

# einBlick

Das Münchener  
Selbsthilfe Journal  
**04 | 2025**



Titelthema:  
**Selbsthilfe wirkt  
gegen  
Einsamkeit**

Die nächste Ausgabe  
erscheint  
**März 2026**

<b>Titelthema</b>	
Der Beitrag der Selbsthilfe gegen Einsamkeit	03
Interview mit der Initiative Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e.V.	06
<b>Aus dem SHZ</b>	
Wir gratulieren und danken!	10
Räume finden, buchen und mieten – ein Abend vieler Möglichkeiten	11
Bericht über den Austausch- und Vernetzungsabend für Gruppen und Initiativen aus dem Themenbereich psychosoziale Gesundheit	13
<b>Selbsthilfe und Gesundheit</b>	
Runder Tisch Region München –	
Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen	15
„Licht aus - Film ab“: Kinoabend im Selbsthilfenzentrum München	16
<b>Soziale Selbsthilfe</b>	
Bundesweiter Tag der Selbsthilfe am 16. September 2025	18
<b>Aus dem Selbsthilfebeirat</b>	
Informationen aus dem Selbsthilfebeirat	19
„Selbstbestimmt leben – Vielfalt gestalten!“	
Ein Gastbeitrag von Christian Schabel-Blessing	20
<b>Selbsthilfe in der Region München</b>	
Winter in den Selbsthilfegruppen der Region München...	21
„Treffpunkt Selbsthilfe“	22
Gruppengründungen in der Region München	23
<b>Selbsthilfe stellt sich vor</b>	
Vorstellung der Gruppe „Leichter Leben mit ADHS - im Aufbau“	25
<b>Selbsthilfe überregional</b>	
Austauschtreffen in Würzburg zu mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus	26
<b>Informationen über Selbsthilfegruppen</b>	
Gruppengründungen Stand November 2025	27
<b>Service</b>	
Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	32
Standardleistungen des SHZ	32
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	34
<b>Termine   Veranstaltungen</b>	
Veranstaltungshinweise des Selbsthilfenzentrums München	36
Weitere Veranstaltungen	36
<b>FöBE News</b>	
Veranstaltungen für Vereine	37

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

**Wir sind gespannt auf Ihre Rückmeldungen!**



# DER BEITRAG DER SELBSTHILFE GEGEN EINSAMKEIT

**„Wer sich zur Sprache bringen kann, hat im Wesentlichen seine Einsamkeit überwunden.“ (Peter Handke)**

**Jeden Tag wenden sich Menschen an das Selbsthilfenzentrum München, die Kontakt und Austausch suchen. Über die Beratungs- und Vermittlungsstelle erhalten Betroffene und Angehörige Zugang zu über Tausend bestehenden Gruppen, Initiativen und Organisationen im Großraum München.**

Der Großteil aller Anfragen bezieht sich auf gesundheitliche oder soziale Themen: Depression, Ängste, Suchterkrankungen, Schmerzen, Narzissmus, Trennung, Elternsein – um einige der derzeitigen Hauptthemen zu nennen.



„Gemeinsam statt einsam“ ist ein altbekanntes Motto der Selbsthilfe. Darin drückt sich der große Mehrwert aus, den Menschen unabhängig vom Thema, über das sie sich zusammengefunden haben und das sie verbindet, erfahren können:

Informationsgewinn und emotionale Stärkung durch Austausch mit anderen sind bekannte positive Haupeffekte von Selbsthilfegruppen und -initiativen. Darüber hinaus bewirkt die Teilnahme, dass Menschen sich weniger einsam fühlen. Dies zeigte auch die großangelegte SHZ-Studie von 2023/24: Befragte Mitglieder gaben

an, dass sie Informationen zum Umgang mit der Erkrankung oder dem besprochenen Problem gewinnen (84 Prozent). Außerdem fühlen sie sich durch die Teilnahme weniger belastet als vorher (73 Prozent) und sind sozial weniger isoliert (67 Prozent).<sup>1</sup>

Dass in themenbezogenen Gruppen über weit mehr als „die Erkrankung“ oder „das Problem“ gesprochen wird, wurde ebenfalls in der SHZ-Umfrage bekräftigt: Raum bekommen Gespräche über die eigenen Gefühle (61 Prozent) sowie Unterhaltungen über Alltagsthemen (49 Prozent).

Nicht nur im Gruppenraum wird mit-geteilt und zu-gehört: Viele Selbsthilfe-Aktive verabreden sich nach dem Gruppentreffen noch zum gemeinsamen Abendessen ums Eck oder treffen sich auch für Freizeitaktivitäten. Gemeinschaftserleben findet durch das Organisieren von Ausflügen, Wanderungen, Spaziergängen statt. Man trifft sich zum Singen, Kochen oder Basteln. Nicht wenige Initiativen nehmen dies als festen Bestandteil in ihre Gruppenbeschreibungen und Zielsetzungen mit auf.

<sup>1</sup> Zur Studie: <https://www.shz-muenchen.de/data/pdf/shz-sim-bericht-endfassung-0228-1202-49.pdf> (S. 47 ff)

# Titelthema: Selbsthilfe wirkt gegen Einsamkeit

## „You alone can do it, but you can't do it alone“<sup>2</sup>

Was als ein Motto vor allem in der Suchtselbsthilfe besteht, drückt aus, was vor über hundert Jahren die Begründer der Anonymen Alkoholiker (Bob und Bill) erkannt haben: „Reden hilft“. Und wer (noch) nicht Worte finden kann, der kann zumindest zuhören. Zuhören schafft Zugehörigkeit.

Selbsthilfe liefert, wenn man so sagen will, das Gesamtpaket: die mitunter als tröstliche Erfahrung beschriebene Tatsache, „nicht mehr allein“ zu sein, insbesondere bei schweren chronischen oder wenig erforschten seltenen oder neuen Erkrankungen (wie seit der Corona-Pandemie) und immer auch dann, wenn es an professionellen Anlaufstellen mangelt oder es schlichtweg (noch) keine adäquaten (oder bezahlbaren) Hilfsmittel gibt.

In der Beratungs- und Vermittlungsstelle hören wir oft von der Erleichterung, durch den Zugang zu einer Selbsthilfegruppe zumindest aus einer partiellen sozialen Isolation herausfinden zu können. Von Menschen, die zwar ein unterstützendes familiäres Umfeld haben, bei denen aber die Sorge mitschwingt, dass diese sich aus Überforderung abwenden könnten (vgl. Matzat, Selbsthilfe trifft Einsamkeit, 2022).

Verschärfend hinzu kommt, dass viele Erkrankungen oder Problemlagen, auch im 21. Jahrhundert immer noch (oder schon wieder?) mit Tabuisierung, jeder Menge Unaufgeklärtheit oder gesellschaftlicher Vorurteile belegt sind. So ist das Thema Einsamkeit selbst schwierig anzusprechen oder bei anderen zu erkennen.  
Wir haben etwas gegen Einsamkeit ...

Einsamkeit und Alleinsein sind nicht dasselbe. Erst im physischen Zustand des Alleinseins können viele Menschen zur Ruhe kommen, reflektieren, Kraft tanken. Und auch im hohen Alter leben viele Menschen gut allein, selbstbestimmt und haben sich in ihrer Situation gut eingerichtet.

Andersherum hängt es nicht von der Anzahl der Bekanntschaften ab, ob Menschen sich subjektiv einsam fühlen. Vielmehr ist die Qualität der Beziehungen ausschlaggebend: Sinnstiftende Begegnungen, Austausch- und Teilhabemöglichkeiten sind entscheidend, damit Einsamkeit sich nicht verschärft und zu einem Dauerzustand wird. Denn Einsamkeit kann nicht nur krank machen. Sie hat negative Folgen für die ganze Gesellschaft:

Informationen zu den im Artikel genannten Einrichtungen, Gruppen und Initiativen erhalten Sie über die **SHZ Beratungs- und Vermittlungsstelle**.

Auch wenn Sie selbst ein Angebot gegen Einsamkeit anbieten wollen, können Sie sich an unsere Beratungsstelle wenden.

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

Adresse der Beratungsstelle:  
**Westendstraße 115**  
**80339 München**

„Laut WHO-Studie erhöhen Einsamkeit und soziale Isolation das Risiko für Schlaganfälle, Herzerkrankungen, Diabetes, kognitiven Abbau und vorzeitige Todesfälle. Je länger man sich einsam fühlt, umso schwieriger wird es, dem allein entgegenzuwirken. Studien zeigen, dass Einsamkeit und Isolation sich gegenseitig bedingen: Wer sich einsam fühlt, hat geringeres Vertrauen in staatliche Strukturen, beteiligt sich weniger am politischen Leben und ist durch das starke Bedürfnis nach Anschluss anfälliger für antidemokratische Propaganda und Verschwörungsideologien. Einsamkeit ist also kein Problem des Einzelnen – es betrifft die ganze Gesellschaft.“<sup>3</sup>

### Aktiv gegen Einsamkeit – Anlaufstellen und Engagementmöglichkeiten

„Wissen Sie, ich fühle mich nicht allein – aber manchmal merke ich am Abend, dass der einzige Satz, den ich heute gesagt habe war: Ich hätte bitte gerne eine Tasse grünen Tee ...“

Seit der Corona-Pandemie häufen sich die Anfragen an die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfenzentrums, bei denen es nicht um ein konkretes gesundheitliches oder soziales Anliegen geht. In vielen Fällen können die Mitarbeiter\*innen des SHZ hier die Menschen dazu bewegen, sich an die zahlreichen Angebote in München zu wenden, die in fast allen Stadtvierteln vorhanden und leicht und einfach zu erreichen sind:

Nachbarschaftstreffs und -Hilfen, Alten- und Service-Zentren, Vereine wie ZAB- Zusammen-Aktiv-Bleiben, offene Begegnungsstätten oder Freiwilligen-Agenturen. Insbesondere die Möglichkeiten, sich bürgerschaftlich zu engagieren, fördern nicht nur das Gemeinwohl. Sie ermöglichen präventiv und anhaltend die sinnstiftenden Beziehungen, die es braucht, um nicht in das Risiko der sozialen Isolation – insbesondere mit zunehmendem Alter – zu geraten.

<sup>2</sup> Du allein kannst es (schaffen), aber du kannst es nicht allein (Evans 1979, zitiert nach Moeller 1992, S. 15).

<sup>3</sup> WIR-Magazin 02|2025, Hrsg.: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V. KISS Stuttgart

## Titelthema: **Selbsthilfe wirkt gegen Einsamkeit**



In den vergangenen Jahren verzeichnete das SHZ vermehrt gründungswillige Personen, die ein krankheitsunabhängiges Selbsthilfeangebot initiieren möchten. Ihr Anliegen ist es, analoge Begegnungsräume und niederschwellige Möglichkeiten zu schaffen, um neue Menschen kennenzulernen oder sich in neuer Sozialität auszuprobieren zu dürfen. Hier einige Beispiele: Die offene Gesangsgruppe Sing Sang, Munich Girls Board Games, Positive Thoughts - Wir laufen und sprechen über positive Themen - oder die Absoluten Beginners - Frauen und Männer, die sich kennenlernen möchten.

Selbsthilfe leistet somit nicht nur einen wesentlichen Beitrag zur Überwindung einer partiellen Isolation, wie sie durch Krankheit, Trauer oder Trennung aufkommen kann oder wenn Sozialangst diagnostiziert wurde. Selbsthilfe baut vor, indem auch Freizeitgruppen zusätzlich zu Gesprächskreisen angeboten werden, z.B. die JEF - Junge Erwachsene Freizeitgruppe oder Depression-Abendspaziergang.

