des SHZ von unseren beiden erfahrenen Selbsthilfeprofis. Entweder in der offenen Support-Gruppe mit Erich Eisenstecken an vier Terminen ab September. Oder in der festen Ressourcengruppe mit Ina Plambeck, die im Oktober neu startet.

Was ist Supervision?

Sie nehmen sich Zeit und schauen sich die Arbeit in Ihrer Gruppe einmal neu und anders an. Sie treffen sich dafür mit anderen Engagierten und einem Profi (Supervisor*in). Gemeinsam sprechen Sie über Ihre Fragen und Herausforderungen in Ihrer Gruppe. Zusammen mit den anderen Teilnehmenden und der Supervisor*in entwickeln Sie neue Ideen und Lösungen. Probieren Sie es einfach aus!

Welche Fragen kann ich in der Supervision besprechen?

- Wie können wir mit mehr Respekt und Achtsamkeit miteinander sprechen?
- Wie stärken wir uns als Gruppe? Wie finden wir eine gemeinsame Perspektive?
- Was tue ich, wenn ich mich als Leitung überlastet fühle?
- Wie bringen wir unterschiedliche Wünsche in der Gruppe zusammen?
- Wie gehen wir mit Konflikten in der Gruppe um?

Was sind die Bedingungen für die Teilnahme?

- kostenfrei für ehrenamtlich Engagierte in selbstorganisierten Gruppen
- Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung

Neustart: Feste „Ressourcen-Gruppe“

mit Ina Plambeck

Mittwochs, 17 Uhr bis 20 Uhr

In dieser Gruppe können Leitungen und Mitglieder aus verschiedenen Initiativen teilnehmen. Wir arbeiten ressourcenorientiert gemeinsam an Ihren Themen. Anmeldung für alle Termine im Herbst/Winterhalbjahr:

7. Oktober
28. Oktober
18. November
9. Dezember

Freie Plätze: Offene Support-Gruppe

mit Erich Eisenstecken

Mittwochs, 18 bis 20.30 Uhr

In diesem Format können Leitungen und Mitglieder aus verschiedenen Initiativen teilnehmen. Wir arbeiten mit gegenseitiger Unterstützung an Ihren aktuellen Themen.

Eine dauerhafte Teilnahme ist nicht notwendig.

23. September: Präsenz
14. Oktober: Präsenz
11. November: Präsenz
9. Dezember: Online

Kontakt und Anmeldung:

E-Mail: supervision@shz-muenchen.de, Telefon: 089/53 29 56 - 0

TERMINE | VERANSTALTUNGEN

Das SHZ beteiligt sich an der Veranstaltungsreihe der Münchner Volkshochschule (mvhs) „Reden hilft – aber wie?“

Die Veranstaltungsreihe „Reden hilft – aber wie?“ der mvhs ist Teil der Maßnahmen des 3. Aktionsplans zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention der Landeshauptstadt München. Das SHZ beteiligt sich mit einer Veranstaltung am 15.10.2026, für die man sich noch anmelden kann:



Psyche in Bewegung – Spaziergang, Gespräche und Besuch des SHZ

Sich gegenseitig helfen, aber wie? Die Aktivierung eigener Ressourcen und das Einbringen eigener Erfahrungen sind ein wichtiger Bestandteil im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen. Wer psychische Krisen erlebt, fühlt sich oft allein gelassen. Um Orientierung und Halt zu finden, können Menschen mit einem gemeinsamen Thema in Selbsthilfegruppen miteinander in konstruktiven Austausch kommen. Beim Spaziergang sprechen wir über psychische Gesundheit und erfahren, wie Selbsthilfe und Unterstützung durch das SHZ möglich wird.

Eva Kolmich/Katia Erber/Mirjam Unverdorben-Beil

Treffpunkt: Am Bavariapark 5

Donnerstag 15.10.2026, 16 bis 18.30 Uhr

Kosten: 7 €.

