

Titelthema:
**Selbsthilfe
und unsichtbare
Behinderungen**



Seit der Corona-Pandemie signalisiert die Sonnenblume als Symbol – z.B. auf einem Bändchen – einen Mehrbedarf an Unterstützung für Betroffene von nicht sichtbaren Behinderungen oder Krankheiten.



Die nächste Ausgabe
erscheint
September 2026

Titelthema	
Einführungsartikel: Sichtbarkeit schaffen - Selbsthilfegruppen und unsichtbare Behinderungen	03
Gruppenbeiträge zum Thema unsichtbare Behinderungen	05
Aus dem SHZ	
Münchner Selbsthilfetag am Samstag, 4. Juli 2026	13
20 Jahre Münchner FreiwilligenMesse	15
Verabschiedung Eva Parashar	16
Selbsthilfe und Gesundheit	
Projektende: Abschied vom GesundheitsTreff Riem	17
Runder Tisch Region München - Vergabesitzung Förderjahr 2026	18
Gesundheit im Wandel - Selbsthilfe informiert sich: Die elektronische Patientenakte (ePA)	19
Soziale Selbsthilfe	
Bayerischer Innovationspreis für das Projekt „Barcamp - Demokratie braucht DICH!“	21
Das SHZ beim „Mental Health Rocks Run“	22
Aus dem Selbsthilfebeirat	
Informationen aus dem Selbsthilfebeirat	23
Selbsthilfe in der Region München	
Formen der Selbsthilfe - ein Ausschnitt der Gruppenvielfalt aus der Region	25
„Treffpunkt Selbsthilfe“	28
Gruppengründungen in der Region München	29
Selbsthilfe überregional	
Fachtag „Demokratie: Unser Beitrag!“ des Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (LBE)	30
Einladung zum 15. Bayerischen Selbsthilfekongress	30
Selbsthilfe stellt sich vor	
„Vorstellung der Gruppe „Low-Energy Legends“	31
Informationen über Selbsthilfegruppen	
Gruppengründungen Stand Mai 2026	32
Service	
Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung	39
Standardleistungen des SHZ	39
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ	40
Termine Veranstaltungen	
Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums München	42
FöBE News	
Freiwilligentag München-Mitte	43

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
Juni 2026, lfd. Nr. 91**

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**

Titelbild: Pexels

SICHTBARKEIT SCHAFFEN

Selbsthilfegruppen und unsichtbare Behinderungen

Woran denken Sie zuerst, wenn es um Behinderungen geht? Klassischerweise ist es wohl ein Rollstuhl oder eine gelbe Armbinde mit drei schwarzen Punkten in Dreiecksform. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Behinderungen, die über keine solche unmittelbare Sichtbarkeit verfügen. Davon auszugehen, alle Behinderungen wären schnell und leicht zu erkennen, ist eine Schlussfolgerung, die viel zu kurz greift. In dieser Ausgabe des einBlicks beleuchten wir einen Teil der Bandbreite an nicht sichtbaren Behinderungen, die in der Selbsthilfe ihren Platz finden, und überlassen Betroffenen sowie deren Angehörigen selbst das Wort.

In Deutschland leben 7,9 Millionen Menschen mit einer anerkannten Schwerbehinderung. Mehr als die Hälfte von ihnen hat eine körperliche Behinderung, die restlichen 47 Prozent haben kognitive, psychische oder andere chronische Beeinträchtigungen (Statistisches Bundesamt 2024). Diese werden auch als „unsichtbare“ oder „nicht sichtbare Behinderungen“ bezeichnet, da sie meist von außen „nicht offensichtlich sind“ und daher „häufig von der Gesellschaft übersehen oder nicht ernst genommen [werden]“ (Beratungsstelle Barrierefreiheit Bayern 2025). Dabei existieren chronische Schmerzen, psychische Erkrankungen, neurologische Besonderheiten, Autoimmunerkrankungen oder Erschöpfung nicht erst durch die Wahrnehmung anderer. Sie beeinträchtigen nahezu jede tagtägliche Entscheidung der Betroffenen enorm sowie ihre Beziehungen zu anderen und ihren gesamten Alltag. Und das unabhängig davon, ob das Gegenüber diese Belastungen wahrnehmen kann oder will.

Behinderung als sozialer Zustand

Woher rührt es aber, dass ausgerechnet der Blick derjenigen, die diese Belastungen nicht wahrnehmen, zum Maßstab für den individuellen Gesundheitszustand wird? Wer Zugang zu Unterstützung erhält und welche Beeinträchtigungen als „nicht eindeutig genug“ gelten, folgt historisch gewachsenen Mustern. Nicht sichtbare Behinderungen fallen häufig aus diesen Mustern heraus, da ihr Verlauf als zu variabel und entsprechend schwer standardisierbar angesehen wird oder weil sie zu nah an dem liegen, was als „normal“ gilt. Manche nicht sichtbaren Behinderungen sind vorübergehend oder nicht konstant, wie etwa Migräne oder Fatigue. „Je nach Tagesform kann es Betroffenen mal besser, mal schlechter gehen“, stellt die AOK fest und benennt die Konsequenz: „Weil man ihnen nichts ansieht, wird der Bedarf an Unterstützung oft infrage gestellt“ und den Betroffenen wird unterstellt, sie würden Vorteile ausnutzen (AOK, 2025). Die Folge ist eine doppelte Belastung aus den Beeinträchtigungen selbst und der permanenten Notwendigkeit, diese dem Gegenüber erst sichtbar zu machen, zu erklären oder zu beweisen, was man erlebt.

Um zu verstehen, warum nicht sichtbare Behinderungen so häufig nicht anerkannt werden, lohnt es sich, die Frage zu betrachten, was eine Behinderung eigentlich ist und wer dies definiert. Die Disability Studies – eine interdisziplinäre Forschungsrichtung, die Behinderung aus der Perspektive Betroffener untersucht – gehen inzwischen von einem sozialen Modell von Behinderung aus, in dem zunächst zwischen „Beeinträchtigung“ und „Behinderung“ unterschieden wird (Renggli 2005). Der Begriff „Beeinträchtigung“ beschreibt die körperliche, psychische oder kognitive Ausgangslage einer Person. Eine Behinderung entsteht hingegen erst im Zusammenspiel mit einer Umwelt, die auf bestimmte Körper und Funktionsweisen nicht ausgelegt ist. Nach dem sozialen Modell von Behinderung sind Betroffene also nicht per se behindert, sondern werden von anderen behindert.¹ So definiert es auch der Sozialverband VdK: „Behinderung bezeichnet dauerhafte körperliche, geistige oder psychische Beeinträchtigungen, die die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben einschränken können. Menschen mit Behinderungen haben das Recht auf gleichberechtigte Teilhabe und Unterstützung, um ihre individuellen Fähigkeiten bestmöglich zu entfalten.“ (Sozialverband VdK Deutschland e.V., 2026) Eine Rollstuhlnutzerin ist beispielsweise nicht behindert, weil sie nicht laufen kann, sondern wird behindert, weil Gebäude nicht barrierearm sind. Entsprechend ist eine Person mit schweren Depressionen nicht behindert, weil sie an manchen Tagen nicht arbeitsfähig ist, sondern wird behindert, weil die Arbeitswelt und die sozialen Erwartungen keine Variabilität vorsehen.²

¹ Sprachlich wird dieses Umdenken dadurch markiert, dass man nicht von einem „behinderten Menschen“ spricht, sondern von einem „Menschen mit Behinderungen“.

² Das Projekt Sag ich's der Universität zu Köln richtet sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen im Arbeitsleben und hilft dabei, abzuwägen, was dafür oder dagegen spricht, die eigene Beeinträchtigung am Arbeitsplatz offenzulegen. Dass eine solche Entscheidungshilfe überhaupt notwendig ist, sagt viel über das Klima aus, in dem sie gebraucht wird.

Institutionelle Lösungsansätze

Das soziale Modell des Behindert-Werdens verlagert die Verantwortung für Teilhabe von der einzelnen Person auf die Gesellschaft. Solange jedoch gesellschaftliche Strukturen (noch) nicht barrierefrei sind, benötigen Betroffene häufig eine formale Anerkennung, um Zugang zu Unterstützung zu erhalten. Der Grad der Behinderung (GdB) ist dabei das zentrale Instrument. Dieser wird auf Antrag beim Versorgungsamt festgestellt und beschreibt das Ausmaß der Beeinträchtigung auf einer Skala von 20 bis 100. Ab einem GdB von 50 gilt eine Person als schwerbehindert und hat Anspruch auf bestimmte Nachteilsausgleiche, zum Beispiel zusätzlichen Urlaub, Kündigungsschutz oder steuerliche Vergünstigungen. Für Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen ist dieser Prozess jedoch oft mit besonderen Hürden verbunden. Wer keine sichtbare Einschränkung vorweisen kann, muss häufig mehr dokumentieren oder nachweisen und trotzdem mit Ablehnung oder Unterbewertung rechnen. Zudem wissen viele Personen mit unsichtbaren Behinderungen – beispielsweise im psychischen Bereich – gar nicht, dass ihnen ein GdB zusteht. Eine weitere Hürde stellt diesbezüglich der innere Kampf da, die eigene, innere Stigmatisierung zu überwinden und Hilfsangebote einzufordern.

Selbsthilfe als Lösungsansatz

Wenn Behinderung also durch gesellschaftliche Barrieren entsteht, dann liegt die Lösung vor allem in der gesellschaftlichen Akzeptanz und den sozialpolitischen Rahmenbedingungen. Diese sind allerdings oft nur unzureichend oder zum Teil gar nicht vorhanden. Diese Lücke zumindest ansatzweise zu schließen machen sich Selbsthilfegruppen zur Aufgabe. Denn: Wer chronisch krank ist oder mit psychischen Belastungen lebt, braucht zunächst vor allem Räume, in denen man sich genau so zeigen kann, wie man ist. Genau diese schaffen Selbsthilfegruppen: Sie ergänzen institutionelle Strukturen durch das Gefühl, verstanden zu werden, ohne sich erklären oder gar verteidigen zu müssen. In einer Gruppe mit anderen Betroffenen verschiebt sich der Maßstab von der Außenwahrnehmung hin zum geteilten Wissen aus eigener Erfahrung; auf dieser Basis können sich Aktive produktiv mit der eigenen Belastung auseinandersetzen und auch gesellschaftlichen Wandel anstoßen. Wie dies konkret geschehen kann, schildern im Folgenden die Beiträge einiger Selbsthilfegruppen. Dabei sei angemerkt: die Bandbreite nicht sichtbarer Behinderungen ist enorm und reicht von Angsterkrankungen, Posttraumatischen Belastungsstörungen und Neurodivergenz (Autismus und ADHS) bis hin zu Hirnverletzungen, Epilepsie, Migräne/ Clusterkopfschmerz, Endometriose, ME/CFS und Fibromyalgie. Die folgenden Beiträge stehen daher zwar stellvertretend für einige Bereiche aus diesem weiten Spektrum, können es aber keinesfalls abdecken. Gleichzeitig fällt auf, wie groß die Übereinstimmung v. a. in Bezug auf gesellschaftlichen Umgang mit der jeweiligen Behinderung ist. In diesem Sinne möchten wir den Aktiven an dieser Stelle nochmals für ihr Engagement danken und hoffen, mit diesem Artikel einen bescheidenen Beitrag zu mehr Sichtbarkeit leisten zu können.

Literaturverzeichnis

- Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2026): [Forschungsprojekte. Von Schutz vor Benachteiligung aufgrund chronischer Krankheit](#). (zuletzt abgerufen am 29.4.26).
- AOK Gesundheitsmagazin (17. Juni 2025): [Nicht sichtbare Behinderungen. Was Sie für mehr Inklusion tun können](#). (zuletzt abgerufen am 29.4.26).
- Beratungsstelle Barrierefreiheit Bayern (13. Juni 2025): [Unsichtbare Behinderungen und die Herausforderungen im Alltag](#). (zuletzt abgerufen am 29.4.26).
- Eser, Karl-Heinz (2021): [„Ich habe was, was du nicht siehst“. Zur Bedeutung der Wahrnehmbarkeit \(Visibilität\) von Beeinträchtigungen für angemessene Unterstützungen und Nachteilsausgleiche](#). In *Lernen Fördern* 4, S. 25-27. (zuletzt abgerufen am 21.4.26).
- Gemeinsam zusammen e. V. (2023): [Stille Stunde](#). (zuletzt abgerufen am 29.4.26).
- Leidmedien (kein Datum): [Begriffe über Behinderung von A bis Z. Von Beeinträchtigung, beeinträchtigt](#). (zuletzt abgerufen am 29.4.26).
- Renggli, C. (2005). Disability Studies und die Un-/Sichtbarkeit von Behinderung. *Psychologie und Gesellschaftskritik*, 29(1), S. 79-94.
- Sozialverband VdK Deutschland e. V. (2026): [Glossar. Behinderung](#). (zuletzt abgerufen am 29.4.26).
- Statistisches Bundesamt (19. Juli 2024): [Destatis. Von Schwerbehinderte Menschen am Jahresende](#). (zuletzt abgerufen am 29.4.26).
- Tillmann, C. (2017): [Unverständnis – Vorurteile – Diskriminierung. Psychosoziale Auswirkungen seltener chronischer Krankheit](#). *Forum sozialarbeit + gesundheit*(4), S. 11-15. (zuletzt abgerufen am 21.4.26).