Und lesen Sie im Anschluss gleich ein Interview, in dem die Abkürzung SHG – SelbstHilfeGruppe noch eine andere Bedeutung hat: SHG – Sorgende Hausgemeinschaft.

Bilder: Pixabay

**Ulrike Zinsler**, SHZ Ressort Beratung und Selbsthilfeunterstützung

## Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e.V. – Ein Interview

**Der Verein „Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e.V.“ gründet mit seinem Wohnkonzept seit 30 Jahren alternative Wohngruppen, sogenannte „sorgende Hausgemeinschaften“.**

Das heißt, es werden in Neubauprojekten Belegrechte für Wohnungen vereinbart, für die sich Vereinsmitglieder bewerben können. Mit Kommunikationstrainings wird die künftige Wohngemeinschaft vorbereitet und durch eine Psychologin begleitet, um das Zusammenleben gut zu gestalten und auch Herausforderungen zu meistern. So hat jede Frau eine eigene Wohnung und gleichzeitig eine verbindliche Anbindung an die Gruppe unter einem Dach. Vorständin Dr. Christa Lippmann ist seit Beginn dabei und teilt mit uns ihre Erfahrungen und ihre Meinung zum Thema Einsamkeit.



Dr. Christa Lippmann

**Frau Dr. Lippmann, Einsamkeit ist ein Thema, das zunehmend Aufmerksamkeit bekommt. Wie sehen Sie die aktuelle politische und gesellschaftliche Diskussion dazu?**

Ich freue mich, dass über das Thema gesprochen wird – das ist eine gute Entwicklung. Was mich jedoch stört, ist, dass Einsamkeit oft pathologisch diskutiert wird, als wäre sie eine Krankheit. Einsamkeit ist ein normaler Teil des Lebens; sie wird erst dann zum Problem, wenn man nicht mehr herausfindet und leidet.

Dass in den Medien Einsamkeit teils reißerisch dargestellt wird, mache ich denen nicht zum Vorwurf, weil es Leser\*innen und Zuschauer\*innen anzieht. Natürlich gibt es Fälle, in denen Menschen lange tot in ihrer Wohnung liegen und das ist auch traurig. Aber das kann überall unter gewissen Umständen vorkommen und trifft nicht den Kern des Themas. Mir ist es besonders wichtig, die Menschen zu aktivieren. Es gibt in München so viele tolle Einrichtungen – z.B. ja auch das Selbsthilfenzentrum oder die Alten- und Servicezentren – mit vielen Angeboten. Wir müssen die Menschen stark machen, um selbst ins Laufen zu kommen und diese Angebote zu finden und wahrzunehmen. Das ist aus meiner Sicht die wichtigste Aufgabe.

### **Und welche Rolle haben Politik und Staat?**

Zum Thema Einsamkeit hört man oft Rufe nach Politik und Staat, aber der Staat macht schon viel. Wie soll der Staat bis hinunter zu der Dame in Hausnummer 5 das Thema Einsamkeit regeln!? Jeder und jede Einzelne ist da gefordert, auch wenn ich weiß, dass es individuelle Barrieren geben kann, wie gesundheitliche Einschränkungen.

### **Sie sprechen gesundheitlichen Barrieren an, was macht es denn noch schwer, aus der Einsamkeit herauszukommen?**

Ich erlebe, dass die Menschen offen über Einsamkeit reden, wenn es sie beschäftigt. Ein Schamthema, wie oft behauptet wird, kann ich nicht erkennen. Als Hauptgrund sehe ich mangelnde Eigeninitiative oder fehlende Ressourcen. Es ist teils schwierig, entsprechende Angebote zu finden und sich zu informieren, gerade wenn man nicht geübt im Umgang mit dem Internet ist oder kein Handy besitzt. Da wäre es wichtig, zu schulen und zu unterstützen. Unsere Mitfrauen haben alle ein internetfähiges Handy und vielleicht einen Rechner; damit verständigen und informieren sie sich.

Da hat sich im Laufe der Zeit einiges geändert: früher hat man in den Wohnprojekten abends einen Hocker vor die Tür gestellt. Wenn der am nächsten Tag wieder weg war, wusste die Nachbarin, alles ist ok. Wenn der Hocker noch dastand, hat sie nachgeschaut. Sowas geht natürlich heute über das Handy, aber wer keins hat, fällt unter Umständen aus dem Blick und kann sich nicht so gut vernetzen.

# Titelthema: **Selbsthilfe wirkt gegen Einsamkeit**

## **Wie kann man denn dann die Menschen und die Angebote trotz Barrieren zusammenbringen?**

Wie die Menschen in die Angebote kommen, ist eine Herausforderung und man muss sich neue Wege suchen und ausprobieren. Ein Beispiel, das mir spontan einfällt, ist der Aktionstag Einsamkeit, der im Oktober im Alten Rathaus München stattfand. Dort stand ein kleines Poster auf dem Gehweg mit dem Hinweis zur Veranstaltung. „Was soll das denn bringen?“, dachte ich, aber ich bin an dem Tag tatsächlich mit Menschen ins Gespräch gekommen, die zufällig wegen des Plakates in die Veranstaltung gekommen sind. Es sind manchmal vielleicht auch ganz kleine Dinge, um mit Menschen in Kontakt zu kommen.

## **Wie begegnet Ihnen das Thema Einsamkeit bei Ihrer Arbeit konkret?**

Für fast jede Frau, die bei uns eine Wohnung bezieht, ist Einsamkeit ein Thema. Sie wünschen sich für ihren neuen Lebensabschnitt Kontakte und Eingebundensein.

Die Generation der älteren Menschen hat dabei ein hohes Vertrauen in den Staat. Wenn diesen Menschen beispielsweise nach 30 oder mehr Jahren der Mietvertrag wegen Eigenbedarf gekündigt wird und sie aus dem gewohnten Umfeld fallen, denken viele, der Staat wird sich schon kümmern und mir eine neue Wohnung besorgen.

Das ist aber ein Irrglaube und es ist viel Eigeninitiative nötig. Viele haben diese aber nicht und aus eigener Kraft kommen die nicht raus. Da sind äußere Anstöße nötig, die wir auch bieten. Der Einzug in unsere Wohnprojekte und damit die Anbindung sind immer ein Ansatz, Einsamkeit zu verringern. Ich möchte aber auch die Enge aufbrechen und Kontakte über das Wohnprojekt hinaus aufzubauen.

Manche unserer Bewohnerinnen sagen, dass das Wohnen bei uns wie ein Sechser im Lotto ist; da wünsche ich mir, dass sich die Frauen auch außerhalb ihres Wohnprojektes einbringen, z.B. im Wohnblock mit Einladungen in den schönen Gemeinschaftsraum.

## **Welche Erfahrungen, Beobachtungen oder Geschichten, haben Sie besonders bewegt?**

Ich habe verschiedene Erlebnisse, in denen Gemeinschaft gelebt wurde und sich positiv ausgewirkt hat. Eine Frau war krank und die Nachbarin wusste das und war für sie einkaufen und hat sich um sie gekümmert. Eines Abends klingelt die Frau bei der Nachbarin und sagt, es ginge ihr nicht gut. Die Nachbarin bietet an, den Notarzt zu rufen. Erst lehnt die Frau ab.

Später kommt sie nochmal und die Nachbarin verständigt doch den Notarzt, welcher sagt, dass es allerhöchste Zeit war. Wer weiß, an wen sich die Frau in einem anonymen Wohnumfeld gewendet hätte?



Aus dem Gemeinschaftsleben der Initiative

# Titelthema: **Selbsthilfe wirkt gegen Einsamkeit**

## Können Sie noch ein Beispiel nennen?

Corona war natürlich auch für uns ein einschneidendes Ereignis und ganz schlimm. Das betraf auch unsere Wohngruppen, obwohl man die ja auch als Familienverbund hätte sehen können! Aber es fanden keine Aktivitäten mehr in den Gemeinschaftsräumen statt und dann wurde das gemeinsame Kaffeetrinken eben auf die grüne Wiese verlegt.

Davon schwärmen die Gruppen noch heute. Um darüber hinaus Kontakt zu den Frauen zu halten, haben wir in unserem Verein Telefonlisten ausgeteilt, damit wenigstens telefonisch Kontakt besteht. Wir können uns gut an die jeweiligen Situationen anpassen und finden auch Lösungen!

## Welche Rolle spielen Nachbarschaft und Vernetzung in Ihren Wohnprojekten und wie fördern Sie diese Vernetzung?

Das ist uns ganz wichtig und wir machen auch Angebote für die Nachbarschaft: So bieten wir Beratungen oder auch einfach nur einen Kaffee an. Als kleine Paketannahmestelle dienen wir sowieso (lacht). In Einzelfällen kommen auch Frauen in Notsituationen zu uns, wenn es Ehekrisen gibt und wir helfen, wenn wir können oder leiten in andere Hilfsangebote weiter. Wir sind ein stabiler und stabilisierender Faktor im Quartier!



Gemeinsam statt einsam!

## Wie wirkt sich das Thema Wohnen auf Einsamkeit aus?

Natürlich spielt das eine Rolle und es findet da im städtischen Raum auch eine Art Generationswechsel statt. Wenn neue, junge Mieter\*innen in ein Mietshaus ziehen, die den ganzen Tag arbeiten oder anderweitig unterwegs sind, entsteht vermutlich wenig Kontakt zu der langjährigen alleinstehenden Bewohnerin, die in Rente ist.

## Welches Potential sehen Sie in der Selbsthilfe dem Thema zu begegnen?

Klar, da sehe ich großes Potential; Gruppen zu Einsamkeit wären toll! Aber dafür müssten Menschen kommen und diese gründen. Man müsste die Menschen konkret ansprechen. Sie brauchen Anstöße und Ansprache. Es wäre naiv zu glauben, dass es ganz ohne äußerer Anstoß und Unterstützung geht.

## Was sind die größten Herausforderungen, denen Sie sich in Ihrer Arbeit in Bezug auf Einsamkeit stellen müssen?

Die Architektur ist ein wichtiges Thema! Wir haben verschiedene Gruppen in verschiedenen Grundrissen, mal mehr, mal weniger geeignet. Ein tolles Beispiel gibt es in

## Titelthema: **Selbsthilfe wirkt gegen Einsamkeit**

Wohngruppe III Reinmarplatz: Drei eigene Wohnungen mit gemeinsamem Vorflur und Laubengang. Der ermöglicht, dass die Frauen nur rüberrufen können: „Wer will Spaghetti? Wer mag einen Wein trinken?“ und sie kommen zusammen. Trotzdem können sich die Frauen in ihre Wohnung zurückziehen. Das fördert Gemeinschaft!

Clusterwohnungen, wie sie in den Neubaugebieten vermehrt vorkommen, finde ich fürchterlich! Das sind Kleinstwohnungen mit großer Gemeinschaftsküche; das wollen die Leute nicht, sie wollen ihre eigene Küche, aber trotzdem zusammenkommen können.

Die Architekten, die die Zukunft bauen, sollen sich mit denen besprechen, die darin wohnen! Diesen Kontakt zwischen Architekten und Nutzern müsste man institutionalisieren, damit die Bedarfe der Bewohner\*innen deutlich werden.

Aktuell hat jedes Neubauprojekt bei der Münchner Wohnen einen anderen Architekten; das ist nicht unbedingt gut, weil Erfahrungen nicht weitergegeben werden.