Anmeldung: www.mvhs.de/barrierefrei-lernen

Telefon: 089 / 48006-0

X160002-Exkursion-Maxvorstadt

Restkarten vor Ort



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat
Referat für
Bildung und Sport

**Das SHZ ist mit
einem Infostand
mit dabei.**
**Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!**

Machen und Lachen - Gesundheitstag Nord in Milbertshofen

Termin:
Freitag, **25. September 2026**
13 bis 17 Uhr

Eintritt frei!

Veranstaltungsort:
Im und vor dem Kulturhaus Milbertshofen,
Curt-Mezger-Platz 1, 80809 München



GesundheitsTreff
Hasenberg

Bildungs
Lokal



München
gesund vor Ort

Durch Ihre Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie, dass Sie die Veranstaltung auf eigenes Risiko besuchen. Außer für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung – auch eines gesetzlichen Vertreters oder eines Erfüllungsgehilfen des enthaltenden Personenkreises – beruhen, und außer für sonstige Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung – auch eines gesetzlichen Vertreters oder eines Erfüllungsgehilfen des enthaltenden Personenkreises – beruhen, verzichten Sie auf Ansprüche jeder Art für Schäden, die im Zusammenhang mit der Veranstaltung entstehen. Der Veranstalter kann insbesondere nicht für Verletzungen oder Schäden haftbar gemacht werden, die durch Handlungen oder Versäumnisse Dritter entstehen.



Kooperationspartner*innen:



Herausgeberin: Landeshauptstadt München, Gesundheitsreferat, Bayerstraße 28a, 80335 München, Stand: Juni 2026





COM:UNITY
BEGEGNEN.
VERNETZEN.
GESTALTEN.

**29.
OKTOBER
2026**

17:00-20:00

📍 SAAL X, HP8
HANS-PREISSINGER-STRASSE 8
MÜNCHEN

**Ein Community-Event
für migrantische
Initiativen und
ihre Verbündeten
in München.
Mit Pitch Night,
Podiumsdiskussion und
offener Vernetzung**

**SAVE
THE
DATE**

Das SHZ ist auch mit dabei!

Mehr Informationen: morgen-muenchen.de/event/comunity-begegnen-vernetzen-gestalten

Digitale Süchte und mehr

Herausforderungen moderner Abhängigkeiten



Bild: Adobe Stock, KI-generiert

Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit

Freitag, 13. November 2026
10.30 – 16.00 Uhr

IN DEN RÄUMEN DER Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns
Elsenheimerstrasse 39 in 80687 München, 5. Stock

PROGRAMM

Begrüssung und Grussworte, interaktiver Auftakt

Vortrag

Gefangen im Netz – Diagnostik, Therapie und Prävention der Internetnutzungsstörungen Prof. Dr. med. Bert te Wildt

Workshops

- Wenn Kaufen zur Sucht wird: Einblicke in ein oft verborgenes Suchtverhalten Dr. Ekaterini Georgiadou; Person aus der Selbsthilfe
- Ein Klick zu viel! Online-Glücksspiel: Risiken, Folgen, Hilfeangebote Konrad Landgraf; Christian Hummel
- Sexualität im Störfeuer digitaler Reize: Zwanghafte und abhängige sexuelle Störungen verstehen und ihnen professionell begegnen Dr. Heike Melzer; Person aus der Selbsthilfe
- Respektvolle Fürsorge bei Sucht: Angehörige zwischen Selbstschutz und Empathie stärken Carolin Schürmann
- Digital gut für mich sorgen: Smartphone, Apps und Selbstfürsorge im Alltag Luise Görlach

Abschlussplenum

Weitere Informationen und Anmeldung
über www.seko-bayern.de



V.i.S.d.P.

Seko Bayern e.V., Christina Flurschütz,
Handgasse 8, 97070 Würzburg

Veranstalter

Seko Bayern



Selbsthilfekoordination
Bayern



Selbsthilfekontaktstellen
Bayern e.V.

Kooperationspartner*innen



Schirmherrin Staatsministerin Judith Gerlach
Der Suchtfachtag wird finanziert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Machen Sie mit beim Tag der Selbsthilfe 2026!



Die NAKOS lädt gemeinsam mit der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) alle Akteur*innen der Selbsthilfe dazu ein, sich zum Tag der Selbsthilfe am 16.09.2026 mit einer Aktion zu beteiligen.

