





Anschrift

Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68
80339 München
Tel.: 089/53 29 56 – 0
Fax: 089/53 29 56 – 49
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Geschäftsführung

Kristina Jakob

Redaktion:

Angelika Pfeiffer

Vorstand

Fritz Letsch
Susanne Veit
Prof. Dr. Gabriela Zink

Trägerverein

Verein zur Förderung der
Selbsthilfe und Selbstorganisation
(FöSS) e.V.
Westendstr. 68
80339 München
Vereinsregister 11672
Amtsgericht München

S:Z Selbsthilfe
Zentrum
München



GEMEINSAM WIRKEN

SELBSTHILFE IN BEWEGTEN ZEITEN

Viele Menschen erleben die aktuelle Zeit als unsicher und herausfordernd. Gesellschaftliche Spannungen nehmen zu, soziale Ungleichheiten werden sichtbarer und internationale Konflikte wirken bis in den Alltag hinein. Gleichzeitig steigen die Anforderungen sowohl an soziale und gesundheitliche Hilfesysteme als auch an die Einzelnen selbst.

Viele Menschen engagieren sich aus genau diesem Grund, gehen auf die Straße, schließen sich zusammen und suchen Orte der Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit. Zivilgesellschaftliches Engagement gewinnt an Bedeutung. Räume, in denen Menschen sich austauschen, gegenseitig unterstützen und gemeinsam aktiv werden können, sind wichtiger denn je. Selbsthilfe bietet solche Räume – demokratische Begegnungsräume, in denen Menschen mit unterschiedlichen Lebensgeschichten zusammenkommen, sich kennenlernen, Vorurteile abbauen, gemeinsame Entscheidungen treffen und sich gegenseitig unterstützen. Aus persönlicher Betroffenheit entsteht gemeinsames Handeln und immer wieder zeigt sich, dass im Kleinen Großes bewirkt werden kann.

Selbsthilfe verbindet und stärkt – davon sind wir im SHZ mehr als überzeugt. 2025 konnten wir auf 40 Jahre SHZ zurückblicken – entstanden aus einer Bewegung engagierter Bürger*innen und bis heute ein wichtiger Ort für Austausch, Unterstützung und Beteiligung (S. 6). Selbsthilfegruppen sind dabei nicht nur Orte des Austauschs, sondern auch demokratische Begegnungsräume (S. 8).

Unser diesjähriger Jahresbericht zeigt darüber hinaus aktuelle Entwicklungen in der Selbsthilfelandchaft. So wurde im Pilotprojekt mit dem Jobcenter deutlich, wie wertvoll die Erfahrungskompetenz von Betroffenen sein kann (S. 10). Mit der Neuwahl des Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München wurde außerdem ein wichtiges Gremium neu aufgestellt (S. 34). Neben diesen Entwicklungen bleibt die kontinuierliche Unterstützung von Selbsthilfegruppen ein zentraler Bestandteil unserer Arbeit – von der Gruppengründungsberatung und -unterstützung (S. 52) über Fortbildungen für Selbsthilfeaktive (S. 59) bis hin zur Bereitstellung von Räumen und Vernetzungsmöglichkeiten (S. 41, S. 54).

Ich danke allen, die unsere Arbeit und die der Selbsthilfegruppen und -initiativen unterstützen. Mein besonderer Dank gilt dem ehrenamtlichen Vorstand unseres Trägervereins FöSS e. V., der Landeshauptstadt München mit Sozial- und Gesundheitsreferat sowie der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen für die verlässliche Förderung. Ebenso danke ich den politischen Vertreter*innen der Stadt und unseren vielen Kooperationspartner*innen.

Ein ganz besonderes Dankeschön gilt allen Engagierten in den Gruppen und Initiativen. Ihr Einsatz für Austausch, Unterstützung und gegenseitige Stärkung hat einen unschätzbaren Wert. Sie sind unsere Inspiration und Motivation.

Für das Team des SHZ

Kristina Jakob
Geschäftsführerin





3 Tipps fürs neue Jahr

Der Jahreswechsel kann eine herausfordernde Zeit sein.

Deshalb haben wir dir auch dieses Jahr wieder 3 Tipps für einen guten Start ins neue Jahr vorbereitet.

2026

Zu den Tipps →

Vergabebesitzung der Gesundheitsförderung

Der neue einBlick ist da!

Selbsthilfe zeigt Gesicht - Öffentlichkeitsarbeit mit Wirkung

Ab heute findest du die September-Ausgabe unserer Zeitschrift wie immer kostenlos auf unserer Website.

Mehr Infos auf S. 2 →

Wir waren unterwegs - und zwar für euch!

DAS SHZ IM DEZEMBER

3.12.	17.30-20	Infoabend: Förderung für Gesundheitsgruppen
8.12.	19-20.30	Energiebrunnen
9.12.	10-13	Treffpunkt Erding
9.12.	17-19	Infoabend: Förderung für Gesundheitsgruppen
17.12.	17-19.30	Supervision - feste Ressourcengruppe
17.12.	18-20.30	Supervision - offene Supportgruppe

SOCIAL MEDIA WERKSTATT

Nächster Termin 28. Mai 18 bis 19.30 Uhr

Wenn deine Gruppe Soziale Medien nutzt oder in Zukunft nutzen möchte, dann bist du herzlich zur Social Media Werkstatt eingeladen!

Bring deine Fragen zu den lockeren Online-Treffen mit. In der Gruppe werden wir nach Lösungen für Probleme suchen und Erfahrungen und Ideen austauschen.

Termine 2025
22. Juli
3. September
25. November
jeweils 18.00 bis 19.30 Uhr

Selbsthilfe-Café im GesundheitsTreff Riem

Nächster Termin Dienstag, 25. November 16-18 Uhr

Lust auf neue Leute und spannende Gespräche? Komm zu Walk & Talk!

dienstags am: 15. Juli, 22. Juli, 18-20 Uhr

Treffpunkt: GesundheitsTreff Riem, Willy-Brandt-Allee 44 (vor dem Eingang)

kostenlos und unverbindlich
Mehr Infos auf der nächsten Seite! →

Sei dabei in Grafing!

24. Juni, 14-15.30 Uhr
Kompetenzzentrum Barrierefreiheit und Pflege
Marktplatz 2 (3. Stock)
85567 Grafing

Feiert mit uns!

16. September ab 15 Uhr
Halt 58 (Kolumbusplatz) + Hebenstreitstr. 2

Mit dem ersten bundesweiten Tag der Selbsthilfe feiern wir die Vielfalt und Stärke der Selbsthilfe!

Was euch erwartet:

- Live-Musik
- Essen + Getränke (kostenpflichtig)
- Tanzgruppen
- Highlight: Gemeinsames Selbsthilfe-Kunstwerk
- Spiele + gemeinsames Singen
- Kinder sind herzlich willkommen!