Bewährtes wird nicht fortgesetzt und man fängt wieder von vorne an. Es gibt aber auch gute Beispiele und ein Neubauprojekt mit selbstverwaltetem Gemeinschaftsraum. Das ist toll, davon rede ich seit 30 Jahren! Strukturen aufbauen, die sich selbst erhalten und verwalten, ohne dass weitere Kosten z.B. für Sozialpädagog\*innen entstehen. Da wünsche ich mir auch eine größere Vertrauenskultur der zuständigen öffentlichen Stellen.

**Frau Dr. Lippmann, zum Abschluss haben Sie die berühmten drei Wünsche frei. Wie sehen die aus im Hinblick auf das Thema Einsamkeit?**

Es sollte, wie ich oben schon angesprochen habe, ein größeres Angebot an geeigneten Wohnungen für alternative Wohnformen, für sorgende Hausgemeinschaften geben.

Zweitens wünsche ich mir eine angemessene personelle Ausstattung, um die Personen, die ein Wohnprojekt beziehen möchten, gut vorzubereiten und zu begleiten. Wir wollen nicht nur Wohnungen vermitteln, sondern die Frauen vorbereiten und aufklären, damit die Wohnprojekte gut funktionieren. Wir bieten dafür Gespräche, Trainings und Begleitung an, um ein gutes Zusammenleben zu fördern und das braucht entsprechende Ressourcen!

Zuletzt hoffe ich, dass die gute Infrastruktur, die es in München zweifelsfrei gibt, besser genutzt wird und Angebote und Nutzer\*innen leichter zusammenfinden.

**Vielen Dank für das Gespräch und wir wünschen Ihnen persönlich und für den Verein alles Gute!**

Bilder: Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e.V

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

# AUS DEM SHZ

## Wir gratulieren und danken!

**Jedes Jahr in unserer Dezemberausgabe nutzen wir die Gelegenheit allen Gruppen und Initiativen zu gratulieren, die im Laufe der letzten Monate ein Jubiläum gefeiert haben.**

Bei allem Wandel und aller Veränderung innerhalb der Selbsthilfeszene bieten viele Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen schon seit vielen Jahren, manchmal auch Jahrzehnten, einen beständigen und verlässlichen Ort zum Austausch, zur Beratung, zur Unterstützung, für Informationen und vieles mehr. Dieser Einsatz kann nicht genug wertgeschätzt und beglückwünscht werden.

Vielen Dank deshalb allen Engagierten, die solche Jubiläen möglich machen und sich in den Initiativen für andere Betroffene einsetzen!

### Herzlichen Glückwunsch an die Jubilare:

- 10 Jahre - JuKK Jung. Krebs-Kontakt
- 20 Jahre - Morbus Osler Selbsthilfe e.V. - Regionalgruppe München
- 20 Jahre - Adipositas Selbsthilfegruppe Bogenhausen
- 20 Jahre - Münchner Erfinderclub - Pionier e.V.
- 20 Jahre - Defi-SHG Freising
- 30 Jahre - Psychiatrie-Erfahrene Pelstar - Landkreis Starnberg
- 30 Jahre - Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew - DVMB e.V. - SHG Fürstenfeldbruck
- 40 Jahre - Huntington Selbsthilfegruppe München

Und wie immer: Melden Sie sich bitte, wenn Sie trotz Jubiläum o. ä. Feierlichkeiten hier nicht genannt sind oder wenn in der nächsten Zeit eines ansteht. Wir wissen zwar ganz gut Bescheid über die Selbsthilfelandshaft, aber natürlich bei weitem nicht alles ...



Bild: Pixabay

### Herzlichen Dank an alle Spender\*innen!

Wir danken allen, die mit kleinen oder auch größeren Spenden unsere Arbeit unterstützen! Natürlich ist unsere Arbeit durch unsere Zuschusgeber Landeshauptstadt München und die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen in Bayern finanziert. Dennoch sind wir auch auf Spenden als Eigenmittel angewiesen und freuen uns über jeden Betrag, und sei er noch so klein.

Ab 200,- € werden automatisch Spendenquittungen ausgestellt, wenn wir die Adresse kennen. Auf Wunsch werden gerne auch kleinere Beträge bestätigt.

Selbsthilfezentrum München  
IBAN: DE63 7002 0500 0008 8902 03  
BIC: BFSWDE33MUE

**Kristina Jakob**, Geschäftsführerin des SHZ

## Räume finden, buchen und mieten – ein Abend vieler Möglichkeiten

Wer in München einen Raum für seine Selbsthilfegruppe oder Initiative sucht, kennt das Gefühl nur zu gut: Man klickt sich durch endlose Webseiten, telefoniert Raumangebote ab, schreibt viele E-Mails – und am Ende bleibt die Frage: Gibt es überhaupt noch Räume für Initiativen, die geeignet und bezahlbar sind?

Am 15. Oktober 2025 kamen rund 70 Engagierte aus selbstorganisierten Initiativen aus dem sozialen Bereich ins Kulturzentrum GOROD an der Arnulfstraße, um genau darauf Antworten zu finden. Das Selbsthilfezentrum organisierte den Info-Abend mit dem Ziel vorhandene Raummöglichkeiten, wie sie bei der Raumbörse der Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement - FöBE, gebündelt sind, den Engagierten näher zu bringen und ihnen die Zugänge dafür zu erleichtern. Dazu kamen Vertreter\*innen von unterstützenden Netzwerken und sozialen Einrichtungen, die selbst Räume anbieten, sowie ein Zwischennutzungsprojekt als Raumgeber vor Ort.



Die Veranstalter Ilya Galle, Netzwerk MORGENDLICH und GOROD und Ulrike Zinsler, SHZ, bei der Begrüßung

So wurde der Info-Abend „Räume finden, buchen und mieten“ weit mehr als nur eine klassische Informationsveranstaltung – schließlich bot er die Möglichkeit, dass sich die Engagierten auch im persönlichen Gespräch mit den Vertreter\*innen der Raumangebote vernetzen und austauschen konnten.

### Die Raumfrage: Ein Dauerbrenner

Dass das Thema brennt, war nicht nur an der großen Teilnehmendenzahl spürbar. Ob für muttersprachliche Angebote, Bildungs- und Kulturveranstaltungen, Feste oder regelmäßige Treffen – insbesondere kleine selbstorganisierte Initiativen aus dem Bereich Migration, Kultur und Soziales stehen oft vor der Herausforderung, in München bezahlbare Räume zu finden. Besonders der Bedarf an eigenen Büroräumen und regelmäßigen Nutzungsmöglichkeiten am Wochenende wird dem Selbsthilfezentrum immer wieder gemeldet. Und genau hier setzte der Abend an: vorhandene und neue Raumangebote mit bestehenden Bedarfen miteinander abzugleichen und zusammenzubringen.

### Vom Klassenzimmer bis zum Zwischennutzungsprojekt

Die Bandbreite der vorgestellten Möglichkeiten war groß: von der Gelegenheit städtische Schulräume günstig anzumieten bis hin zum Netzwerk der 53 Nachbarschaftstreffs, die ihre Türen für Selbsthilfeinitiativen, Gemeinschaftsaktivitäten aller Art, sowie kulturellen Veranstaltungen öffnen.

Frau Bauer von FöBE stellte die **Raumbörse für Bürgerschaftliches** Engagement vor, eine Online-Plattform, welche verschiedene Raumangebote der Landeshauptstadt München (wie z.B. dem Kulturreferat), der Raumbörse des Projektverbunds GOROD, MORGENDLICH e. V. und dem SHZ sowie hunderte weitere Raumangebote von sozialen und kulturellen Einrichtungen bündelt.



Sie zeigte auf, wie man sich durch die verschiedenen Angebote und Datenbanken klickt, um geeignete Räume zu finden und ging insbesondere auf die Anmietung von städtischen Schulräumen ein: Klassenzimmer, Aulen und Sportanlagen sind nämlich gemäß eines Stadtratsbeschlusses z.B. für muttersprachliche Angebote oder große Veranstaltungen zum ermäßigten Preis für Initiativen anzumieten. Frau Bauer demonstrierte anschaulich (das nicht ganz unkomplizierte) Vorgehen und gab entsprechende Hilfestellung dazu.

Frau Sönmezler vom Nachbarschaftstreff und Wohncafé Domagkpark und Frau Schossmeier vom Gemeinschaftsraum Netzwerk am Isareck waren ebenfalls vor Ort und zeigten eindrucksvoll wie Gemeinschaft und Raum zusammengehören. Ihre Botschaft: **Nachbarschaftstreffs** sind nicht nur für die unmittelbare Nachbarschaft da, sondern verstehen sich als offene Orte für vielfältige Initiativen, die sich in die Treffs einbringen und Räume kostengünstig oder kostenlos nutzen können.

Frau Ojala-Kocak von der **FaBi Familienbildungsstätte München** teilte wertvolle Einblicke in die Raumangebote der Familienbildungsstätte, die in Giesing, Milbertshofen, Thalkirchen und Neuperlach Räume an ehrenamtlich geführte Gruppen überlässt. Als über Jahrzehnte bestehende Einrichtung sind sie vor allen Dingen für kindgerechte Räume anzufragen. Außerdem brachte sie auch konkret das Angebot einer Büroanmietung mit.

Ein weiteres interessantes Angebot präsentierte Herr Anzenberger mit dem **Lucky Westend**, einem Zwischennutzungsprojekt eines großen Bürogebäudes, das zeigt, wie man temporäre Leerstände nutzen kann. Dieses ist insbesondere interessant für Initiativen, die eigene Büroräume anmieten möchten oder Vereinsräume mit Küchennutzung und Lagermöglichkeiten suchen – wenn auch nur bis Ende 2026.

### Netzwerken beim Essen

Ein weiterer Höhepunkt an diesem Abend? Nach den informativen Präsentationen gab es reichlich Zeit für Austausch – und das bei leckerem Catering, das GOROD aufgeboten hatte. Hier wurden nicht nur Kontakte ausgetauscht, sondern konkrete Raumbedarfe angemeldet, besprochen und erste Verabredungen getroffen. Persönlich, in kleinen Gruppen, mit einem Getränk in der Hand – genau so funktioniert Vernetzung: unkompliziert, direkt und zwanglos. Viele Teilnehmende lobten nach der Veranstaltung besonders diesen offenen Austausch. Denn oft sind es ja gerade diese persönlichen Kontakte, die so hilfreich sind – wenn man weiß, wen man anrufen kann!



### Und jetzt? Hoffentlich öffnen sich viele Türen!

Das Organisationsteam freut sich über jede Rückmeldung von Initiativen, die erfolgreich einen Raum gefunden haben. Und auch weitere Ideen und Anregungen sind willkommen – denn das Thema Räume wird die Münchner Engagierten-Szene sicher noch länger begleiten. Melden Sie sich gerne bei uns!

### Danke an alle!

Ein großer Dank geht an alle Beteiligten: an das Team vom SHZ, FÖBE, MORGEN e.V. sowie das Kulturzentrum GOROD für die Organisation, den Raum, die technische Unterstützung und das Catering. Und natürlich an die rund 70

Menschen, die an diesem Oktoberabend durch ihr Kommen ausgedrückt haben, wie wichtig das Thema kostengünstige Räume für Sie ist. Denn Engagement braucht Räume!

Bilder: GOROD

**Sebastian Rausch**, SHZ Ressort Soziale Selbsthilfe

# Austausch- und Vernetzungsabend für Initiativen aus dem Themenbereich psychosoziale Gesundheit

Am 23. Juli 2025 lud die Gruppenunterstützung des SHZ zu einem besonderen Austausch- und Vernetzungsabend ein: nur Mitglieder aus psychosozialen Gruppierungen waren angesprochen.

Es bestand die Möglichkeit, im Vorfeld Themen zur Diskussion vorzuschlagen. Am Austauschabend selbst wurden einige dieser Themen von den Aktiven bearbeitet. Im anschließenden Plenum konnten viele Anregungen für mögliche Handhabungen festgehalten werden. Einige davon möchten wir Ihnen hier vorstellen.

## Thema 1: „Welche Aufgaben gibt es in unserer SHG und wie können sie verteilt werden?“

- Falls Vorgespräche mit den Neuen geführt werden: diese können auf mehrere Schultern (Orga-Team) verteilt werden. Das schafft vor allem bei vielen Anfragen Entlastung.
- Damit Gruppentreffen regelmäßig stattfinden können, kann eine Person für die Kalenderführung verantwortlich sein. Selbsthilfeakteure aus der Runde empfehlen hierzu das Portal „WeChange“.
- Alle Aktiven weisen darauf hin, dass eine namentliche Verantwortung besser funktioniert als ein allgemeiner Appell an die Gruppe.
- Eine Gruppe nutzt Aufgabenkarten, die für jede Gruppensitzung neu verteilt werden. So werden die Aufgaben Moderation, Wasserholen, Zeitwächter\*in, Wächter\*in der Gruppenregeln, Themenspeicher und das Einholen und Festhalten von Feedback am Ende der Sitzung klar zugeteilt.

Ablauf des Gruppenabends:  
Welche Struktur gibt es?  
Welche Methoden?

- Körperübung
- kurze Meditation
- Erzählende mit Timer z.B. 5 Min, 8 Min, 10 Min.  
Blitzlichtrunde  
pro Teilnehmer
- Kommunikationskarten (Signale, Farben)
- wenn gemeinsames / aktuelles Thema:  
dann Austausch wertfrei /
- oder
- vorgenommenes Thema: Themen erfragen  
Themen Liste erstellen
- Abschluss: Meditation oder
  - kurze Runde / was noch ich mit
  - organisatorisch
  - Wirkungsmessung (Durchschnitt Stimmungsskala Anfang vs. Ende)

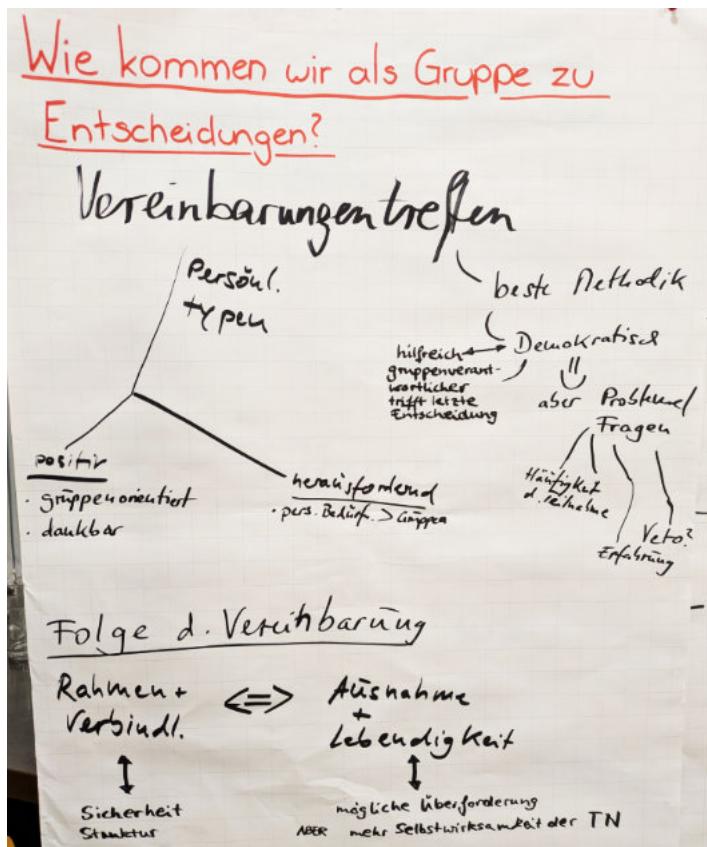
## Thema 2: „Welche Struktur und Methoden zum Ablauf eines Gruppenabends gibt es?“

- Für den Beginn eines Gruppentreffens fielen Stichworte wie Körperübungen, kurze Meditationseinheiten oder eine Erzähl- bzw. Blitzlichtrunde mit Timer (ca. 3/5/8 Minuten pro Teilnehmer\*in).
- Zur Sammlung von Themen, über die gesprochen werden kann, erstellen einige Gruppen eine Flipchartsammlung, führen eine Art „Gruppentagebuch“ oder einfach eine Liste. Diese kann auch bei zukünftigen Treffen zur Hand genommen werden; wenn es wenige Wortmeldungen gibt oder Themen über mehrere Sitzungen hinweg relevant bleiben. Auch für eine Rückschau ist ein solcher „Themenspeicher“ ein gutes Instrument: Es kann die Entwicklung der Gruppe im Laufe der Zeit aufzeigen und den einzelnen Teilnehmenden auch ihre persönliche Entwicklung deutlich machen.
- Für die Diskussion selbst wünschen sich die meisten Gruppen grundsätzlich einen entspannten und wohlwollenden Austausch. Um der Moderation einfach und nonverbal zu signalisieren, wie die Stimmungslage der einzelnen Teilnehmenden gerade ist, werden von einer Initiative farbige Karten verwendet, zum Beispiel in den Ampelfarben Rot, Gelb und Grün. Rot signalisiert hierbei, dass sofort unterbrochen werden soll; Gelb weist auf Anspannung und Unwohlsein hin und Grün symbolisiert, dass kein Unterstützungsbedarf besteht.
- Zum Abschluss einer Gruppensitzung wurden folgende Methoden empfohlen:

- kurze Meditation
- inhaltbezogenes Feedback („Was nehme ich heute mit?“) sowie ein
- organisatorisches Feedback zur Struktur oder dem allgemeinen Ablauf des Treffens. Vor allem die organisatorischen Anmerkungen können ebenfalls aufgeschrieben und nach einer bestimmten Zeit gesammelt angeschaut werden. So kann die Gruppe unkompliziert Anpassungen „im laufenden Betrieb“ vornehmen.
- Stimmungsbarometer: Abfragen, wie es einem im Vergleich zum Beginn des Treffens geht, z.B. in Form von Smileys oder der Frage „Auf einer Skala von 1-10, fühle ich mich ...“

### Thema 3: „Wie kommen wir als Gruppe zu Entscheidungen?“

- Alle Aktiven waren sich einig, dass Vereinbarungen grundsätzlich einen verbindlichen Rahmen für die Gruppen schaffen, der für Sicherheit und Struktur sorgt.
- Gleichzeitig kann gerade die Möglichkeit der Ausnahme von der Regel die Gruppenarbeit lebendiger machen und die Teilnehmenden zu einer partizipativeren, selbstwirksamen Mitgestaltung der Gruppe anregen.
- Wenn Fragen in der Gruppe auftreten, für die es noch keine Vereinbarungen gibt, seien die basisdemokratisch getroffenen Vereinbarungen die Besten. Sie stellen die Gruppen aber auch vor wichtige Fragen:
  - Haben alle das gleiche Mitspracherecht, oder hängt das von der Häufigkeit der Teilnahme an Gruppentreffen ab?
  - Hat der Erfahrungsgrad einen Einfluss auf die Stimmengewichtung?
  - Gibt es ein Vetorecht?
  - Es kann hilfreich sein, wenn jemand die Befugnis seitens der Gruppe bekommt, die letzte Entscheidung zu treffen.
  - Auch Entscheidungen zu testen, auf bestimmte Zeit zu befristen und gegebenenfalls einen anderen Weg zu wählen, als ursprünglich gedacht, ist eine Möglichkeit: „Nichts ist in Stein gemeißelt.“



An dem Abend wurden noch viele weitere Fragen mitgebracht, angedacht und diskutiert. Das SHZ nimmt diese für weitere Angebote gerne mit auf. So wird das Thema „Wertschätzendes Feedbackgeben“ im kommenden Jahr als Fortbildung für Selbsthilfe-Aktive angeboten.

Spannend zu erleben war auch die Mischung von teils langjährig Selbsthilfe-Aktiven, Betroffenen, die zu ihrem Thema bereits viel therapeutische Erfahrungen mitbrachten oder sich zu Peer-Berater\*innen fortführen lassen und den Selbsthilfe-Aktiven, die noch ganz am Anfang einer Gruppengründung in diesem Themenpektrum stehen. Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Teilnehmer\*innen für den offenen und intensiven Austausch.

**Prisca Ludwig, Ulrike Zinsler, Juri Chervinski**  
SHZ Gruppenunterstützung

# SELBSTHILFE UND GESUNDHEIT

## Runder Tisch Region München – Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen

### Zahlen zum Förderjahr 2025

Der Runde Tisch Region München kann erneut einen Zuwachs an geförderten Selbsthilfegruppen und der ausgeschütteten Fördersumme verzeichnen! Im Vergleich zum Vorjahr haben zehn Selbsthilfegruppen mehr Fördergelder von den Krankenkassen erhalten (428 statt 418). Die Fördersumme hat zum dritten Mal die Millionengrenze überschritten und beträgt 1.163.945,42 €. Die durchschnittliche Fördersumme beläuft sich dementsprechend auf 2.719,49 € pro Gruppe. An der Förderung beteiligten sich insgesamt 20 gesetzliche Krankenkassen und deren Verbände. Vier Vertreter\*innen von Selbsthilfegruppen haben beratend bei der Vergabesitzung der Fördergelder mitgewirkt.



Mitarbeiter\*innen der Geschäftsstelle  
Runder Tisch, Selbsthilfevertreter\*innen  
und Vertreter\*innen der gesetzlichen  
Krankenkassen bei der Herbstsitzung

### Herbstsitzung des Runden Tisches

In der Herbstsitzung des Runden Tisches im Oktober wurden das abgelaufene Förderjahr reflektiert und die Weichen für die Förderung 2026 gestellt.

Darüber hinaus wurde vom kurz zuvor stattgefundenen Treffen der Selbsthilfevertreter\*innen aller 13 bayerischen Runden Tische berichtet, an dem auch Teilnehmende aus München dabei waren: Hier konnten die Selbsthilfevertreter\*innen Fragen an die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen auf Landesebene stellen und von der Arbeit an ihren jeweiligen Runden Tischen berichten.

Insgesamt war eine große Wertschätzung der Runden Tische zu spüren.

Die Arbeit der Geschäftsstellen wurde von den Selbsthilfevertretungen sehr gelobt und es wurde berichtet, dass Selbsthilfegruppen anderer Bundesländer gerne das bewährte bayerische System der Förderung übernehmen würden.

### Infoveranstaltungen für 2026

Das SHZ bietet für das kommende Förderjahr 2026 wieder zwei Informationsveranstaltungen für alle Gesundheitsselbsthilfegruppen aus der Region München an. Hier werden wichtige Informationen zur Förderung sowie Hinweise zum Ausfüllen des Antrages und des Verwendungsnachweises gegeben.

**Infoveranstaltung München (Präsenz): Mittwoch, 3. Dezember 2025, 17.30 Uhr bis 20 Uhr** im Selbsthilfenzentrum München im Veranstaltungsraum, Westendstr. 68, 80339 München.

**Infoveranstaltung ONLINE: Dienstag, 9. Dezember 2025, 17 Uhr bis 19 Uhr.**

Anmeldung: Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17,  
E-Mail: [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

Die Antragsunterlagen für 2026 können ab sofort von der [Homepage des SHZ](#) heruntergeladen werden.

**Mirjam Unverdorben-Beil**, Geschäftsstelle Runder Tisch Region München

## Licht aus - Film ab: Kinoabend im Selbsthilfezentrum (SHZ) München

**Am 17. Oktober verwandelte sich der Veranstaltungsraum des SHZ in einen Kinosaal und der Duft von frischem Popcorn zog durchs ganze Haus.**

Der Grund dafür: Das SHZ zeigte im Rahmen der Münchner Woche für Seelische Gesundheit des Münchner Bündnisses gegen Depression e.V. den Film „Expedition Depression“ und lud im Anschluss daran zum Gespräch ein.

Erfreulicherweise stieß das Angebot auf großes Interesse, so dass sich eine Gruppe von 15 Personen im SHZ-Kinosaal versammelte, um sich gemeinsam auf die „Expedition Depression“ zu begeben.

Der Dokumentarfilm der Regisseurin Michaela Kirst und des Psychotherapeuten Axel Schmidt begleitet fünf junge Erwachsene, die seit früher Kindheit mit dem Krankheitsbild Depression leben. Auf einem Roadtrip quer durch Deutschland erforschen sie ihre Diagnose, räumen mit Vorurteilen auf und geben Einblicke in ihre ganz persönlichen Geschichten.



Kinostimmung im SHZ

Von der Zugspitze bis in den Norden reisen die Protagonist\*innen mit Bullis und machen Halt an Orten, die Ihnen unterschiedliche Zugänge zum Thema Depression ermöglichen: Vom Erleben der eigenen Grenzen bei der Bergwanderung, über das Kennenlernen medizinischer und therapeutischer (Untersuchungs-)Methoden bis hin zu spirituellen Erfahrungen durch Meditation.

Es wird eindrucksvoll deutlich wie vielschichtig und zuweilen schmerzvoll die Konfrontation mit der eigenen Krankheit für diese jungen Menschen sein kann. Aber nicht nur die Hilfestellung durch erfahrene Therapeut\*innen und Ärzt\*innen, sondern vor allem die stärkende und stützende Kraft der Gruppe sorgt dafür, dass steinige Etappen dieser „Expedition Depression“ mutig und voller Selbstvertrauen bewältigt werden können.

### **Ein Film der informiert und berührt, aber nicht runterzieht!**

Im Anschluss an die Filmvorführungen luden die SHZ-Mitarbeitenden Eva Christ (Junge Selbsthilfe) und Florian Ottenschläger (Gesundheitsselbsthilfe) das Publikum dazu ein, Eindrücke und Erkenntnisse des Films auszutauschen.

Die unterschiedlichen Hintergründe der Teilnehmenden machten die Diskussion lebendig und sorgten für vielschichtige Perspektiven auf das Gesehene. So waren Personen, die selbst von einer Depression betroffen sind, Angehörige sowie Lehrkräfte und Schülerinnen einer sozialen Fachoberschule im Publikum vertreten.

Als ein erster Eindruck wurde von einer Teilnehmerin genannt, dass der Film nicht wie erwartet die Stimmung nach unten ziehe, sondern trotz der Schwere des Themas gut nachwirke. Dass läge vor allem an der positiven Ausstrahlung und am Schwung dieses Roadmovies, der mit den Eigenschaften „respektvoll“, „mutig“, „authentisch“, „berührend“, „humorvoll“ und „tiefsinnig“ beschrieben wurde.

Alle in der Runde waren sich darüber einig, dass die Bereitschaft der Protagonist\*innen an diesem Filmprojekt teilzunehmen und offen über ihre Krankheit zu sprechen Hochachtung verdiene und einen wichtigen Beitrag in Richtung Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen leistet.

**Florian Ottenschläger**, SHZ Ressort Gesundheitsselbsthilfe

Die **Münchener Woche für Seelische Gesundheit (WSG)** ist ein zehntägiges Veranstaltungsformat und findet alle zwei Jahre rund um den Internationalen Tag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober statt. Sie ist eine der größten Informationsveranstaltungen des Gesundheitsbereiches im Stadtgebiet München und wird von der Landeshauptstadt München gefördert sowie von weiteren Partner\*innen und Förder\*innen finanziell unterstützt. Ein jeweiliges Schwerpunktthema begleitet die WSG. Im Jahr 2025 fragen wir: „Gesunde Arbeit?“ Unter diesem thematischen Schwerpunkt beleuchten wir den Einfluss von Arbeit auf unsere Psyche und betrachten die möglichen positiven als auch negativen Auswirkungen.<sup>1</sup>

Das **Münchener Bündnis gegen Depression e.V.** ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, mit mehr als 200 natürlichen und 45 juristischen Mitgliedern, der sich für die Aufklärung der Öffentlichkeit über die Erkrankung Depression und eine Verbesserung der Versorgung betroffener Menschen einsetzt. Über diesen Weg soll auch die Häufigkeit von Suiziden und Suizidversuchen gesenkt werden. Das Münchener Bündnis gegen Depression e.V. bietet eine Plattform für alle, die sich für das Thema Seelische Gesundheit engagieren möchten. Wir wollen gemeinsam die Versorgung depressiv erkrankter Münchnerinnen und Münchner verbessern. Im Auftrag der Landeshauptstadt München organisieren wir alle zwei Jahre die Woche für Seelische Gesundheit in München. Das ist unser größtes Projekt!<sup>2</sup>

<sup>1</sup> <https://www.woche-seelische-gesundheit.de/ueber-uns/hintergrund/>

<sup>2</sup> <https://www.woche-seelische-gesundheit.de/ueber-uns/hintergrund/wer-wir-sind/>

# SOZIALE SELBSTHILFE

## 1. Bundesweiter Tag der Selbsthilfe

Am 16. September 2025 fand im Garten der Initiative Mehr Platz zum Leben e.V. in Untergiesing ein Fest zum ersten bundesweiten Tag der Selbsthilfe statt. Das Selbsthilfenzentrum München lud gemeinsam mit der Initiative alle Selbsthilfe-Aktiven, Gruppen und Interessierten dazu ein, die Vielfalt, die Stärke und das Engagement der Selbsthilfe sichtbar zu machen und zu würdigen.



Eröffnung der Veranstaltung durch  
Eva Parashar (SHZ) mit musikalischer  
Begleitung der Isarschiffer

Bei schönem Wetter kamen zahlreiche Besucher\*innen zusammen. Das Programm bot eine abwechslungsreiche Mischung aus Musik, Tanz und verschiedenen Mitmach-Aktionen. Für musikalische Unterhaltung sorgten die Isarschiffer, während Kinder-Tanzgruppen aus der uigurischen und armenischen Community mit ihren Auftritten das Publikum begeisterten. Verschiedene Spiele und ein gemeinsames Singen zum Abschluss rundeten den Tag ab.

Ein besonderer Schwerpunkt lag auf der Mitmach-Aktion, bei der ein gemeinsames Selbsthilfe-Kunstwerk entstand. Gruppen und Initiativen brachten individuell gestaltete Symbole und kleine wetterfeste Objekte mit, die an einem Gittergestell befestigt wurden. So entstand ein buntes und vielfältiges Gemeinschaftswerk, das die unterschiedlichen Themen, Erfahrungen und Perspektiven der Münchner Selbsthilfeszene eindrucksvoll widerspiegeln.

Viele der Anwesenden nutzten die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen und bestehende Netzwerke zu vertiefen. Die Rückmeldungen fielen durchweg positiv aus: Die Veranstaltung wurde als offen, lebendig und inspirierend wahrgenommen.

Der Tag der Selbsthilfe machte deutlich, wie wichtig gemeinsames Engagement und Begegnung für die Selbsthilfe sind. Zugleich setzte er ein sichtbares Zeichen für Vielfalt, Teilhabe und Gemeinschaft in München – und zeigte, wie viel Kraft und Kreativität in der Selbsthilfe steckt.

**Sebastian Rausch, SHZ Ressort Soziale Selbsthilfe**

### Gemeinsam stark: Erster bundesweiter Tag der Selbsthilfe

Selbsthilfe lebt davon, dass Menschen sich gegenseitig unterstützen. Um die vielfältigen Angebote sichtbar zu machen, haben DAG SHG und NAKOS gemeinsam einen jährlichen Tag der Selbsthilfe ins Leben gerufen.

Der erste Aktionstag fand am 16. September 2025 statt.

# AUS DEM SELBSTHILFEBEIRAT

## Selbsthilfeförderung – Zahlen und Fakten

**Im Rahmen der Selbsthilfeförderung für Gruppen und Initiativen mit sozialen Themen wurden bislang<sup>1</sup> 899.700 Euro ausbezahlt und insgesamt 1.062.055 Euro durch das Sozialreferat der LHM bewilligt.**

Mit der Einführung des neuen Förderverfahrens in diesem Jahr hat sich die Auszahlung der Fördergelder zeitlich etwas nach hinten verschoben, was für viele Gruppen durchaus herausfordernd war.

Anträge auf Selbsthilfeförderung müssen seit diesem Jahr spätestens bis zum 15. März (23:59 Uhr) des jeweiligen Förderjahres eingereicht werden. Anträge die später eingereicht werden, können leider nicht mehr berücksichtigt werden.

Die Antragstellung ist jeweils ab dem 1. September des Vorjahres möglich. Das heißt, dass selbstorganisierte Initiativen aus dem Sozialen Bereich aktuell bereits Anträge für 2026 stellen können. Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen, die bereits im Vorjahr einen Förderantrag gestellt haben, können zusätzlich einen Antrag auf Abschlagszahlung stellen, um mögliche Zahlungsverzögerungen zu überbrücken.

## Klausurtagung des Selbsthilfebeirates des LHM

**Ende September begab sich der Selbsthilfebeirat – wie jedes Jahr – auf seine Klausurtagung.**

Im Haus der Bayerischen Landwirtschaft nahe des malerischen Ammersees kamen die Beirät\*innen zusammen, um sich intensiv mit inhaltlichen Themen zu befassen, für die in den regulären Sitzungen meist zu wenig Zeit bleibt.

In diesem Jahr stand vor allem die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstverständnis und mit den jeweiligen Rollen und Aufgaben im Fokus. Da viele Beirät\*innen neu im Amt sind, nutzte das Gremium die Gelegenheit, um sich besser kennenzulernen und als Team zusammenzuwachsen.



v.l.n.r.: Günay Sarialioğlu, Aenne Haß, Noemi Stadler, Susanne Veit, Prof. Katja Stoppenbrink, Alexandra Böttcher-Öhneseit, Peter Hilkens, Karl Fenchel, Mohammad Bagheri, Nurnissam Ismailova, Melanie Kieweg Bild: Eva Parashar

<sup>1</sup> Stand 15.10.2025

## Selbstbestimmt leben – Vielfalt gestalten

**Neuer Bereich im Selbsthilfebeirat: Geschlecht und sexuelle Identität stellt sich vor. Ein Gastbeitrag von Christian Schabel-Blessing, bestelltes Mitglied des Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München für den Bereich Geschlecht und sexuelle Identität**

Seit April 2025 bin ich vom Münchner Stadtrat in den Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München bestellt – für den neu geschaffenen Bereich Geschlecht und sexuelle Identität. Dass dieser Themenbereich nun erstmals offiziell vertreten ist, ist ein starkes Zeichen: Die Vielfalt geschlechtlicher und sexueller Identitäten gehört selbstverständlich zur sozialen Selbsthilfe in unserer Stadt München.

Seit über zwanzig Jahren engagiere ich mich in der queeren Community, insbesondere für trans\*, inter\*<sup>2</sup> und nichtbinäre Menschen. Ich begleite Gruppen, vernetze Initiativen und setze mich für mehr Sichtbarkeit, Akzeptanz und Selbstbestimmung ein. Auch persönlich lebe ich seit über zwanzig Jahren ein selbstbestimmtes Leben – ein Weg, geprägt von Eigenverantwortung, Mut und der Kraft gemeinschaftlicher Unterstützung.

Der Themenschwerpunkt „Geschlecht und sexuelle Identität“ umfasst ein breites Spektrum: von Selbsthilfeinitiativen aus dem LGBTQIA+-Bereich über Selbsthilfegruppen im binären Geschlechtermuster, wie spezielle Frauen- und MännerSelbsthilfegruppen, bis hin zu Gruppen, die sich bewusst außerhalb des binären Modells verorten. Allen gemeinsam ist, dass sie Menschen Raum geben, sich mit Fragen zu Identität, Rollenbildern und gesellschaftlichen Erwartungen auseinanderzusetzen – und dabei Gemeinschaft und Empowerment zu erfahren.

In der öffentlichen Diskussion über das sogenannte Selbstbestimmungsgesetz entstehen oft Missverständnisse. Doch beim selbstbestimmten Geschlecht geht es nicht um Willkür, sondern um einen tiefen, persönlichen Prozess. Geschlechtsidentität entwickelt sich über Jahre und ist häufig mit erheblichem Leidensdruck (Dysphorie) verbunden.

**Selbstbestimmung bedeutet hier, die eigene Identität anzuerkennen und leben zu dürfen – mit Würde und ohne Angst vor Ausgrenzung.**

Ähnlich verhält es sich mit der sexuellen Identität: Ob jemand hetero-, homo-, bi-, pan- oder asexuell lebt, ist Teil der eigenen Persönlichkeit. Auch hier ist ein offenes Bekenntnis in unserer Gesellschaft oft kein leichter Schritt. Die Angst vor Ablehnung oder Mobbing ist real – und erklärt, warum viele Menschen Unterstützung in Selbsthilfegruppen suchen. Diese Gruppen bieten geschützte Räume für Austausch, Verständnis und gegenseitige Stärkung. Gerade hier zeigt sich, was Selbsthilfe im Kern ist: Selbstbestimmung in Gemeinschaft. Sie ermöglicht individuelle Entwicklung und stärkt zugleich den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Dass die Stadt München diese Arbeit fördert, ist Ausdruck einer lebendigen, demokratischen Zivilgesellschaft.

Ich freue mich, mit meiner Erfahrung und meinem Engagement dazu beitragen zu dürfen, dass diese Vielfalt in München sichtbar bleibt, unterstützt wird und weiter wachsen kann. Denn eine solidarische Stadtgesellschaft lebt davon, dass wir einander zuhören, füreinander einstehen – und gemeinsam selbstbestimmt leben.

**Christian Schabel-Blessing, Selbsthilfebeirat**

<sup>2</sup> \* bei trans\* und inter\* steht für div. Selbstdefinition wie z.B. transgeschlechtlich, transident, intergeschlechtlich etc.



# SELBSTHILFE IN DER REGION MÜNCHEN

## Winter in den Selbsthilfegruppen der Region München ...

**Der Winter hat seinen ganz eigenen Spannungsbogen: Lange begleiten ihn die stürmischen Ausläufer des Herbstes. Es braucht einige Zeit, sich an die Kälte und die frühe Dunkelheit zu gewöhnen. Gleichzeitig aber steigt die Vorfreude auf den winterlichen Sonnenschein, den warmen Tee nach dem Spaziergang oder die Hoffnung auf doch ein bisschen Schnee. Die Zeit rund um Weihnachten bringt noch ihren ganz besonderen Zauber hinzu. Mit der Jahreswende legt sich der Fokus dann auf Abschluss und Neubeginn. Alles scheint wieder möglich ...**



„Treffpunkt Selbsthilfe“-Koffer im Winterglanz

Verschiedene Phasen im Gruppenalltag kennen auch Selbsthilfeaktive nur zu gut: Mal scheint die Sonne, gelegentlich stürmt es und immer wieder spielen Abschied und Neustart eine Rolle. Darüber zu sprechen, innehalten und sich auch dunklen Momenten zu stellen, ist manchmal unausweichlich, um danach wieder die Wärme der Gemeinschaft genießen zu können. Um zu erfahren, mit welchen Bewältigungsstrategien Selbsthilfegruppen arbeiten, hat das Team Region zu einem landkreisübergreifenden Austauschabend ins SHZ eingeladen.

### Landkreisübergreifender Austauschabend zum Thema „Bewältigungsstrategien“ im SHZ

Gemeinsam machten sich Selbsthilfeaktive aus dem Bereich seelische Gesundheit und Sucht Gedanken, welche Methoden und Erfahrungen in schwierigen Situationen unterstützen können. Herausfordernde Momente für die Gruppen treten häufig dann auf, wenn das Gruppengefüge aus dem Gleichgewicht gerät. Die Anwesenden nannten als eine Ursache dafür unterschiedliche Erwartungen und verschiedene Kommunikationsformen innerhalb der Gruppe. Ebenso können Unklarheiten bei der Rollenverteilung oder eine hohe persönliche Belastung einzelner Gruppenmitglieder für Unruhe sorgen.

Die Integration von neuen Mitgliedern oder eine hohe Fluktuation waren weitere Beispiele, die von der Gruppe bewältigt werden müssen. In einem sehr vertraulichen und offenen Austausch wurden dann Möglichkeiten der Bewältigung und der Weiterentwicklung besprochen. Als Hilfestellung für viele schwierige Situationen konnte sich die Runde auf das Vorhandensein von **Gruppenvereinbarungen** verständigen. Diese sollten von der gesamten Gruppe beschlossen und immer wieder aktualisiert werden. Ebenso wichtig sind **Gesprächsregeln**, die eine achtsame Form der Kommunikation festlegen und für einen respektvollen Umgang auf Augenhöhe sorgen.

Ein weiteres Thema war die eigene Rolle innerhalb der Gruppe und das Verndnis von Leitung, Verantwortung und Aufgabenverteilung. Hier kommen **Eigenverantwortung**, Selbstfürsorge und **Klarheit** ins Spiel. Da gilt es für alle Teilnehmenden, eigene Grenzen zu achten und frühzeitig Bedürfnisse zu äußern. Im Umgang mit schwer belasteten Teilnehmenden bewährt es sich, sich bereits im Vorfeld auf **Notfallstrategien** zu verständigen.

Eine Strategie für eine ausgewogene Gruppe setzt bereits bei der Integration von neuen Mitgliedern an. So sollte möglichst eindeutig abgekürzt werden, ob das angefragte Thema und die damit verbundenen Erwartungen tatsächlich zur Gruppe passen. Dies kann beispielsweise in Form eines **Erstgesprächs** besprochen werden. Viele Aspekte wurden mit Beispielen aus dem eigenen Gruppenalltag unterfüttert. Und natürlich fielen im Laufe des Austausches unzählige Begriffe, die der Selbsthilfe zugrunde liegen und ohne die eine **lebendige Gruppenarbeit** nicht möglich wäre. Gemeinschaft, Vertrauen, Unterstützung, Schutz, Wertschätzung, Achtsamkeit, Leichtigkeit, Gelassenheit, Vorbild, Mut, Verletzlichkeit, Respekt, Struktur, Lachen, Sicherheit, Entstigmatisierung, Rituale, Herzlichkeit ...

Ein großer Dank geht an alle Teilnehmenden für das Teilen ihrer Erfahrungen, für ihre Offenheit und ihr Vertrauen. Wir haben viel von Ihnen gelernt!

## „Treffpunkt Selbsthilfe“

Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ fand statt in den Landkreisen Dachau, Ebersberg, Erding, Freising, Fürstenfeldbruck, Landsberg und für den Landkreis München in Garching und Ottobrunn.

Es ist immer wieder bemerkenswert, mit wie viel Offenheit und Authentizität sich die Menschen beim „Treffpunkt Selbsthilfe“ zeigen. Es wird über die persönliche Situation gesprochen, Bedarfe geäußert und um Rat gebeten. Egal, wie groß die Runde ist, jeder Neuankömmling wird willkommen geheißen und schnell in die Gemeinschaft integriert.

Für alle sind Vertraulichkeit und gegenseitiger Respekt oberstes Gebot. Jede\*r darf etwas sagen, keine\*r muss. Für Selbsthilfeakteive ist das ganz selbstverständlich. Besucher\*innen oder Kooperationspartner\*innen, die zum ersten Mal dabei sind, sind davon häufig beeindruckt. So spiegelt der „Treffpunkt Selbsthilfe“ den Geist der Selbsthilfe und lässt ein bisschen ahnen, wie wertvoll und ernsthaft in Selbsthilfegruppen gearbeitet wird.

Kommen Sie gerne dazu und nehmen Sie daran teil. Auch in 2026 wird es regelmäßig einen „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Ihrem Landkreis geben.



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

Texte:

**Ute Köller**

SHZ Ressortleitung Region München

Fotos:

**Florian Ottenschläger**

SHZ Ressort Region München und

**Eva Christ** SHZ Ressort Soziale Selbsthilfe

Das Team Region wünscht Ihnen einen schönen Winter und einen guten Start ins neue Jahr!

Von links nach rechts:

Florian Ottenschläger, Ute Köller,

Juri Chervinski



- **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 Selbsthilfeakteive**, 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.

## Aktuelle Gruppengründungen in der Region München

### Fürstenfeldbruck

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfenzentrums 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)  
[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

### Krebs-Selbsthilfegruppe Maisach II

Für neu oder bereits länger an Krebs Erkrankte und deren Angehörige ohne altersmäßige Begrenzung. Es findet ein offener Austausch im Gespräch statt, immer wieder werden Vorträge zu diversen Themen angeboten.

### München

#### Netzwerk schafft Perspektive – Selbsthilfegruppe für Neurodivergenz in Garching

Für Menschen mit Neurodivergenz

Autismus, Mutismus, ADHS und Teilleistungsstörungen gehen oft mit besonderen Bedürfnissen einher, für die unsere Umwelt bisher wenig sensibilisiert ist. In unseren gesellschaftlichen Strukturen fehlen vielfach passende Angebote. Viele Betroffene und ihre Familien fühlen sich isoliert, während Pädagogen und Fachpersonal häufig an ihre Grenzen stoßen. Wir sind da, um das zu ändern!

Gemeinsam möchten wir Verständnis fördern, einander unterstützen und Schritt für Schritt Ideen für hilfreiche Wege und nachhaltige Konzepte entwickeln. Komm mit uns ins Gespräch. Sei Teil unseres Netzwerks für mehr Verständnis, Zusammenhalt und neue Perspektiven!

### Starnberg

#### AUTOimmun – der Weg in ein zufriedenes Leben mit/trotz Autoimmunerkrankung

Für Frauen mit einer Autoimmunerkrankung, die im Berufsleben stehen und an einem Austausch über die alltäglichen Herausforderungen an dem Leben mit einer chronischen Autoimmunerkrankung interessiert sind. Willkommen sind auch Personen, die sich noch in der Diagnostik befinden bzw. mit einer Verdachtsdiagnose.

In der Gruppe geht es trotz der Schwere der chronischen Erkrankungen um einen grundsätzlich positiven Blick in die Zukunft und um einen ermutigenden Austausch zu täglichen Bewältigungsstrategien. Wichtig ist uns, wie unser Alltag im Sinne einer Health-Life-Balance ausgewogen gestaltet werden kann.

Wir wollen NICHT über Symptome, Behandlungen, Ärzte etc. oder die einzelnen Erkrankungen im Detail sprechen, sondern uns z.B. den folgenden Fragen widmen:

- Wie gestalte ich mein Leben trotz bzw. mit der chronischen Erkrankung für mich zufriedenstellend?
- Wie kann ich z.B. Hobbies, Freunde und Familie auf meinem neuen Lebensweg mitnehmen?
- Welche Aktivitäten sind noch in welcher Form möglich?
- Wie kann ich eine Balance zwischen meiner Gesundheit und meinem Berufsleben finden?
- Wie gehe ich mit Herausforderungen in diesem Bereich um?
- Wie kann ich meine Träume/Wünsche in diesem Bereich verwirklichen?
- Wie kann ich andere Personen über meine Krankheit informieren und möchte ich das überhaupt?

## Hier noch einmal im Überblick alle Gruppenneugründungen des Jahres 2025

### Dachau

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfenzentrums 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)  
[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

#### Die Weiche

Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte (Alkohol, Spielsucht)

#### TRANS-IDENT

Für Menschen, die sich nicht oder nicht vollständig mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren.

#### Herz an Kopf

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Asperger-Autismus

### Ebersberg

#### Ausgespielt

Für Männer und Frauen, die Informationen über Glücksspielsucht suchen oder bereits gefährdet oder abhängig sind und Hilfe brauchen.

#### Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch erkrankten erwachsenen Kindern in Glonn

### Erding

#### EigenArt – Kunst- und Kontaktkreis

Selbsthilfegruppe für und von Autisten

#### AD(H)S Erding

Selbsthilfe für Erwachsene mit AD(H)S

### Freising

#### ECHO - Selbsthilfegruppe im Landkreis Freising

Für Menschen, die sexualisierte Gewalt in der Kindheit erlebt haben

#### Perspektive Freising

Selbsthilfegruppe bei Depressionen und Lebenskrisen

### Landsberg

#### ADHS-Selbsthilfegruppe

Für Eltern von Kindern mit ADS/ADHS sowie Lehrkräfte, Schulbegleiter und Interessierte

#### MS-Stammtisch

Selbsthilfegruppe für Menschen im Alter von 28-60 Jahren, die an Multiples Sklerose erkrankt ist. Angehörige, Freunde und Interessierte sind auch immer herzlich willkommen.

### München

#### Der kreative Anker

Selbsthilfegruppe Depressionen in Unterföhring

### Starnberg

#### Von hier nach dort - Wege aus der Trennung in Gauting

Für Mütter in Beziehungskrisen und Trennungssituationen, die sich neu orientieren wollen

# SELBSTHILFE STELLT SICH VOR

## Neue Gruppe unter der Dusche: „Leichter.Leben.mit.ADHS“

„Unter der Dusche, beim Zähneputzen“ sei ihm die Idee zur Gruppengründung gekommen, erzählt Andreas:

„Da kommen mir die besten Einfälle ... Ich hab's mir dann gleich aufgeschrieben, um's mir zu merken. Wenn ich sowas nicht aufschreibe, dann hat mein Hirn schon wieder die nächste Idee parat. Ja, und weil ich zu dem Zeitpunkt die Energie hatte, die es für so ein Projekt braucht, und auch den Mut und die Motivation, hab' ich Kontakt zum Selbsthilfenzentrum aufgenommen.“



### Also war die Gruppengründung ein spontaner Einfall?

Den Impuls, ins Tun zu kommen, das war spontan. Und davor habe ich längere Zeit latent über eine Gruppengründung nachgedacht. Es gibt schon ADHS-relevante Gruppen in München, einige sind bereits voll, sogar die Wartelisten, andere haben Konzepte, die mir nicht so gut gefallen. Und dann habe ich gedacht: Wieso machst Du nicht selbst eine Gruppe auf?

### Was ist die Idee hinter der Gruppe?

Eins vorweg: Die Gruppe ist noch in Gründung. Und unser erstes Treffen steht noch bevor. Da freue ich mich schon jetzt, bin aber auch aufgeregt. Wie wir die Gruppe gestalten, das wird ein demokratischer Prozess in der Gruppe. Ich gründe jetzt das Ding, und bin dann ein gleichwertiges Mitglied der Gruppe. Das genaue 'Was' und 'Wie' wird sich zeigen, da bin auch gespannt.

### Aber eine Vorstellung, wie eine gute Gruppe für Dich aussieht, hast Du?

Ja, grob stelle ich mir eine Gruppe von Leuten ab 35 Jahren vor, diagnostiziert, die sich einen offenen, lösungsorientierten Austausch über ihren Struggle mit ADHS wünschen. Dabei sehe ich einen eher stabilen Gruppenkern, das schafft einerseits ein vertrautes Umfeld, in dem vielleicht schwierige persönliche Themen eher Raum finden. Andererseits entstehen dadurch Dynamiken, deren Entspannung in und mit der Gruppe fruchtbar sein kann.

### Und die Themen?

Eher weniger Gewicht auf Life-Hacks und Strategien, die man auf jedem entsprechenden Instagram-Feed findet. Also nach dem Motto „Stell' Dir halt 'nen Timer“.

Ich wünsche mir eher die Fragestellung nach dem, was hinter dem Erfordernis nach Zeitbegrenzung steckt. Also Belastungssteuerung, Ohnmacht gegenüber Zeitmanagement etc. Und natürlich auch Raum für Schwieriges, und für Gesehen-Werden mit dem Schwierigen.

Dabei ist es keine Klage-Gruppe, die Ausrichtung liegt auf einem gemeinsamen Wachsen, durch Verständnis, Gesehen-Werden, und durch Suchen und Finden von Auswegen.

### Wann startet Ihr?

Wir sind aktuell fünf Personen, ich denke, acht bis zehn ist das Ziel. Wir bauen das Marketing sukzessive aus. Mit diesem Bericht z.B., mit Nutzung von Instagram Channels. Wenn Du also ADHS hast, und Lust auf unsere Gruppe bekommen hast, dann melde dich beim Selbsthilfenzentrum. Oder Instagram: [leichter.leben.mit.adhs](#). Starten wollen wir noch diesen Herbst.

**Andreas**, Gruppengründer

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](mailto:stefanie.bessler@shz-muenchen.de)

# SELBSTHILFE ÜBERREGIONAL

## Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen: wirtschaftlich, nachhaltig, wertvoll.

### Intensiver Austausch in historischem Ambiente

Die Zehntscheune des Juliusspitals in Würzburg bot die passende Kulisse für einen erstmalig in dieser Form angebotenen Austausch. Vertreter\*innen von sieben bayerischen selbsthilfefreundlich ausgezeichneten Gesundheitseinrichtungen, Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeaktivitäten knüpften Kontakte mit Klinikvertreter\*innen aus Gemünden, München, Neumarkt, Schweinfurt und Weibersbrunn, die sich zu Konzept und Auszeichnungsweg informierten.

Wie eine Klinik von der Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe profitieren kann, erläuterte Prof. Dominikus Bönsch, Chefarzt des Bezirksklinikums Lohr; vom Wert einer Selbsthilfegruppe für eine Klinik berichtete Elona Posch, SHG chronischer Schmerz aus Regensburg. Die Rolle der Selbsthilfekontaktstellen als Dreh- und Angelpunkt zur strukturierten Zusammenarbeit und als vernetzende Stelle wurde durch Julia Kratz von der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Unterfranken erläutert. Anschließend konnten sich die Teilnehmenden aus ganz Bayern in drei Workshops und an fünf Infopoints gezielt und ganz nach ihren Bedürfnissen mit der Thematik auseinandersetzen.



Eröffnung des Austauschtreffens zur Selbsthilfefreundlichkeit in Würzburg

Bild: Seko Bayern

Für das SHZ war Mirjam Unverdorben-Beil als Ressortleitung für den Bereich Kooperationen im Gesundheitsbereich dabei, um sich gemeinsam mit einer interessierten Münchner Klinik über Voraussetzungen und Wirkungen einer möglichen Auszeichnung „Selbsthilfefreundlichkeit“ zu informieren. Aus Berlin zu Gast war Ines Krahn, die Koordinatorin des bundesweiten Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen. Sie beriet kompetent und konnte die vielen Fragen der neu Interessierten zufriedenstellend beantworten.

Im Abschlussplenum spiegelte sich diese deutliche Zufriedenheit durch neu gewonnene Erkenntnisse und neu geknüpfte Kontakte wider. Veranstalterin war das Team der Selbsthilfekoordination Bayern im Rahmen des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“; finanziell gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention.

**Seko Bayern** und **Mirjam Unverdorben-Beil**, SHZ Ressortleitung Gesundheitsselbsthilfe

# INFORMATIONEN ZU SELBSTHILFEGRUPPEN

**Gruppengründungen – Stand November 2025**

## GESUNDHEIT

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfenzentrums 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)  
[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

### 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.

### 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.

### SSD Campus - SHG für einseitige Taubheit (Single Sided Deafness)

Einseitige Ertaubung hat in der Entstehung und im Umgang im Alltag Besonderheiten: Schnelle Ertaubungsverläufe durch z.B. Tumor am Hörnerv, Hörsturz, Unfall, Viruserkrankungen. Einseitig Ertaubte werden mit einem GdB 20 praktisch nicht gefördert.

Sie sind im Job voll eingebunden, müssen sich ohne Unterstützung eigene Bewältigungsstrategien erarbeiten und werden oft mit den Worten "Du hörst doch noch (auf einem Ohr)" nicht wirklich mit einer Behinderung wahrgenommen. Typische Belastungen sind dadurch Trauer, Hörstress, wenig Akzeptanz als Behinderte, kaum Erfahrung bei den HNO-Ärzten und den therapeutischen Fachkräften.

Schwerpunkt in der SHG-Arbeit ist der offene Austausch mit konkreter Begleitung bei Wissensaufbau zur Behinderung und der gemeinsamen Suche nach Verbesserungen im Umgang mit der Behinderung.

## 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.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfenzentrums 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)  
[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

#### Betroffene Mütter von häuslicher Gewalt - online SHG

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 Abend-Spaziergang

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit Depression, sonstigen psychischen Belastungen, aber auch Angehörige und Interessierte.

Wir wollen gemeinsam spazieren gehen und einen ungezwungenen Raum zum Austausch schaffen. In Bewegung fällt es oft leichter einen Gedanken zu fassen und ins Gespräch zu kommen. Wir können offen über unsere Erfahrungen sprechen oder still mitgehen ... ohne das Gefühl zu haben, uns verstecken zu müssen.

#### 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

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.

#### 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.

#### 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 - 25 Jahre alt sind).

Mit der Online-Selbsthilfegruppe möchten wir einen geschützten Raum für Mütter für Austausch, Entlastung, Stärkung und Zugehörigkeit schaffen - vertraulich & respektvoll.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfenzentrums 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)  
[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

#### Phoenixfrauen – Gemeinsam gegen Partnerschaftsgewalt

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.

#### 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.

#### Schicksalmenschen – Leben nach unbeabsichtigter Verletzung und fahrlässiger Tötung

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen, die unbeabsichtigt verletzt oder getötet haben. Dies kann ein Verkehrsunfall, ein Unfall bei der Arbeit, in der Freizeit oder unter jedem anderen denkbaren Umstand gewesen sein – denn nicht nur im Verkehr geschehen Unfälle. Oft sind die Umstände unklar und schwer einzuordnen.

Es geht in dieser Gruppe um Austausch zum Umgang mit Schuld und Schuldgefühlen, mit Scham und tiefem Bedauern. Wie können wir als Täter oder Täterinnen mit den Folgen der Verletzung anderer oder dem Urteil der fahrlässigen Tötung umgehen und trotz unserer Erfahrung sinnvoll leben.

#### 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

#### 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.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfenzentrums 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)  
[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

## SOZIALES

### Absolute Beginners - Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer, die sich kennenlernen möchten

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 Partnerbörsen, sprechen aber Singles in München und Umgebung an, die gerne auf analogem Weg neue Leute kennenlernen möchten. In einem geschützten Raum im Selbsthilfenzentrum 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).

### IQRA- Arabisch Sprachkurs für Kinder

Unsere Initiative wurde von Eltern mit arabischer Herkunft gegründet, um Kindern im Alter von 3 bis 14 Jahren die Möglichkeit zu geben, zweisprachig in Deutschland zu wachsen indem sie die arabische Sprache erlernen und ihre kulturelle Identität stärken.

Unser Ziel ist es, ein lernförderndes Umfeld zu schaffen, in dem Kinder mit Freude und Motivation ihre sprachlichen Fähigkeiten entfalten können. Wir sind zurzeit in den Stadtteilen Hasenbergl und Feldmoching aktiv.

### 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 – Online SHG

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.

### 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.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfenzentrums 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)  
[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

#### **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.

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

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.

#### **Resilienz und Stoizismus – Gesprächskreis**

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. Hierzu schärfen wir unser Unterscheidungsvermögen zwischen den Dingen, die wir verändern können, und jenen, auf welche wir keinen Einfluss haben.

Die vier Haupttugenden des Stoizismus bestehen in Weisheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Mäßigung, welche wir in der Alltagsbewältigung umzusetzen versuchen.

#### **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.

#### **Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation**

In dieser Übungsgruppe kommen Menschen zusammen, die die Gewaltfreie Kommunikation (GFK nach Marshall Rosenberg) üben oder neu kennenlernen möchten.

# SERVICE

## Abendsprechstunde

Die Nutzergruppen des Selbsthilfenzentrums 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.

**Bitte nutzen Sie gerne die Dezember-Abendsprechstunde, um Schlüsselkarten für die Weihnachtsschließung des SHZ abzuholen.**

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:  
Am Montag, den **15. Dezember** 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/](http://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](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

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

Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 - 28  
E-Mail: [juri.chervinski@shz-muenchen.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

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

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

Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 - 26

E-Mail: [eva.parashar@shz-muenchen.de](mailto:eva.parashar@shz-muenchen.de)

<https://www.shz-muenchen.de/foerderberatung-soziale-selbsthilfe.html>

**Das Selbsthilfezentrum München im GesundheitsTreff Riem:** Jeden 4. Dienstag im Monat!

Die nächsten Termine

27.01.2026

24.02.2026

24.03.2026

14 - 15.45 Uhr: Persönliche Beratung

Vermittlung in Selbsthilfegruppen und -initiativen und Unterstützung bei Neugründungen.  
Anonym, vertraulich und ohne Terminvereinbarung.

16 - 18 Uhr: Selbsthilfe-Café

Offener Austausch rund um das Thema Selbsthilfe für interessierte Bürger\*innen, Profis und Selbsthilfegruppen. Ein „Kommen und Gehen“ ist jederzeit möglich.

**GesundheitsTreff Riem**, Willy-Brandt-Allee 44, 81829 München

**Kontakt:**

Florian Ottenschläger, Tel.: 089/53 29 56 - 27

Mail: [florian.ottenschlaeger@shz-muenchen.de](mailto:florian.ottenschlaeger@shz-muenchen.de)

## 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, oder [online](#).

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

### Dein Energiebrunnen – ONLINE + Präsenz

Verbindung – Gemeinschaft – Austausch – Wachstum – Erfahrungen

#### 6 Termine von November 2025 bis April 2026

Leitung: Roland Schöfmann (Gestalttherapeut, Dipl.Soz.-Päd.)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

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

E-Mail: [karolina.capasso@shz-muenchen.de](mailto:karolina.capasso@shz-muenchen.de)

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

#### Mittwoch, 03. Dezember 2025, 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](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

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

#### Dienstag, 09. Dezember 2025, 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](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)

## Supervision

**für Engagierte in Selbsthilfegruppen, selbstorganisierten Initiativen und Migrantenorganisationen**

**In der Supervision nehmen Sie 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 Fragen und Herausforderungen in Ihrer Gruppe. Zusammen mit den anderen Teilnehmenden und der Supervisor\*in entwickeln Sie neue Ideen und Lösungen.

**In der Supervision können Sie alle Fragen aus Ihrer Arbeit in der Gruppe besprechen.**

**Zum Beispiel:**

- Wie gehen wir mit Konflikten in der Gruppe um?
- Was tue ich, wenn ich mich als Leitung überlastet fühle?
- Was tun wir mit unterschiedlichen Wünschen in der Gruppe ?
- Wie entwickeln wir eine gemeinsame Vision für die Zukunft?

### Offene „Support-Gruppe“ mit Erich Eisenstecken

Hier können Leitungen und Mitglieder aus verschiedenen Initiativen teilnehmen. Eine dauerhafte Teilnahme ist nicht notwendig. Wir arbeiten mit gegenseitiger Unterstützung an Ihren aktuellen Themen.

### **Feste „Ressourcen-Gruppe“ mit Ina Plambeck**

Hier können Leitungen und Mitglieder aus verschiedenen Initiativen teilnehmen. Wir arbeiten gemeinsam ressourcenorientiert an Ihren Themen. Eine Teilnahme an mehreren Terminen pro Jahr ist möglich.

### **Gruppensupervision für Ihre Gruppe oder Ihr Leitungsteam**

Hier kann eine ganze Gruppe für sich einen Termin für die Supervision buchen und an ihren spezifischen Themen arbeiten. Sie können einen individuellen Termin mit dem\*der Supervisor\*in vereinbaren – im SHZ oder am Ort Ihrer Gruppentreffen.

Die Termine werden zeitnah auf der Website bekannt gegeben.

### **NEU: Supervisionsgruppe für Migrantenselbstorganisationen** mit Ina Plambeck und Erich Eisenstecken

Hier treffen sich Engagierte aus Migrantenselbstorganisationen. Sie erhalten professionelle Unterstützung bei allen Fragen zu Ihrer Initiative, tauschen sich mit anderen Engagierten aus und empowern sich gegenseitig.

In allen vier Gruppen ist auch eine Anmeldung von zwei Personen pro Gruppe willkommen!

#### **Termine Supervision 2026:**

##### **Offene „Support-Gruppe“ mit Erich Eisenstecken**

##### **Mittwoch 18 bis 20:30 Uhr:**

Hier können Leitungen und Mitglieder aus verschiedenen Initiativen teilnehmen. Eine dauerhafte Teilnahme ist nicht notwendig. Wir arbeiten mit gegenseitiger Unterstützung an Ihren aktuellen Themen.

Mittwochs von 18 bis 20:30 Uhr:

- 14. Januar - Präsenz
- 11. Februar - Online
- 11. März - Präsenz

**Weitere Termine werden zeitnah auf der Website bekannt gegeben.**

##### **Feste „Ressourcen-Gruppe“ mit Ina Plambeck**

Hier können Leitungen und Mitglieder aus verschiedenen Initiativen teilnehmen. Wir arbeiten gemeinsam ressourcenorientiert an Ihren Themen. Eine Teilnahme an mehreren Terminen pro Jahr ist möglich.

**Die Termine werden zeitnah auf der Website bekannt gegeben.**

##### **NEU: Supervisionsgruppe für Migrantenselbstorganisationen** mit Ina Plambeck und Erich Eisenstecken

Hier treffen sich Engagierte aus Migrantenselbstorganisationen. Sie erhalten professionelle Unterstützung bei allen Fragen zu Ihrer Initiative, tauschen sich mit anderen Engagierten aus Migrantenselbstorganisationen. Sie erhalten professionelle Unterstützung bei allen Fragen zu Ihrer Initiative, tauschen sich mit anderen Engagierten aus und empowern sich gegenseitig.

In allen vier Gruppen ist auch eine Anmeldung von zwei Personen pro Gruppe willkommen!

**Die Termine werden zeitnah auf der Website bekannt gegeben.**

#### **Informationen und Terminübersicht:**



**Leitung:** Ina Plambeck (Ethnologin und Religionswissenschaftlerin M.A., zertifizierte Mediatorin und Supervisorin) und Erich Eisenstecken (Diplom-Soziologe, Systemischer Berater und Supervisor, SG)

#### **Kontakt und Anmeldung:**

E-Mail: [supervision@shz-muenchen.de](mailto:supervision@shz-muenchen.de), Telefon: 089/53 29 56 - 0

# TERMINE | VERANSTALTUNGEN



**Vielfalt leben.  
Westend bewegen**  
Gemeinsam gegen  
Diskriminierung

Photos by Freepik



**Workshops**

**29.11.2025**  
10 - 14 Uhr  
Eltern stärken für starke Kinder  
Empowerment gegen Diskriminierung

**26.02.2026**  
14 - 17 Uhr  
Gemeinschaft entdecken –  
miteinander leben  
Eine Veranstaltung für Seniorinnen  
und Senioren, um neue Kontakte zu  
knüpfen und das Miteinander aktiv  
zu gestalten.

Infos und Anmeldung an:  
[karolina.capasso@shz-muenchen.de](mailto:karolina.capasso@shz-muenchen.de)

**14.03.2026**  
10 - 14 Uhr  
Hilfe gegen Alltagsrassismus

---

 Evangelisches Migrationszentrum  
im Griechischen Haus

 SIZ Selbsthilfe  
Zentrum München

 GuteTat

 BildungsLokal schwabehöhe

 zkm  
Zentrum für kindliche  
Mehrsprachigkeit e. V.

 Westend  
Alten- und Service-Zentrum



Als Kompetenzstandort von „digital verein(t)“ weisen wir auf folgende Veranstaltungen für Vereine hin:

## Mitgliederdaten: Schützen, verwalten und verwenden

**04. März 2026**

Im Workshop „Mitgliederdaten“ beschäftigen wir uns mit den Themen Datenschutz und Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Möchten Sie wissen, was bei der Verarbeitung personenbezogener Daten wie die Daten Ihrer Mitglieder beachtet werden muss? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Wir geben einen Einblick in die DSGVO für Vereine und Organisationen der Zivilgesellschaft. Mithilfe von konkreten Beispielen und Mustern kann das neue Wissen direkt in die Praxis umgesetzt werden.

**Zeit:** 04. März 2026, 17:30-19:30 Uhr

**Ort:** Online via Videokonferenz

**Kosten:** keine

**Zielgruppe:** Aktive in Vereinen und Initiativen

## Infos für Vereine und ehrenamtliche Initiativen zu finanziellen Fördermöglichkeiten der Landeshauptstadt München

**14. Januar 2026**

Die Fachstelle Bürgerschaftliches Engagement der Landeshauptstadt München bietet eine digitale Informationsveranstaltung zu finanziellen Fördermöglichkeiten für Vereine oder ehrenamtliche Initiativen an. Nach dem fachlichen Input durch eine Expertin aus dem Bereich Bürgerschaftliches Engagement gibt es im zweiten Teil der Veranstaltung genügend Zeit und Raum für Fragen und Austausch.

**Ort und Zeit:** 14.01.2026, 17 bis 18:30, online

**Referentinnen:** Ute Bertel, Andrea Kremers

**Kosten:** keine

**Anmeldung unter:** [https://www.foebe-muenchen.de/  
angebote/vereineberatung](https://www.foebe-muenchen.de/angebote/vereineberatung)

## SAVE THE DATE

Am **15. März 2026** findet die **20. Münchner FreiwilligenMesse** im Alten und Neuen Rathaus statt.