Prisca Ludwig, Selbsthilfeunterstützung SHZ

Titelthema:
**Selbsthilfe
und unsichtbare
Behinderungen**

GRUPPENBEITRÄGE

MASH - Münchner Angstselbsthilfe: Selbsthilfegruppen für Betroffene von Angststörungen und/oder Depressionen

Psychische Beeinträchtigungen sind ein „Paradebeispiel“ für eine unsichtbare Behinderung: Äußerlich wirkt ein Mensch wie jeder andere, innerlich tobt eine ganz eigene Welt an überwältigten Gefühlen und belastenden Gedanken.

Zum Beispiel bei einer Sozialen Phobie, der häufigsten Angststörung in Westeuropa.

Herausforderungen im Alltag und Stigmatisierung

Ein Mensch mit sozialer Phobie erlebt das Miteinander mit anderen oft als anstrengend und furchteinflößend. Zum Beispiel im Arbeitskontext. Team-Events wie Betriebsfeiern, Ausflüge oder auch nur der kurze Austausch in der Kaffeeküche werden zur großen Herausforderung mit der Gefahr, sich komisch zu verhalten und zu blamieren. Die Angst vor Blamage ist dabei häufig so groß, dass die Betroffenen versuchen, diese Situationen komplett zu vermeiden, was wiederum zur Folge hat, dass Kolleg*innen den Menschen als desinteressiert und unsozial empfinden.

Auch für depressive Menschen kann das Aufrechterhalten von sozialen Kontakten zum Problem werden. Im Verlauf einer depressiven Phase kommt es oft zu Rückzug. Der depressive Mensch, von negativen Gedanken übermannt, fühlt sich erschöpft und antriebslos. Er hat das Gefühl, anderen Menschen nichts „geben“ zu können und es fehlt die Motivation und Kraft für Begegnung und Austausch. Freunde, die unter Umständen nichts von der depressiven Phase wissen, können den Rückzug nicht verstehen und empfinden ihn als persönliche Ablehnung.

Was in diesen Situationen helfen könnte, wäre die Aufklärung über den eigenen Gemütszustand. Besonders im beruflichen Kontext ist das aber nicht immer so einfach möglich.

Rolle der Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen bieten hier die ideale Möglichkeit für Austausch und Unterstützung. Innerhalb einer Gruppe gleichermaßen Betroffener braucht es meist nicht viele Worte, um verstanden zu werden. Dieses Gefühl des „Verstanden-Werdens“ entlastet nicht nur, sondern ermutigt auch, neues Verhalten auszuprobieren und aus dem Vermeidungsverhalten herauszukommen – später auch im alltäglichen Kontext außerhalb der Selbsthilfegruppe.

Alexandra Dührssen, Geschäftsführerin MASH

Informationen zum Verein

Münchner Angstselbsthilfe (MASH)

Bayerstr. 77b, RGB, 80335 München

Telefon: 089/51 55 53 0, E-Mail: mail@angstselbsthilfe-muenchen.de

Internet: www.angstselbsthilfe-muenchen.de

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

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

Titelthema:
**Selbsthilfe
und unsichtbare
Behinderungen**

Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen, ihrer Freunde und Förderer München e. V. (ApK München e. V.)

Eine psychische Erkrankung sieht man nicht und sie kann jeden treffen. Diese unsichtbare Behinderung bringt viele unsichtbare Barrieren mit sich: soziale, finanzielle, bürokratische... Als Angehörige von psychisch erkrankten Menschen sind wir mitbetroffen und kennen die Herausforderungen.

Herausforderungen im Alltag und Stigmatisierung

Da eine psychische Krise häufig in der Pubertät oder bei jungen Erwachsenen auftritt, brauchen wir Rücksichtnahme und Inklusion in der Schule, bei der Ausbildung und in der Arbeit! Wenig Geld zu haben ist auch eine „unsichtbare Behinderung“: soziale Teilhabe durch einen Cafébesuch, ein Konzert oder im Fitnessstudio wird unerschwinglich. Mitmenschen haben in der Regel wenig oder falsches Wissen über psychische Erkrankungen und reagieren mit Unverständnis, Irritation oder Ablehnung. Die häufig einseitige Berichterstattung in den Medien stellt psychisch erkrankte Menschen als potenziell gefährlich dar und verstärkt so die Stigmatisierung.

Vorurteile und schlechte Erfahrungen machen es Betroffenen und Angehörigen schwer, zu der Erkrankung zu stehen. Das Gefühl „anders“ zu sein und die Angst vor Zurückweisung können dazu beitragen, dass wir uns nicht verstanden fühlen und uns zurückziehen.

Lücken im psychiatrischen Versorgungssystem und lange Wartezeiten machen es immer schwieriger, eine gute Behandlungsstrategie zu finden und langfristig beizubehalten.

Rolle der Selbsthilfe

Unser Selbsthilfverein „Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen, ihrer Freunde und Förderer München e. V.“ (ApK München) vertritt die Interessen von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in München und im Landkreis. Wir setzen uns gemeinsam mit betroffenen Menschen für den Abbau dieser Barrieren ein, um die Versorgungslage und die Akzeptanz in der Gesellschaft zu verbessern.

In unseren Selbsthilfgruppen und Angeboten unterstützen sich Angehörige gegenseitig. Sie finden Verständnis, Orientierung und Zuversicht. Oft sind sie ganz erstaunt, „wie viele wir sind“, wenn sie das erste Mal in eine Gruppe kommen. Nicht allein zu sein in dieser Situation ist eine große Erleichterung – und ein erster Schritt raus aus der Unsichtbarkeit!



ApK München

Bildquelle: ApK München

Lisa Breinlinger, Geschäftsstellenleitung und Moderatorin einer Selbsthilfegruppe

Informationen zum Verein

Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen, ihrer Freunde und Förderer München e. V. (ApK München e. V.)

Landsberger Str. 139 RGB, 80339 München

Telefon: 089/50 24 67 3

E-Mail: info@apk-muenchen.de

Internet: www.apk-muenchen.de

Für Oberbayern:

Oberbayerische Initiative der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (OI)

Landsberger Str. 139 RGB, 80339 München

Telefon: 089/50 91 78

E-Mail: info@angehoerige-oberbayern.de

Internet: angehoerige-oberbayern.de

Leben mit Epilepsie: Zwischen Unsichtbarkeit und Vorsicht

Epilepsie ist für viele Menschen im Alltag nicht sichtbar. Genau das macht sie manchmal so schwer verständlich. Von außen wirken Betroffene oft gesund, belastbar und ganz „normal“. Gleichzeitig ist da im Hintergrund immer die Frage: Was passiert, wenn ein Anfall kommt? Was passiert, wenn andere es nicht verstehen? Und wie viel erkläre ich, ohne mich selbst nur noch über die Erkrankung zu definieren?

Herausforderungen im Alltag

Die eigentliche Behinderung im Alltag ist nicht nur der Anfall selbst. Es sind auch die Unsicherheit, die Vorsichtsmaßnahmen und die Reaktionen der Umgebung. Manche Aktivitäten muss man anders planen: Schlafmangel vermeiden, Stress ernst nehmen und Medikamente zuverlässig einnehmen, weil solche Faktoren die Anfallswahrscheinlichkeit erhöhen können. Auch bei bestimmten Situationen ist zusätzliche Vorsicht nötig. Mobilität kann ebenfalls ein Thema sein, etwa wenn Autofahren nicht möglich oder nicht erlaubt ist. Spontaneität wird dadurch schwieriger. Viele Entscheidungen laufen im Hintergrund mit: Ist es sicher? Weiß jemand Bescheid? Kann ich mich zurückziehen, falls es mir nicht gut geht?

Mangelndes Wissen in der Gesellschaft

Gerade weil Epilepsie oft unsichtbar bleibt, entsteht im Ernstfall schnell Unsicherheit. Manche Menschen reagieren bei einem Anfall panisch, rufen sofort die Rettung oder wissen nicht, was sie tun sollen. Das ist menschlich nachvollziehbar, zeigt aber auch, wie wenig Wissen über Epilepsie im Alltag vorhanden ist. Viele kennen sich weder medizinisch noch mit Rettungssituationen aus. Dabei wäre oft schon viel geholfen, wenn Menschen ruhig bleiben, die betroffene Person vor Verletzungen schützen, nichts in den Mund stecken, sie nicht festhalten, die Zeit im Blick behalten und Hilfe holen, wenn der Anfall länger dauert oder die Situation im Kontext gefährlich ist.

Noch wichtiger ist aber die Haltung danach: nicht dramatisieren, nicht bemitleiden, nicht ausgrenzen.

Was helfen würde, ist mehr Wissen und weniger Angst im gesellschaftlichen Miteinander. Epilepsie ist keine „seltsame“ oder unheimliche Krankheit. Sie ist eine neurologische Erkrankung, mit der viele Menschen leben. Sie kommt nicht nur beim Menschen vor, sondern ist auch bei anderen Säugetieren und sogar bei Vögeln bekannt. Gerade dieser Blick kann helfen, Epilepsie etwas zu entdramatisieren: Es handelt sich um eine Erkrankung des Nervensystems, nicht um etwas Mysteriöses. Weltweit leben rund 50 Millionen Menschen mit Epilepsie.

Stigmatisierung

Es gibt Aspekte, die man manchmal lieber für sich behält. Nicht, weil man sich schämt, sondern weil man nicht auf die Epilepsie reduziert werden möchte. Viele Betroffene überlegen genau, wem sie davon erzählen: im Beruf, im Freundeskreis, bei neuen Bekanntschaften. Die leider berechtigte Sorge ist, plötzlich als weniger belastbar, weniger zuverlässig oder dauerhaft „krank“ wahrgenommen zu werden. Diese Sorge ist oft belastender als die Erkrankung selbst.

Entstigmatisierung bedeutet, ehrlich über Epilepsie sprechen zu können, ohne dass sofort Unsicherheit oder Vorurteile im Raum stehen. Wünschenswert wäre eine Gesellschaft, in der Betroffene nicht beweisen müssen, dass sie „trotzdem“ leistungsfähig, liebenswert oder verlässlich sind. Sondern eine Gesellschaft, die versteht: Menschen mit Epilepsie sind nicht ihre Diagnose. Sie leben mit einer Erkrankung – und sie leben vor allem ihr Leben.

Rolle der Selbsthilfe

Selbsthilfe kann hier viel verändern. Sie schafft einen Raum, in dem man nichts erklären muss und trotzdem verstanden wird. Man trifft Menschen, die ähnliche Fragen kennen: Wie offen gehe ich damit um? Wie bewältige ich Unsicherheit? Wie bleibe ich selbstbestimmt? Gleichzeitig macht Selbsthilfe sichtbar, dass Epilepsie viele Gesichter hat. Nicht jeder Mensch mit Epilepsie hat dieselben Anfälle, dieselben Einschränkungen oder dieselben Ängste.

EPIZENTRUM - Selbsthilfegruppe für Epilepsiebetroffene und Angehörige von Epilepsiebetroffenen München

**Titelthema:
Selbsthilfe
und unsichtbare
Behinderungen**

„Wir müssen reden.“ - Mutmachleute e. V.

Psychische Erkrankungen und andere unsichtbare Beeinträchtigungen begleiten viele Menschen im Alltag – und bleiben doch oft unbemerkt. Was von außen nicht sichtbar ist, wird häufig auch nicht verstanden. Genau darin liegt die große Herausforderung für die Betroffenen: Sie kämpfen nicht nur mit ihren eigenen Belastungen, sondern auch mit Vorurteilen, Unwissen und dem permanenten Druck, sich erklären zu müssen.

Herausforderungen im Alltag und Stigmatisierung

Im Alltag zeigt sich das auf vielfältige Weise. Aussagen wie „Man sieht dir doch nichts an“ sind keine Seltenheit. Gleichzeitig bestehen hohe Erwartungen an Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und „Funktionieren“. Die innere Realität vieler Betroffener steht dabei oft im starken Kontrast zur äußeren Wahrnehmung. Nicht selten wird das Stigma psychischer Erkrankung als noch belastender erlebt als die Erkrankung selbst.

Viele Menschen mit psychischen Herausforderungen entscheiden sich, ihre Erfahrungen für sich zu behalten – ebenso wie die Angehörigen. Aus Angst vor Stigmatisierung, vor negativen Konsequenzen im beruflichen oder privaten Umfeld oder aus dem Wunsch heraus, „nicht anders“ zu sein. Dieses Spannungsfeld zwischen Offenheit und Selbstschutz ist für viele Alltag. Was würde helfen? Vor allem mehr Offenheit. Räume, in denen ehrlich gesprochen werden kann, ohne Angst vor Bewertung oder Ausgrenzung. Ein gesellschaftliches Miteinander, das von Zuhören geprägt ist statt von schnellen Urteilen.



Ausstellung „Ein Wir ist stärker als ein Ich“



Ausstellung YMHM

Rolle der Selbsthilfe

Hier setzt die Arbeit von Mutmachleute e. V. an. Zu erleben, dass andere ähnliche Erfahrungen machen, kann entlastend und stärkend zugleich sein. Mutmachleute schafft eine Plattform, auf der Menschen ihre Geschichten teilen können – im digitalen Raum, aber auch in persönlichen Begegnungen. Ziel ist es, psychische Erkrankungen sichtbar zu machen und damit zur Entstigmatisierung beizutragen. Denn: Das wirksamste Mittel gegen Stigma ist

**Titelthema:
Selbsthilfe
und unsichtbare
Behinderungen**

nachweislich der soziale Kontakt zwischen Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen oder andere Beeinträchtigungen. Und wir Mutmachleute geben den Menschen eine Stimme, die laut ist!