Ach, ADHS?! Leichter Leben mit ADHS

Treffen in Präsenz

Alle Infos →

INHALT



HIGHLIGHTS / BERICHTE

Aus der Bewegung gewachsen – für den Wandel gemacht – 40 Jahre SHZ	S 6
Selbsthilfe als demokratischer Begegnungsraum	S 8
Aus dem Erfahrungsschatz der Betroffenheit schöpfen – Ein Pilotprojekt mit dem Jobcenter	S 10
Eine Stimme für die Gesundheitsselbsthilfe	S 12
Das Selbsthilfe-Cáfe und Kooperationen im Stadtteil – Das SHZ im Gesundheitstreff Riem	S 17
Die vier Jahreszeiten – Selbsthilfe in der Region	S 20
Zusammen etwas bewegen – Die Junge Selbsthilfe	S 23
Am Puls der Zeit – Aktuelle Themen bei den Gruppengründungen	S 26
Stabilisierung und Weiterentwicklung von Selbsthilfegruppen – Das Supervisionsangebot	S 28
Beratung und Begleitung rund um die Förderung – Runder Tisch Region München	S 32
Neue Themen, neue Strukturen – Entwicklungen im neu konstituierten Selbsthilfebeirat der LHM	S 34
Vernetzt, engagiert und politisch wirksam – Das SHZ als Akteur im Bürgerschaftlichen Engagement	S 37
Die Raumbörse GOROD – Ein Kooperationsverbund von GiK e. V., Morgen e. V. und SHZ	S 38
Ausgelassenen Stimmung beim Neujahrsempfang	S 40

BASISLEISTUNGEN / STATISTIKEN

Gruppenunterstützung und Raumvergabe	S 41
Übersicht der Selbsthilfegruppen und Initiativen im SHZ	S 44
Selbsthilfeclearing – Beratungsangebot für Ratsuchende und Selbsthilfeinteressierte	S 49
Gruppengründungsberatung und -unterstützung	S 52
Gruppengründungsberatung und -unterstützung Region München	S 53
Übersicht der Nutzergruppen der Raumbörse Gorod	S 54
Fördersummen am Runden Tisch Region München	S 56
Das SHZ – vernetzt: Kooperationen und Beteiligungen an Gremien	S 57
Fortbildungsveranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -initiativen	S 59
Auswertungen der Fortbildungen für Selbsthilfeaktive	S 60
einBlick	S 61
Pressestimmen	S 62
Mitarbeiter*innen des SHZ	S 66

AUS DER BEWEGUNG GEWACHSEN – FÜR DEN WANDEL GEMACHT 40 JAHRE SHZ

*Das Jahr 2025 stand für das SHZ im Zeichen eines besonderen Jubiläums:
40 Jahre Selbsthilfezentrum, 40 Jahre Selbsthilfeförderung der Stadt München
und 40 Jahre Selbsthilfebeirat.*

Anlässlich dieser drei bedeutenden Jubiläen bildete sich bereits zu Beginn des Jahres 2025 eine eigene Projektgruppe, die sich mit der Organisation zur feierlichen Begehung dieser Jubiläen, der Gestaltung des Festes sowie der Erstellung von Informations- und Begleitmaterial beschäftigte. So entstand extra dafür eine Festschrift in Form einer Broschüre mit dem Titel „1985 bis 2025 Selbsthilfezentrum München. Aus der Bewegung gewachsen – für den Wandel gemacht“, die die bisherigen vier Jahrzehnte bewegter Selbsthilfearbeit in München würdigt und erlebbar aufzeigt. Ein eigens entwickeltes Jubiläumslogo ergänzte das Erscheinungsbild des Jubiläumsjahres und symbolisiert die Lebendigkeit und Vielfalt der Münchner Selbsthilfeszene.

WÜRDEVOLLE FEIER IM ALTEN RATHAUSSAAL

Die Jubiläumsfeier am 18. Dezember 2025 versammelte rund 300 Gäste – Vertreter*innen aus Politik, Verwaltung, Krankenkassen, Selbsthilfeinitiativen sowie viele Wegbegleiter*innen und Unterstützende. Geschäftsführerin Kristina Jakob eröffnete die Feierlichkeiten mit einer starken Rede und fasste das Motto des Jubiläums folgendermaßen zusammen: „Aus einer starken Bewegung ist in den vergangenen 40 Jahren ein tragfähiges, vielfältiges System gewachsen – getragen von unzähligen Ehrenamtlichen, die Wandel gestalten und Gemeinschaft leben.“ Sie dankte besonders der Stadt München, die 1985 mit der Einrichtung des Selbsthilfefonds

und der Förderung einer ersten Beratungsstelle den Grundstein für die heutige Förderstruktur legte. Ebenso galt ihr Dank den gesetzlichen Krankenkassen und den vielen Selbsthilfeaktiven, die der Selbsthilfe mit ihrem Engagement ein Gesicht geben.



„40 JAHRE VOLLER MUT“

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

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





PODIUMSGESPRÄCH ÜBER DIE BEDEUTUNG DER SELBSTHILFE IM GESELLSCHAFTLICHEN WANDEL

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

EIN VIDEO VOLLER LEBEN – UND EIN LIED FÜR DIE SELBSTHILFE

Ein weiterer Höhepunkt des Abends war ein Video mit vielen Beiträgen von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen, die kreativ und lebendig ihr Engagement präsentierten und ihren Dank an das SHZ und an die Selbsthilfeförderung aussprachen. Aber auch die 17 Mitarbeiter*innen des



Bilder: ©Mark Kamin

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

DIE MÜNCHNER SELBSTHILFELANDSCHAFT IST LEBENDIG, ENGAGIERT UND ZUKUNFTSGERICHTET

Nach dem offiziellen Teil klang der Abend bei einem Buffet aus. Gäste, Aktive und Partner nutzten die Gelegenheit, sich auszutauschen, Erinnerungen zu teilen und auf die Zukunft der Selbsthilfe in München anzustoßen. Die Veranstaltung machte wieder einmal eindrucksvoll deutlich, dass Selbsthilfe weit mehr ist als nur gegenseitige Unterstützung – sie ist gelebte Solidarität, Empowerment und eine tragende Säule unserer Gesellschaft. Die intensiven Vorbereitungen und das große Engagement aller Beteiligten haben sich gelohnt und das Team des SHZ ist optimistisch: „Wir freuen uns auf die nächsten 40 Jahre Selbsthilfezentrum München!“

FAZIT

Das 40-jährige Jubiläum des SHZ war mehr als eine Feier – es war ein Bekenntnis zu gelebter Solidarität, Vielfalt und gesellschaftlichem Miteinander. Mit Herz, Erfahrung und Engagement blickt das SHZ in eine Zukunft, in der Selbsthilfe stetig weiterwachsen und Wandel gestalten darf – ganz im Sinne seines Mottos: „Aus der Bewegung gewachsen – für den Wandel gemacht.“

Link zum Bericht „40 Jahre SHZ“ auf unserer Homepage: <https://www.shz-muenchen.de/40-jahre-selbsthilfezentrum-muenchen.html>

Stefanie Bessler
Öffentlichkeitsarbeit

SELBSTHILFE ALS DEMOKRATISCHER BEGEGNUNGSRAUM FÜR TEILHABE UND MITGESTALTUNG

Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen sind wesentlicher Bestandteil eines demokratischen Miteinanders, weil sie eine gesellschaftliche Seismografen-Aufgabe erfüllen, echte menschliche Begegnungen ermöglichen und Raum für gemeinsames Handeln bereitstellen.

Welche Themen Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen gemeinschaftlich bearbeiten, kann Aufschluss darüber geben, mit welchen aktuellen Herausforderungen Bürger*innen zu kämpfen haben, welche gesellschaftlichen Defizite von Betroffenen identifiziert werden oder wie strukturelle Barrieren abgebaut werden können, um allen Menschen eine gleichwertige Teilhabe am gesellschaftlichen Zusammenleben zu ermöglichen.

Besonders in Zeiten zunehmender Polarisierung und schwindender öffentlicher Räume werden Orte, an denen unterschiedlichste Menschen zusammentreffen, um an einem gemeinsamen Thema zu arbeiten, immer wichtiger.

EIN UNVERZICHTBARER ORT BÜRGERLICHEN HANDELNS

Das Zusammenkommen aufgrund gemeinsamer Interessen und Zielsetzungen ist, mit Hanna Arendt¹ gesprochen, bürgerliches Handeln, das für ein öffentliches, politisches Leben unverzichtbar ist². Die Anerkennung von Pluralität ist dabei ein wesentlicher Bestandteil, der es ermöglicht, den Menschen als Menschen zu betrachten, also stets das Individuum als solches zu sehen und dem Gegenüber nicht aufgrund konstruierter Zugehörigkeiten oder anhand äußerlicher Merkmale Defizite oder Fähigkeiten zu unterstellen.

In Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen treffen Menschen mit unterschiedlichsten Lebenshintergründen zusammen, um persönliche Problemstellungen mit anderen Menschen, die mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert sind, zu besprechen und gemeinschaftlich Verbesserungen zu erzielen. Im Rahmen einer solchen Gruppe trifft also das Private auf das Öffentliche und bekommt damit politische Relevanz.

Das individuelle Problem wird in einer Selbsthilfegruppe also mit Menschen geteilt, die nicht dem eigenen privaten Raum, z. B. Familie oder Freundeskreis zugehörig sind, sondern mit jenen, denen man bisher noch nie begegnet ist oder vielleicht unter alltäglichen Gegebenheiten nie begegnet wäre. Mit dem Zusammentreffen von privatem und öffentlichem Raum entsteht ein einzigartiger demokratischer Ort, an dem Erfahrungen, Ressourcen und Lösungsstrategien geteilt, Synergieeffekte genutzt und Handlungsspielräume geschaffen werden können – ganz unabhängig von gesellschaftlichen Machtpositionen, Herkunft, sexueller Identität, körperlichen oder geistigen Belastungen oder religiösen Zugehörigkeiten.

Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen sind damit demokratische Lernräume, in denen Betroffene die eigenen Interessen mit anderen teilen, neue Fähigkeiten erproben und selbstbestimmt Verantwortung für mögliche Veränderungsprozesse übernehmen können.

Verantwortung bedeutet nach Hannah Arendt „[...] das Interesse an Anderen, als eine Öffnung über die privaten Interessen hinaus auf gemeinsame Belange in einer gemeinsamen Welt, als ein Handeln, das bereit ist, Mühen durchzustehen, weil nur das gemeinsame, öffentliche Leben als lebenswert erscheint. [...] Verantwortung heißt im Wesentlichen: wissen, dass man ein Beispiel setzt, dass Andere folgen werden; in dieser Weise ändert man die Welt.“³

Das Selbsthilfezentrum versteht sich als Ort gelebter Demokratie, an dem Pluralität wertgeschätzt und Betroffenen-Expertisen ernst genommen werden.

Neben der Unterstützung neuer und bereits bestehender Gruppen und der Beratung interessierter Bürger*innen, trieb das SHZ 2025 verschiedene Projekte und Vorhaben voran, die ein gleichberechtigtes, demokratisches Miteinander fördern und Demokratie stärken sollen.

¹ Hannah Arendt (1906-1975) war eine jüdische deutsch-US-amerikanische politische Theoretikerin und Publizistin.

² Vgl. Schwan, Gesine (2006): Die Macht der Gemeinsamkeit. In: Aus Politik und Zeitgeschichte, 39/2006, S. 3-7. Quelle: <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/29507/die-macht-der-gemeinsamkeit-essay/>

³ Arendt, Hannah (2002): Denktagebuch (Band 2. Ursula Ludz, Ingeborg Nordmann, Hrsg.), S. 644, München: Piper.

KOOPERATION MIT DEM JOBCENTER

So wurde z. B. in Kooperation mit der Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement (FöBe e. V.) und dem Dachverband der Münchner Migrantenselbstorganisationen (MORGEN e. V.) ein Workshop-Format mit dem Jobcenter München angestoßen, das zum Ziel hatte, bereits bestehende Angebote des Jobcenters bekannter und nutzerfreundlicher zu machen, insbesondere für Menschen, deren Muttersprache nicht Deutsch ist.

Als Ergebnis wurde u. a. vereinbart, dass das Jobcenter seine Angebote in Kooperation mit dem Migrationsbeirat vorstellt, um noch mehr Multiplikator*innen zu erreichen. Zudem wurden Ideen gesammelt, um analoge und digitale Informationsmaterialien zugänglicher zu gestalten und eine adressatenfreundlichere Verbreitung zu gewährleisten. Siehe hierzu einen ausführlichen Bericht auf Seite 10.

FORTBILDUNGSFORMATE

Neben Teilhabeförderung und dem Abbau struktureller Barrieren ist die Fähigkeit, unterschiedliche Perspektiven als gleichwertige Standpunkte nebeneinander stehen zu lassen und Meinungsverschiedenheiten konstruktiv zu lösen, ein weiterer wichtiger Baustein einer demokratischen Gesellschaft. Hierzu bietet das SHZ bereits seit 2024 jährlich das Fortbildungsformat „Der Dialog als Chance, neu und anders miteinander zu sprechen“ für Selbsthilfe-Engagierte an.

Außerdem organisiert das SHZ jährlich eine Fortbildung zum Thema „Strukturelle Diskriminierung“, um Selbsthilfeaktive über Diskriminierungswirklichkeiten zu informieren und ihnen praktische Handlungsmöglichkeiten an die Hand zu geben.

DEMOKRATIE BRAUCHT DICH! – BARCAMP IN KOOPERATION MIT DEN MÜNCHNER FREIWEILLIGEN. WIR HELFEN.

Im November 2025 schuf das SHZ darüber hinaus gemeinsam mit weiteren Organisationen (Münchner Freiwillige – Wir helfen e. V., Tatendrang e. V. und München ist bunt e. V.) mit dem Barcamp „Demokratie braucht Dich!“ einen Raum, in dem Menschen ihre persönlichen Ideen und Projekte einbringen konnten, die zu einem demokratischen Miteinander beitragen.

Im Format eines Barcamps, in dem die Arbeitsweise und Themen von den Teilnehmenden weitgehend selbstbestimmt gestaltet und entwickelt werden, fanden sich Menschen zusammen, die eine eigene Projektidee vorstellen oder sich anderen Projektgruppen anschließen konnten.

Ca. 80 Leute bearbeiteten engagiert und begeistert einen ganzen Tag lang verschiedene relevante Themen und gingen am Ende mit konstruktivem Feedback und konkreten nächsten Schritten nach Hause. Das Themenspektrum umfasste u. a. Vorhaben wie den Z'amtisch und den Demokratietag in Riem, der Menschen mit unterschiedlichen politischen Meinungen zusammenbringen soll, um Perspektivwechsel und Verständigung zu ermöglichen.

Darüber hinaus formierten sich weitere Initiativen: eine, die auf der Plattform TikTok einen Gegenpol zu demokratiefeindlichen und extremen Inhalten bilden möchte, eine, die den Plan fasste, eine Handreichung zur Stärkung demokratischer Strukturen zu verfassen, und eine weitere zur gewaltfreien Abwehr von Rechtsextremismus durch soziale Verteidigung.

Teilnehmende wie auch die Veranstalter*innen waren inspiriert und erfreut, dass eine Stimmung des Miteinanders und der gegenseitigen Unterstützung entstand, aus der tolle Projekte hervorgingen. Es war für alle Beteiligten ermutigend zu sehen, wieviel entstehen kann, wenn Menschen zusammenkommen und im Sinne eines bürgerschaftlichen Handelns wichtige öffentliche Themen in die Hand nehmen.

SELBSTHILFE – WEIT MEHR ALS UNTERSTÜTZUNG IN HERAUS- FORDERNDEN LEBENSLAGEN

Selbsthilfe ist somit ein zentraler Ort demokratischen Handelns, an dem Menschen Verantwortung übernehmen, sich als wirksam erleben und gemeinsam an einer gerechteren, solidarischen Gesellschaft arbeiten. In Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen wird Demokratie nicht abstrakt verhandelt, sondern im alltäglichen Miteinander konkret gelebt. Gerade in einer Zeit gesellschaftlicher Umbrüche, zunehmender Vereinzelung und politischer Polarisierung sind diese Begegnungsräume von unschätzbarem Wert. Sie ermöglichen Dialog auf Augenhöhe, stärken soziale Bindungen und eröffnen Beteiligungsmöglichkeiten jenseits formaler politischer Strukturen. Das Engagement der Beteiligten zeigt, dass demokratische Prozesse dort beginnen, wo Menschen sich zusammentun, ihre Erfahrungen teilen und gemeinsam Verantwortung für das Gemeinwesen übernehmen. Das SHZ trägt mit seiner Arbeit und seinen Projekten maßgeblich dazu bei, solche Räume zu erhalten, weiterzuentwickeln und für möglichst viele Menschen zugänglich zu machen. Damit leistet es einen wichtigen Beitrag zur Stärkung einer lebendigen Demokratie, die von Teilhabe, Solidarität und der Anerkennung von Vielfalt getragen wird.

Eva Parashar und Sebastian Rausch

Ressort Soziale Selbsthilfe

AUS DEM ERFAHRUNGSSCHATZ DER BETROFFENHEIT SCHÖPFEN

EIN PILOTPROJEKT IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM JOBCENTER MÜNCHEN

*Menschen mit Migrationsbiografien machen einen ganz wesentlichen Anteil im Bereich des Bürgerschaftlichen Engagements aus. Sie engagieren sich unter anderem in sogenannten Migrant*innenselbstorganisationen (MSO), welche ganz unterschiedliche Inhalte und Projekte zum Thema haben. Personen, die sich ehrenamtlich in MSO engagieren, leisten einen wichtigen Beitrag zur Integration von zugewanderten Menschen und schaffen Räume für Begegnungen und Austausch.*

Dennoch bleibt dieser ehrenamtliche Einsatz gesellschaftlich größtenteils unbeachtet und die daraus generierten Erfahrungen in Integrationsprozessen unausgeschöpft.

Mit den Fragen, wie das Potenzial der Betroffenenexpertise effizient genutzt werden und wie das ehrenamtliche Engagement von Migrant*innen sichtbar gemacht werden kann, hat sich der Fachbeirat Bürgerschaftliches Engagement (BE) auseinandergesetzt und in seinem siebten Bericht eine entsprechende Handlungsempfehlung an den Stadtrat formuliert.

Der Fachbeirat BE ist ein Gremium von 15 Expert*innen, welche der Stadtverwaltung und dem Stadtrat in München Entwicklungen und Bedarfe im Ehrenamt aufzeigen (<https://www.foebe-muenchen.de/netzwerke/fachbeirat-fuer-be>).

Aus der Idee, diese wertvollen Beiträge zum Leben in der Münchner Stadtgesellschaft und den großen Wissensschatz der MSO zu verdeutlichen, entstand 2024 ein Projektteam bestehend aus dem SHZ, MORGEN e. V. als der zentralen Netzwerkorganisation für MSO sowie dem Fachbeirat BE, vertreten durch die Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement (FöBE).

Doch an welchem Punkt des so vielseitigen Engagements der MSO setzt man an? Einer der vielen Themenbereiche von MSO ist das Wissen über Behörden und der Kontakt mit ihnen. Menschen, die schon länger in München und Deutschland leben, geben hier ihre Erfahrungen und Tipps weiter. Es bot sich also an, die weitreichende praktische Expertise und die Erfahrungen der MSO mit der Perspektive von Behörden zusammenzubringen. Bei der Einhaltung der vielen bürokratischen Regeln und im täglichen zwischenmenschlichen Umgang kann sowohl bei Kund*innen als auch bei Verwaltungsmitarbeiter*innen Frustration entstehen – oder bestenfalls vermieden werden.

Als zentrale Behörde konnte das Jobcenter für eine Kooperation gewonnen werden. Während der Vorbereitung des Projekts standen viele Fragen im Raum – nicht zuletzt war offen, wie sich die sehr unterschiedlichen Perspektiven verbinden und daraus praktische Lösungen oder Verbesserungen ableiten lassen.

ERSTER WORKSHOP: GEGENSEITIGER ERFAHRUNGSAUSTAUSCH UND FESTLEGUNG AUF VIER THEMENBEREICHE

Aus dem Input der 13 Teilnehmenden konnten vier Themenbereiche formuliert werden, für die Vorschläge und Lösungsansätze erarbeitet wurden:

- Im Themenbereich Formulare und Anträge wurden die Fülle der Antragsunterlagen sowie die Komplexität der verwendeten Sprache angemerkt. Könnten Antragsformulare nicht auch in einfacher Sprache oder mehrsprachig geschrieben sein? Oft hatten Menschen das Gefühl, Anträge wiederholt ausgefüllt zu haben und wünschten sich eine bessere Verknüpfung der gegebenen Informationen.



Arbeitsgruppe Vielfalt und angepasste Lösungen des ersten Workshops



Vorstellung der Ergebnisse des ersten Workshops

- Beim Thema Digitalisierung wurden ebenfalls Sprachbarrieren ausgemacht, welche durch einfache Sprache oder Mehrsprachigkeit behoben werden könnten. Zudem werden digitale Suchanfragen durch Unkenntnis spezieller bürokratischer Begrifflichkeiten erschwert und dadurch digitale Zugänge blockiert.
- Zum Beratungssystem der Jobcenter stellten die Beteiligten fest, dass die zahlreichen Informationen, die bereitgestellt werden, das angesprochene Klientel nur unzureichend erreichen. Die Informationen müssten zielgruppenfreundlicher gestaltet, digital wie analog gebündelt präsentiert werden sowie an relevanten Stellen, wie z. B. dem Kreisverwaltungsreferat, verteilt werden.
- Vielfalt und angepasste Lösungen zielten auf den Wunsch nach kultursensibler Beratung ab, vielleicht sogar durch extra geschulte Teams für Migrant*innen. Der Behördenkontext kann schnell befremdlich und einschüchternd wirken, daher ist eine respektvolle Beratung umso wichtiger.

Die hier nur angeschnittenen Maßnahmevorschläge und Ideen, um digitale und analoge Zugänge barriereärmer zu gestalten, sowie die Handreichungen zu transkulturellen Bedarfen wurden an das Jobcenter weitergeleitet. Die Mitarbeitenden des Jobcenters sichteten den Vorschlagskatalog und stellten fest, dass einige Vorschläge zu Unterstützungsangeboten schon umgesetzt wurden, aber das gewünschte Klientel anscheinend nicht erreichen. Zu manchen Anregungen konnten aber aufgrund rechtlicher Vorgaben keine unmittelbaren und umsetzbaren Lösungen in Aussicht gestellt werden. So kann z. B. der gewünschte Informationsaustausch von Behörden ohne das wiederholte Ausfüllen von Anträgen wegen Datenschutzbestimmungen nicht ohne weiteres stattfinden. Andere Vorschläge wiederum seien gut realisierbar und waren deshalb Thema des weiterführenden Workshops.

Nachdem die bisherige Kommunikation über das Projektteam stattfand, sollten in einem zweiten Workshop alle Beteiligten zusammenkommen, um sich auszutauschen und den direkten Kontakt zu ermöglichen.

ZWEITER WORKSHOP: VERNETZUNG UND PRÜFUNG DER GESAMMELTEN IDEEN AUF REALISIERBARKEIT

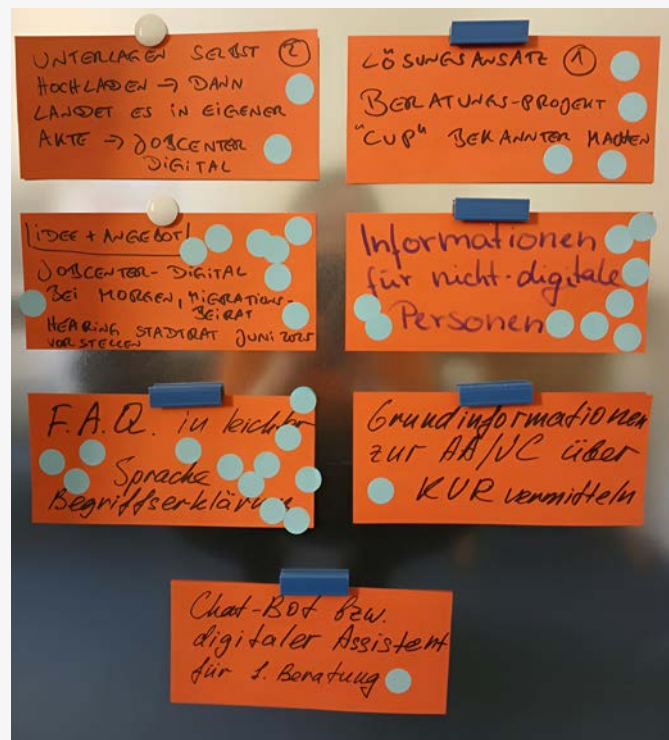
Im zweiten Workshopformat fanden sich Mitarbeitende des Jobcenters sowie Vertreter*innen unterschiedlicher MSO zusammen, um miteinander über die Realisierungsmöglichkeiten der aus dem ersten Workshop entstandenen Handreichungen und Ergebnisse zu diskutieren. Außerdem gab es Raum für allgemeinen Austausch, für Verständnisfragen zu den Verwaltungsabläufen und um über Möglichkeiten für niedrigschwelligere Zugänge zu Informationsmaterialien zu sprechen.

Vereinbart wurde unter anderem, dass das Jobcenter in Kooperation mit dem Migrationsbeirat seine Angebote vorstellt, um noch mehr Multiplikator*innen zu erreichen. Zudem können weitere Ideen realisiert werden, um analoge und digitale Informationsmaterialien zugänglicher zu gestalten und eine adressatenfreundlichere Verbreitung zu gewährleisten.

Dass im zweiten Workshop konkrete Maßnahmen vereinbart werden konnten, zeigt zum einen, wie fruchtbar die Zusammenarbeit ehrenamtlich Engagierter mit dem professionellen Feld sein kann, zum anderen aber auch die große Bereitschaft, sich auf einen konstruktiven Austausch einzulassen. Das bestätigt wieder einmal, dass das Reden miteinander statt übereinander es ermöglicht, unsere Stadtgesellschaft effizient und gemeinsam zu gestalten.

Karolina Capasso und Sebastian Rausch

Ressort Soziale Selbsthilfe



Ergebnisse aus dem zweiten Workshop

EINE STIMME FÜR DIE GESUNDHEITSELBSTHILFE!

Das Ressort Gesundheit engagiert sich für den Aufbau und die Weiterentwicklung von Kooperationen zwischen Selbsthilfe und Fachwelt im Gesundheitsbereich. Als Interessenvertretung der Selbsthilfe ist es unser Ziel, den Wert und die Wirkung von Selbsthilfegruppen sichtbar zu machen, ihre Rolle als wichtige Ergänzung in der Gesundheitsversorgung zu stärken und eine erfolgreiche Zusammenarbeit aller Beteiligten zu fördern. Nachfolgend stellen wir einen Ausschnitt der Aktivitäten vor, die wir im Jahr 2025 umsetzen konnten.

ERKUNDUNGSTOUR: DIE HEIMERER SCHULE FÜR PFLEGE MÜNCHEN BESUCHT DAS SHZ

Bereits im vergangenen Jahr kooperierte das SHZ mit der Münchner Heimerer Schule für Pflege: In den Räumen der Schule an der Bayerstraße wurden Vorträge zur Selbsthilfe für Schüler*innen der generalistischen Pflegeausbildung gehalten. Dieses Jahr folgten zwei Gegenbesuche mit Klassen aus ebendiesem Ausbildungsweig, die an zwei Tagen das SHZ erkundeten.

Erfreulicherweise ist das Thema Selbsthilfe im Lehrplan der generalistischen Pflegeausbildung bereits vorgesehen. Dieser Ausbildungsgang kombiniert die drei Pflegebereiche Altenpflege, Krankenpflege und Kinderkrankenpflege. Die Schüler*innen eignen sich in dieser dualen Ausbildung ein fundiertes Fachwissen an und sind in der pflegerischen Praxis auch als Berater*innen für Patient*innen und deren Angehörige ansprechbar. Daher war das Ziel der Veranstaltung, die zukünftigen Pflegefachkräfte über Wert und Wirkung von Selbsthilfe zu informieren und die vielfältigen Kooperationsmöglichkeiten mit der Selbsthilfe als wertvolle Ergänzung zur professionellen Pflege aufzuzeigen.



... und bereits drei Tage später besuchte eine weitere Klasse das SHZ

In der regen Diskussion nach dem Vortrag wurde von den Schüler*innen die Relevanz von Selbsthilfegruppen für den Pflegebereich betont und das Wissen um Selbsthilfe als eine wertvolle Beratungsoption für die Zielgruppen wahrgenommen. Einige der Schüler*innen sahen besonders in Gruppen für pflegende Angehörige einen wichtigen Anker. Selbsthilfe wurde darüber hinaus auch als entlastende Ressource für die eigene Berufsgruppe in Betracht gezogen. Die hohen Belastungen und Anforderungen in diesem Berufsfeld könnten so gemeinschaftlich bewältigt werden, um die Freude am Pflegeberuf aufrechtzuerhalten und Kraft aus dieser sinnvollen Tätigkeit zu schöpfen. Wer weiß - vielleicht war diese Kooperationsveranstaltung der Impuls für die eine oder andere Gruppen-gründung ...



Eine Klasse der Heimerer Schule München zu Gast am 12.05.2025



V. l. n. r.: Susanne Schwind, Klinikum Dachau; Ingrid Wild-Lüffe, Traumahilfzentrum München; Prof. Dr. Monika Sommer, Vorständin PTK; Irena Težak, SeKo Bayern; Kathrin Schnugg, Traumahilfzentrum München; Robert Keckeis, Verhaltenstherapeut Landsberied; Ute Köller, Ressortleitung Region München im SHZ; Mirjam Unverdorben-Beil, Ressortleitung Gesundheit im SHZ; Maria Voß, Psychotherapeutin München; Ingrid Lechtenfeld, Psychotherapeutin München und Elisa Neumann, Psychotherapeutin Dachau

ROUND TABLE GESPRÄCH – Austausch zu intensiverer Kooperation zwischen Psychotherapie und Selbst- hilfe in München und Umgebung

Die Anfragen von Menschen mit seelischen Erkrankungen bei Selbsthilfekontaktstellen nehmen kontinuierlich zu. Häufig geht es dabei um die Überbrückung von Wartezeiten auf Psychotherapieplätze oder um die Frage, an wen man sich mit der eigenen Problematik wenden kann. In Selbsthilfegruppen erfahren Betroffene gegenseitiges Verständnis, müssen sich nicht erklären und können ihre Isolation überwinden. Mit der Einführung der psychotherapeutischen Sprechstunde kommt Psychotherapeut*innen die Aufgabe zu, unter Einbeziehung der vor Ort verfügbaren Behandlungsangebote und Unterstützungsstrukturen eine angemessene Versorgung und Nachsorge ihrer Patient*innen zu organisieren. Der Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe und den Selbsthilfekontaktstellen kommt dabei eine wichtige Rolle zu. Zentrale Fragen sind, welches Wissen Psychotherapeut*innen über Selbsthilfe benötigen, um einschätzen zu können, ob die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe für ihre Patient*innen unterstützend sein kann, und welche weiteren Möglichkeiten der Vernetzung und Kooperation bestehen.

Vor diesem Hintergrund luden die Landespsychotherapeutenkammer Bayern und SeKo Bayern niedergelassene Psychotherapeut*innen aus München und Umgebung zu einem fachlichen Austausch ins SHZ ein. In ihrem Vortrag beleuchtete Prof. Dr. Monika Sommer, Vorständin der Psychotherapeutenkammer Bayern, die Chancen und Perspektiven der Zusammenarbeit. Thematisiert wurden dabei sowohl das vielfältige Zusammenspiel von Psychotherapie und Selbsthilfe zum Wohl von Menschen mit psychischen Erkrankungen als auch der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und psychischem Wohlbefinden.

Ute Köller und Mirjam Unverdorben-Beil vom SHZ erläuterten anschaulich, warum und auf welche Weise Selbsthilfegruppen wirksam sind und Menschen stärken können. Sie gaben einen Einblick in die Vielfalt der Selbsthilfegruppen und deren Arbeitsweisen sowie in die Aufgaben und Möglichkeiten einer Selbsthilfekontaktstelle. In der anschließenden Diskussion konnten bereits erste konkrete Kooperationsansätze entwickelt werden.

So wurden unter anderem Überlegungen zu einer gemeinsamen Überleitung von angeleiteten Therapiegruppen in Selbsthilfegruppen angestellt und die verstärkte Zusammenarbeit mit Aus- und Weiterbildungsstätten der Psychotherapie ins Auge gefasst. Ein rundum gelungenes und konstruktives Treffen!

FIT DURCHS STUDIUM! TUM4MIND MENTAL HEALTH MARKTPLATZ

TUM4Mind ist ein Angebot für alle Studierenden der Technischen Universität München (TUM) und wird vom Team des Lern- und Prüfungscoachings organisiert und betreut. Ziel von TUM4Mind ist es, Studierende für das Thema Mental Health zu sensibilisieren und ein fundiertes Wissen darüber zu vermitteln. Die Hürden eines Studiums können so besser gemeistert und ein gesunder Lebensstil entwickelt werden. Im Sommer 2025 veranstaltete TUM4Mind einen Mental Health Marktplatz im Foyer des „Nachhoelzer Cafés“ der TUM. Neben dem Lern- und Prüfungscoaching und der Allgemeinen Studienberatung der Universität waren auch die Evangelische und die Katholische Hochschulgemeinde sowie die Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studierendenwerks mit Ständen vertreten und stellten ihre Angebote vor. Das SHZ kooperierte im Rahmen dieser Veranstaltung erstmalig mit TUM4Mind und war auch mit einem Infostand am Marktplatz vertreten. Die Studierenden und die Akteur*innen der Ver-



Die SHZ-Mitarbeitenden Eva Christ und Florian Ottenschläger am Infostand des SHZ. Quelle: TUM4Mind

anstellung begegneten dem Thema Selbsthilfe mit großer Offenheit und zeigten sich überrascht darüber, wie breit gefächert die Leistungspalette des SHZ ist. Toll, dass wir den Selbsthilfegedanken an der TUM säen konnten und vielleicht war diese Veranstaltung der Auftakt für weitere Kooperationen mit TUM4Mind. Wir freuen uns drauf!

SELBSTHILFE BEINDRUCKT DIE ANITA-AUGSPURG-BERUFS-OBERSCHULE

Die städtischen Anita-Augspurg-Berufsoberschule für Sozialwesen und Gesundheit (BOS) bietet die Möglichkeit, den Mittleren Schulabschluss, die Fachhochschulreife und die Fachgebundene bzw. Allgemeine Hochschulreife zu erwerben. Die Voraussetzung für einen Schulbesuch ist in der Regel eine abgeschlossene Berufsausbildung im Sozial- oder Gesundheitswesen. Es passiert nicht selten, dass Schüler*innen nach einem Schulbesuch auch den Weg in ein soziales oder gesundheitsbezogenes Studium finden. Daher lag es nahe, den Selbsthilfegedanke an der BOS zu platzieren. In 2025 startete diese Kooperation zwischen BOS und SHZ und so hatten die 13. Klassen des Gesundheitszweigs die Möglichkeit, die gemeinschaftliche Selbsthilfe und das SHZ kennenzulernen. Das Highlight der Veranstaltung war sicherlich der Beitrag des Organisators der Gruppe „Flow - Die junge Sprechgruppe München“, eine Initiative zum Thema Stottern. Er bereicherte den Input des SHZ, indem er seine persönlichen Selbsthilf-Erfahrungen teilte und Schüler*innen Einblicke in Strukturen und Arbeitsweisen seiner Selbsthilfegruppe schenkte. Alle Teilnehmenden waren beeindruckt von seinem Erfahrungsschatz und seiner großen Offenheit. Die Kooperationspartnerin der Fachbetreuung Gesundheitswissenschaften empfand die Veranstaltung als Bereicherung für den Gesundheitszweig der Schule, nicht zu Letzt deshalb, weil das Wissen um Selbsthilfe

Eva Christ und Florian Ottenschläger (SHZ) stellen mit dem Gruppenleiter von „Flow - Die junge Sprechgruppe München“ die Selbsthilfe vor.



für die Erstellung von Konzepten im Fach Gesundheitswissenschaft hilfreich sein kann. Der Selbsthilfegedanke ist hier also am richtigen Platz!

Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen:

WIRTSCHAFTLICH, NACHHALTIG, WERTVOLL. INTENSIVER AUSTAUSCH IN HISTORISCHEM AMBIENTE

Die Zehntscheune des Juliusspitals in Würzburg bildete den passenden Rahmen für einen erstmals in dieser Form angebotenen, bayernweiten fachlichen Austausch. Vertreter*innen von sieben Gesundheitseinrichtungen, die bereits als „selbsthilfefreundlich“ ausgezeichnet sind,⁴ von Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeaktive knüpften Kontakte zu Klinikvertreter*innen, die sich über das Konzept und den Weg zur Auszeichnung informierten. Wie Kliniken von einer Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe profitieren können, erläuterte Prof. Dominikus Bönsch, Chefarzt des Bezirksklinikums Lohr; vom Wert einer Selbsthilfegruppe für eine Klinik berichtete eine Betroffene der



Eröffnung des Austauschtreffens

Gruppe chronischer Schmerz aus Regensburg. Die Rolle der Selbsthilfekontaktstellen als Dreh- und Angelpunkt zur strukturierten Zusammenarbeit und als vernetzende Stelle wurde durch Julia Kratz von der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Unterfranken erläutert.

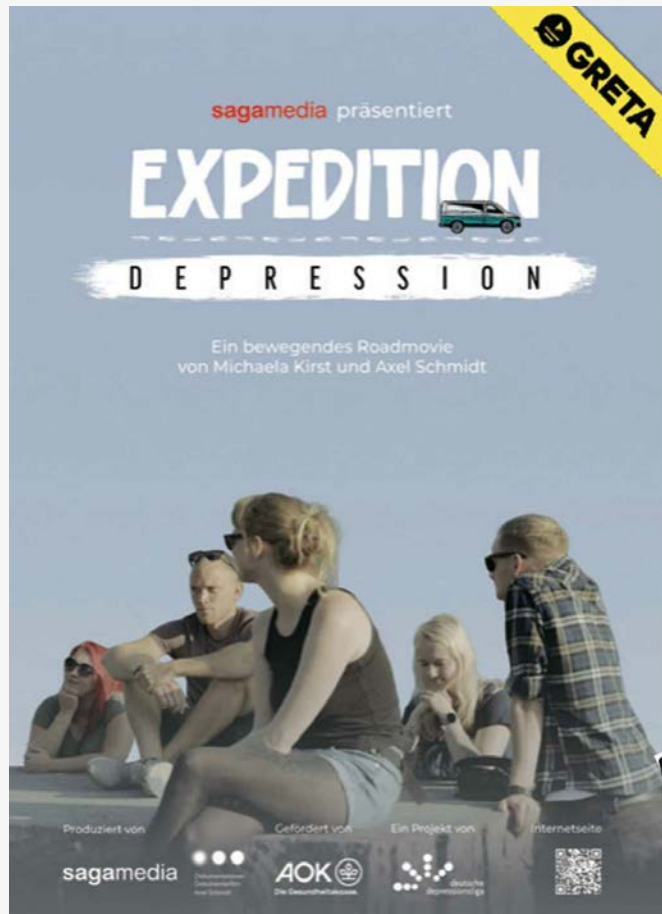
Im Anschluss konnten sich die Teilnehmenden in Workshops und an Infopoints ganz nach ihren Bedürfnissen mit der Thematik auseinandersetzen. Für das SHZ nahm Mirjam Unverdorben-Beil als Ressortleitung für den Bereich Kooperationen im Gesundheitsbereich teil, um sich gemeinsam mit einer interessierten Münchner Klinik über Voraussetzungen und Wirkungen einer möglichen Auszeichnung „Selbsthilfefreundlichkeit“ zu informieren. Aus Berlin war zudem Ines Krahn, Koordinatorin des bundesweiten Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientorientierung im Gesundheitswesen, zu Gast, um Interessierten beratend zur Seite zu stehen.

Im Abschlussplenum zeigte sich die große Zufriedenheit der Teilnehmenden, die aus neu gewonnenen Erkenntnissen und zahlreichen neu geknüpften Kontakten resultierte. Veranstaltet wurde die Tagung vom Team der SeKo Bayern im Rahmen des Projekts „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“, das vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention finanziell gefördert wird.

LICHT AUS - FILM AB: KINOABEND IM SHZ

Im Jahr 2025 war es wieder so weit und die Münchner Woche für Seelische Gesundheit (WSG) des Münchner Bündnisses gegen Depressionen e. V. lud zehn Tage lang zu Veranstaltungen rund um das Thema seelische Gesundheit ein. Schwerpunktthema in 2025 war „Gesunde Arbeit?!“. Das Selbsthilfezentrum beteiligte sich in diesem Jahr wieder mit einem digitalen Messtend und gestaltete auch eine Präsenzveranstaltung. An einem Abend verwandelte sich der Veranstaltungsraum des SHZ in einen Kinosaal, um den Film „Expedition Depression“ der Regisseurin Michaela Kirst und des Psychotherapeuten Axel Schmidt vorzuführen – gratis Popcorn machte das Kino feeling perfekt. Im Anschluss an den Film luden Eva Christ und Florian Ottenschläger (beide SHZ) zum Gespräch ein. Erfreulicherweise stieß das Angebot auf großes Interesse, so dass sich eine Gruppe von 15 Personen im SHZ-Kinosaal versammelte, um sich gemeinsam auf die „Expedition Depression“ zu begeben. Der Dokumentarfilm begleitet fünf junge Erwachsene, die seit ihrer Kindheit mit dem Krankheitsbild Depression leben. Auf einem Roadtrip quer durch Deutschland erforschen sie als Gruppe ihre Diagnose, räumen mit Vorurteilen auf und geben Einblicke in ihre ganz persönlichen Geschichten.

Die anschließende Diskussion wurde aufgrund der verschiedenen Hintergründe der Teilnehmenden lebendig und sorgte für unterschiedliche Perspektiven auf das Gesehene. Von Personen, die selbst von einer Depression betroffen sind, über Angehörige bis hin zu Lehrkräften und Schülerinnen einer sozialen Fachoberschule waren unterschiedliche Personengruppen im Publikum vertreten. Trotz der Schwere des Themas ziehe der



Ein Roadmovie

Film nicht runter, so eine Publikumsstimme. Das liegt vor allem an der positiven Ausstrahlung und am Schwung dieses Roadmovies, das vom Publikum mit den Eigenschaften respektvoll, mutig, authentisch, berührend, humorvoll und tief sinnig beschrieben wurde.

Die Gesundheitskonferenz des Gesundheitsbeirats der Landeshauptstadt München: EIN TAG VOLLER INFORMATIONEN ZU EINEM HOCHRELEVANTEN THEMA

Auch 2025 Jahr war das Ressort Gesundheit wieder mit einem Infostand auf der Gesundheitskonferenz des Gesundheitsbeirats der Landeshauptstadt München vertreten. Es war ein hochaktuelles und komplexes Thema, dem sich die Konferenz in diesem Jahr widmete: „Frauen gesund in München – Lebensphasen im Fokus“. Rund 250 Teilnehmende kamen in der Städtischen Berufsfachschule für Kinderpflege zusammen, um sich zu vernetzen und auszutauschen.

In dem eindrucksvollen Impulsvortrag von Dr. Hildegard Seidl, Fachreferentin für Gendermedizin und Pflege in der München Klinik (MüK), wurde deutlich wie notwendig es ist, die unter-

⁴ Mit der Auszeichnung weist die Gesundheitseinrichtung nach, dass sie ihr ärztliches und pflegerisches Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitert hat und nachhaltig den Kontakt zwischen Patient*innen und der Selbsthilfe fördert. Es findet eine regelmäßige Kooperation mit Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen statt.



Mirjam Unverdorben-Beil und Stefanie Bessler stellen am Kennenlernmarkt die vielfältigen Angebote des SHZ vor.

schiedlichen Lebensphasen und Lebenssituationen der Frauen mit ihren jeweiligen individuellen Bedürfnissen zu beachten und die geschlechtersensible Gesundheitsförderung, -vorsorge und -versorgung immer mehr in den Blick zu nehmen. Anschließend wurden einzelne Aspekte der Frauengesundheit an Thementischen in den Fokus gerückt, z. B. „Körperbild, Körperakzeptanz und Essstörungen“, „Geschlechtersensible Versorgung“ und „Psychische Gesundheit und Sucht im Alter“.

Beim Kennenlernmarkt präsentierten zahlreiche Münchner Institutionen ihre gesundheitsspezifischen Beratungsangebote. Das Ressort Gesundheitsselfhilfe des SHZ freute sich über die vielen Standbesucher*innen und das rege Interesse am Selbsthilfegedanken. Am Ende des Tages bleibt die Erkenntnis, wie wichtig der fachliche Austausch und die Vernetzung verschiedenster Einrichtungen und Institutionen in München für das Ziel ist, mehr Chancengleichheit im Bereich Gesundheit herzustellen.

DAS SHZ WIEDER ZU GAST IN MÜNCHNER KLINIKEN

Ein wesentlicher Bestandteil der Aufgaben des Ressorts Gesundheit sind die Kooperationen mit Münchner Kliniken und Krankenhäusern, um über den Mehrwert von Selbsthilfe und die Leistungen des SHZ zu informieren. So fanden auch 2025 wieder Patient*innenvorträge statt.



