

## GESUNDHEIT

### **Betroffene von Morbus Basedow und Hashimoto Thyreoditis SHG - im Aufbau**

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

### **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 sich auch abseits des Gruppenraumes privat kennenzulernen.

### **Low-Energy Legends -MECFS/PostVac/LongCovid Online-SHG - im Aufbau**

MECFS, Post Vac- und Long Covid-Betroffene

- Austausch von Informationen, Kontaktadressen  
Ärzt\*innen/Fachärzt\*innen/Therapeut\*innen im Münchner Umland, Oberbayern /Bayern
- Austausch mit anderen SHGs
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Vorerst nur Onlinetreffen geplant

### **META-Gruppe München, Frauenselbsthilfe Krebs e. V.**

Treffen für Frauen mit einer fortgeschrittenen Krebserkrankung im metastasierten Stadium (META = metastasiert)

## PSYCHOSOZIALES

### **ADHS, Angststörung und Depression - im Aufbau**

Menschen zwischen 25 und 45 Jahren mit ADHS gepaart mit Depressionen und Angststörungen. Erste Therapieerfahrung ist gewünscht. Es geht uns um den Umgang mit ADHS, Depressionen, Angstzuständen im Alltag und Beruf, Skills, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung, Wissen, dass man nicht allein ist, Unternehmungen, Hilfe bei Bürokratie.

Geplant sind regelmäßige Treffen wöchentlich oder alle zwei Wochen.

### **ADHS Deutschland, Regionalgruppe, Elterngruppe - München West**

Austauschgruppe für Eltern, deren Kinder von ADHS betroffen sind.

Fachreferate externer Expert\*innen, Ausflüge oder andere Freizeitaktivitäten.

### **ADHS DBT Selbsthilfegruppe München**

Die Gruppe trifft sich, um über ADHS und die Schwierigkeiten damit zu sprechen. Es gibt bei jedem Treffen ein Thema. Wir üben die passenden Skills zum Problem.

Zugangsvoraussetzung sind die Diagnose ADHS und ein abgeschlossenes DBT. Es darf keine Suizidalität vorliegen und keine aktiven Suchterkrankungen. Wir sind keine Gruppentherapie!

### **Betroffene Mütter von häuslicher Gewalt - online SHG im Aufbau**

Das Gruppenthema ist häusliche Gewalt, insbesondere für betroffene Mütter. Wir treffen uns online, um Müttern die Möglichkeit der Teilnahme zu erleichtern. Je nach Gruppenkonstellation und Bedarf können auch Austauschtreffen und Ausflüge stattfinden. Ich arbeite gerne systematisch, lösungsorientiert und Empowerment ist mir auch wichtig.

### **Depression Domagpark SH**

Egal welches Alter, welche Herkunft oder Position: Bei uns ist jede\*r willkommen. Die Gruppe ist ein Ort des offenen Austauschs, geprägt von Achtsamkeit, Respekt und gegenseitiger Unterstützung.

Gerade in Zeiten wie diesen, die vielen von uns – auch mir – auf der Seele lasten, wollen wir gemeinsam einen Raum der Menschlichkeit und des Miteinanders schaffen.

Hier teilen wir stärkende Erfahrungen, motivierende Impulse und gehen einen Teil des Weges gemeinsam – mit offenem Herzen, auf Augenhöhe.

### **Manisch-depressiv plus / Bipolar +**

Diese Gruppe richtet sich zunächst an alle Menschen mit einer manisch-depressiven bzw. bipolaren Störung. Wir sind zudem offen für Menschen mit Begleiterkrankungen, insbesondere mit einer Suchtproblematik. Nüchternes Erscheinen beim Treffen wird vorausgesetzt, eine völlige Abstinenz ist aber keine Bedingung für eine Teilnahme. Durch unseren Erfahrungsschatz wollen wir uns gegenseitig unterstützen. Neben einer psychiatrischen Anbindung, Medikamenten, Psychotherapie etc. ist die Selbsthilfe ein wichtiger Baustein für die Verbesserung der Lebensqualität und dient der Stabilisierung.

### **Mindfulness Munich - im Aufbau**

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.

### **Nutcracker Group**

Psychisch erkrankte Personen mit der Diagnose Depression oder bipolare Störung, Austausch unter Betroffenen, gegenseitige Unterstützung, Fachvorträge, gelegentlich auch Aktivitäten in geselliger Runde (z.B. Essengehen, Bowling, Kart).

### **Phoenixfrauen – Gemeinsam gegen Partnerschaftsgewalt – SHG im Aufbau**

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Frauen, die in ihren Beziehungen körperliche oder psychische Gewalt erlebt haben und mit den tiefen seelischen Folgen dieser Erfahrungen kämpfen. Wir bieten einen geschützten, traumasensiblen Raum, in dem Verständnis, gegenseitige Unterstützung und Ermutigung im Mittelpunkt stehen. Gemeinsam gehen wir den Weg der Heilung – Schritt für Schritt, in unserem eigenen Tempo und mit der Kraft der Gemeinschaft.

### **Trauergruppe**

Für Hinterbliebene, die einen geliebten Menschen durch Tod verloren haben und im Trauerprozess sind. Die sich austauschen wollen über ihre Sorgen, Ängste und Gedanken, um darin Trost zu finden. Alle Altersgruppen sind willkommen. Derzeit besteht die Gruppe aus 5 Teilnehmerinnen. Zum Abschluss der Treffen gibt es eine kurze 10minütige Meditation (Sitzen in der Stille).