Ausstellungen als Aufklärung durch Selbsthilfe

Ein besonderer Baustein dieser Arbeit sind die Ausstellungen „Ein Wir ist stärker als ein Ich“ sowie „YOUth Mental Health Matters“. Hier werden persönliche Geschichten, Gedanken und Erfahrungen sichtbar gemacht – nicht abstrakt, sondern durch echte Gesichter und individuelle Perspektiven. Aus anonymen Krankheitsbildern werden greifbare Lebensrealitäten. Die Besucher*innen der Ausstellung erhalten einen unmittelbaren Einblick in das Erleben von Menschen und werden eingeladen, die eigene Perspektive zu hinterfragen.

Gerade im Kontext von öffentlichen (Fach-)Veranstaltungen entfalten solche Ausstellungen eine besondere Wirkung: Sie bringen die Stimmen der Betroffenen und Angehörigen dorthin, wo über Strukturen, Diagnosen und Versorgung gesprochen wird. So entsteht eine wichtige Verbindung zwischen fachlicher Expertise, gelebter Erfahrung und Öffentlichkeit. Abstrakte Krankheitsbilder wandeln sich in eine greifbare, persönliche Geschichte, die Verständnis statt Verurteilung weckt.



Home Slider Together Against Stigma
Alle Bilder: Mutmachleute e.V.

Sichtbarkeit ist ein entscheidender Schritt hin zu mehr Verständnis. Wenn Menschen den Mut finden, ihre Geschichte zu teilen, kann das anderen helfen, sich weniger allein zu fühlen – und vielleicht selbst den ersten Schritt zu wagen, Unterstützung zu suchen.

Unsichtbare Beeinträchtigungen und Behinderungen brauchen Aufmerksamkeit, Verständnis und Räume für Austausch. Denn nur was sichtbar wird, kann auch verändert werden.

Tina Meffert, Vorstandsvertreterin. Presse und Kommunikation Mutmachleute e. V.

Informationen zum Verleih der Mutmachleute-Ausstellungen

Unsere Wanderausstellungen #EinWiristStärkerAlseinIch sowie #YouthMentalHealthMatters können Sie beim Bayerischen Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG) für den Verleih anfragen und dort buchen.

Das ZPG stellt die Ausstellung interessierten Einrichtungen in Bayern kostenlos zur Verfügung. Eine rechtzeitige Reservierung empfiehlt sich.

Kontakt:
Telefon: 09131 / 6808 – 7276
E-Mail: zpg-ausstellungen@lgl.bayern.de
Internet: mutmachleute.de

Unsichtbar – und doch täglich spürbar. Leben mit Endometriose zwischen Schmerz, Selbstschutz und dem Mut zur Sichtbarkeit

Mit einer unsichtbaren Erkrankung zu leben heißt nicht nur, mit den eigenen körperlichen oder psychischen Herausforderungen umzugehen, sondern auch mit dem ständigen Spannungsfeld zwischen „Funktionieren-Müssen“ und dem Gefühl, mit dem eigenen Erleben oft allein zu bleiben.

Gerade bei Endometriose wird dieses Unsichtbare besonders deutlich. Viele Betroffene erleben starke Schmerzen, Erschöpfung und Einschränkungen im Alltag, ohne dass ihr Umfeld nachvollziehen kann, was im Körper wirklich passiert. Lange Diagnosewege und das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden, gehören für viele zur Realität. Dieses Erleben prägt oft leise, aber nachhaltig.

Herausforderungen im Alltag

Im Alltag zeigt sich die Endometriose in ganz konkreten Einschränkungen: Tage, an denen selbst einfache Aufgaben zur Herausforderung werden, spontane Absagen, weil der Körper nicht mitmacht, oder das ständige Abwägen, wie viel Belastung gerade möglich ist. Schmerzen können plötzlich auftreten und alles andere in den Hintergrund drängen. Die Unberechenbarkeit der Symptome erschwert Planung und verlangt den Betroffenen viel ab, körperlich wie emotional.

Gleichzeitig werden diese Belastungen von außen häufig unterschätzt, weil sie nicht sichtbar sind. Das führt nicht selten zu Missverständnissen, im privaten Umfeld ebenso wie im gesellschaftlichen Miteinander. Sätze wie „Du siehst doch gut aus“ sind oft gut gemeint und zeigen doch, wie wenig das Unsichtbare wahrgenommen wird. Was nicht sichtbar ist, wird oft angezweifelt und genau das macht den Umgang damit so schwer.

Stigmatisierungserfahrungen

Hinzu kommt, dass viele Betroffene im Laufe der Zeit Erfahrungen von Stigmatisierung machen, etwa durch Verharmlosung („Das ist doch nur Regelschmerz“), durch Zweifel an der eigenen Wahrnehmung oder durch das Gefühl, sich immer wieder erklären zu müssen. Solche Erfahrungen können dazu führen, dass Betroffene beginnen, ihre Beschwerden zu relativieren oder sich zurückzunehmen und genau dadurch bleibt vieles weiterhin unsichtbar. Was helfen würde, ist ein größeres Bewusstsein dafür, dass nicht alle Einschränkungen sichtbar sind. Mehr Zuhören, weniger vorschnelle Bewertungen und ein offenerer Umgang mit individuellen Grenzen könnten viel verändern. Gerade Menschen mit Endometriose brauchen nicht in erster Linie Lösungen oder Ratschläge, sondern Verständnis und das Gefühl, ernst genommen zu werden.

Sichtbarkeit schaffen bedeutet für mich, etwas aus dem Verborgenen ins Erleben zu holen, das im Alltag oft übersehen wird. Gleichzeitig entscheide ich bewusst, nicht alles jederzeit zu teilen. Dieser Umgang ist kein Rückzug, sondern ein Schutzraum. Er entsteht aus Erfahrungen, in denen Offenheit nicht immer auf Verständnis gestoßen ist. Und dennoch bleibt da der Wunsch, sichtbar zu machen, was sonst im Verborgenen bleibt. In diesem Spannungsfeld bewege ich mich immer wieder: zwischen dem Bedürfnis, mich zu schützen, und dem Mut, offen zu sprechen. Denn genau diese Offenheit kann dazu beitragen, Verständnis zu fördern und Tabus langsam aufzubrechen.

Rolle der Selbsthilfe

Mein Engagement in der Selbsthilfe erlebe ich als einen wertvollen Beitrag zur Sichtbarkeit. Gerade für Menschen mit Endometriose können solche Räume entlastend sein – Orte, an denen sie sich verstanden fühlen, ohne sich rechtfertigen zu müssen. Hier entsteht Verbindung, Austausch und oft auch neue Kraft.

Selbsthilfe bedeutet für mich nicht nur Unterstützung, sondern auch Ermächtigung: die eigene Stimme zu finden und anderen Mut zu machen. Indem wir unsere Erfahrungen teilen, tragen wir dazu bei, Unsichtbares sichtbar zu machen, Schritt für Schritt.

Sichtbarkeit beginnt oft im Kleinen. In einem Gespräch, in einem offenen Ohr, in dem Mut, ehrlich über die eigene Situation zu sprechen. Genau darin liegt für mich eine große Kraft.

Vivienne, Gruppenleitung der Endometriose SHG München

Titelthema:
**Selbsthilfe
und unsichtbare
Behinderungen**

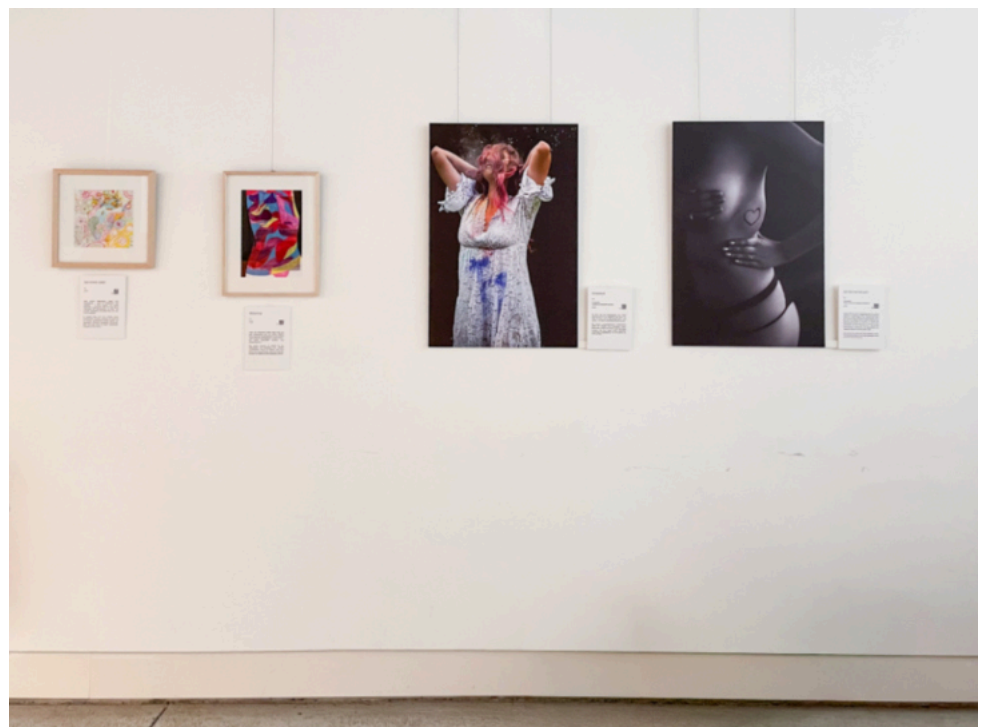
sichtbar.unsichtbar: Herzpatienten geben Einblick in die inneren Spuren ihrer Erkrankung

„Du siehst ja gar nicht krank aus!“ So heißt eine Serie von drei großen, rot verfremdeten Portraitfotos, die den Besucherinnen und Besuchern der Ausstellung sichtbar.unsichtbar im Stadtteil-Kulturzentrum Ubo9 (München-Aubing) plakativ ins Auge springen. Der Titel ist Programm: Genau darauf, dass dieser erste Eindruck der Betrachtenden massiv falsch sein kann, wollen die Kunstschaffenden hinweisen, die ihre Werke hier vorstellen.



Bilder von der Ausstellung
sichtbar.unsichtbar

Entstanden sind diese Werke nicht einfach „um der Kunst willen“ – sondern als Ausdruck des Muts, der Tatkraft und der Kreativität ihrer Schöpfer*innen. Denn genau diese innere Widerstandskraft haben alle Künstlerinnen und Künstler gebraucht, die die Fotos, Bilder, Objekte, Texte und Videos der Ausstellung geschaffen haben: Alle Werke gehen zurück auf die authentischen „Herz-Geschichten“ ihrer Urheber*innen – auf schwere Herzerkrankungen bis hin zum überstandenen „plötzlichen Herztod“. Zu vielen der ausgestellten Bilder und Objekte gibt es vertonte „Herz-Geschichten“, in denen die Künstler*innen ihre eigenen Krankheitserlebnisse erzählen. Die Tonspuren können per QR-Code mit dem eigenen Handy angehört werden.



Titelthema:
**Selbsthilfe
und unsichtbare
Behinderungen**

Alle Bilder: Herz ohne Stress



„Inklusion beginnt in unseren Köpfen“

Das Ziel, das sein Verein mit dem Gesamtprojekt verfolgt, erläutert der Vorsitzende Helmut Bundschuh so: „Für uns als Betroffene bestimmt die Herzerkrankung maßgeblich den Alltag. Neben den körperlichen Symptomen hinterlässt sie bei vielen von uns tiefe unsichtbare Spuren: Überforderung, Unsicherheit, schwindendes Selbstwertgefühl, vieles mehr.“

Für Außenstehende aber – selbst für Familienmitglieder – sei das oft nur schwer zu verstehen. „Unser Anliegen ist es, unser näheres und weiteres Umfeld für das zu sensibilisieren, was von außen nicht sichtbar ist – uns als Betroffene aber immer begleitet.“ Und er ist überzeugt: „Inklusion beginnt nicht mit rollstuhl-gerechten Wegen und Aufzügen. Sie beginnt in unseren Köpfen.“

Winfried Rauscheder, Gruppe „Herzkrank“

Informationen zum Verein „Psychisch belastete Herzpatienten e. V.“

Der Veranstalter „Psychisch belastete Herzpatienten e. V.“ ist – mit tatkräftiger Hilfe des SHZ München – von einer kleinen Schar einzelner Selbsthilfegruppen zu einem Verein mit mehr als 20 lokalen Gruppen angewachsen, der in ganz Bayern und darüber hinaus Beachtung findet.

Dem Ausstellungsprojekt haben sich weitere Partner-Organisationen angeschlossen – so etwa der ARVC-Selbsthilfe e. V oder „Defi Deutschland“.

Die enorme Bandbreite künstlerischer Ausdrucksformen, die so zustande gekommen ist, überrascht in ihrer Vielfalt auch Fachleute: Tief beeindruckt zeigten sich etwa Expertinnen aus anderen Ausstellungs-Locations in München, ebenso wie Gäste aus dem Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL). Das LGL ist die zentrale Unterbehörde des **Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGP)**, das das Ausstellungsprojekt auch finanziell fördert.

