

Pressemitteilung, keine Sperrfrist

„Aus der Bewegung gewachsen - für den Wandel gemacht“ - 40 Jahre Selbsthilfezentrum München

München, 18. Dezember 2025 - Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) feierte am 18. Dezember 2025 sein 40-jähriges Bestehen - ein Meilenstein für die Münchner Selbsthilfebewegung. Unter dem Motto „Aus der Bewegung gewachsen - für den Wandel gemacht“ kamen im Alten Rathausaal Vertreter*innen aus Politik, Verwaltung, Selbsthilfeinitiativen sowie Wegbegleiter*innen zusammen, um vier Jahrzehnte Engagement, Zusammenhalt und gelebte Solidarität zu würdigen.

Kristina Jakob, Geschäftsführerin des Selbsthilfezentrum Münchens, fasste in ihrer einleitenden Begrüßungsrede den Grundgedanken des Jubiläums treffend zusammen: „Aus einer starken Bewegung ist in den vergangenen 40 Jahren ein tragfähiges, vielfältiges System gewachsen - getragen von unzähligen Ehrenamtlichen, die Wandel gestalten und Gemeinschaft leben.“ Sie dankte zudem allen, die diese Erfolgsgeschichte ermöglichten: An erster Stelle der Stadt München, die vor 40 Jahren, am 13.02.1985, mit der Einrichtung eines Selbsthilfefonds - der jetzigen Selbsthilfeförderung, der Berufung eines Selbsthilfebeirats als Beteiligungsstruktur und der Förderung einer Beratungsstelle für Initiativen - dem jetzigen Selbsthilfezentrum München, die entscheidende Grundlage dafür schuf. Ihr weiterer Dank galt auch den gesetzlichen Krankenkassen, die die Selbsthilfe nun ebenfalls seit Jahren verlässlich fördern. Es sei zudem ein guter Zeitpunkt allen Selbsthilfeaktiven zu danken, durch diese die Selbsthilfe erst lebendig werde und die ihr ein Gesicht und eine Stimme geben, so Jakob.

„40 Jahre voller Mut“

Nach der Begrüßung durch Kristina Jakob, richtete Georg Lankes, als Vertreter für die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen in Bayern, das Wort an die ca. 300 Gäste: „Es waren 40 Jahre voller Mut von Menschen, die für ihre Anliegen aufgestanden und beharrlich drangeblieben sind, um anderen, die in einer ähnlichen Situation sind zu helfen.“ so Lankes. Zudem betonte er die bereits seit vielen Jahren bestehende enge Zusammenarbeit mit dem SHZ. Gemeinsam sei es gelungen, zentrale Weichen für die Förderung zu stellen und diese nachhaltig im Sinne einer guten Versorgungsqualität weiterzuentwickeln.

Verena Dietl, 3. Bürgermeisterin der Landeshauptstadt München, ging in ihrer Ansprache auf den hohen gesellschaftlichen Wert der Selbsthilfe in der Gesellschaft ein: „Die Selbsthilfe schafft Lebensqualität für den Einzelnen und prägt den Gemeinsinn. Sie ist für die individuelle Teilhabe und gesellschaftliche Integration unerlässlich.“ Weiter führte sie aus: „Die Gruppen und Initiativen decken gesellschaftliche Entwicklungen und Bedarfe frühzeitig auf. Sie wissen, wo der Schuh drückt und helfen wirksam.“ Und dankte so abschließend: „Wir können uns glücklich schätzen, dass sich in München so viele Menschen engagieren. Dieses Engagement ist das Herzstück einer lebendigen Stadtgesellschaft.“

Podiumsgespräch über die Bedeutung der Selbsthilfe im gesellschaftlichen Wandel

Auf dem Podium sprachen Edith Otiende-Lawani (Giving Africa a new face), Norbert Gerstlacher (Blaues Kreuz München), Christian Schabel-Blessing (Sprecher der Regionalgruppe München und Vorstand TransMann e.V.) sowie Peggy Heinz (NAKOS -

Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) über die Bedeutung der Selbsthilfe in Zeiten gesellschaftlichen Wandels. Besonders berührend waren die persönlichen Beiträge der Engagierten wie z.B: „Ohne die Selbsthilfe und die Selbsthilfeförderung wäre ich nicht mehr auf dieser Welt.“, die den hohen persönlichen und gesellschaftlichen Wert, die die Selbsthilfe für die Engagierten hat, in den Vordergrund stellte. Mit Blick auf die Zukunft wurde hervorgehoben, dass Selbsthilfe als besondere Form bürgerschaftlichen Engagements eine weiterhin verlässliche und niedrigschwellige Förderung, eine unterstützende Infrastruktur sowie Anerkennung und Raum zur Mitgestaltung benötigt, um ihre Wirkung voll entfalten zu können.

Ein weiteres Highlight des Abends, war ein Video mit vielen Beiträgen von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen, die kreativ und lebendig ihr Engagement präsentierten und ihren Dank an das Selbsthilfezentrum und an die Selbsthilfeförderung aussprachen.

Ein Lied für die Selbsthilfe

Den emotionalen Höhepunkt setzte das SHZ-Team mit einer musikalischen Überraschung: einem eigens umgetexteten Lied des Schlagers „Er gehört zu mir“ von Marianne Rosenberg in „Du hilfst mir, ich helf dir und gemeinsam sind wir hier“, das mit großem Applaus und Standing Ovationen gefeiert wurde. Beim anschließenden Buffet nutzten die Gäste die Gelegenheit sich auszutauschen, Erinnerungen zu teilen und auf die Zukunft der Selbsthilfe in München anzustoßen. Die Veranstaltung machte eindrucksvoll deutlich, dass die Münchner Selbsthilfeszene lebendig, engagiert und zukunftsgerichtet in die nächsten Jahrzehnte blickt.

Pressekontakt:

Selbsthilfezentrum München

Stefanie Bessler

Westendstraße 68, 80339 München

Telefon: 089 / 53 29 56

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

Web: www.shz-muenchen.de