## SUCHT

### **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.

### **Lichtsucher – die etwas andere SHG**

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, die sich an alle spirituell orientierten Menschen mit Alkoholsuchtproblem, unabhängig von Alter oder Geschlecht, richtet. Unter spirituell orientiert verstehen wir die authentische Wahrheitssuche jenseits von organisierten Religionen, Dogmen oder abgehobener Esoterik.

*Unser Ziel:* Trocken bleiben, trocken werden, kein kontrollierter Konsum.

## SOZIALES

### **Absolute Beginners – Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer, die sich kennenlernen möchten – im Aufbau**

Unsere Zielgruppe sind Frauen und Männer, die unter Kontaktarmut und Einsamkeit leiden. Die Selbsthilfegruppe ist besonders für Leute interessant, die schlechte Erfahrungen mit der Kontakt- und Partnersuche im Internet gemacht haben oder bewusst keine Online-Plattformen nutzen möchten (Datenschutz).

Wir sind keine Partnerbörse, sprechen aber Singles in München und Umgebung an, die gerne auf analogem Weg neue Leute kennenlernen möchten. In einem geschützten Raum im Selbsthilfezentrum möchten wir 2mal im Monat Sonntagnachmittag zu einer offenen, zwanglosen Zusammenkunft einladen. Durch Austausch im Gespräch über alle Themen, die uns interessieren oder beschäftigen, möchten wir die Möglichkeit geben, sich näher kennenzulernen. Natürlich können daraus Kontakte entstehen, wo man sich für Freizeitgestaltung / Kultur privat verabreden kann (muss aber nicht).

### **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.

### **Love Scamming - Liebes-Internetbetrug**

Love Scamming – Liebesbetrug – wie konnte mir das passieren?

Mit wem kann ich darüber reden? Was ist mit meiner Wut, meinem Ärger, meiner Scham, meinem finanziellen Verlust, mit meinen emotionalen Wunden?

Wir möchten in München die Möglichkeit bieten, dass sich Betroffene und Angehörigen austauschen können.

Gehen wir gemeinsam einen neuen Weg, schweigen wir nicht, sondern öffnen wir uns und kommen miteinander ins Gespräch.

### **Munich Tamil Kudumbam e.V.**

Das Programm richtet sich an Kinder, Frauen mit Migrationshintergrund und deren Familien. Im Mittelpunkt stehen organisatorische und gesellschaftliche Themen, Entscheidungsfindung sowie integrative, bildungsorientierte und muttersprachliche Angebote. Durch Workshops, Gesprächsrunden, Seminare und Foren werden Teilhabe, Selbstermächtigung und Bildung gefördert. Der Ansatz ist partizipativ und richtet sich an verschiedene Altersgruppen.

### **Nigerian Scholars in Germany (NiSIG) e.V.**

The Nigerian Scholars in Germany (NiSIG) is a scholar led body that provides an enabling and conducive platform for its members at the undergraduate, graduate and professional level to connect with one another, exchange ideas and views on matters that concerns the interest of its members while also identifying and harnessing (Nigerian) talents for the betterment of Nigeria, its host country (Germany) and the world. We seek to promote creativity, innovation and unity amongst scholars through academic webinars, seminars and workshop, social events and other related activities. We also promote the rich cultural heritage of our beloved country Nigeria in Germany and other parts of the world.

### **Positive Thoughts. Wir laufen und sprechen über positive Themen - im Aufbau**

'Positive Thoughts - Wir laufen und sprechen über positive Themen' ist eine neue Initiative mit der Idee, einen positiven Beitrag für die mentale und körperliche Gesundheit zu setzen. Wir treffen uns regelmäßig für einen gemeinsamen Lauf (zügiger Spaziergang) in einem schönen Münchner Park und tauschen uns im Gespräch miteinander über positive Gedanken und Themen aus, um aus diesen positiven Begegnungen und dem daraus resultierenden positiven Input, mehr Wohlbefinden, Kraft und positive Energie für unser Leben zu schöpfen.

Fühlen Sie sich angesprochen, nehmen Sie gerne Kontakt zur Gruppengründerin Lydia auf. Wir freuen uns auf Sie!

### **SingleSisters – SHG**

Treffen ungebundener, weitgehend familienfreier, nicht mehr berufstätiger Frauen zwischen 55 – 75 Jahren zum Zweck gemeinsamer Unternehmungen (Kultur und Natur) und gegenseitiger Unterstützung in persönlichen Fragen.

### **Somos Navegantes gUG**

Somos Navegantes gUG richtet sich an spanischsprachige Migrant\*innen in Deutschland sowie an deutschsprachige Personen mit Interesse an interkulturellem Austausch und Spracherwerb. Unsere Themen sind Sprachförderung, soziale Teilhabe, kultureller Austausch und berufliche Orientierung im Kontext der Integration. Unsere Treffen basieren auf Freiwilligenarbeit, persönlichem Engagement und einem partizipativen Ansatz. Die Aktivitäten finden sowohl digital als auch vor Ort statt und richten sich an alle ab 18 Jahren mit oder ohne Migrationsgeschichte.

### **Ugandan Group – im Aufbau**

Join our vibrant community of Ugandans in Germany! We welcome all Ugandans and friends of Uganda to connect, share experiences, and support one another. Our group aims to:

- Foster a sense of community and belonging among Ugandans in Germany
- Discuss topics relevant to our well-being and development as diasporans
- Share knowledge, skills, and resources to empower each other
- Promote cultural exchange and understanding between Uganda and Germany
- Provide a platform for networking, collaboration, and mutual support

Whether you're interested in business, culture, social issues, or simply connecting with fellow Ugandans, we invite you to join us! Let's build a strong, supportive community together.

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

<https://www.shz-muenchen.de/>