Das gesamte Projekt mit allen drei Ausstellungen wird von einem Team der TU München begleitet und fachlich evaluiert.

Weitere geplante Ausstellungen mit einem vielfältigen Rahmenprogramm in München und Nürnberg

23.10. bis 12.11.2026 – München-Milbertshofen

9.3. bis 25.4.2027 – Nürnberg

Informationen unter: herz-ohne-stress.de/projekte/ausstellung-sichtbar-unsichtbar



AUS DEM SHZ

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

Nun ist es endlich wieder so weit: Der Münchner Selbsthilfetag rückt immer näher und wir freuen uns sehr, dass wir gemeinsam mit Ihnen die Vielfalt der Selbsthilfe so prominent auf dem Marienplatz präsentieren und feiern können!

Am Samstag, den 4. Juli 2026 von 10.30 bis 15.30 Uhr werden Selbsthilfegruppen aus den unterschiedlichsten Bereichen an 60 Infoständen einen Einblick in ihre Arbeit geben.

Es gibt ein buntes Programm, das die Fülle und Vielfältigkeit der gelebten Selbsthilfe in München und Umgebung widerspiegelt.

Alle Informationen, das Plakat und den Flyer zum Download finden Sie auch auf unserer Homepage

Das Selbsthilfezentrum veranstaltet den Selbsthilfetag gemeinsam mit dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München unter der Schirmherrschaft des neuen Oberbürgermeisters Dominik Krause.

Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns ein buntes und lebendiges Fest der Selbsthilfe!

Ansprechpartnerin:
Mirjam Unverdorben-Beil
Tel.: 089/53 29 56 - 17
E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Kristina Jakob, Geschäftsführerin SHZ



Hier geht es zur Website des Selbsthilfetags 2026.

MÜNCHNER SELBSTHILFETAG 2026

Live-Musik & Aktionen

SAMSTAG 4. JULI MARIENPLATZ 10.30 BIS 15.30 UHR

Vielfalt
Information
Gegenseitige Unterstützung
Migration
Vernetzung
Gesundheit
Sucht
LGBTQ+
Betroffenenkompetenz

www.shz-muenchen.de

SIZ Selbsthilfe Zentrum München

Gefördert von der Landeshauptstadt München

PROGRAMM

10.30 Uhr

Eröffnung und Grußworte

Durch die Veranstalter Landeshauptstadt München und Selbsthilfezentrum München

Live-Musik mit Charlie Segura und Camilo Angola - Rhythmen und Musik aus Kolumbien

11.00 Uhr

Begehung des Selbsthilfetages

mit Vertreter*innen von Politik und Presse

11.30 Uhr

Ouat Fata e.V.

Uigurische Heimatgeschichte und Tanz

12.15 Uhr

BFC e.V. Bildungszentrum zur Förderung der chinesischen Sprache und Kultur

Chinesischer Tanz und Modenschau aus der Han- und Tang-Dynastie

12.45 Uhr

Kusikuna e.V.

Tanzworkshop für alle - mit peruanischer Musik

13.30 Uhr

OMAS GEGEN RECHTS München

Gesang und Klarinette

14.00 Uhr

Verleihung von „München dankt“

Auszeichnung der Stadt München für bürgerschaftliches Engagement in der Selbsthilfe durch Stadträtin Anne Hübner (SPD)

15.00 Uhr

Liceo Hispanoamerica

Peruanischer Folkloretanz

15.30 Uhr

Ende der Veranstaltung

Die bunte Selbsthilfe-Vielfalt in München

Rund 60 Selbsthilfegruppen und Initiativen

Ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm

Lassen Sie sich von vielen Selbsthilfe-Aktiven, die Expert*innen in eigener Sache geworden sind, informieren und beraten. Ob es sich um eine seltene Krankheit handelt oder persönliche Lebensfragen: Selbsthilfegruppen bieten einen geschützten Rahmen, um sich auszutauschen und gemeinsam neue Lösungswege zu finden.

Erleben Sie eindrucksvoll, wie viele Menschen sich in der Selbsthilfe gegenseitig unterstützen und sich für Betroffene engagieren.

Der Münchner Selbsthilfetag wird veranstaltet von: Selbsthilfezentrum München und Landeshauptstadt München Sozialreferat

Selbsthilfezentrum München
Westendstraße 68
80339 München
089/53 29 56 - 0



www.shz-muenchen.de

Sie finden uns auch auf facebook und instagram

[Selbsthilfezentrum München](#)

[selbsthilfezentrum_muenchen](#)

V.i.S.d.P.: Kristina Jakob, Selbsthilfezentrum München

MÜNCHNER SELBSTHILFETAG 2026

Vielfalt

Information

Gegenseitige Unterstützung

Gesundheit

Vernetzung

Migration

Sucht

LGBTQ+

Betroffenenkompetenz

Live-Musik & Aktionen

**SAMSTAG
4. JULI
MARIENPLATZ
10.30 BIS
15.30 UHR**



Gefördert von der Landeshauptstadt München

SIZ Selbsthilfe Zentrum München

MITWIRKENDE

- Selbsthilfezentrum München
- Landeshauptstadt München Sozialreferat
- Giving Africa a New Face e. V. - GAaNF e. V.
- Gay & Gray München
- TransMann e. V. Regionalgruppe München
- Blaues Kreuz München e. V. - Rauschbrillenparcours
- Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e. V.
- ADHS Erwachsene Fortgeschrittene - ADHS-Testbögen, ADHS-VR-Simulation
- Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V. - BBSB-Jugend - Information und Beratung rund um das Thema Auge, Sehbeeinträchtigung und Blindheit
- Münchner Positive - Netzwerk f. HIV-Positive und Freund*innen
- BFRB Selbsthilfegruppe München für z. B. Skin Picking, Trichotillomanie u.a.
- Bluthochdruckgruppe München - Blutdruckmessungen
- Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe - SHG München
- Gesundheitsladen München / AGMG / SHG Cytomegalie / Verein Bürger für unser Münchner Stadtklinikum e. V. (BUMS) - Patienten-Quiz: „Kennen Sie Ihre Rechte als Patient*in?“
- Sklerodermie Selbsthilfe e.V. Regionalgruppe München
- Deutsche Rheuma-Liga LV Bayern e. V. AG München
- Nahtoderfahrung München e.V.
- Eltern gegen Rechts München - Mitmach-Aktionen für Kinder
- frau-kunst-politik e. V. - Malaktion zu migrantischem Feminismus
- Kusikuna e.V. - peruanische Gemeinschaft in München - Mitmach-Aktion: Wie gut kennst du Peru?
- „Anush“ Armenisch-Deutscher Tanz/Kulturtreff in München
- Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e. V.
- mAks - München Aphasiker Kultur Selbsthilfe
- Deutscher Psoriasis Bund - Regionalgruppe München & Region
- Selbsthilfegemeinschaft Medizingeschädigter SGM e.V. - Region München
- Vystopie - Wenn Mitgefühl krank macht
- Freude am Gestalten - kreative Selbsthilfegruppe für Menschen mit neurolog. Erkrankung - Traumfänger selbst basteln
- Huntington-Selbsthilfegruppe München
- OMAS GEGEN RECHTS München - Spiele für Kinder und Erwachsene
- Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen München e. V.

STANDPLAN



- Verein für Elektrosensible und Mobilfunkgeschädigte e. V.
- Angst-Hilfe München e. V. - Münchner Angstselbsthilfe MASH
- Deutscher Vitiligo-Bund e. V. München
- Bildungszentrum zur Förderung der chinesischen Sprache und Kultur
- Frauen helfen Frauen
- Liceo Hispanoamerica - Flyer-Aktion, Kreuzworträtsel
- Schwerhörigenverein München / Obb. e. V. - Ausmalen von Ohren
- Sucht-Selbsthilfeverband Kreuzbund München u. Freising e. V. München
- BEK - Bildungs-, Erziehungs- und Kulturzentrum e. V.
- Tinnitus Selbsthilfe München
- Al-Anon
- Anonyme Alkoholiker
- Sarkoidose-Netzwerk e.V Regionalgruppe München
- amazone - Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V.
- Vereinigung der Kehlkopfoperierten und Kopf-Hals-Tumoren
- Sputnik Bayern e. V. Russischsprachige Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen
- DVMB-Gruppe München / Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew
- Fibromyalgie Verein Bayern e. V. - SHG München
- Münchner Bündnis gegen Depression e. V.
- Pro Retina e. V. für Menschen mit Netzhauterkrankungen - Demonstration von Hilfsmitteln, Simulationsbrillen
- Anonymen Spieler (GA) Deutschland
- Deutsche Sarkoidose Vereinigung e. V. - Messung des Sauerstoffgehalts im Blut
- Ugandan Self Help Network - Munich
- Working in Projects gUG - Basteln für Kinder
- JuKk_Jung_Krebs.Kontakt
- UNA - Unterstützung nach einem Schwangerschaftsabbruch
- Post Vac SHG München
- Münchner Psychiatrie-Erfahrene e. V.
- Aluna Minga e. V. München - Dialog Deutschland-Lateinamerika - Spontane Gespräche über die eigene Migrationserfahrung
- Marfan Selbsthilfegruppe Südbayern
- S-AWIN - Selbsthilfegruppe Nähen, Gesundheit, Integration

Den Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München finden Sie an Stand 1.

20 Jahre Münchner FreiwilligenMesse

Am 15. März 2026 fand die Münchner FreiwilligenMesse zum 20. Mal statt und verwandelte das Neue und das Alte Rathaus wieder in ein Zentrum des bürgerschaftlichen Engagements.

Insgesamt 4.300 Besucher*innen kamen zur Messe und ließen sich über die vielfältigen ehrenamtlichen Einsatzmöglichkeiten in unserer Stadt informieren. Zusätzlich nutzten 1.895 Personen das digitale Informationsangebot der FreiwilligenMesse. Ein freiwilliges Engagement macht Spaß, verbindet Menschen und bietet die ideale Chance, sich in München mit eigenen Ideen und Fähigkeiten einzubringen. Ob zeitlich flexible Einsätze oder langfristige Projekte – die Jubiläumsmesse hat gezeigt: Für jede*n ist das passende Mitmachangebot dabei!

Das SHZ beteiligte sich natürlich auch wieder durch einen Infostand und Kristina Jakob nahm zudem an der Podiumsdiskussion „Kurz & Gut: Wie kann Ehrenamt eine inklusive Gesellschaft fördern?“ teil.

Alle Messeaussteller präsentieren sich auch weiterhin digital. Falls Sie die Veranstaltung verpasst haben, informieren Sie sich bitte hier: www.muenchner-freiwilligen-messe.de

Kristina Jakob, Geschäftsführerin SHZ



Prisca Ludwig und
Kristina Jakob
Bildquelle:Föbe

Verabschiedung Eva Parashar

Nach acht Jahren im Selbsthilfezentrum verabschiede ich mich mit einem lachenden und einem weinenden Auge von meinen Kolleg*innen, den Selbsthilfe-Aktiven und Kooperationspartner*innen.

Wehmütig, weil eine wunderbare Zeit zu Ende geht, in der ich die Selbsthilfe in all ihrer Kraft, Solidarität, Vielfalt und Selbstbestimmung kennen und schätzen lernen durfte. Freudig, weil ich neue freiberufliche Wege als Trainerin für Anti-Diskriminierung, Empowerment und Ressourcenarbeit gehen werde und damit weiterhin eng mit Selbsthilfe und Selbstorganisation verbunden sein kann.

Meine Zeit als Selbsthilfeunterstützerin, Beraterin, Ressortleitung, Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirates der LHM und stellvertretende Geschäftsführerin des SHZ war geprägt von Respekt, Staunen und Empathie. Sie hat mir eindrücklich gezeigt, was Menschen bewegen und schaffen können, wenn sie sich zusammenschließen und gemeinsam solidarisch handeln.

Ich danke allen Wegbegleiter*innen für das Vertrauen, die Zusammenarbeit und die vielen inspirierenden Begegnungen. Die Erfahrungen aus diesen Jahren nehme ich mit großer Dankbarkeit mit auf meinen weiteren beruflichen Weg.

Eva Parashar

SELBSTHILFE UND GESUNDHEIT

Projektende: Abschied vom GesundheitsTreff Riem

Im Rahmen eines Projekts des Gesundheitsreferates der Landeshauptstadt München kooperierte das Selbsthilfezentrum München (SHZ) zwei Jahre lang mit dem Gesundheitstreff Riem und trug den Selbsthilfegedanken und seine Leistungen gezielt in den Münchner Südosten. Obwohl das Projekt im Jahr 2026 endet, bleiben wertvolle Beziehungen, die auch über das offizielle Projektende hinaus wirken können.

Die GesundheitsTreffs der Landeshauptstadt München sind kostenlose, niedrigschwellige und interdisziplinäre Anlaufstellen für alle Fragen rund um das Thema Gesundheit. Sie arbeiten vernetzt mit regionalen Akteur*innen aus dem gesundheitlichen, pädagogischen und sozialen Bereich zusammen und entwickeln bedarfsgerechte Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention im Stadtteil.



Auf Wiedersehen
GesundheitsTreff Riem!

Das Selbsthilfezentrum in Riem

Im ersten Projektjahr 2024 bot das SHZ zweimal wöchentlich feste Beratungszeiten im GesundheitsTreff Riem an. Im Mittelpunkt standen persönliche Gespräche über die Möglichkeiten und die Wirkung von Selbsthilfe sowie die Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen und Initiativen.

Allerdings wurde dieses Angebot eher verhalten angenommen, was zu einer konzeptionellen und zeitlichen Veränderung der SHZ-Präsenz in Riem führte. So wurden die

individuellen Beratungszeiten reduziert und um das neue Format „Selbsthilfe-Café“ ergänzt. Mit dem Selbsthilfe-Café installierte das SHZ einen niedrigschwelligen und kostenlosen Begegnungsraum im GesundheitsTreff. Selbsthilfe-Aktive, Profis des Sozial- und Gesundheitswesens sowie interessierte Bürger*innen waren eingeladen, Fragen und Anliegen rund um das Thema Selbsthilfe in die Gesprächsrunden einzubringen. Außerdem wurden in den Einrichtungen der Stadtteile Riem, Trudering und Berg am Laim intensive Kooperationsgespräche mit sozialen und gesundheitsbezogenen Einrichtungen geführt. Ziel war es, den Wert und die Wirkung von Selbsthilfe stärker sichtbar zu machen, Vorurteile abzubauen und selbsthilfeförderliche Strukturen innerhalb der Einrichtungen zu identifizieren. Auf dieser Grundlage sollten gemeinsame Veranstaltungen geplant und umgesetzt werden, um Selbsthilfe noch stärker in den bestehenden Versorgungsstrukturen zu verankern. Beispiele für gemeinsame Aktionen waren die Gesundheitstage 2024 und 2025 sowie die Planung des Spaziergeh-Projekts „Walk&Talk“ mit den Nachbarschaftstreffs des Kinderschutzes München in der Messestadt.

Der Selbsthilfegedanke wurde gesät!

Obwohl die Beteiligung des SHZ am GesundheitsTreff Riem nun endet, kann festgehalten werden, dass der Selbsthilfegedanke in Riem und Umgebung gesät wurde. Sowohl das Selbsthilfe-Café als Ort der Begegnung und des Austauschs als auch die persönliche Beratungszeit zur Vermittlung in Selbsthilfegruppen wurden immer mehr angenommen. Kooperationsgespräche in den sozialen und gesundheitsbezogenen Einrichtungen, die tolle Arbeit des REGSAM-Netzwerkes „Runder Tisch Riem“ und eine unermüdliche Öffentlichkeitsarbeit dürfte die Sichtbarkeit von Selbsthilfe im Münchner Südosten deutlich verstärkt haben.

Ganz besonders möchte ich dem Team des GesundheitsTreffs Riem für die offene Haltung gegenüber Selbsthilfe und die gute Zusammenarbeit in den letzten beiden Jahren danken!

Florian Ottenschläger, Projektverantwortlicher „Selbsthilfe im GesundheitsTreff Riem“, Ressort Gesundheitsselbsthilfe SHZ

Runder Tisch Region München Vergabesitzung Förderjahr 2026

Die Förderung von Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich nach § 20h SGB V wird in Bayern durch 13 Regionale Runde Tische koordiniert. Der Runde Tisch Region München ist zuständig für alle gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen in der Stadt München, dem Landkreis München sowie den Landkreisen Dachau, Fürstenfeldbruck, Freising, Erding, Ebersberg, Starnberg und Landsberg am Lech.

Dem Gremium gehören die gesetzlichen Krankenkassen AOK, vdek (Techniker Krankenkasse, Barmer, DAK-Gesundheit), die Betriebskrankenkassen (BKK), die IKK classic, die SVLFG sowie die Knappschaft an. Vertreter*innen von Selbsthilfegruppen wirken beratend mit. Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) übernimmt als Geschäftsstelle des Runden Tisches München die Koordination des gesamten Förderverfahrens.

Die Sitzung zur Vergabe der Fördergelder der Krankenkassen an die Selbsthilfegruppen fand am 6. Mai im SHZ statt. Vier Vertreter*innen der Krankenkassen, vier Selbsthilfevertreter*innen und drei Mitarbeiter*innen der Geschäftsstelle waren beteiligt.



Teilnehmer*innen der Vergabesitzung
Runder Tisch Region München 2026
vor dem SHZ.

419 Selbsthilfegruppen aus den Bereichen Behinderung, Sucht, chronische und psychische Erkrankungen werden finanziell mit rund 1.130.070 € unterstützt. Das sind aktuell 8 Gruppen weniger als in 2025 und rund 33.875 € weniger an Fördermitteln. Allerdings können Selbsthilfegruppen, die erst nach dem Antragsschluss vom 15. Februar gegründet wurden, noch bis zum 31. Oktober einen Antrag auf Förderung stellen. Deshalb sind die genannten Zahlen für 2026 noch nicht abschließend.

Mit ihrem Engagement leisten Betroffene und Angehörige in den Selbsthilfegruppen einen wesentlichen und

nachhaltigen Beitrag zum Gesundheitswesen. Die Fördergelder tragen maßgeblich dazu bei, die Selbsthilfearbeit zu unterstützen und decken wichtige Ausgaben ab, beispielsweise für Raummieten bei Gruppentreffen, Referent*innenhonorare, Fahrtkosten oder Fortbildungsmaßnahmen.

Das SHZ bietet für das kommende Förderjahr 2027 wieder Infoveranstaltungen für alle Gesundheitsselfhilfegruppen aus der Region München an. Es werden wichtige Informationen zur Förderung und Hinweise zum Ausfüllen des Antrages und des Verwendungsnachweises gegeben.

- **Infoveranstaltung in München in Präsenz: Mittwoch, 2. Dezember 2026, 17.30 Uhr bis 20 Uhr** im Selbsthilfezentrum München im Veranstaltungsraum, Westendstr. 68, 80339 München
- **Infoveranstaltung online: Donnerstag, 10. Dezember 2026, 17 Uhr bis 19 Uhr**

Anmeldung bitte unter diesem Kontakt: Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089 / 53 29 56 - 17
E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Auf der Homepage des SHZ werden ab November auch die [Antragsunterlagen zum Herunterladen](#) bereitstehen.

Mirjam Unverdorben-Beil, Geschäftsstelle des Runden Tisches Region München

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

Veranstaltungen für Gesundheitsselbsthilfe in Bayern

Die elektronische Patientenakte ist in aller Munde und befindet sich in einer wichtigen Umsetzungsphase. Seit Frühjahr 2025 ist sie bundesweit freigeschaltet und die meisten Praxen, Kliniken und Apotheken sind inzwischen angebunden. Doch nutzt bisher nur ein geringer Anteil der Bevölkerung aktiv die ePA. Viele Menschen sind verunsichert, haben Fragen zur Handhabung, zum Datenschutz und zur Nutzung im Alltag. Dies betrifft insbesondere Mitglieder der Gesundheitsselbsthilfe: Chronisch Erkrankte und ihre Angehörigen könnten sehr von der ePA profitieren, aber haben auch große Bedenken. Diese Veranstaltungen helfen dabei, die ePA zu verstehen, selbstbestimmt zu nutzen und individuell anzupassen.

KONTAKT & ANSPRECHPARTNER

Nordbayern:

Ober-, Unter-, Mittelfranken, Oberpfalz

SeKo Bayern e.V. (V.i.S.d.P)

Tel.: 0931 20781640

Ansprechpartnerin:

Christina Flurschütz

Tel.: 0931 20781643

patientenakte@seko-bayern.de

<https://seko-bayern.de/veranstaltungen/epa-seminare/>



Selbsthilfekoordination
Bayern



Südbayern:

Ober-, Niederbayern, Schwaben,
Oberpfalz

Gesundheitsladen München e.V.

Ansprechpartner:

Jürgen Kretschmer

patientenakte@gl-m.de

Tel.: 089 18913723

<https://gl-m.de/index.php?id=387>

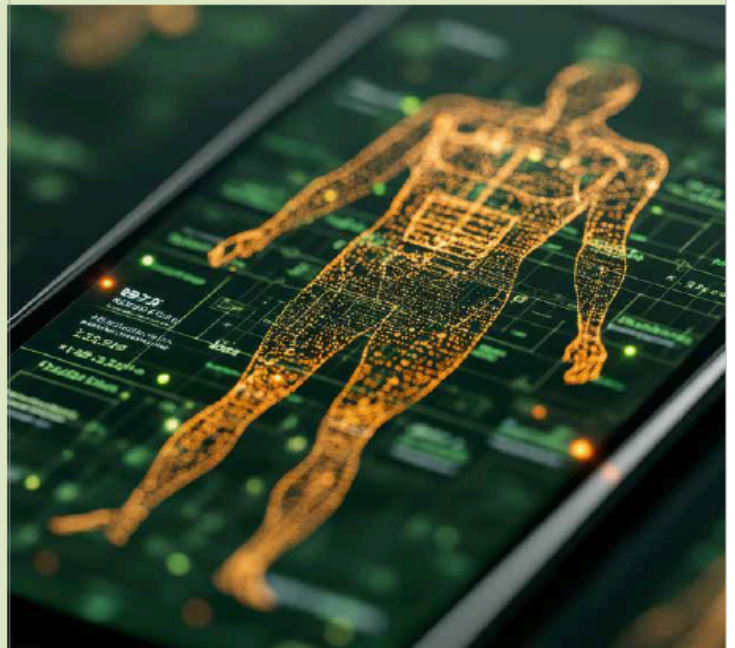


Dieses Projekt wird unterstützt
aus Mitteln der Selbsthilfeförderung
der AOK Bayern – Die Gesundheitskasse.



Gesundheit im Wandel – Selbsthilfe informiert sich

Die elektronische Patientenakte (ePA)



Veranstaltungen für Gesundheits- selbsthilfe in Bayern

Informiert. Selbstbestimmt. Digital.

WORUM GEHT ES?

Die elektronische Patientenakte ist in aller Munde und befindet sich in einer wichtigen Umsetzungsphase. Seit Frühjahr 2025 ist sie bundesweit freigeschaltet und die meisten Praxen, Kliniken und Apotheken sind inzwischen angebunden. Doch nutzt bisher nur ein geringer Anteil der Bevölkerung aktiv die ePA. Viele Menschen sind verunsichert, haben Fragen zur Handhabung, zum Datenschutz und zur Nutzung im Alltag. Dies betrifft insbesondere Mitglieder der Gesundheitsselbsthilfe: Chronisch Erkrankte und ihre Angehörigen könnten sehr von der ePA profitieren, aber haben auch große Bedenken.

Unsere Veranstaltungen helfen dabei, die ePA zu verstehen, selbstbestimmt zu nutzen und individuell anzupassen.

UNSERE ZIELE & INHALTE

- Verständliche Einführung in die ePA und ihre Nutzung
- Stärkung der digitalen Gesundheitskompetenz
- Information zu Datenschutz & Zugriffsrechten
- Klärung indikations- und themenspezifischer Fragen
- Offener Austausch

WER KANN TEILNEHMEN?

Das Angebot richtet sich an:

- Selbsthilfegruppen
- Selbsthilfeorganisationen
- Selbsthilfekontaktstellen

ABLAUF & BUCHUNG

- Die ca. 2-stündigen Veranstaltungen mit geschulten Referierenden finden online oder in Präsenz statt.
- Gemeinsame Veranstaltungen mehrerer Gruppen sind möglich.
- Die Veranstaltungen werden nach Nord- und Südbayern unterteilt.
- Terminbuchungen erfolgen für Nordbayern bei **SeKo Bayern**, für Südbayern beim **Gesundheitsladen München**.

KOSTEN

Die Kosten für die Referierenden werden über dieses Projekt getragen.



Das Angebot richtet sich an Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen.

Wenn Sie an einer Veranstaltung interessiert sind oder eine Frage dazu haben, können Sie sich gerne an uns wenden. Die Kontaktangaben finden Sie unterhalb oder Sie verwenden untenstehendes Kontaktformular.

Kontakt

Jürgen Kretschmer
E-Mail: patientenakte@gl-m.de
Tel.: 089/18 91 37 23

Jürgen Kretschmer, Gesundheitsladen München e.V.

SOZIALE SELBSTHILFE

Bayerischer Innovationspreis für das Projekt „Barcamp – Demokratie braucht DICH!“

Am 27. April 2026 durfte unser Projektpartner Münchner Freiwillige – Wir helfen e. V. den Bayerischen Innovationspreis in der Kategorie „Neue Ideen“ entgegennehmen – für das gemeinsame Projekt „Barcamp – Demokratie braucht DICH!“.

Die Bayerische Staatsministerin Ulrike Scharf überreichte den Preis an Marina Lessig, Vorstandsvorsitzende der Münchner Freiwilligen. Als Projektpartner war auch das Selbsthilfezentrum München eingeladen und hat mitgefeiert!

Wir sagen herzlichen Dank an unsere tollen Projektpartner*innen, an das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales – und an alle, die dieses Projekt möglich gemacht haben.

Ein besonderer Glückwunsch geht an We Rise Together – eine Münchner Selbsthilfeinitiative, die ebenfalls ausgezeichnet wurde. Von Frauen für Frauen, die Gewalt erfahren haben: mit Gruppenangeboten, individueller Unterstützung und interkulturellem Verständnis. Was für eine wichtige Arbeit!

Kristina Jakob, Geschäftsführerin SHZ



Gruppenfoto mit Vertreterinnen des Vereins Münchner Freiwillige – Wir helfen e. V. München, von Tatendrang e. V., dem Selbsthilfezentrum München sowie Ulrike Scharf – Bayerische Staatsministerin für Familie, Arbeit und Soziales – und Gabi Schmidt – Ehrenamtsbeauftragte der Bayerischen Staatsregierung

Sonne, Bewegung, Empowerment

Das SHZ beim „Mental Health Rocks Run“

Im sonnigen Olympiapark lag am 22. März eine ganz besondere Energie in der Luft. Über 1.200 Menschen wuselten um kurz vor 10 Uhr morgens herum – alle angesteckt von der kollektiven Aufregung und Vorfreude. Manche dehnten sich, manche wärmten sich auf und um 10 Uhr gingen, rollten und liefen die Teilnehmenden des „Mental Health Rocks Run“ los. Mit dabei waren (mindestens) vier Selbsthilfeaktive und zwei Mitarbeitende des SHZ, denn das SHZ verlor als Partner der Veranstaltung kostenlose Startplätze.

Ursprünglich sollte der Lauf im Oktober 2025 stattfinden, musste aber wegen eines Sturms verschoben werden. Die Entscheidung der Veranstaltenden stellte sich als goldrichtig heraus, denn so konnten alle sicher und mit einem guten Gefühl teilnehmen. Außerdem sorgte das frühlingshafte Wetter für eine noch schönere Stimmung.

Und die Stimmung ist das, was den „Mental Health Rocks Run“ so besonders macht: Wenn die Rede von psychischer Gesundheit ist, erwartet man meist Traurigkeit und Mitleid. Der Lauf bricht jedoch ganz gezielt mit diesen Vorstellungen, indem die gemeinsame Bewegung und der Spaß im Zentrum stehen. Menschen mit und ohne psychische Beschwerden starten Seite an Seite und legen eine Strecke von fünf oder zehn Kilometern zurück. Dabei finden Begegnungen statt: Man begleitet sich, unterhält sich, feuert sich gegenseitig an, teilt ein Erlebnis. Und am Ende erreicht man im eigenen Tempo ein selbst gestecktes Ziel – so funktioniert Empowerment!

An dem Lauf gefällt uns, dass er ganz unterschiedliche Menschen zusammenbringt. Das funktioniert unter anderem dadurch, dass die Strecke nicht nur gejoggt/gelaufen werden muss, sondern man auch mit dem Rollstuhl, gehend oder auf Inline-Skates teilnehmen kann. Es geht also nicht um Bestzeiten, sondern um Freude an der Bewegung.

Was uns als Selbsthilfeunterstützer*innen ganz besonders freute: Unter den Organisator*innen waren auch Menschen, die selbst Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen gemacht haben. Das heißt, das Erfahrungswissen von Betroffenen floss in die Veranstaltung ein – eine Bereicherung, die deutlich spürbar war. Ein Beispiel dafür ist die Kommunikation der Veranstalter*innen im Vorfeld: Während die Vorfreude geschürt wurde, machte das Team auch klar, dass es in Ordnung ist, die Vorfreude nicht (so stark) zu spüren oder mit wenig Energie am „Mental Health Rocks Run“

teilzunehmen. Das entspricht unserer Haltung: Nur durch die Beteiligung von Betroffenen werden Angebote wirklich bedarfsgerecht.

Der „Mental Health Rocks Run“ zeigte eindrucksvoll, wie das Thema psychische Gesundheit abseits von Klischees gelebt und erfahren werden kann: laut, bunt und als starke Gemeinschaft. Wir freuen uns über diese bereichernde Erfahrung, die wir gerne nächstes Jahr wiederholen möchten!

Eva Christ, Soziale Selbsthilfe und Junge Selbsthilfe SHZ



Ein Teil des Startteams des MHRR



Geschafft – ein Teil der SHZ-Gruppe traf sich im Ziel und bekam Finisher-Armbänder.

AUS DEM SELBSTHILFEBEIRAT

Selbsthilfeförderung – Zahlen aus dem Förderjahr 2025

Im Rahmen der Selbsthilfeförderung für Selbsthilfegruppen, migrantische selbstorganisierte Gruppen und Initiativen mit sozialen Themen werden jährlich immer mehr Gruppierungen in ihren niederschweligen und bedarfsorientierten ehrenamtlich durchgeführten Angeboten finanziell unterstützt.

Auch im Jahr 2025 konnten durch die freiwillige Leistung der Landeshauptstadt München zahlreiche Gruppen in ihrem vielfältigen ehrenamtlichen Engagement gefördert werden. Insgesamt wurden 1.405.855 Euro von Gruppierungen aus dem sozialen Bereich beantragt, wovon 1.088.958 Euro vom Sozialreferat bewilligt wurden. Verrechnungen aus dem Vorjahr 2024 mitgerechnet, wurden 948.652 Euro an die Gruppen ausgeschüttet. 99 von 116 gestellten Anträgen wurden insgesamt im Förderjahr 2025 bewilligt. Vergleicht man die Zahlen aus den beiden Vorjahren, dann ergibt sich eine kontinuierliche Steigerung der eingereichten sowie bewilligten Selbsthilfeförderanträge. 2023 waren es 89 und 2024 95 Gruppierungen, die gefördert wurden. Auch die beantragte Summe nimmt stetig zu.

Aus den Gruppenvorstellungsgesprächen in den Sitzungen des Selbsthilfebeirats und dem Sichten der Antragsformulare lässt sich schließen, dass der finanzielle Mehrbedarf der Gruppierungen unter anderem aus allgemeinen Kostensteigerungen hervorgeht. Gerade für die Anmietung von Gruppenräumen für Treffen, zur Durchführung von Maßnahmen und für die Beratungsangebote steigen die Kosten, weil immer mehr Gruppen auf private Raumangebote zurückgreifen müssen.

Der Wegfall von Infrastrukturen und damit einhergehend eine stärkere Auslastung bestehender Möglichkeiten macht sich bei den Gruppen und Initiativen bemerkbar. Beispielhaft ist die Schließung der Zwischennutzungsmöglichkeit Shaere in Neuperlach zu nennen, für die noch keine Alternativen geschaffen wurden. Kostenlose Räume für die Gruppentreffen, die über die städtische Raumbörse und das Selbsthilfezentrum München zur Verfügung stehen, sind notorisch ausgebucht.

Die unterschiedlichen Gruppierungen versuchen außerdem, die Kürzungen im Haushalt der Landeshauptstadt München und den damit einhergehenden Wegfall städtischer Unterstützungsangebote durch ein Mehrangebot niederschwelliger ehrenamtlicher Maßnahmen zu kompensieren.



Von links: Prof. Dr. Katja Stoppenbrink, Christian Schabel-Blessing, Dr. Sasan Harun-Mahdavi (stehend), Alexandra Böttcher-Ohneseit, Peter Hilkes (SHB), Christiane Erl, Andreas Kallies, Marian Lohmeir (Sozialreferat), Sebastian Rausch, Karolina Capasso (SHZ)

Gerade im migrantischen Bereich stellen Menschen ihre Integrationserfahrungen bereit und helfen Neu-Münchner*innen mit zahlreichen Unterstützungs- und Beratungsangeboten, um vor allem den Einstieg in den Arbeitsmarkt zu erleichtern und somit zu beschleunigen. Leider existieren diese Unterstützungsstrukturen nach wie vor im Verborgenen und erhalten gesellschaftlich sowie politisch wenig Anerkennung. Belastend ist zudem für länger bestehende Gruppen, gerade auch im migrantischen Bereich, dass die bereitgestellten Förderstrukturen nach einer Förderdauer von acht Kalenderjahren enden und Alternativförderungen einbrechen.

Es besteht Handlungsbedarf, damit die unter dem Radar der Stadtgesellschaft agierenden Gruppen ihre ehrenamtlich aufgebauten Hilfsstrukturen nicht einstellen müssen. Denn viele Münchner*innen sind auf niederschwellige, auf Erfahrungswissen basierende Unterstützung und Information angewiesen, um aktiv am gesellschaftlichen Miteinander teilzunehmen. Damit das Engagement nicht langfristig mangels finanzieller Ressourcen wegbriecht, ist es notwendig, eine Sonderfinanzierung zu etablieren. Dieses immer wiederkehrende Thema wurde auch bei dem Workshop des Selbsthilfebeirats benannt.

Update aus dem Workshop-Treffen des Selbsthilfebeirats

Der Selbsthilfebeirat kam am 6. Mai 2026 zu einem Workshoptreffen mit der Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement des Sozialreferates der Landeshauptstadt München (LHM) und dem Selbsthilfezentrum (SHZ) zusammen.

Beim ersten Workshop des Selbsthilfebeirats im Jahr 2026 war auch die bereits erwähnte Einführung eines Sonderbudgets ein essentielles Thema. Ein solcher Fördertopf würde eine stabile Fortführung der ehrenamtlich durchgeführten Angebote und Maßnahmen von Gruppen ermöglichen, die sich in den ersten acht Förderjahren bewährt haben und dazu beitragen, dass München eine offene und bunte Stadt bleibt.

Zudem wurde unter anderem über die Ende 2027 durchzuführenden Selbsthilfebeiratswahlen, die für 2028 anstehenden Richtlinienanpassungen sowie über Mischförderungen mit anderen Referaten der Landeshauptstadt gesprochen.

Karolina Capasso, Soziale Selbsthilfe SHZ



SELBSTHILFE IN DER REGION MÜNCHEN

Formen der Selbsthilfe – ein Ausschnitt der Gruppenvielfalt der Region

Kreativität fängt im Kopf an – darauf verständigten sich die Teilnehmenden beim „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Erding. Allen Gruppen steht es offen, sich kreativ auszuleben. Das kann die Neugestaltung eines Gruppentreffens genauso sein wie ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm. Als Beispiele wurden Ausflüge, Kino- oder Theaterbesuche sowie die Einführung neuer Methoden genannt. Das beschreibt Kreativität als die grundsätzliche Offenheit und Flexibilität in der Selbsthilfearbeit bestens.

Darüber hinaus gibt es Selbsthilfegruppen, bei denen kreatives Arbeiten eine bewusste Ausdrucksform und damit ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist. Kreativität wird hierbei genutzt, um einen Zugang zu den eigenen Gefühlen oder noch verborgenen Emotionen zu finden. Unsichtbares wird so sichtbar gemacht. Worte sind hier erstmal nicht nötig. Die entstandenen Kunstwerke laden aber ein zum Gespräch und ermöglichen eine zusätzliche Reflexion. Diese Auseinandersetzung kann vertraulich innerhalb der Gruppe stattfinden. Gleichzeitig können die Arbeiten den geschützten Raum der Gruppe verlassen und im öffentlichen Raum für Aufklärung und Sichtbarkeit sorgen. Im Folgenden stellen sich Kreativgruppen aus der Region München vor und gewähren uns einen Einblick in ihre Arbeit.

Kreativgruppen der Region München

EigenArt – Kunst- und Kontaktkreis für und von Autisten – Erding

Unsere Selbsthilfegruppe ist in vielerlei Hinsicht ungewöhnlich: Als Kontaktkreis für erwachsene Menschen im Autismus-Spektrum legen wir einen besonderen Schwerpunkt auf Kunst und kreatives Gestalten. Von und für Autist*innen organisiert, schaffen wir einen geschützten Raum für Begegnung, Austausch und neue Kontakte auf Augenhöhe. Ein zentraler Bestandteil unserer Treffen sind künstlerische Aktivitäten wie Malen, Zeichnen, Töpfern oder andere Formen des kreativen Gestaltens. Diese dienen nicht nur als



Einblick ins Atelier der Gruppe EigenArt
Bildquelle: Selbsthilfegruppe „EigenArt – Kunst- und Kontaktkreis für und von Autisten“

gemeinsames Tun, sondern auch als Plattform für Kommunikation. Kreative Prozesse eröffnen vielen Teilnehmenden eine Möglichkeit, sich jenseits von Sprache auszudrücken und eigene Gedanken, Wahrnehmungen und Gefühle sichtbar zu machen. Dabei arbeiten wir bewusst prozessorientiert: Nicht das fertige Ergebnis steht im Mittelpunkt, sondern das Erleben des eigenen kreativen Handelns. Ohne Leistungsdruck und feste Erwartungen entsteht Raum für individuelle Ausdrucksformen, die wertfrei nebeneinander bestehen dürfen. Gelegentlich laden wir ausgewählte Personen in unsere Gruppe ein, um auf die Lebensrealität von Autist*innen aufmerksam zu machen, um Vorurteile abzubauen und den Dialog zu fördern. Denn für uns bedeutet Kreativität nicht nur Gestaltung, sondern auch Verbindung – mit sich selbst und mit anderen.

Silvia Bogatzki und Steffen Wohlfahrt, Gruppenleitung



CourageArt – Freising

Wir sind eine kleine Gruppe von Menschen mit psychischem Handicap und treffen uns alle zwei Wochen zum gemeinsamen Malen, Gedankenaustausch und gemütlichen Beisammensein. In gemeinschaftlicher Atmosphäre malen wir nach Lust und Laune und vertiefen unsere Kenntnisse in verschiedenen Techniken. Nicht selten finden dabei seelische Befindlichkeiten in den Bildern ihren Ausdruck. Für diese ist dann ganz ungezwungen Zeit und Raum bei einem Gespräch: Man redet, hört zu, wird verstanden. Durch gleiche Interessen entfaltet sich langsam ein angenehmes Gruppengefühl des Vertrauens, der Zugehörigkeit und der Gemeinsamkeit.

Claudia Becker, Gruppenleitung



Kreatives Werk der Gruppe

Bildquelle: Selbsthilfegruppe CourageArt

Ja zum Leben! – Selbsthilfegruppe chronische Schmerzen Unterföhring

„Mir wurde oft nicht geglaubt, weil man mir meine Krankheit nicht ansieht.“ Diese Worte stehen exemplarisch für viele Betroffene, die sich neben ihrer Krankheit auch mit Unverständnis auseinandersetzen müssen. Die Selbsthilfegruppe „Ja zum Leben! – Selbsthilfegruppe chronische Schmerzen Unterföhring“ hat sich diesem Thema kreativ in Form einer Fotoausstellung mit dem Titel „Du siehst ja gar nicht krank aus“ genähert. Mit sensiblen Porträts und persönlichen Geschichten rücken die Menschen in den Fokus, die mit „unsichtbaren Krankheiten“ leben – und im Alltag immer wieder mit genau diesem Satz konfrontiert werden. Jedes Foto erzählt eine eigene Geschichte – ehrlich, verletzlich und zugleich kraftvoll. Erst die begleitenden Texte auf der Homepage, die über einen QR-Code zu erreichen waren, offenbarten die Realität hinter den Bildern: chronische Schmerzen, Autoimmunerkrankungen, psychische Belastungen oder Erschöpfungssyndrome. Die Ausstellung hat gezeigt, dass (Foto-) Kunst mehr sein kann als Abbildung: Sie kann Brücken schlagen, Perspektiven verändern und Unsichtbares erfahrbar machen. Sie will aufklären, sensibilisieren und Vorurteile abbauen.

Daniela Thewald, Gruppenleitung



Der Fotograf Olaf Dankert und die Organisatorin der Ausstellung Daniela Thewald

Bildquelle: Selbsthilfegruppe „Ja zum Leben! – Selbsthilfegruppe chronische Schmerzen“



Zitat

„Die Erfahrung bezüglich kreativer Methoden zeigt in unserer Gruppe, dass Kreativität in schwierigen Phasen kaum umsetzbar ist. Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen und Resignation hemmen die Offenheit für Neues und die Neugier auf Unbekanntes. Dennoch sind kreative Methoden in Depressionsgruppen immer wieder spannend und wichtig, gerade weil sie uns aus der Komfortzone rücken und uns eben nicht scheitern, sondern aktiv werden lassen.

Kreative Methoden in der Gruppe können als Ausdrucksform und therapeutisches Mittel helfen, depressive Symptome und Angstzustände zu reduzieren, emotionale Blockaden zu lösen, die Funktion des Immunsystems zu verbessern und somit die Lebensqualität zu steigern.“

Franziska Bergmeir, Gruppenleitung „Der Schwarze Hund“ - Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Garching

Zitat

„Kreativität spielt eine wichtige Rolle in der Trauerselbsthilfe, da dadurch neben der Verarbeitung über Worte die Gefühle ihren Ausdruck finden können. Für mich sind Malen ein Ausdruck der Seele und Farben ein Spiegel der Gefühle. Meist braucht es ein bisschen Überredungskunst, bevor die Teilnehmenden sich auf kreative Beschäftigungen einlassen. Dann aber ist die Begeisterung groß.

Denn häufig sind sie selber überrascht, welche Kraft ihre Bilder haben und was ihnen ihr Unterbewusstsein zu sagen hat. Die Gespräche darüber sind ein weiterer Schritt in der Trauerarbeit.“

Christine Maier, Gruppenleitung der Trauergruppen Dorfen

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

„Treffpunkt Selbsthilfe“

Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ fand im Frühjahr in den Landkreisen Erding, Freising, Starnberg und Dachau statt.

Wie vielschichtig und effektiv der Austausch im Rahmen eines „Treffpunkts Selbsthilfe“ stattfinden kann, zeigt folgendes Beispiel, das hervorragend zum Titelthema dieser Ausgabe passt: Ein Teilnehmender mit einer „unsichtbaren“ Erkrankung aus dem Bereich seelische Gesundheit holte sich in Bezug auf die Einstufung in einen Grad der Behinderung Unterstützung von einem Teilnehmenden mit einer körperlich „sichtbaren“ Behinderung. Im Laufe dieses Gesprächs wurden auch von anderen Teilnehmenden mit sowohl chronischen körperlichen als auch psychischen unsichtbaren Erkrankungen ihre Erfahrungen im öffentlichen Raum und ihr Ringen um Akzeptanz eingebracht. Gleichzeitig war eine Kooperationspartnerin aus dem Bereich Inklusion anwesend, die direkt als kompetente Ansprechpartnerin zur Verfügung stand. So funktioniert auch der „Treffpunkt Selbsthilfe“ nach dem Prinzip einer Selbsthilfegruppe. Jede*r darf sich einbringen, die anderen hören zu, teilen ihr Wissen und ihre Erfahrungen. Respekt und Vertraulichkeit sind selbstverständlich, unterschiedliche Meinungen sind erlaubt und gelacht wird trotz aller Widrigkeiten auf jeden Fall.

Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ findet im Sommer statt:

am **11. Juni in Grafing**
am **16. Juni in Fürstenfeldbruck**
am **18. Juni in Landsberg**
am **8. Juli in Ottobrunn**
am **16. Juli in Erding**
am **5. August in Freising**

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



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

Texte: **Ute Köller** und **Juri Chervinski**, Selbsthilfeunterstützung in der Region München SHZ

Aktuelle Gruppengründungen in der Region München

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

Dachau

Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit ADHS in Petershausen

Ziel ist es, Eltern von Kindern mit ADHS zu unterstützen, sie willkommen zu heißen und ihnen einen Raum zu bieten, in dem sie reden können und in dem ihnen zugehört wird. Die Gruppe bietet auch Unterstützung bei alltäglichen Schwierigkeiten. Die Gruppe wird auch online stattfinden, damit wir uns öfter treffen und mehr alleinerziehende Mütter aufnehmen können, die nicht persönlich anwesend sein können.

Erding

Zusammen – nicht allein. Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit ADHS/Autismus

Die Gruppe bietet einen Raum für einen offenen und geschützten Austausch, mit Zeit für Anregungen und der Möglichkeit für gegenseitige Hilfen.

Freising

Achtsame Krieger – Selbsthilfegruppe für Männer mit Depressionen und Burnout

In einem geschützten und wertschätzenden Rahmen bietet die Gruppe Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und persönliche Entwicklung. Im Mittelpunkt stehen Achtsamkeit, behutsame Selbstreflexion und die Vermittlung hilfreicher Impulse. Ziel ist es, schädliche Glaubensmuster und Verhaltensweisen zu erkennen und schrittweise zu verändern. Die Teilnehmer unterstützen sich dabei, inneren Frieden zu finden, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und ihre Resilienz nachhaltig aufzubauen. Die Gruppe arbeitet mit wöchentlich wechselnden Themen und versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei tragen und stärken sich die Mitglieder gegenseitig, indem sie sich achtsam begegnen, zuhören und Erfahrungen teilen.

Fürstentfeldbruck

Rheuma-Liga Fürstentfeldbruck – Stammtisch für Berufstätige

Berufstätige mit Rheuma, Fibromyalgie, Osteoporose oder Polyarthrosen, aber auch Nicht-Berufstätige, die am Nachmittag keine Zeit haben, sind willkommen. Wir bieten diese Begegnung für Menschen mit Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis an. Hier können sie in einen Austausch miteinander kommen, neue Kontakte knüpfen und sich gegenseitig unterstützen.

Landsberg

Parkinson Selbsthilfe Landsberg

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, die das Ziel hat, das Krankheitsbild Parkinson und die damit verbundenen Einschränkungen und Behinderungen durch unsere Treffen und Aktionen besser zu bewältigen und somit die persönliche Lebensqualität von Betroffenen und deren Angehörigen zu verbessern.

Bipolare Selbsthilfe

In einem geschützten Rahmen findet in wertschätzender Atmosphäre ein inhaltlicher Austausch über die bipolare Erkrankung statt. Das beinhaltet den eigenen Umgang damit, die gemachten Erfahrungen sowie die unterstützenden Aspekte. Eine Teilnahme bei aktueller unbehandelter Suchterkrankung und akuter Manie wird ausgeschlossen.

Uttinger Herznetzwerk

Alles rund ums Herz – für Herzerkrankte jeglichen Alters
Themen wie Psyche, Beratung, Ernährung, Erste Hilfe, Vorträge

SELBSTHILFE ÜBERREGIONAL

Fachtag „Demokratie: Unser Beitrag!“ des Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (LBE)



Willkommen zum Fachtag des LBE Bayerns
Bildquelle: LBE Bayern

Am 24. April 2026 fand in der Villa Leon der Fachtag „Demokratie: Unser Beitrag!“ des Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement Bayern e. V. statt.

Vertreter*innen aus Vereinen, Verbänden, Kommunen und Bildungseinrichtungen aus ganz Bayern kamen zusammen, um über die Bedeutung zivilgesellschaftlichen Engagements für Demokratie und gesellschaftlichen Zusammenhalt zu diskutieren.

Eingeladen hatte das LBE Bayern gemeinsam mit seinen Mitgliedsorganisationen, darunter auch der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V., in dem das SHZ Mitglied ist. Gemeinsam mit dem Vizepräsidenten des Bayerischen Landtags Tobias Reiß sowie der Ehrenamtsbeauftragten der Bayerischen Staatsregierung Gabi Schmidt diskutierten die Teilnehmenden darüber, welche Angebote, Begegnungsorte und Formate demokratische Teilhabe stärken und wie die Zivilgesellschaft hierzu beitragen kann.

Das vielseitige Programm umfasste Vorträge, ein Podiumsgespräch sowie verschiedene Workshops zu Themen wie gesellschaftlicher Dialog, demokratische Resilienz, Umgang mit politischer Wut, Neutralitätsgebot in der Praxis und Reaktionsmöglichkeiten auf Hass im Netz. Referent*innen aus Wissenschaft, Praxis und Zivilgesellschaft gaben dabei zahlreiche Impulse für die tägliche Arbeit der Teilnehmenden.

In den abschließenden Berichten aus den Workshops wurde deutlich, dass viele neue Erkenntnisse, Perspektiven und konkrete Anregungen für die eigene Praxis mitgenommen werden konnten. Gleichzeitig benannten die Teilnehmenden bestehende Herausforderungen und einen deutlichen Handlungsbedarf: Damit Projekte und Initiativen zur Stärkung der Demokratie langfristig wirksam bleiben können, braucht es nachhaltige und verlässliche Unterstützung sowie klare politische Rahmenbedingungen.

Der Fachtag machte deutlich, wie wichtig Austausch, Vernetzung und bürgerschaftliches Engagement für eine lebendige Demokratie sind.

Kristina Jakob, Geschäftsführerin SHZ

Einladung zum 15. bayerischen Selbsthilfekongress in Amberg



GEMEINSCHAFTLICHE
SELBSTHILFE –
BEGEGNUNGEN AUF
AUGENHÖHE

**15. Bayerischer
Selbsthilfekongress**

Freitag, 10. Juli 2026

9.30 – 16.30 Uhr

Amberger Congress Centrum (ACC)
Schießstätteweg 8, 92224 Amberg

Schirmherrschaft:
Markus Söder, bayerischer Ministerpräsident

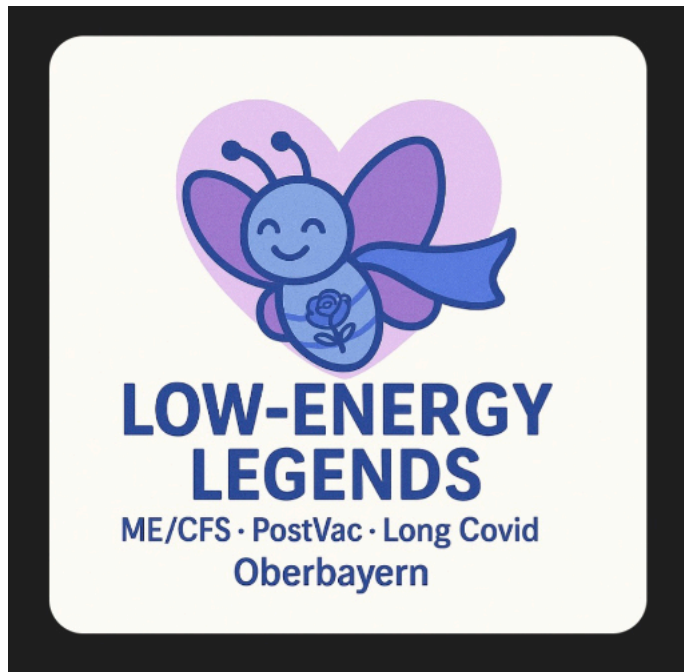
SELBSTHILFE STELLT SICH VOR

Low-Energy Legends

ME/CFS / Post-Vac / Long Covid Online-SHG

Wann und wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?

Die große Unsicherheit durch die unerforschte Erkrankung und die oft fehlende Klarheit (selbst) bei ÄrztInnen und TherapeutInnen haben mich im Mai 2025 zum Beitritt bewegt. Ich wollte mich vor allem lokal vernetzen und mit Betroffenen austauschen, die ähnliche Erfahrungen machen.



Logo der Gruppe

Bildquelle: Low-Energie-Legends

Welche Erwartungen bzw. Befürchtungen hatten Sie vor dem ersten Besuch in der Gruppe?