Mit dem Aktionstag zeigen wir das vielfältige Engagement der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und machen es für alle sichtbar. Unter dem Motto **#GemeinsamStark** können sich Interessierte mit eigenen Veranstaltungen vor Ort oder online beteiligen.

Alle Infos finden Sie unter: nakos.de/aktuelles/tag-der-selbsthilfe

Suizidprävention | Online-Veranstaltung zum Bayerischen Präventionstag

Im Rahmen des Bayerischen Präventionstags laden wir am 12. Oktober 2026 von 18 bis 20 Uhr zur wichtigen Online-Veranstaltung „Suizidprävention“ ein.

Die Veranstaltung beginnt mit Grußworten von Renate Mitleger-Lehner (Seko Bayern e.V.) und Dr. Sonja Mayer (Vizepräsidentin BLAK), gefolgt von Fachvorträgen zu Suizidprävention (Prof. Dr. Dominikus Bönsch) und der Wirkung von Medikamenten auf Suizidalität (Sebastian Lenhart).

Zusätzlich berichten Heribert Hantschel (AGUS) über persönliche Erfahrungen und Lisbeth Wagner (KISS Regensburg) stellt das Erste-Hilfe-Programm „Helfen in seelischer Not“ (HSN) sowie die Arbeit einer Selbsthilfekontaktstelle vor.

Veranstaltet wird die Veranstaltung vom Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und Selbsthilfekoordination Bayern, unterstützt von der Bayerischen Landesapothekerkammer und WIPIG.

Anmeldungen sind kostenfrei und ab sofort per E-Mail an veranstaltungen@seko-bayern.de möglich.



Vereint mehr bewegen!

Einladung zum 7. Münchner Vereinstag am Samstag, den 17. Oktober 2026

von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr im Evangelischen Forum (EG) in der Herzog-Wilhelm-Str. 24 in München

München lebt vom Engagement seiner Bürger*innen. In zahlreichen Vereinen und Initiativen setzen sich Menschen mit Herzblut für das gesellschaftliche Miteinander ein und tragen dazu bei, unsere Stadt vielfältig, lebendig und lebenswert zu gestalten.

Der Vereinstag richtet sich an alle, die sich bereits aktiv in einem Verein oder einer Initiative engagieren oder künftig Verantwortung übernehmen möchten. Er bietet die Möglichkeit, wertvolles Wissen zu sammeln, Erfahrungen auszutauschen und neue Impulse für die Vereinsarbeit mitzunehmen.

In praxisnahen Workshops beschäftigen wir uns mit aktuellen Fragen rund um das Vereinsleben: von rechtlichen Grundlagen über Rollen und Verantwortlichkeiten bis hin zum konstruktiven Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen. Gemeinsam entwickeln wir Ideen und Lösungsansätze für Ihre vielfältigen Aufgaben im Vereinsalltag.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit Expert*innen und anderen Engagierten zu vernetzen, Ihre Fragen einzubringen und von den Erfahrungen anderer zu profitieren. Der Vereinstag soll Sie dabei unterstützen, Ihre Vereinsarbeit mit noch mehr Sicherheit, Freude und Wirkung zu gestalten.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auf einen inspirierenden Tag voller Austausch, neuer Perspektiven und gemeinsamer Ideen.

Aus folgenden Workshops können Sie zwei auswählen:

Workshop 1: Schwierige Gesprächssituationen im Ehrenamt gelassen meistern
(Referent: Bernd Borschel)

Workshop 2: Datenschutz im Verein und Satzungsfragen
(Referentin: Renate Mitleger-Lehner, Rechtsanwältin)

Workshop 3: Entscheidungen treffen – wertschätzend und wirksam
(Referent: Frank Braun)

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung online über: foebe-muenchen.de/angebote/vereineberatung/netzwerke/anmeldung-zum-vereinstag-2026-am-17-10-2026

Veranstalter*innen:
FöBE, IBPro und Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement Bayern
In Kooperation mit dem Arbeitskreis Vereineförderung

Gefördert durch: Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales