

Titelthema:
**Aus der Bewegung
gewachsen –
für den Wandel
gemacht**

1985-2025

40 JAHRE Selbsthilfezentrum München



Die nächste Ausgabe
erscheint **Juni 2026**

Titelthema

40 Jahre Selbsthilfezentrum München:	
Aus der Bewegung gewachsen – für den Wandel gemacht	03
Vorstellung der Broschüre anlässlich des 40. Jubiläums	04
Rückblick auf die Jubiläumsfeier am 18. Dezember 2025	05

Aus dem SHZ

Bericht über den Austauschabend für Selbsthilfeaktive zum Thema Gruppenleitung	08
Mehr Zugang für alle: Zwei weitere Schritte zur Barrierefreiheit	10

Selbsthilfe und Gesundheit

Kooperation mit dem Patienthaus des CCC München	12
Zu Gast in der Klinik für Naturheilweisen (KfN)	13

Soziale Selbsthilfe

Barcamp „Demokratie braucht DICH!“ – Ein Begegnungsraum für Teilhabe und Mitgestaltung	14
---	----

Aus dem Selbsthilfebeirat

Neuer Bereich im Selbsthilfebeirat: Muttersprachliches Engagement	16
---	----

Selbsthilfe in der Region München

Formen der Selbsthilfe – ein Ausschnitt der Gruppenvielfalt der Region „Treffpunkt Selbsthilfe“	18 20
--	----------

Selbsthilfe stellt sich vor

Vorstellung der Gruppe Mut statt Ohnmacht	22
---	----

Informationen über Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen Stand Februar 2026	23
--------------------------------------	----

Service

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	30
Standardleistungen des SHZ	30
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	31

Termine | Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums München	33
Weitere Veranstaltungen	34

FÖBE News

Bewerbungsfrist zur Münchner FreiwilligenMesse 2026	35
---	----

Leserbriefe: Ihre Meinung ist gefragt!

Sie können uns Ihr Feedback zu den einzelnen Artikeln oder der ganzen Ausgabe geben und natürlich auch Wünsche und Verbesserungsvorschläge äußern. Ausgewählte Zuschriften drucken wir unter Angaben des gekürzten Namens, z.B. Stefanie B. ab. Bei Bedarf behalten wir uns vor, inhalts- und sinnwährend zu kürzen. Die veröffentlichten Nachrichten von Leser*innen spiegeln nicht die Meinung des SHZ-Teams wider. Wenn Sie uns etwas mitteilen wollen, das in der nächsten Ausgabe unter der neuen Rubrik Leserbriefe erscheinen soll, schicken Sie bitte ein Mail an die Redaktion: stefanie.bessler@shz-muenchen.de

Wir sind gespannt auf Ihre Rückmeldungen!

IMPRESSUM

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

V.i.S.d.P.:

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

Redaktion:

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

Gestaltung:

Mercury Brand Mission mercury-bm.de

Trägerverein des Selbsthilfezentrums München:

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

Ausgabe

März 2026, lfd. Nr. 90

Beiträge von Gastautor*innen müssen
nicht unbedingt und in allen Fällen die
Meinung der Redaktion wiedergeben.
Für unverlangt eingesandte Beiträge
wird keine Gewähr übernommen.

Mit einer (behutsamen) redaktionellen
Bearbeitung ihrer Beiträge erklären
sich die Gastautor*innen einverstanden.

Das Selbsthilfezentrum wird gefördert
durch das Sozialreferat der Landes-
hauptstadt München, durch die
Fördergemeinschaft der gesetzlichen
Krankenkassenverbände in Bayern
und durch das Gesundheitsreferat der
Landeshauptstadt München.



Gefördert von der

**Landeshauptstadt
München**

Titelthema:
**Aus der Bewegung
gewachsen –
für den Wandel
gemacht**

40 JAHRE SELBSTHILFEZENTRUM MÜNCHEN: AUS DER BEWEGUNG GEWACHSEN – FÜR DEN WANDEL GEMACHT

Das Titelthema dieser einBlick Ausgabe widmet sich ganz unserem besonderen Jubiläum, welches wir 2025 feiern konnten: 40 Jahre Selbsthilfezentrum, 40 Jahre Selbsthilfeförderung der Stadt München und 40 Jahre Selbsthilfebeirat.

Vor 40 Jahren legte der Münchner Stadtrat mit der Einrichtung eines Förderfonds für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Projekte im Gesundheits- und Sozialbereich den Grundstein für eine beispiellose Entwicklung. Was damals als mutiger Schritt zur Förderung bürgerschaftlichen Engagements begann, ist heute eine lebendige, vielfältige Selbsthilfelandchaft – fest verankert im sozialen Gefüge unserer Stadt.

Es war ebenso die Geburtsstunde des Selbsthilfezentrums München. Das SHZ war von Anfang an Impulsgeber, Anlaufstelle und Motor dieser Bewegung. Über die Jahre hinweg hat es unzählige Gruppen beraten, vernetzt, begleitet und ermutigt und dabei nie aufgehört, sich selbst weiterzuentwickeln. Neben der alltäglichen Unterstützung von Gruppen und Initiativen hat das SHZ immer wieder neue Themen aufgegriffen, innovative Projekte initiiert und so auch bundesweit Impulse gesetzt.

Um auf all dies, was in den letzten 40 Jahren alles in Bewegung gebracht wurde gebührend einzugehen, haben wir eine extra Jubiläumsbroschüre verfasst, in der die besonderen Ereignisse der letzten vier Jahrzehnte ausführlich beschrieben werden. Im zweiten Artikel finden Sie in der Einführung zu dieser Jubiläumsbroschüre einen zusammengefassten historischen Abriss.

Selbsthilfe ist die gegenseitig gelebte Unterstützung von Mensch zu Mensch. Sie ist aber auch ein starker Ausdruck von Haltung, Teilhabe und Gestaltungswillen. Gerade in unsicheren Zeiten leistet sie so einen wichtigen Beitrag zu einem demokratischen, solidarischen Gemeinwesen und Miteinander.

Das Jubiläumsmotto „Aus der Bewegung gewachsen – für den Wandel gemacht“ brachte diese Entwicklung auf den Punkt. Selbsthilfe ist nicht statisch. Sie lebt vom Engagement ihrer Akteur*innen, vom Dialog – und vom Mut, sich immer wieder neu auszurichten. Dies kam auch auf dem Fest zum Jubiläum, das wir am 18. Dezember 2025, im Alten Rathaus in München mit vielen Wegbegleiter*innen, Kooperationspartner*innen und vor allem vielen Selbsthilfeaktiven, feiern konnten, deutlich zum Ausdruck. Der dritte Artikel berichtet von dieser wundervollen Veranstaltung, in der die Kraft der Selbsthilfe deutlich spür- und erlebbar wurde.

Wir danken allen, die diese Entwicklung mitgetragen, ermöglicht und begleitet haben und freuen uns auf die Zukunft: verlässlich, offen und beweglich.

Kristina Jakob, Geschäftsführerin SHZ

Titelthema:
**Aus der Bewegung
gewachsen –
für den Wandel
gemacht**

EINE EINFÜHRUNG IN DIE JUBILÄUMSBROSCHÜRE

Aus einer sozialen Bewegung heraus ist mit dem Selbsthilfezentrum ein tragfähiges, anerkanntes professionelles Netzwerk gewachsen, das sich kontinuierlich weiterentwickelt hat. Neben der Unterstützung von Gruppen und Initiativen hat das SHZ stets neue Themen aufgegriffen, innovative Projekte initiiert und Impulse in der Selbsthilfeszene gesetzt.

Die Jubiläumsbroschüre lädt zu einem Rückblick auf die Geschichte des SHZ ein und eröffnet zahlreiche spannende, informative und mitunter überraschende Einblicke. Sie zeigt, wie alles in den 1980er-Jahren begann, und vermittelt die politische sowie gesellschaftliche Aufbruchsstimmung dieser prägenden Gründungszeit: den Start des SHZ, den Beginn der kommunalen Selbsthilfeförderung in München und die Einrichtung des Selbsthilfebeirats. In den 1990er-Jahren wird deutlich, wie sich Selbsthilfe zunehmend etabliert und gesellschaftliche Anerkennung findet – nicht zuletzt durch wegweisende Forschungs- und Modellprojekte. Selbsthilfe wird nun verstärkt als Teil des bürgerschaftlichen Engagements verstanden.



Als kleine Aufmerksamkeit erhielten alle Gäste des Jubiläums, das am 18.12.2025 feierlich begangen wurde, die Broschüre.

Bild: Mark Kamin

Die 2000er-Jahre stehen im Zeichen der weiteren Differenzierung des SHZ: sowohl inhaltlich mit den Schwerpunkten Gesundheit und Soziale Selbsthilfe als auch strukturell durch ein neues Geschäftsführungsmodell. Ein bedeutender Meilenstein ist zudem das vom SHZ mitentwickelte Münchner Modell der Runden Tische zur Förderung von Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen, das auch bayernweit Schule gemacht hat.

In den 2010er-Jahren prägen Wachstum und Ausbau die Entwicklung. Personelle, finanzielle und räumliche Ressourcen werden erweitert, und das SHZ bietet seine Leistungen nun auch in der Region, in den Landkreisen rund um München, an. Die migrantische Selbsthilfe rückt stärker in den Fokus, weitere Modellprojekte werden umgesetzt und Fachpublikationen veröffentlicht, etwa zu den Themen Soziale Arbeit und Selbsthilfe oder „Recht für Selbsthilfegruppen“.

Auch die Zeit der Pandemie wird in der Broschüre beleuchtet und unter das Leitmotiv „Krisenbewältigung und Transformation“ gestellt. Digitale Strukturen werden aufgebaut, während die Selbsthilfe zugleich um ihre Anerkennung als systemrelevant ringt. Die

darauffolgenden Jahre sind geprägt von Neuanfang, Diversität und Modernisierung. Das SHZ setzt starke Akzente in den Bereichen Antidiskriminierung, demokratische Haltung und Vielfalt und macht sich fit für den Weg in die Zukunft.

Nach 40 Jahren...

- hat das SHZ 17 Mitarbeitende an vier Standorten im Westend
- sind in der Datenbank des SHZ rund 1.600 Selbsthilfegruppen und Initiativen gelistet
- treffen sich in den Räumen des SHZ ca. 260 Gruppen
- erhalten die Gruppen der sozialen Selbsthilfe rund 1.031.000 € Fördermittel vom Sozialreferat der Stadt München und die Gruppen der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe rund 1.160.000 € von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen in Bayern.

Die komplette Jubiläumsbroschüre zum Herunterladen finden Sie hier:
<https://www.shz-muenchen.de/data/pdf/shz-jubilaumsbroschure-a5-final-0130-1312-12.pdf>

Wir haben noch ein paar gedruckte Ausgabe der Jubiläumsbroschüre vorrätig.
Wenn Sie Interesse an einem Exemplar haben, können Sie sich gerne bei uns melden:

Telefon Zentrale: 089 / 53 29 56 – 0
E-Mail: angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de

Miriam Unverdorben-Beil, Stellvertretende Geschäftsführerin SHZ

Titelthema:
**Aus der Bewegung
gewachsen –
für den Wandel
gemacht**

WÜRDEVOLLE FEIER ANLÄSSLICH DES 40-JÄHRIGEN GEBURTSTAGS IM ALTEN RATHAUSSAAL

Die Jubiläumsfeier am 18. Dezember 2025 versammelte rund 300 Gäste – Vertreter*innen aus Politik, Verwaltung, Krankenkassen, Selbsthilfeinitiativen sowie viele Wegbegleiter*innen und Unterstützende.

Geschäftsführerin Kristina Jakob eröffnete die Feierlichkeiten mit einer starken Rede und fasste das Motto des Jubiläums folgendermaßen zusammen: „Aus einer starken Bewegung ist in den vergangenen 40 Jahren ein tragfähiges, vielfältiges System gewachsen – getragen von unzähligen Ehrenamtlichen, die Wandel gestalten und Gemeinschaft leben.“

Sie dankte besonders der Stadt München, die 1985 mit der Einrichtung des Selbsthilfefonds und der Förderung einer ersten Beratungsstelle den Grundstein für die heutige Förderstruktur legte. Ebenso galt ihr Dank den gesetzlichen Krankenkassen und den vielen Selbsthilfeaktiven, die der Selbsthilfe mit ihrem Engagement ein Gesicht geben.



Begrüßung durch die
Geschäftsführerin des SHZ,
Kristina Jakob
Bild: Mark Kamin

Eröffnung des Jubiläums
im prachtvollen Festsaal
des Alten Rathauses
Bild: Mark Kamin



**Titelthema:
Aus der Bewegung
gewachsen -
für den Wandel
gemacht**

„40 Jahre voller Mut“

Der Vertreter der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen, Georg Lankes, würdigte in seinem anschließenden Grußwort besonders den Mut und die Beharrlichkeit der Menschen, die sich seit vier Jahrzehnten für ihre Anliegen einsetzen: „Es waren 40 Jahre voller Mut von Menschen, die für ihre Anliegen aufgestanden und drangeblieben sind, um anderen zu helfen.“

Verena Dietl, dritte Bürgermeisterin der Landeshauptstadt München, hob in ihrer Ansprache die gesellschaftliche Bedeutung der Selbsthilfe hervor: „Selbsthilfe schafft Lebensqualität für den Einzelnen und prägt den Gemeinsinn. Sie ist für Teilhabe und Integration unverzichtbar.“



Grußwort der Bürgermeisterin

Verena Dietl

Bild: Mark Kamin

Podiumsgespräch über die Bedeutung der Selbsthilfe im gesellschaftlichen Wandel

Ein inhaltliches Highlight des Programms war ein Podiumsgespräch mit Vertreter*innen aus der Selbsthilfe. Edith Otiende-Lawani von der Gruppe Giving Africa a new face, Norbert Gerstlacher vom Blauen Kreuz München und Christian Schabel-Blessing von der Gruppe TransMann e. V. sprachen in der von Kristina Jakob moderierten Runde über ihren Einstieg in die Selbsthilfe, ihre persönliche Motivation und die Entwicklung ihres Engagements. Ergänzt wurde die Runde von Peggy Heinz, der stellvertretenden Geschäftsführerin von NAKOS, Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, die extra zu diesem Anlass aus Berlin angereist kam. Sie sprachen über die Rolle und Zukunft der Selbsthilfe in Zeiten gesellschaftlichen Wandels. Besonders berührend waren die persönlichen Beiträge der Engagierten wie: „Ohne die Selbsthilfe und die Selbsthilfeförderung wäre ich nicht mehr auf dieser Welt“, die eindrücklich den hohen persönlichen und gesellschaftlichen Wert, den die Selbsthilfe für die Engagierten hat, in den Vordergrund stellte.

Betont wurde in diesem Rahmen auch, dass Selbsthilfe weiterhin eine verlässliche Förderung, einen unterstützenden Rahmen und gesellschaftliche Anerkennung benötigt, um ihre Kraft weiter voll entfalten zu können.



Eine bemerkenswerte Runde!

Podiumsgespräch über die Bedeutung der Selbsthilfe im Wandel der Zeiten.

Bild: Mark Kamin

**Titelthema:
Aus der Bewegung
gewachsen –
für den Wandel
gemacht**

Das SHZ Team bei seinem
Ständchen für die
Selbsthilfeaktiven.
Bild: Mark Kamin

Ein Video voller Leben – und ein Lied für die Selbsthilfe

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

Aber auch die 17 Mitarbeiter*innen des SHZ wollten es sich nicht nehmen lassen, ihren ganz persönlichen Dank an die Vertreter*innen der Selbsthilfeförderung, aber auch vor allem allen anwesenden Selbsthilfeaktiven auszusprechen. Extra für diesen Anlass wurde das Lied „Er gehört zu mir“ von Marianne Rosenberg von einer kleinen Projektgruppe kreativ umgetextet zu „Du hilfst mir, ich dir, und gemeinsam sind wir hier. Das SHZ ist die Tür...“. Die liebevoll umgetexteten acht Strophen wurden am Ende des offiziellen Programms von den Kolleg*innen des SHZ beherzt vorgetragen, was mit viel Applaus und Standing Ovationen der Gäste belohnt wurde.



Die Münchner Selbsthilfelandchaft ist lebendig, engagiert und zukunftsgerichtet

Nach dem offiziellen Teil klang der Abend bei einem Buffet aus. Gäste, Aktive und Partner nutzten die Gelegenheit, sich auszutauschen, Erinnerungen zu teilen und auf die Zukunft der Selbsthilfe in München anzustoßen.

Die Veranstaltung machte wieder einmal eindrucksvoll deutlich, dass Selbsthilfe weit mehr ist als nur gegenseitige Unterstützung – sie ist gelebte Solidarität, Empowerment und eine tragende Säule unserer Gesellschaft.

Die intensiven Vorbereitungen und das große Engagement aller Beteiligten haben sich gelohnt und das Team des SHZ ist optimistisch: „Wir freuen uns auf die nächsten 40 Jahre Selbsthilfezentrum München!“

Fazit

Das 40-jährige Jubiläum des SHZ war mehr als eine Feier – es war ein Bekenntnis zu gelebter Solidarität, Vielfalt und gesellschaftlichem Miteinander.

Mit Herz, Erfahrung und Engagement blickt das SHZ in eine Zukunft, in der Selbsthilfe stetig weiterwachsen und Wandel gestalten darf – ganz im Sinne seines Mottos: „Aus der Bewegung gewachsen – für den Wandel gemacht.“

Alle Informationen rund um das Jubiläum, die Jubiläumsbroschüre und das Video mit den Glückwunschbeiträgen vieler Selbsthilfegruppen- und Initiativen finden Sie auf einer extra Jubiläumsseite auf der Homepage:

<https://www.shz-muenchen.de/40-jahre-selbsthilfezentrum-muenchen.html>

Stefanie Bessler, Öffentlichkeitsarbeit SHZ

AUS DEM SHZ

Bericht über den Austauschabend für Selbsthilfeaktive zum Thema Gruppenleitung

In dieser Rubrik möchten wir Erfahrungen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen und -initiativen mit Ihnen teilen. Sie wurden von Selbsthilfeaktiven bei einer Reihe von thematischen Austauschabenden „Von der Selbsthilfe für die Selbsthilfe“ erarbeitet. Sie zeigen, wie Selbsthilfe funktioniert und sollen die Bandbreite an (unterschiedlichen oder ähnlichen) Handhabungen sichtbar machen. Ein „Spickzettel“, um Ihre Gruppenarbeit – wenn nötig – zu inspirieren.

Am 4. Februar tauschten sich Selbsthilfeaktive zum Thema „Gruppenleitung“ aus.

Bereits in der Anfangsrunde kamen unterschiedliche Handhabungen und Rollenverständnisse rund um das Thema Gruppenleitung zur Sprache. Der Großteil der Anwesenden übernimmt mehr als nur eine Funktion für die Gruppe. Oft, weil sie die Gruppe gegründet haben oder eine weitere Gruppe „ausgegründet“ haben oder weil sie sich als Nachfolger*in einer langjährig bestehenden Selbsthilfegruppe auf die Übernahme von Aufgaben eingelassen haben.

Mögliche Aufgaben:

- Eine Einladung zu den Gruppentreffen
- Verteiler führen (E-Mail/Messengerdienst)
- Vorgespräche mit Interessierten führen
- Gruppenvereinbarungen an Neue weitergeben
- Gesprächsführung beim Gruppentreffen übernehmen (Moderieren, Zeitwächter*in)
- Mit Fachleuten sprechen und Referent*innen gewinnen
- Fachwissen sammeln und aufbereiten
- Finanzen regeln (Förderanträge, ...)
- Webseite pflegen
- Zur Mitarbeit motivieren

Da in der Runde viele langjährig Aktive anwesend waren, wurde auch deutlich, dass nicht alle Aufgaben „mal eben so einfach“ an andere und insbesondere nicht an Neuzugänge abgegeben werden können. Zunächst müsse Vertrauen aufgebaut werden, wozu folgende Handhabungen genannt wurden:

Handhabungen zu Vertrauensaufbau und Verbindlichkeit:

- Vorgespräche führt eine Person, die auch den reinen Bedarf an Informationsweitergabe bedienen kann (im Falle, dass dies als Gruppenziel mit geleistet werden möchte)
- Durch diese Vor-Sondierung könne eine allzu hohe Fluktuation vermieden werden (Leute, die nur einmal kommen, weil sie bestimmte Infos abgreifen möchten)
- Interessierte können in die Gruppe „hineinschnuppern“
- Erst nach dem 4. Besuch wird eine Entscheidung über eine feste Teilnahme fällig
- Ausprobieren, was besser funktioniert: strenge Anmeldeeregeln oder offen gehaltene Einladung
- Auf persönlichen Wert und Wirkung durch den Besuch der Gruppe hinweisen
- Den Fokus auf den Erfahrungsaustausch legen, da dies meist gut funktioniert (selbst ohne Moderation im strengeren Sinne)
- Über die gemeinsame Betroffenheit könne sich ein tröstliches Gefühl und gemeinschaftliche Verbundenheit aufbauen
- Darüber hinausgehende Wünsche und Erwartungen an Mitverantwortung koppeln

Zu ihrer Rolle als Gruppenleitung benannten die Teilnehmenden des Austauschabends vor allen Dingen, dass es darum ginge, „dass die Gruppe läuft“. Und dies gilt auch, wenn sie selbst nicht anwesend sein können oder für längere Zeit ausfallen.

Gesammelte Erfahrungswerte bei der Aufgabenverteilung:

- Eine Einbindung der Gruppenteilnehmenden bei kleineren Aufgaben funktioniert (z.B. Nutzungsbestätigungen ausfüllen, beim Vorbereiten des Raumes helfen, gemeinsam aufräumen)
- Ist das Zutrauen, auch die Moderation (im Wechsel) zu übernehmen in der Gruppe noch nicht vorhanden, so kann als erster Schritt die Aufgabe des/der Zeitwächterin vergeben werden
- „Moderation haben wir eigentlich gar nicht“, dennoch funktioniert der Austausch
- Aufgabenverteilung nach Vorlieben und Stärken funktioniert („der mag die Moderation einfach gerne machen“)
- Ermutigen durch persönliche Ansprache Einzelner funktioniert
- Hier setzen einige auf persönliche Sympathien („Ich mache das aus Freundschaft“)
- Abwägen, für was eine Aufgabe wichtig ist (z.B. Fördergelder, um Kongresse besuchen zu können; dadurch Anreize geben)
- Realistische Einschätzung über den Aufwand geben („Soviel Arbeit macht ein Förderantrag auch wieder nicht“)
- Aufgaben zeitlich begrenzt vergeben („Ich kann die nächsten Male nicht da sein, kannst Du bitte ...“)
- Frühzeitig gezielt Personen aus der Gruppe ansprechen, z.B. auch, wenn man vorhat, sich aus seinen Funktionen langsam zurückzuziehen

Gesammelte Erfahrungswerte zu dem Thema persönliche Grenzen setzen und Grenzen der Gruppe wahren:

- Gescheiterte Herangehensweisen benennen: „Meine 24/7 – Ansprechbarkeit führte zwangsläufig zur Überforderung und am Ende zum Zusammenbruch der Gruppe.“
- Gruppenleitung bedeutet nicht Krisendienst
- Die eigene Haltung bezüglich „helfen wollen“ und persönlicher Betroffenheit reflektieren
- Ebenso die eigenen Ansprüche und Erwartungshaltungen von Teilnehmer*innen („Will ich das mir und anderen antun ...?“)
- Klare Kommunikation über Kontakte und Hilfestellung außerhalb der Gruppentreffen
 - Eine Gruppe beschrieb, dass im Krisenfall eine Nachricht in die Signal-Gruppe gestellt werden könne. Die Entscheidung, wer sich in diesem Falle bei der Person melden wolle, bliebe dann bei den einzelnen Mitgliedern.
 - Das Wort „Gruppenleitung“ wurde von vielen bereits als irreführend bezeichnet. Stattdessen sehe man sich als „Ansprechperson“, die den Kontakt zur Gruppe herstellt oder über Ablauf und Vereinbarungen informiert.
- Verantwortungsübernahme für die Gruppe rückkoppeln mit Eigenverantwortlichkeit
- Impulse und Erwartungen werden zurückdelegiert an die Ideengeber*innen
- Die Übernahme von Verantwortung für die Gruppe beschleunigt den Prozess, sich mit seinen eigenen Grenzen auseinanderzusetzen

Zum Schluss sei das Zitat eines Aktiven genannt, das aus unserer Sicht die zwei Seiten des Verhältnisses zwischen Leitung und Verantwortungsabgabe bestens beschreibt: „Man muss sich auch zurücknehmen können,“ damit andere die Chance bekommen in Aufgaben hineinzuwachsen.

Wir bedanken uns ganz herzlich für alle Beiträge und für die zahlreiche Anwesenheit!

Prisca Ludwig und **Ulrike Zinsler**, Ressort Gruppenbetreuung SHZ

Mehr Zugang für alle: Zwei weitere Schritte zur Barrierefreiheit

Neue mehrsprachige Angebote und digitale Unterstützung auf unserer Homepage

Selbsthilfe lebt von Austausch, Offenheit und Zugänglichkeit. Damit noch mehr Menschen in München den Weg zu uns finden können, haben wir zwei wichtige Projekte zur Barrierefreiheit auf den Weg gebracht.

Mehrsprachige Informationen sowohl digital als auch in print

In einer Projektgruppe gemeinsam mit engagierten ehrenamtlichen Selbsthilfeaktiven wurden zentrale Informationen über das Selbsthilfezentrum München und unsere Selbsthilfeangebote in mehrere Sprachen übersetzt. Ziel war es, Menschen zu erreichen, die (noch) nicht ausreichend Deutsch sprechen und bislang möglicherweise wenig bis keinen Zugang zu unseren Angeboten hatten.

Auf unserer Homepage gibt es nun eine eigene Landingpage mit wichtigen Informationen rund um das Thema Selbsthilfe in Englisch, Französisch, Polnisch, Russisch, Spanisch, Swahili und Ukrainisch. In Kürze werden die Inhalte zusätzlich in Arabisch, Dari und Paschtu verfügbar sein.

Auch unsere Öffentlichkeitsmaterialien wurden erweitert: Plakate und Postkarten informieren mehrsprachig über die Möglichkeiten der Selbsthilfe in München.

Sie können die Postkarten und Plakate in den oben genannten Sprachen bei uns erhalten sowie auch die Datei zum selber ausdrucken der Materialien.

Kontakt über Telefon Zentrale: 089 / 53 29 56 – 0
oder per Mail: info@shz-muenchen.de

Die neue Postkarte in mehreren Sprachen



Digitale Unterstützung durch den Eye-Able® Assistenten

Ein weiteres Instrument für mehr Barrierefreiheit auf unserer Homepage ist die Einrichtung des Eye-Able® Assistenten. Das Barrierefreiheits-Plugin unterstützt Besucher*innen dabei, die Darstellung der Website individuell an ihre Bedürfnisse anzupassen.

So können unter anderem Schriftgrößen verändert, Kontraste angepasst oder ein Blaufilter aktiviert werden. Auch eine Vorlesefunktion, eine Hervorhebung von Inhalten sowie weitere visuelle Anpassungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung. Ziel ist es, Menschen mit unterschiedlichen Sehbeeinträchtigungen oder individuellen Anforderungen eine möglichst selbstbestimmte Nutzung unserer Website zu ermöglichen. Probieren Sie gerne die verschiedenen Möglichkeiten auf unserer Homepage aus: www.shz-muenchen.de

Mit diesen beiden Projekten setzen wir ein weiteres Zeichen für mehr Teilhabe und Chancengerechtigkeit. Selbsthilfe soll für alle Menschen zugänglich sein – unabhängig von Sprache oder individuellen Einschränkungen.

Stefanie Bessler, Öffentlichkeitsarbeit SHZ



Mit dem Eye-Able Assistenten kann man die Website nach seinen individuellen Bedürfnissen anpassen.

SELBSTHILFE UND GESUNDHEIT

Kooperation des SHZ mit dem Patientenhaus des CCC München

In der Webinarreihe „Patientenfragestunde“ geben Fachexpert*innen des Comprehensive Cancer Center sowie externe Spezialist*innen eine kurze, verständliche Einführung in das jeweilige Thema. Danach ist genügend Raum für Fragen und deren fundierte Beantwortung rund um die Zeit während und nach einer Krebserkrankung

Am 26. März wird das SHZ gemeinsam mit der Hautkrebs Selbsthilfegruppe Yoko München von 16 bis 17 Uhr über das Thema „Selbsthilfegruppen: Erfahrungen und Austausch“ informieren.

Die Teilnahme ist kostenlos möglich.

Registrierungslink oder QR-Code:

<https://kurzlinks.de/Patientenfragestunde>

Informationen zu weiteren Online-Patientenveranstaltungen des CCC München und eventuelle Programmänderungen erhalten Sie hier:

<https://kurzlinks.de/Patientenveranstaltungen>



Das Logo des Comprehensive
Cancer Centers.



Mirjam Unverdorben-Beil, Ressortleitung Gesundheitsselbsthilfe SHZ

Das Ressort Gesundheitsselbsthilfe war mal wieder unterwegs...

Diesmal waren wir zu Gast im Krankenhaus für Naturheilweisen, KfN. Am Samstag, den 31.01.2026 wurde von unserem Gastgeber der Tag der Münchner Selbsthilfegruppen veranstaltet, wo wir mit einem Infotisch vertreten waren. An diesem interaktiven Tag für Selbsthilfegruppen ging es u.a. darum wie naturheilkundliche und schulmedizinische Ansätze Menschen mit chronischen Erkrankungen im Alltag unterstützen können.

Stefanie Bessler vom SHZ und
Robert Schmidt, Chefarzt des KfN
Bilder: Krankenhaus für Naturheilweisen



Unser Stand war gut besucht, wir hatten viele spannende Gespräche, haben bekannte Gesichter wiedergetroffen und konnten viele neue Kontakte knüpfen.

Weitere Kooperationen in Form von Patient*innenvorträgen über Selbsthilfe sind in Planung, auf die wir uns schon sehr freuen.

Ein großes Dankeschön an alle, die vorbeigeschaut haben, und natürlich an das Krankenhaus für Naturheilweisen für die Einladung und den wertvollen Austausch. Es hat uns gefreut dabei sein zu dürfen.

Stefanie Bessler, Ressort Gesundheitsselbsthilfe SHZ

SOZIALE SELBSTHILFE

Barcamp „Demokratie braucht DICH!“ - Ein Begegnungsraum für Teilhabe und Mitgestaltung

Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen sind wesentlicher Bestandteil eines demokratischen Miteinanders, weil sie echte menschliche Begegnungen und gemeinsames, solidarisches Handeln ermöglichen. Besonders in Zeiten zunehmender Polarisierung und schwindender öffentlicher Räume werden Orte, an denen unterschiedlichste Menschen zusammentreffen, um an einem gemeinsamen Thema zu arbeiten, immer wichtiger.

Wie demokratische Teilhabe jenseits formaler politischer Strukturen aussehen kann, wurde im November 2025 beim Barcamp „Demokratie braucht Dich!“ sichtbar. Rund 80 Teilnehmende kamen auf Einladung des SHZs gemeinsam mit den Münchner Freiwilligen – Wir helfen e. V., Tatendräng e. V. und München ist bunt e. V. im ImpactHub München zusammen, um eigene Ideen und Projekte für ein demokratisches Miteinander vorzustellen und weiterzuentwickeln.

Das Barcamp-Format setzt bewusst auf Offenheit und Selbstorganisation, d.h. Inhalte und Arbeitsformen werden von den Teilnehmenden selbst bestimmt. Wer an diesem Tag eine Idee einbringen wollte, stellte sie vor, andere schlossen sich an. So entstand im Laufe des Tages eine Vielzahl an Arbeitsgruppen, die gesellschaftliche Herausforderungen aus unterschiedlichen Perspektiven aufgriffen.

Gute Stimmung und rege
Diskussion in den
Projektgruppen.
Bild: Alina Kasimova



Thematisch reichte das Spektrum von lokalen Begegnungsformaten bis hin zu digitalen Gegenstrategien zu demokratiefeindlichen Inhalten im Internet. Vorgestellt wurden unter anderem der Z'amtisch sowie ein geplanter Demokratietag in Riem. Beide Projekte möchten Menschen mit unterschiedlichen politischen Meinungen in den Austausch bringen. Weitere Gruppen entwickelten Ansätze für demokratische Bildungsarbeit auf TikTok, erarbeiteten erste Ideen für eine Handreichung zur Stärkung demokratischer Strukturen oder beschäftigten sich mit gewaltfreien Formen sozialer Verteidigung gegen Rechtsextremismus.

Weitere Informationen zu den Projektgruppen finden Sie auf der Internetseite zum Barcamp: <https://www.muenchner-freiwillige.de/demokratie-braucht-dich>.

Wer sich von den Themen und Projektgruppen angesprochen fühlt und sich engagieren möchte, kann sich gerne an das SHZ wenden (sebastian.rausch@shz-muenchen.de).

Auffällig war die Arbeitsatmosphäre: konstruktiv, wertschätzend und lösungsorientiert. Den ganzen Tag über sah man Gruppen in lebhaften wie nachdenklichen Gesprächen und Diskussionen und es war ganz deutlich eine Stimmung spürbar, in der sich die Teilnehmenden als wirksam und handlungsfähig empfanden. Viele nutzten das Barcamp nicht nur, um ihre Projekte sichtbar zu machen, sondern auch, um Mitstreiter*innen zu gewinnen und konkrete nächste Schritte zu planen. Am Ende des Barcamps standen sowohl fertige Konzepte als auch Netzwerke und Verabredungen zur Weiterarbeit.

Bild: Alina Kasimova



Aber nicht nur unter den Teilnehmenden ergaben sich neue Kontakte und Kooperationen. Ein großer Dank vom SHZ geht an die mitveranstaltenden Organisationen Münchner Freiwillige – Wir helfen e. V., Tatendräng e. V. und München ist bunt e. V. für die tolle und tatkräftige Zusammenarbeit, aus der sich bestimmt weitere Projekte ergeben werden.

In einer Zeit zunehmender gesellschaftlicher Spannungen zeigte die Veranstaltung, wie niedrigschwellige Beteiligungsformate Dialog fördern und Engagement bündeln können. Demokratie wurde hier nicht abstrakt diskutiert, sondern im gemeinsamen Tun erfahrbar. Das SHZ versteht sich in diesem Zusammenhang als Akteur, der solche Prozesse ermöglicht und begleitet. Das Barcamp „Demokratie braucht Dich!“ machte deutlich, welches Potenzial entsteht, wenn Menschen Verantwortung übernehmen und gemeinsam an öffentlichen Themen arbeiten. Das SHZ möchte mit seiner Arbeit und solchen Projekten auch weiterhin dazu beitragen, diese Räume zu erhalten, weiterzuentwickeln und für möglichst viele Menschen zugänglich zu machen. Damit leistet es einen wichtigen Beitrag zur Stärkung einer lebendigen Demokratie, die von Teilhabe, Solidarität und der Anerkennung von Vielfalt getragen wird.

Sebastian Rausch, Ressort Soziale Selbsthilfe SHZ

AUS DEM SELBSTHILFEBEIRAT

Muttersprachlicher Unterricht als zentraler Baustein für Bildung, Identität und Chancengleichheit

Der neue Bereich im Selbsthilfebeirat, Muttersprachliches Engagement, stellt sich vor. Ein Interview mit Anush Chakhalyan, gewähltes Mitglied des Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München für den Bereich Muttersprachliches Engagement.

Liebe Anush Chakhalyan, lass uns zunächst über die muttersprachlichen Aktivitäten in Deiner Initiative sprechen:

Seit wann bietet Ihr muttersprachlichen Unterricht an?

Ich bin in diesem Bereich in München bereits seit dem Jahr 2000 tätig. Als offizielle Initiative besteht unsere Gruppe seit 2017.

Wie viele Klassen gibt es?

Wir haben mehrere Angebote für unterschiedliche Alters- und Lernstufen: z.B. den Kindergarten „Märchen rufen“, Vorschulklasse, Klasse „Ayb“ (Alphabetisierung), Klasse „Ben“ (flüssig lesen und schreiben), Armenisch für nicht-armenischsprachige Kinder und eine Klasse für Erwachsene.

Wir bieten muttersprachlichen Unterricht mit Musik, Malen, Basteln und Tanz an.

Wie alt sind die Kinder?

Bei uns gibt es keine feste Altersbegrenzung. Wir begleiten Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene – je nach Bedarf und Lernstand.

Wo und wie oft gibt es muttersprachlichen Unterricht in Eurer Initiative?

Wir treffen uns in der Arnulfstraße 197 in München (Kulturzentrum GOROD). Unser Hauptunterrichtstag ist der Sonntag. Zusätzlich finden unter der Woche weitere Treffen statt, und bei Bedarf bieten wir auch Online-Unterricht an.

Warum ist es wichtig, dass es einen neuen Bereich Muttersprachliches Engagement im Selbsthilfebeirat gibt?

Weil muttersprachlicher Unterricht ein zentraler Baustein für Bildung, Identität und Chancengleichheit ist. Er stärkt Kinder nicht nur sprachlich, sondern auch emotional und kulturell und baut Brücken zwischen der Herkunft und dem Leben hier in Deutschland.

Warum ist muttersprachlicher Unterricht für Kinder mit migrantischer Herkunftsgeschichte wichtig?

Ich bin selbst Mutter von zwei Kindern und habe den schwierigen Weg als Geflüchtete erlebt. Integration ist für mich sehr wichtig – vom Kindergarten über Schule und Ausbildung bis hin zur Arbeit und zu einem verantwortungsvollen Leben in dieser Gesellschaft.

Aber gleichzeitig dürfen wir nie vergessen: Wer bin ich? Woher komme ich? Und wohin gehe ich? Die Muttersprache hilft Kindern, ihre Wurzeln zu kennen, ihre Identität zu stärken und selbstbewusst ihren Platz in der Gesellschaft zu finden.

Was ermöglicht die Förderung durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München dem Unterricht?

Die Förderung ermöglicht es den Gruppen, den Unterricht regelmäßig, strukturiert und qualitativ hochwertig anzubieten. Sie hilft dabei, Materialien bereitzustellen, verschiedene Altersgruppen zu erreichen und den Unterricht für Familien zugänglich zu machen, die sich das sonst vielleicht nicht leisten könnten.

Kinder und Jugendliche noch neben der regulären Schule zum muttersprachlichen Unterricht zu bringen, ist für die Eltern ein Mehraufwand. Warum machen es die Eltern dennoch?

Ja, es ist nicht leicht, Kinder neben dem vollen Schulalltag und nach vielen Aktivitäten noch zu einem weiteren Unterricht zu bringen. Aber unsere Schülerinnen und Schüler kommen sehr gern, weil wir inzwischen wie eine große Familie sind.

Wir lernen mit Herz, Humor, Spielen und Kreativität – und genau deshalb freuen sich die Kinder auf diese Treffen. Auch die Eltern nehmen trotz ihres anstrengenden Arbeitsalltags die Mühe auf sich, ihre Kinder – oft mit Hilfe der Großeltern, Verwandten, Bekannten – zum Unterricht zu bringen, damit keine Stunde verpasst wird.

Hier haben die Kinder außerdem die Möglichkeit, sich zu treffen und in ihrer Muttersprache miteinander zu kommunizieren. Denn ohne solche Angebote besteht die Gefahr, dass Kinder den Kontakt zu ihren Wurzeln und zu ihrer Identität verlieren.

Was hat Dich dazu bewegt, Dich für den Selbsthilfebeirat zu bewerben?

Meine langjährige pädagogische Erfahrung möchte ich gern weitergeben und für die Gemeinschaft nutzbar machen. Mir ist es wichtig, Menschen zu unterstützen. Ich lebe mit der Haltung, hilfsbereit zu sein und mich in sozialen und gemeinnützigen Projekten zu engagieren – das ist nicht nur etwas, das ich tue, sondern ein Teil meines Lebens.

Ich glaube, meine Aufgabe im Leben ist es, Menschen Mut zu machen und ihnen ein Lächeln zu schenken. Diese Haltung und meine Erfahrung möchte ich in den Selbsthilfebeirat einbringen.

Was motiviert Dich, Dich ehrenamtlich zu engagieren?

Ich kann nur sagen: Hilfsbereitschaft und soziales Engagement fließen in meinen Adern. Das ist ein Teil von mir und von meinem Leben. Ohne das würde mir etwas ganz Wesentliches fehlen – es ist das, was mir Sinn gibt und mich antreibt.

Ich glaube, meine Aufgabe im Leben ist es, Menschen ein Lächeln zu schenken. Es gab viele Situationen, in denen ich trotz Schwierigkeiten versucht habe, das Unmögliche möglich zu machen – nur damit jemand wieder lächeln kann und die Augen wieder leuchten.

Ich übergehe Feste und besondere Anlässe nie und versuche, mit kleinen Gesten den Moment wärmer und menschlicher zu machen. Hilfsbereitschaft und soziales Engagement sind für mich kein Hobby, sondern ein Teil von mir und meinem Leben. Ich liebe das Leben und die Menschen, mit all ihren guten und schwierigen Seiten – und genau das motiviert mich, mich ehrenamtlich zu engagieren.

Das Interview führte **Karolina Capasso**, Ressort Soziale Selbsthilfe SHZ

SELBSTHILFE IN DER REGION MÜNCHEN

Formen der Selbsthilfe – ein Ausschnitt der Gruppenvielfalt der Region

Welche Bilder entstehen spontan in Ihrem Kopf, wenn Sie an Selbsthilfegruppen denken? Diese Frage dient uns Selbsthilfeunterstützer*innen oftmals als Einstieg bei Vorträgen zum Thema Selbsthilfe. Fast immer wird als erste Assoziation „Selbsthilfe = Stuhlkreis“ genannt. Das macht deutlich, mit welchen zum Teil längst überholten Vorstellungen Selbsthilfegruppen in Verbindung gebracht werden.

Ogleich der Stuhlkreis, zu Recht, ein bewährtes Setting für Gruppentreffen darstellt und von vielen Selbsthilfegruppen zum Erfahrungsaustausch in einem geschützten Raum genutzt wird, gibt es darüber hinaus eine Vielzahl von Gruppen, die auch andere Formate für die Bewältigung ihres Gruppenthemas wählen, besser, – sich erarbeiten! Ob eine Selbsthilfegruppe sportlich, kreativ, öffentlichkeitswirksam aktiv ist oder sich ganz auf den Erfahrungsaustausch im geschützten Raum fokussiert, ist kein Zufall, sondern nicht selten das Ergebnis gemeinsamen Ausprobierens von Bewältigungsstrategien, dem Sammeln von Fachwissen zum Gruppenthema und demokratischer Entscheidungsprozesse. Selbstorganisation, Gemeinschaftlichkeit und das Bedürfnis als Gruppe an einer Erkrankung oder einem Thema zu arbeiten, bringen vielfältige Formen der Gruppenarbeit hervor.

In welchen Formen treffen sich die Selbsthilfegruppen in den Landkreisen Dachau, Ebersberg, Erding, Fürstenfeldbruck, Freising, Landsberg, Starnberg und im Landkreis München? Diese Frage stellt sich das Team Region in seinem diesjährigen Jahresthema.

So sollen über das Jahr hinweg Ausschnitte aus unterschiedlichen Gruppen der Region München präsentiert werden – aktive und kreative Gruppen, Gruppen, die in der Öffentlichkeit Bewusstsein für ihr Thema schaffen – und natürlich auch „klassische“ Selbsthilfegruppen, die sich im Stuhlkreis treffen.

In dieser ersten einBlick Ausgabe des Jahres werden drei Aktiv-Gruppen aus drei Landkreisen vorgestellt. Die Bezeichnung Aktiv-Gruppe wird sich mit Sicherheit beim Lesen der Gruppenbeschreibungen ganz von selbst erschließen...

Aktiv-Gruppen in der Region München

dmsg – Selbsthilfegruppe Freising „Hippo und Jung“

„Hippotherapiestunden [...] bedeuten für viele nicht nur therapeutischen Nutzen, sondern auch Freude, Entspannung und ein ganz besonderes Körpergefühl. Die positive Resonanz zeigt uns jedes Jahr aufs Neue, wie wertvoll dieses Angebot ist.“

„Viele haben [beim Bogenschießen] entdeckt, wie wohltuend die Kombination aus Konzentration, Ruhe und gezieltem Krafteinsatz sein kann. Und – das darf auch gesagt sein – es sind einige sehr talentierte Schützinnen und Schützen unter uns“

Die Selbsthilfegruppe „Hippo und Jung“ der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft ist wahrlich eine Aktiv-Gruppe. Seit über 25 Jahren vereint der Zusammenschluss von Menschen mit Multipler Sklerose (MS) Selbsthilfearbeit und Sport. Ein wichtiges Element ist die Organisation und Durchführung der Hippotherapie, einer physiotherapeutischen Therapieform auf dem Pferd. Ob hoch zu Ross, beim Bogenschießen, auf dem Golfplatz oder





beim Projekt „Segeln mit MS – Grenzen verschieben“ im Mittelmeer, alle Aktivitäten tragen zur Krankheitsbewältigung bei, fördern Gemeinschaft und machen Spaß – diese Gruppe holt sich, was sie braucht!

An dieser Stelle noch einmal vielen Dank, liebe „Hippo und Jung“, für die Einladung zum Stammtisch in Hallbergmoos im Januar 2026. Tolle Leute und interessante Gespräche in lockerer Atmosphäre haben den Abend zu einem Highlight gemacht!

v.l.n.r Markus Meixl, Silvia Giebert (Leitungsteam von „Hippo und Jung“) und Florian Ottenschläger (SHZ) beim Stammtisch



ProThesenBewegung Landsberg

„Wir wollen Mut machen, um ein positives, aktives Leben zu führen, und damit ein ganzes Stück Lebensqualität wieder zu gewinnen.“

*„Wir sind aktiv.
Bei unseren Aktivitäten ist für jede*n etwas dabei.“*

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Arm- und Beinamputationen und deren Angehörige besteht seit 2010. Das Motto der Gruppe „Amputiert? Sollte kein Hindernis sein!“ ist Programm!

Die Gruppe versteht sich als Zusammenschluss optimistischer Menschen, die neben dem Erfahrungsaustausch eine Reihe an Fachvorträgen von Ärzt*innen, Rechtsanwält*innen, Physiotherapeut*innen und Prothesentechniker*innen organisiert. Zur Aktiv-Gruppe wird die ProThesenBewegung aufgrund ihrer Gehschultrainings und den Spritztouren mit dem Auto, Motorrad oder Fahrrad. Eine Selbsthilfegruppe mit dem Super-Drive!



Vollgas bei der ProThesenBewegung!
Bildquelle:
ProThesenBewegung
Landsberg

„Viele Bewegungsarten, Gesang und Tanz unterstützen die medikamentöse Therapie, machen gleichzeitig auch noch Freude und führen über gruppenspezifische Effekte zu einem gewissen Wir-Gefühl.“

„50 Prozent der Parkinson-Therapie sind Bewegung, 50 Prozent sind Medikamente.“

Die Parkinson-Selbsthilfegruppe Karlsfeld-Dachau ist eine Kontaktgruppe der Deutschen Parkinson Vereinigung und Mitbegründer des „Patientenorientierten Parkinsonnetzwerks Dachau - München Nord“: eine Solidargemeinschaft für Parkinson Patienten und deren Angehörige. Parkinson ist nicht heilbar, aber kann mit medikamentöser und nichtmedikamentöser Therapie abgemildert werden. Gemeinsame Aktions- und Bewegungsprogramme sowie gesellige Veranstaltungen und Aktivitäten sollen – zusätzlich zu den Vorteilen der Gruppendynamik bei der Bewegungstherapie – ein Wir-Gefühl ausbauen und zu einer Solidargemeinschaft führen. Ob beim Tischtennis, beim Tanzen oder beim Singen – eine schwungvolle Selbsthilfegruppe mit Spaß an Aktion und Bewegung!

Mitglieder des Parkinsontreff
Karlsfeld-Dachau beim
Tischtennis
Bildquelle: Parkinsontreff
Karlsfeld-Dachau



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

Aktivitäten in der Region München

Vortrag über die Selbsthilfe und das Selbsthilfezentrum München beim Projekt Butterfly

Das Projekt Butterfly ist ein Angebot der Jobcenter in Dachau, Ebersberg, Erding und Freising mit Sitz in München. Es richtet sich an psychisch belastete Menschen ohne Arbeit und unterstützt sie mit vielfältigen Angeboten. Als Ergänzung und langfristige Unterstützung macht nach Meinung des Projektteams eine Teilnahme in Selbsthilfegruppen für ihre Klient*innen großen Sinn. Zu unserem Vortrag kamen sehr viele Fachkräfte und Klient*innen. Es ergab sich ein sehr intensives Gespräch mit vielen Rückfragen, neuen Ideen und einer großen Wertschätzung. Im Rahmen einer mobilen Beratung wurden Interessierte im Anschluss an die Veranstaltung persönlich beraten und gleich mit den Kontaktdaten zu den gewünschten Gruppen ausgestattet.

„Treffpunkt Selbsthilfe“

Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ fand zum Jahresbeginn in den Landkreisen Ebersberg, Fürstenfeldbruck und Landsberg statt. Es kamen wieder inspirierende Runden zusammen und die anwesenden Selbsthilfeaktiven nutzen die Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen und von den Erfahrungen der anderen zu profitieren. Es wurde über neue

Gruppengründungen nachgedacht und in bestehende Gruppen verwiesen. Die Themen Angehörige sowohl in Bezug auf Sucht als auch im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen spielten eine wichtige Rolle. Wie jedes Jahr um diese Zeit brachten Selbsthilfeaktive die Förderunterlagen ihrer Gruppen vorbei und stellten noch die letzten Fragen. In dem einen oder anderen Fall nahm das Team Region dann auch die Rolle der Briefträger an und die Selbsthilfeaktiven sparten sich den Gang zur Post.

Vorstellung der Selbsthilfe-Postkarte beim „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Landsberg

In Landsberg wurde beim „Treffpunkt Selbsthilfe“ eine Postkarte mit QR-Code vorgestellt. Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnerinnen von der AOK Landsberg und der Gesundheitsregion Plus Landsberg wurde diese neue Form der Öffentlichkeitsarbeit für den Landkreis gewählt. Über den QR-Code werden Interessierte direkt auf die Selbsthilfeseite der Homepage der Gesundheitsregion Plus geleitet. Dort gibt es eine Übersicht der Landsberger Selbsthilfegruppen und den Kontakt zum SHZ. Am besten Sie probieren das gleich mal selbst aus!

Anmeldung und Einzelheiten zum „Treffpunkt Selbsthilfe“ unter der Telefonnummer **089/53 29 56 - 25**

oder per Mail an ute.koeller@shz-muenchen.de.



Selbsthilfe-Postkarte Landsberg



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

Texte: **Ute Köller**, Ressortleitung Region München SHZ, Fotos: **Florian Ottenschläger**, Ressort Region München SHZ und **Eva Christ**, Ressort Soziale Selbsthilfe SHZ

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

SELBSTHILFE STELLT SICH VOR

Mut statt Ohnmacht

Elternnetzwerk gegen Rechtsextremismus

Der Weg in den Rechtsextremismus beginnt oft leise und schleichend...

Auch bei meinem Sohn habe ich zunächst nichts geahnt. Er fragte mich, ob wir ihm Doc-Martens-Stiefel kaufen könnten. Ich sagte ja, ohne zu wissen, welche Bedeutung Kleidung und Symbole in der rechten Szene haben können. Einige Wochen später kamen weiße Schnürsenkel dazu. Erst als ich begann zu recherchieren und zu googeln, wurde mir klar, wofür sie stehen. Ab diesem Moment habe ich genauer hingeschaut und gemerkt, wie rasant sich alles veränderte. Es folgten rassistische Kommentare, neue Freundschaften, eine spürbare Radikalisierung. Im familiären Umfeld hieß es oft: „Das ist nur eine Phase“ oder „Das gehört zur Pubertät dazu.“ Für mich fühlte es sich anders an. Es hatte nichts mehr mit Pubertät zu tun, sondern mit rechtsextremen Ideologien und falschen Einflüssen.

Auf der Suche nach Unterstützung habe ich nach einer Selbsthilfegruppe für Eltern in ähnlicher Situation gesucht, in und um München jedoch keine gefunden. Aus dieser Erfahrung heraus habe ich mich entschieden, „Mut statt Ohnmacht – Elternnetzwerk gegen Rechtsextremismus“ ins Leben zu rufen: einen Ort für Austausch, Verständnis und gegenseitige Stärkung für Eltern, die diesen Weg nicht allein gehen wollen.

Was ist „Mut statt Ohnmacht – Elternnetzwerk gegen Rechtsextremismus“?

„Mut statt Ohnmacht“ ist eine Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Kinder rechtsextreme Ideologien vertreten oder sich in diese Richtung entwickeln. Die Gruppe richtet sich an Mütter und Väter, die sich mit ihren Sorgen, Ängsten und Fragen nicht allein fühlen möchten.

Was bietet die Selbsthilfegruppe?

Die Gruppe bietet einen geschützten und vertraulichen Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und Orientierung. Eltern können offen über ihre belastende Lebenssituation sprechen, Erfahrungen teilen und erleben, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind.

Was ist das Ziel der Gruppe?

Ziel ist es, Eltern zu stärken und sie dabei zu unterstützen, aus Gefühlen von Ohnmacht und Hilflosigkeit herauszufinden. Gemeinsam werden Handlungsmöglichkeiten entwickelt, um mit der Situation im familiären Umfeld besser umgehen zu können und wieder mehr Sicherheit und Selbstwirksamkeit zu gewinnen.

An wen richtet sich das Angebot?

Das Angebot richtet sich an Eltern, deren Kinder rechtsextreme Einstellungen zeigen oder sich zunehmend radikalisieren, unabhängig davon, wie weit dieser Prozess bereits fortgeschritten ist.

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag 14.00 bis 18.00 Uhr

Dienstag und Mittwoch 10.00 bis 13.00 Uhr

Tel.: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail: info@shz-muenchen.de

Adresse der Beratungsstelle:

Westendstraße 115

80339 München

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

Dann schreiben Sie gerne eine E-Mail an die Redaktion:

stefanie.bessler@shz-muenchen.de



INFORMATIONEN ZU SELBSTHILFEGRUPPEN

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

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

Gruppengründungen – Stand Februar 2026

GESUNDHEIT

AtemMut - Selbsthilfegruppe für Spontan-Pneumothorax Betroffene

Die Gruppe AtemMut ist offen für alle, die einen (oder mehrere) primäre (oder sekundäre) Spontan-Pneumothoraxe erlitten haben. Die Gruppe dient zum Austausch von Informationen über die Erkrankung, den Umgang damit und den Folgen der Behandlung. Außerdem geht es um Hilfe zur Selbsthilfe, indem man sich in einem geschützten Raum über Sorgen und Ängste austauschen kann, aber es geht auch um Wissensvermittlung über das Krankheitsbild und die Therapiemöglichkeiten. Zunächst wird ein Online-Treffen ca. alle vier Wochen angestrebt, der Rhythmus kann aber je nach Bedarf angepasst werden. Gastvorträge sind gerne Willkommen, ebenso wie physische Treffen sofern gewollt.

Betroffene von Morbus Basedow und Hashimoto Thyreoditis SHG

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

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.

Frauen mit Krebserkrankungen (bis 60 Jahre) - SHG im FTZ

In dieser Gruppe bieten wir einen sicheren Raum, um über die Herausforderungen und Erfahrungen zu sprechen, die mit einer Krebsdiagnose einhergehen. Unser Fokus liegt auf dem Alltag mit Krebs, der Integration der Erkrankung in das Familienleben sowie der Vereinbarkeit von Beruf und Therapie.

Unsere Gruppe richtet sich speziell an Frauen, die sich in unterschiedlichen Phasen ihrer Krebserfahrung befinden, sei es während der Akuttherapie, im Umgang mit einer Langzeitdiagnose oder dem Leben nach der Krebserkrankung.

Junge Migräne München

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

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail:

info@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de

Lungenfibrose

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

SchmerzLos München

Gesprächsrunde für alle Schmerzpatient*innen, die sich austauschen wollen.

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 Begleitscheinungen/Komorbiditäten in den Bereichen Alltag, Beziehungen, Freizeit, Arbeit oder Sinnfindung.

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.

Frauen im Umbruch – SHG für Frauen von 50-60 Jahren im FTZ

Frauen ab 50 Jahren befinden sich in einer besonderen Lebensphase, die unterschiedliche Herausforderungen bereithalten kann. Die Wechseljahre, Veränderungen in Familien und Partnerschaften, berufliche Herausforderungen, die nicht mehr so einfach zu bewältigen sind wie bisher oder der Wunsch nach einer beruflichen Umorientierung, all das können Themen in dieser Gruppe sein.

In dieser Selbsthilfegruppe arbeiten Frauen* zu bestimmten Themen eigenverantwortlich miteinander.

gestHALTEN – Kreative Selbsthilfe für Menschen mit Traumafolgen

Ein traumasensibles, kreatives Selbsthilfeangebot für Menschen, die über Kunst und Gestaltung Wege zu mehr innerer Ruhe, Ausdruck, Verbindung und Selbstwahrnehmung suchen. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Tun ohne Leistungsdruck oder Vorkenntnisse.

Zielgruppe: Erwachsene mit belastenden Erfahrungen, Menschen auf der Warteliste für Therapie, in Therapie oder diejenigen, die klassische Selbsthilfegruppen als überfordernd empfinden und einen ruhigen, kreativen Raum suchen.

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

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

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.

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.

Neue Ausfahrt – Selbstfürsorge als Wegweiser zu mehr Lebensqualität

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

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

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

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.

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail:

info@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de

Rentenanhwertertschaft und Berufsunfahigkeit

Anwarter*innen von Erwerbsminderungs- oder Berufsunfahigkeitsrenten.

Wer wegen chronischen psychischen oder kdrperlichen Erkrankungen nur teils oder nicht mehr arbeitsfahig ist, muss oftmals einen langen und mhsamen Kampf um eine Rente aufnehmen.

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

Durch Erfahrungsaustausch und gegenseitiger Untersttzung soll sich niemand in dieser Situation allein gelassen fhlen. Wir wollen uns hilfreiche Tipps geben und uns gegenseitig strken, um in dieser Situation durchhalten zu knnen, damit man zu seinem Recht kommt.

Tangiert

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

UnA - Frauenselbsthilfegruppe

Die UNA-Selbsthilfegruppe bietet Frauen nach einem Schwangerschaftsabbruch einen sicheren und geschtzten Raum, um ber Erlebtes zu sprechen, Gefhle zu teilen und Untersttzung zu finden.

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

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

Vystopie - Veganen Weltschmerz zusammen beenden SHG

Wenn Mitgefhl krank macht

Fhlst du dich oft berfordert vom Leid der Tiere, der Umwelt und der Menschen. Hast du die Gleichgltigkeit der Welt satt? Du mchtest 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 zhlt. Jede Meinung ist wertvoll.

Was wir tun: Austausch · Verstndnis · innere Ruhe · Selbstfrsorge
Mitgefhl ist keine Schwche, es ist unsere gemeinsame Strke!



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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

E-Mail:

info@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de

SUCHT

AA Frauen International

internationales Frauenmeeting der Anonymen Alkoholiker in den Sprachen Deutsch und Englisch. Meeting in Präsenz mit online-Zuschaltung, hybrid.

Anonyme Kiffer

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

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

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.

SOZIALES

Afghanisches Frauencafé ORA

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

Eltern gegen Rechts München

Wir sind eine ehrenamtlich organisierte Elterninitiative aus München und Umgebung.

Uns eint ein Herzensanliegen: eine demokratische, offene und respektvolle Zukunft für unsere Kinder.

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

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

Wir setzen uns ein für eine Gesellschaft,

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

Für Respekt. Für Vielfalt. Für Mitgefühl.

Gegen Hass, Hetze und Menschenfeindlichkeit.



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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

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

Leben zwischen den Welten

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

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

mewoCircles

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

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

Mosaic

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

Die Gruppe arbeitet dialogorientiert, niedrigschwellig und fördert Selbstwirksamkeit, Zugehörigkeit und kulturelle Teilhabe.

Muc Men – Männergruppe in München-Pasing

Kernig, herzlich, evidenzbasiert.

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

Themen:

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

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

Mut statt Ohnmacht – Elternnetzwerk gegen Rechtsextremismus

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

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

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

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.

Public Speaking and Presentation (in english)

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

Resilienz und Stoizismus – Gesprächskreis

Die Gruppe ist offen für jene Interessent*innen, die sich für die stoische Philosophie interessieren und ihre persönliche Resilienz für die Bewältigung alltäglicher Probleme stärken möchten.

Zu nennen wären da z. B. insbesondere die Verbesserung des Umganges mit chronischem Stress, Überforderung, stark belastenden Anforderungen in beruflichen und zwischenmenschlichen Kontexten, Ängsten und Unzufriedenheit mit dem eigenen Selbst- und Weltbild. Der Stoizismus zeigt für alle Menschen gangbare Wege auf, mit den Schwierigkeiten des Lebens besser umgehen zu lernen.

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

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

SERVICE

Abendsprechstunde

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

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:
Am Montag, den **30. März 2026** sind wir **von 18 Uhr bis 21 Uhr** für Sie da!

Informationen über die Standardleistungen des SHZ

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

Beratungsangebote für Gruppen und Initiativen

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

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

Raumvergabe

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

Prisca Ludwig, Tel.: 089/53 29 56 - 12
E-Mail: prisca.ludwig@shz-muenchen.de
Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 - 28
E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

Beratung zu virtuellen Räumen für Aktive in der Selbsthilfe

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

Beratung und Vermittlung

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

Sprechzeiten:

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

Adresse der Beratungsstelle:
Westendstraße 115
80339 München

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

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

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

www.shz-muenchen.de/leistungen

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

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

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

www.shz-muenchen.de/leistungen

Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

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

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/

Dein Energiebrunnen – ONLINE + Präsenz

Verbindung – Gemeinschaft – Austausch – Erfahrungen – Wachstum

2 Termine im März und April 2026

Leitung: Roland Schöffmann (Externer Referent)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

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

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

Der Dialog als Chance, neu und anders miteinander zu sprechen – Fortbildung + Workshop

Fortbildung: Dienstag, 3. März 2026, 10 Uhr bis 16 Uhr

Workshop zum Üben und Vertiefen: Dienstag, 10. März 14 Uhr bis 18 Uhr

Leitung: Ina Plambeck (Externe Referentin)

Anmeldung: Bitte melden Sie sich für die Fortbildung und den Workshop einzeln über unser Online-Anmeldeformular an oder:

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

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

„ChatGPT, leite unser Gruppentreffen!?“ Wie KI die Selbsthilfe unterstützen kann

Freitag, 6. März 2026, 16 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Eva Christ (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

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

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



Social Media Werkstatt – ONLINE

Montag, 20. April 2026, 18 Uhr bis 19:30 Uhr

Leitung: Eva Christ (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Eva Christ, Tel.: 089/53 29 56 – 18

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

Gemeinnützigkeit: wie politisch dürfen wir sein? – Online

Donnerstag, 7. Mai 2026, 18 Uhr bis 19 Uhr

Leitung: Joschka Selinger (Externer Referent)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

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

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

Grenzen respektvoll setzen. Die Kraft des „Nein – Sagens“

Montag, 11. Mai 2026, 13 Uhr bis 17 Uhr

Leitung: Roland Schöffmann (Externer Referent)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

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

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

Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive: Erfahrungswerte als Starthilfe

Mittwoch, 27. Mai 2026, 18 Uhr bis 20 Uhr

Leitung: Juri Chervinski und Ulrike Zinsler (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

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

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

Informationsveranstaltung zum Thema finanzielle Förderung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen mit sozialen Themen durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München – ONLINE

Dienstag, 8. Juni 2026, 18 Uhr bis 19:30 Uhr

Leitung: Eva Christ (SHZ) und ein/e Mitarbeiter*in des Sozialreferats (Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:

Eva Christ, Tel.: 089/53 29 56 – 18

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

:

TERMINE | VERANSTALTUNGEN

Save the Date!

**Münchner Selbsthilfetag am Samstag, 4. Juli 2026
auf dem Marienplatz**

Liebe Selbsthilfe-Aktive, bald es ist wieder soweit!

Der Selbsthilfetag 2026 auf dem Münchner Marienplatz steht wieder vor der Tür! Um die 60 Selbsthilfegruppen und Initiativen aus München werden am Samstag, den 4. Juli 2026 von 10.30 bis 15.30 Uhr ihre Arbeit einer breiten Öffentlichkeit präsentieren. Darüber hinaus wird auch einigen Einrichtungen, die mit dem Selbsthilfe-Konzept arbeiten, Gelegenheit gegeben, ihre Arbeit vorzustellen.

Bild: Mark Kamin



Selbsthilfegruppen und Initiativen aus München können sich noch mit einem Infostand beteiligen! Sie können kostenlos einen Standplatz für einen Info-Tisch reservieren, Mitmach-Aktionen an Ihrem Stand anbieten, unser Bühnenprogramm mitgestalten und bei unserer Social Media Kampagne teilnehmen. Wenn Sie mitmachen möchten, melden Sie sich bitte bei

Angelika Pfeiffer

angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de

Tel.: 089/53 29 56 29.

Falls es mehr Anmeldungen als Plätze geben sollte, entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen (Eingang beim SHZ) über die Teilnahme. Alle teilnehmenden Gruppen erhalten von uns Ende März eine Anmeldebestätigung und sind zum Online-Vorbereitungstreffen am Donnerstag, 18. Juni um 18 Uhr eingeladen. Hier werden alle organisatorischen Fragen zum Ablauf des Selbsthilfetags beantwortet. Die Werbematerialien (Flyer und Plakate) werden Ihnen ca. 6 Wochen vor der Veranstaltung per Post zugeschickt.

Das Selbsthilfezentrum veranstaltet den Selbsthilfetag gemeinsam mit der Landeshauptstadt München.

Wir freuen uns auch 2026 gemeinsam mit Ihnen ein informatives, buntes und lebendiges Fest der Selbsthilfe zu feiern!

Stefanie Bessler Öffentlichkeitsarbeit SHZ, für das ganze Team

Mental Health Rocks Run am 22.3.2026 um 10 Uhr im Olympiapark München

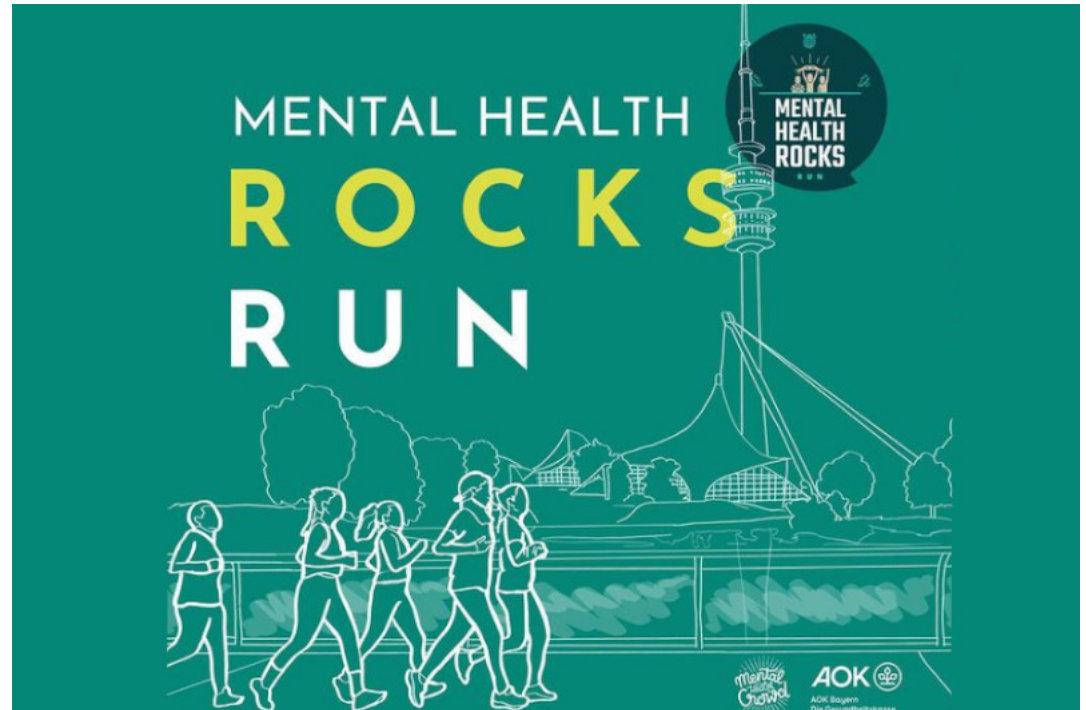
Schon zum 3. Mal findet der "Mental Health Rocks"-Lauf im Olympiapark statt. Wegen des schlechten Wetters am 5.10.2025 gibt es einen neuen Termin für den Lauf: 22.3.2026!

Mit dem Mental Health Rocks Run am 5. Oktober im Olympiapark in München zeigen wir, dass mentale Gesundheit mehr ist als traurige Klaviermusik und schwarz weiße Bilder. Auf der 5-Kilometer Runde hat nicht nur jeder Kilometer sein eigenes Motto, sondern geht es vor allem um das gemeinsame Erleben, die Community, Hoffnung und Spaß – denn auch das gehört zu mentaler Gesundheit. Ein Teil des Gewinns wird an Organisationen gespendet, die sich für Mental Health einsetzen.

Mental Health Rocks – Lauf
Wann: Sonntag, 22. März 2026 ab 10.00 Uhr
Wo: Olympiapark München, 5km-Runde (1x oder 2x)

Veranstalter:
Mental Health Crowd GmbH
Werinherstr. 3
81541 München

Telefon:
+49 (0)89 96 20 86 19
E-Mail:
info@mentalhealthcrowd.de



DIE STRECKE

Auf einer Strecke von 5 Kilometern (eine oder zwei Runden) geht's durch den Münchner Olympiapark – ob alleine oder im Team. Dabei hat jeder Kilometer ein eigenes Motto, das natürlich auch in Zusammenhang mit Mental Health steht. Diese Mottos sind kein Muss oder Verpflichtung, sondern Inspiration, um auf der Strecke noch mehr Spaß zu haben. Die Kilometer-Mottos sind unverändert:

1. KM: MEETURCROWD

Wer läuft links und rechts? Stellt Euch vor!

2. KM: GRATITUDE-GEAR

Denkt an all die Dinge, für die Ihr dankbar seid

3. KM: MINDFUL MILE

Achtsames Laufen, keine Gespräche, keine Musik

4. KM: RUN4FUN

Inspiziert vom Ministry of Silly Walks – hier wird gesprungen, seitwärts gelaufen, ...

5. KM: CHEERCROWD

Jetzt wird's laut: Jubelt, schreit, jodelt, singt – das Publikum tut es auch

Alle Infos zum Lauf, zum Programm, zu Sponsoren, Strecke und Parkmöglichkeiten finden Sie unter <https://www.mentalhealthcrowd.de/events/mental-health-rocks-run-2025/>

Dort können Sie sich als Mitlaufende registrieren oder im Publikum anfeuern und ein Zeichen gegen Stigma setzen!

Das SHZ ist mit einem kleinen Team auch mit dabei!



20. Münchner FreiwilligenMesse am 15. März 2026

Engagiere dich für eine inklusives München

FÖBE, die Förderstelle für Bürgerschaftlichen Engagement, deren Kernkompetenz die Vernetzung von Organisationen im Bereich des Bürgerschaftlichen Engagements ist, veranstaltet am 15. März 2026 zum 20. Mal die Münchner FreiwilligenMesse. Ein solches Jubiläum ist ein guter Anlass für einen Rückblick. So besuchten in den letzten 20 Jahren ca. 110.000 Interessierte die FreiwilligenMesse. Wir sind stolz, die größte Plattform in München anzubieten, die eine bunte Vielfalt an Engagement Möglichkeiten zeigt.

München braucht dich!

Inklusion bedeutet alle können mitmachen, und ist dabei nicht losgelöst von aktuellen Entwicklungen, gesellschaftlichen Strömungen und regionalen Gegebenheiten. Ein attraktives Ehrenamt ist eines, in das man seine eigenen Ideen und Fähigkeiten einbringen kann. Menschen, die sich freiwillig engagieren, geben ihre persönlichen Erfahrungen und ihr Wissen weiter, nutzen Sprachkompetenzen, setzen sich für mehr Barrierefreiheit, Chancengleichheit, kulturelles Miteinander und für nachhaltige Themen ein. Dies tun sie digital, vor Ort und gemeinsam mit anderen. Eine vielfältige Stadtgesellschaft ist stärker, schafft innovative neue Lösungen, ist selbstbewusst und kann mehr Perspektiven aufgreifen, die einen gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern.

Besuchen Sie die nächste Münchner FreiwilligenMesse am **15. März 2026** im Neuen und Alten Rathaus. Der Eintritt ist kostenfrei. Hier präsentieren sich 54 Organisationen und Vereine von 11 bis 17 Uhr, machen konkrete Angebote, wo man sich freiwillig engagieren kann und beraten persönlich. Hierzu stehen Themenfelder wie Engagementberatung und Weiterbildung, Gesundheit und Selbsthilfe, Inklusion und Vielfalt, Katastrophenschutz und Rettungsdienste, Kinder und Jugend, Senior*innen, Sport und Kultur, Umwelt, Nachhaltigkeit und Tierschutz zur Wahl.

Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm versorgt mit Informationen, was bei einem Engagement beachtet werden muss und widmet sich der Frage, unter welchen Bedingungen Ehrenamt eine inklusive Gesellschaft fördern kann. Teile des Rahmenprogramms sind per Livestream über www.muenchner-freiwilligen-messe.de zu sehen.

Die FreiwilligenMesse findet in Kooperation mit der Landeshauptstadt München unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dieter Reiter statt.

Michèle Rotter, Projektleitung Münchner FreiwilligenMesse

Dr. Doris Schwarzer, Presse FÖBE