Ich habe mir erhofft, Verständnis, Austausch und hilfreiche Informationen zu finden.

Gleichzeitig hatte ich Bedenken, ob mich die Berichte oder die Teilnahme in der Gruppe überfordern könnten.

Was sind die Ziele der Gruppe?

Die Selbsthilfegruppe hat das Ziel, Betroffene zu vernetzen, einen geschützten Raum für Austausch zu schaffen und gegenseitige Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung zu ermöglichen.

Zudem soll sie helfen, Informationen über Symptome, Behandlungsansätze und den Alltag mit der Erkrankung zu teilen.

Ein weiteres Ziel ist es, Verständnis zu fördern und das Gefühl von Isolation zu verringern.

Lokale Anlaufstellen und Adressen und Erfahrungen damit sollen ebenfalls ausgetauscht werden können.

Welche Vorteile sehen Sie in dem Austausch/der Beratung von Betroffenen für Betroffene?

Der Austausch mit anderen Betroffenen, auch aus anderen Selbsthilfegruppen zu unserem Thema, bietet die Möglichkeit, Erfahrungen „hautnah“ zu teilen und voneinander zu lernen. Man fühlt sich verstanden, da andere ähnliche Herausforderungen erleben.

Gerade bei Post-COVID und ME/CFS mit den häufig vielseitigen, widersprüchlichen und absurd erscheinenden Symptomen ist es gut zu erfahren, dass man damit nicht alleine ist. Praktische Tipps für den Alltag, den Umgang mit Symptomen, dem Gesundheitssystem und den Behörden können weitergegeben werden. Außerdem kann der Austausch emotional entlastend wirken.

Das bringt mir die Gruppe:

Die Gruppe gibt mir das Gefühl, nicht allein zu sein, und stärkt mich im Umgang mit meiner Erkrankung.

Ich erhalte hilfreiche Informationen und neue Perspektiven, die meinen Alltag erleichtern können. Gleichzeitig finde ich Verständnis und Unterstützung, was mir emotional guttut und meine Lebensqualität verbessert.

Die Fragen stellte **Juri Chervinski**, Gruppenbetreuung SHZ

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

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

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

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

INFORMATIONEN ZU SELBSTHILFEGRUPPEN

Gruppengründungen – Stand Mai 2026

GESUNDHEIT

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

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

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

AtemMut – Selbsthilfegruppe für Spontan-Pneumothorax Betroffene

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

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

Betroffene von Morbus Basedow und Hashimoto Thyreoditis SHG

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

Defi und Schrittmacher SHG München

Für Defi- und Herzschrittmacherträger*innen und deren Angehörige zwischen 30 und 50 Jahren, die noch im Berufsleben stehen und sich mit Gleichgesinnten austauschen möchten. Wir wollen informieren und den Betroffenen helfen, ihre Fragen zu beantworten und ihre Ängste zu minimieren.

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

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

Was dich erwartet:

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

Gedächtnisprobleme bei 18-40-Jährigen

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

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

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des 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

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.

Lungenfibrose

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

Neurodermitis Selbsthilfegruppe

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

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

Schlaganfallbetroffene München Ost SHG

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

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

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

SchmerzLos München

Gesprächsrunde für alle Schmerzpatient*innen, die sich austauschen wollen

Verwachsungsbauch SHG München

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

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

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des 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

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 Spät diagnostizierte und Fortgeschrittene, die unter einem spürbaren Leidensdruck stehen – sei es durch ADHS selbst oder durch damit verbundene Begleiterscheinungen/Komorbiditäten in den Bereichen Alltag, Beziehungen, Freizeit, Arbeit oder Sinnfindung.

ADHS SHG für Alleinlebende

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

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

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

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

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 und 25 Jahre alt sind). Mit der Online-Selbsthilfegruppe möchten wir einen geschützten Raum für Mütter für Austausch, Entlastung, Stärkung und Zugehörigkeit schaffen – vertraulich und respektvoll.

Neue Ausfahrt – Selbstfürsorge als Wegweiser zu mehr Lebensqualität

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

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

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

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.

Rentenanwärterschaft und Berufsunfähigkeit

Anwärter*innen von Erwerbsminderungs- oder Berufsunfähigkeitsrenten.

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

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

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

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

Tangiert

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

UNA - Frauenselbsthilfegruppe

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

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

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

Vystopie – Veganen Weltschmerz zusammen beenden SHG

Wenn Mitgefühl krank macht.

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

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

SUCHT

AA Frauen International

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

Anonyme Kiffer

Zielgruppe: Kiffer, die den Willen haben, 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.

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

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

SOZIALES

Afghanisches Frauencafé ORA

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

Coworking für Männer

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

Bist Du vielleicht auch frühzeitig verrentet, berufsunfähig, kannst durch Krankheit oder Behinderung momentan nicht am Arbeitsleben teilnehmen, oder fühlst du dich einfach nur allein gelassen oder ausgegrenzt? Fühlst du dich verbraucht, weil du in der Industrie gearbeitet hast und jetzt keinen Sinn mehr siehst, oder einfach nur von deinem Job missbraucht?

Kein Mann muss alleine sein mit den Dingen, die er gerne machen will, aber nach seinem eigenen Tempo!

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

Wir loggen uns morgens um 08.00 Uhr ein, bis max. 14.00 Uhr, besprechen, was jeder machen will, treffen uns alle 2 Stunden, schauen, wie wir vorankommen und schauen, wie wir uns gegenseitig unterstützen und motivieren können. Es ist auch möglich, dass wir uns nach Absprache persönlich treffen!

Eltern gegen Rechts München

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

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

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

Wir setzen uns ein für eine Gesellschaft,

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

Für Respekt. Für Vielfalt. Für Mitgefühl.

Gegen Hass, Hetze und Menschenfeindlichkeit.

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.

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

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

Mosaic

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

Muc Men – Männergruppe in München-Pasing

Kernig, herzlich, evidenzbasiert.

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

Themen:

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

Formate:

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

Mut statt Ohnmacht – Elternnetzwerk gegen Rechtsextremismus

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

Public Speaking and Presentation (in English)

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

Resilienz und Stoizismus – Gesprächskreis

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

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

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

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 **Dienstag, den 16. Juni** sind wir **von 18 Uhr bis 21 Uhr** für Sie da!

Informationen über die Standardleistungen des SHZ

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

Beratungsangebote für Gruppen und Initiativen

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

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

Raumvergabe

Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21

E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

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

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

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

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

Beratung zu virtuellen Räumen für Aktive in der Selbsthilfe

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

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

Beratung und Vermittlung

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

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag 14 bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch 10 bis 13 Uhr

Tel.: 089/53 29 56 - 11

E-Mail: info@shz-muenchen.de

Adresse der Beratungsstelle:
Westendstraße 115
80339 München

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

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

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

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

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

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

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

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

NEU

Online-Anmeldeformular

unter:



oder über die jeweilige Ansprechperson.

Für die Anmeldung brauchen wir folgende Angaben:

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

Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

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

Für Anmeldungen können Sie auch sehr gerne unser Online-Anmeldeformular nutzen. Da alle Veranstaltungen eine begrenzte Teilnehmer*innenzahl haben, bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden. Soweit nicht anders vermerkt, ist **der Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor dem Termin der Fortbildung**.

Das gesamte Programm mit ausführlicher Beschreibung finden Sie unter:

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

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

Supervision

für Engagierte in Selbsthilfegruppen, selbstorganisierten Initiativen und Migrant*innenorganisationen

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?

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.

- 17. Juni: Online
- 8. Juli: Präsenz
- 12. August: Online
- 23. September: Präsenz
- 14. Oktober: Präsenz
- 11. November: Präsenz
- 9. Dezember: Online

Feste „Ressourcen-Gruppe“

mit Ina Plambeck

Dienstags, 17 Uhr bis 20 Uhr

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.

- 16. Juni
- 14. Juli

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.

Supervisions-Abende:

Mittwochs, 18 Uhr bis 20 Uhr

- 1. Juli

Weitere Termine werden zeitnah auf der Website bekannt gegeben.

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, Telefon: 089/53 29 56 - 0

Informationen und Terminübersicht:



TERMINE | VERANSTALTUNGEN

München Klinik Kompass Krebs

19. Juni 2026 von 13 bis 18 Uhr

Orientierung für Patient*innen, Angehörige und Interessierte in der München Klinik Bogenhausen, Engelschalkinger Straße 77, 81925 München.

- Vielseitiges Vortragsprogramm aller Zentren
- Expertengespräche
- Führungen durch Endoskopie und Pathologie
- Roboter Leo im OP zum Ausprobieren
- Austausch mit Selbsthilfegruppen

Infos und Anmeldung: muenchen-klinik.de/onko-kb

Marktplatz – Veranstaltungen im Foyer und den Funktionsbereichen

Unsere Expert*innen und zahlreiche Selbsthilfegruppen und Institutionen sind für Sie da!

Gespräche mit Betroffenen

Der Austausch in Selbsthilfegruppen kann Mut machen und bei der Bewältigung der Sorgen und Ängste, die mit der Diagnose Krebs einhergehen, unterstützen.

Roboter Leo im OP – Faszination Technik

Probieren Sie an unserer Da Vinci-Konsole selbst aus, wie moderne Robotik funktioniert.

Blick hinter die Kulissen

Wir zeigen Ihnen gerne unsere moderne Endoskopie und Pathologie. 30-minütige Führungen finden jeweils statt:
15:00 Uhr | 16:00 Uhr | 17:00 Uhr
Treffpunkt am gelben Briefkasten (Zugang zum Hörsaal).

Musikalischer Abschluss & Klinik-Clowns

Ab 17:00 Uhr begleitet Sie ein Ensemble musikalisch ins Wochenende.

Für Ihre Fragen sind vor Ort:

- ▶ AdP e. V. (Arbeitskreis der Pankreatektomierten)
- ▶ Bayr. Krebsgesellschaft
- ▶ Christophorus Hospiz Verein e.V.
- ▶ Ernährungsberatung Bogenhausen
- ▶ Frauenselbsthilfe Krebs
- ▶ ILCO e. V. (SHG für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs)
- ▶ lebensmut e. V.
- ▶ Onkologische Pflege im Onkologischen Zentrum Bogenhausen
- ▶ Palliativkonsildienst Bogenhausen
- ▶ Selbsthilfezentrum München
- ▶ Selbsthilfegruppe Prostatakrebs – Regionalgruppe München
- ▶ Sozialdienst Bogenhausen
- ▶ Stomatherapie (Fa. Orthomed)
- ▶ Vereinigung Akustikus Neurinom e.V.
- ▶ VKL Landesverband Bayern
Vereinigung der Kehlkopferierten und Kopf-Hals-Tumor-Erkrankten e.V.

Kompass Krebs

Orientierung für Patient*innen, Angehörige und Interessierte

Datum & Uhrzeit

19.06.2026 · 13:00 bis 18:00 Uhr

Veranstaltungsort

München Klinik Bogenhausen
Engelschalkinger Straße 77
81925 München
Erdgeschoss (Foyer, Hörsaal, Casino)

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung & weitere Informationen:

www.muenchen-klinik.de/onko-kb



Wir bedanken uns bei den **Sponsoren** (für Werbezwecke/Standkosten) des wissenschaftlichen Programms:

AbbVie Deutschland GmbH & Co KG	500€
Bristol Meyers Squibb	750 €
Johnson & Johnson Medical	1.000 €
Novartis Pharma GmbH	500 €
Novocure GmbH	1.000 €
Roche Pharma AG	500 €

abbvie

Bristol Myers Squibb™

Johnson & Johnson
MEDICAL DEVICES COMPANIES

NOVARTIS

novocure®



muenchen-klinik.de



München Klinik
Der Gesundheitsversorger der Stadt



Engagement vor der Haustür: Freiwilligentag München-Mitte

Am **4. Juli 2026** wird die Münchner Innenstadt zum Schauplatz für gelebtes Miteinander.

In der **Altstadt-Lehel, der Ludwigsvorstadt-Isarvorstadt und der Maxvorstadt** öffnet der Freiwilligentag Türen für alle, die Lust haben, die Welt des Ehrenamts auf unkomplizierte Art und Weise kennenlernen möchten – spontan, offen und ohne Verpflichtungen.

Das Besondere an diesem Tag ist seine Leichtigkeit: Mitmachen heißt, sich für den Moment einzubringen, gemeinsam anzupacken dabei neue Perspektiven auf das eigene Viertel zu gewinnen. Es geht um Begegnungen, ums Ausprobieren und auch darum, Menschen aus der Nachbarschaft kennenzulernen.

Zahlreiche lokale Einrichtungen gewähren an dem Tag Einblicke in ihre Arbeit und laden dazu ein, selbst aktiv zu werden. Ob beim Knüpfen neuer Kontakte oder beim Mitwirken an konkreten Projekten – der Freiwilligentag zeigt, wie viel Freude es bereitet, gemeinsam etwas im eigenen Viertel zu bewegen.

Zeit: 4. Juli 2026

Ort: Stadtteile Altstadt-Lehel, Ludwigsvorstadt-Isarvorstadt und Maxvorstadt

Kosten: keine

Zielgruppe:

Alle, die sich kurzfristig und einmalig ehrenamtlich engagieren möchten

Weitere Infos: [Freiwilligentag München-Mitte, 4. Juli 2026](#)