

### Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68

80339 München

Tel.: 089 / 53 29 56 - 0

Fax: 089 / 53 29 56 - 49

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



**V.i.S.d.P.: Kristina Jakob**

Gedruckt auf Recycling-Papier

Trägerverein des Selbsthilfezentrums München: FÖSS e.V.  
(Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.)

Das Selbsthilfezentrum wird gefördert von der Landeshauptstadt München (Sozialreferat und Gesundheitsreferat) sowie von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern



Gefördert von der  
Landeshauptstadt  
München

# Selbst hilfe wirkt.

Selbsthilfe bedeutet **selbstorganisierter Austausch** mit anderen Betroffenen um für sich, für andere und für die Gesellschaft etwas zu bewegen.

In München und Umgebung gibt es ca. 1.600 Initiativen **zu vielen unterschiedlichen Themen.**

In der Selbsthilfe geht es um **persönliche und gesellschaftliche Herausforderungen** und darum, wie die Menschen damit umgehen.

Selbsthilfe  
macht  
Mut

## Das SHZ München

Das Selbsthilfezentrum ist die zentrale Stelle für selbstorganisierte Initiativen in München und Umgebung - wir verstehen uns als Lobbyist\*innen der Selbsthilfe.

Wir beraten, vermitteln Know-how und stellen die Infrastruktur, um das Engagement in eigener Sache zu ermöglichen und zu stärken.



Selbsthilfe  
bringt  
zusammen

## Leistungen

### Gruppen- und Veranstaltungsräume

7 Tage die Woche - kostenlos

### Bereitstellung virtueller Räume

und technischer Ausstattung für hybride Treffen

### Beratung, Begleitung und Unterstützung

für bestehende Gruppen und Initiativen

### Fortbildung und Supervision

für einzelne Engagierte und die ganze Gruppe

### Beratung zur finanziellen Förderung

### Gruppengründungsberatung

### Unterstützung für Gruppen aus der Region München

Treffpunkt Selbsthilfe

### Kooperation und Vernetzung mit Institutionen

aus dem Gesundheits- und Sozialbereich

## Die Beratungs- und Vermittlungsstelle

Wir helfen bei der Suche nach dem passenden Unterstützungsangebot mit besonderem Fokus auf die Vermittlung in selbstorganisierte Angebote und Gruppen.

Wir beraten persönlich, telefonisch oder per Mail und selbstverständlich anonym, vertraulich und kostenlos.

### Sprechzeiten

Montag und Donnerstag 14 bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch 10 bis 13 Uhr

Westendstraße 115

Tel.: 089 / 53 29 56 - 11

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

Selbsthilfe  
informiert