Stefanie Bessler und Florian Ottenschläger aus dem Gesundheitsressort waren in der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im Klinikum Rechts der Isar mit zwei Vorträgen und in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Klinikums Harlaching mit drei Patient*innenseminaren zu Gast. Die Vorträge vor jeweils ca. zwanzig bis dreißig Patient*innen beinhalteten grundlegende Informationen zur Selbsthilfe, wie Selbsthilfegruppen arbeiten und was es für unterschiedliche Formen und Methoden von Selbsthilfegruppen gibt.

Um den Bogen von der Theorie in die Praxis zu schlagen, hat es sich bewährt, dass manchmal auch Selbsthilfeaktive höchstpersönlich von ihrem Engagement in der Selbsthilfe berichten. So war dieses Jahr bei einem Patienten Vortrag in der Klinik Harlaching jemand aus der Gruppe Burnout/ Depression mit dabei und berichtete den interessierten Zuhörer*innen, wie die Selbsthilfegruppe arbeitet und wie die Mitglieder in der Gruppe sich gegenseitig unterstützen. Gerade nach einem ambulanten oder stationären Aufenthalt bei psychosomatischen und psychischen Erkrankungen ist der Besuch einer Selbsthilfegruppe eine gute und Stabilität bringende Nachsorgemöglichkeit und leistet einen wertvollen Beitrag zur Krankheitsbewältigung. Bei allen Vorträgen stellten die Teilnehmer*innen interessiert Fragen und teilten ihre bereits gemachten Erfahrungen mit der Selbsthilfe in der großen Runde. Die positive Resonanz auf die Veranstaltungen und die gute Zusammenarbeit mit den Kliniken und Krankenhäusern ist ein starker Antrieb für weitere Kooperationen in diesem Bereich.

Florian Ottenschläger, Stefanie Bessler und Mirjam Unverdorben-Beil
Ressort Gesundheitsselfhilfe

DAS SELBSTHILFE-CAFÉ UND KOOPERATIONEN IM STADTTTEIL

DAS SHZ IM GESUNDHEITSTREFF RIEM

Das SHZ trägt seit 2024 seine Angebotspalette in den Münchner Südosten und ergänzt als Kooperationspartner die Leistungen des GesundheitsTreffs Riem. Im Jahr 2025 wurde die Zusammenarbeit mit zeitlicher und konzeptioneller Veränderung weitergeführt.

Das SHZ war fortan jeden vierten Dienstag im Monat zwischen 14.00 und 18.00 Uhr vor Ort. Eine persönliche Beratungszeit, die dafür in Anspruch genommen werden konnte, den Weg in eine passende Selbsthilfegruppe zu finden, blieb bestehen und wurde durch das neue Format Selbsthilfe-Café ergänzt. Schwerpunktmäßig wurde in 2025 am Aufbau von Kooperationen mit sozialen und gesundheitsbezogenen Einrichtungen in Riem und Umgebung gearbeitet.



Florian Ottenschläger ist Ansprechperson vor Ort

DER GESUNDHEITSTREFF RIEM

Der GesundheitsTreff Riem ist eine kostenfreie, niedrigschwellige und interdisziplinäre Anlaufstelle des Gesundheitsreferats der Landeshauptstadt München. Ziel ist es, den Bürger*innen des Stadtteils vielfältige gesundheitsbezogene Angebote bereitzustellen. Diese reichen von ärztlichen Untersuchungen für Erwachsene, Kinder und Jugendliche über die Vermittlung sozialer Hilfen bis hin zu Gruppenangeboten und Schulungen, etwa zu den Themen gesunde Ernährung und Bewegungsförderung.

Ein zentrales Merkmal des Konzepts GesundheitsTreff ist die enge Einbindung regionaler Akteure des Stadtteils sowie externer Kooperationspartner in die Planung und Umsetzung der Angebote. Auf diese Weise werden Maßnahmen kooperativ und vernetzt gestaltet, die sowohl die individuelle Gesundheitskompetenz stärken als auch gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen. Das Selbsthilfezentrum ergänzt das Angebot des GesundheitsTreffs Riem in folgender Weise:



Der Gesundheitstreff Riem in der Willy-Brandt-Allee 44, 81829 München

SELBSTHILFE FÜR DIE MESSESTADT

Das SHZ hat es sich zum Ziel gemacht, schwerpunktmäßig folgende Leistungen im GesundheitsTreff Riem für Selbsthilfegruppen, interessierte Bürger*innen, und Fachkolleg*innen anzubieten:

- Beratung zu Wert und Wirkung von Selbsthilfe
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen und -initiativen
- Unterstützung bei Neugründungen von Selbsthilfegruppen
- Vernetzung der Gruppen und Initiativen
- Kooperationen zwischen Fachwelt und Selbsthilfe

EIN NEUES FORMAT FÜR DEN GESUNDHEITSTREFF RIEM: DAS SELBSTHILFE-CAFÉ

Mit dem Selbsthilfe-Café installierte das Selbsthilfzentrum einen niedrigschwelligen und kostenlosen Begegnungsraum im GesundheitsTreff Riem. Selbsthilfeaktive, Profis des Sozial- und Gesundheitswesens sowie interessierte Bürger*innen sind dazu eingeladen, Fragen und Anliegen rund um das Thema Selbsthilfe in die Gesprächsrunden einzubringen. Ein Kommen und Gehen ist jederzeit möglich. Das Ziel dieser Veranstaltungen ist es, einen Raum für Austausch zu bieten, bei dem sich die Teilnehmenden gegenseitig informieren, unterstützen und vernetzen können - und das bei einer Tasse Kaffee oder Tee. Der Idee für ein Selbsthilfe-Café im GesundheitsTreff Riem lagen die positiven Erfahrungen mit dem „Treffpunkt Selbsthilfe“ zugrunde. Diese mobile Außenstelle trägt die Leistungen des SHZ in die Landkreise rund um München und hat sich seit Jahren sehr erfolgreich zu einer lebendigen Kontakt- und Begegnungsstätte für Themen rund um die Selbsthilfe etabliert.

Das erste Selbsthilfe-Café im GesundheitsTreff Riem im Januar 2025 wurde mit einer Auftaktveranstaltung eingeleitet. Mitglieder von Selbsthilfegruppen, Profis aus dem Viertel und interessierte Riemer*innen folgten der Einladung und kamen zur Eröffnung. Nach einem Input zu den Grundlagen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und der Vorstellung des Konzepts Selbsthilfe-Café war die Runde eröffnet. Die Selbsthilfegruppen teilten mit großer Offenheit und sehr authentisch ihre Erfahrungen mit der Selbsthilfe, Fachkolleg*innen stellten ihre Arbeit vor und die Messestädter*innen berichteten von Entwicklungen und dem Raumangebot in ihrem Stadtteil.

Dieser lebendige Austausch machte das erste Selbsthilfe-Café zu einem echten Highlight im Projektjahr 2025. Die Entscheidung, dieses Format im GesundheitsTreff zu installieren, war richtig, denn auch die folgenden Selbsthilfe-Cafés wurden genutzt. Das Spannende an diesem offenen Format ist, dass man im Vorfeld nie genau weiß, wer und wie viele Personen mit welchen Themen in die Runde kommen. So kam es im Rahmen des Selbsthilfe-Cafés zu Kooperationsgesprächen, Besuchen von Selbsthilfeaktiven und von interessierten Bürger*innen, die sich vom Thema angesprochen fühlten und das neue Angebot für Riem kennenlernen wollten. Auch blieben die Synergieeffekte der Kooperation zwischen SHZ und dem GesundheitsTreff nicht unbemerkt, denn einige der Besucher*innen fanden (spontan) über die Angebote des GesundheitsTreffs den Weg ins Selbsthilfe-Café. Als weiteres Highlight kann die Vorstellung der Initiative „Positive Thoughts“ im Rahmen des Selbsthilfe-Cafés genannt werden. Die Organisatorin dieser neugegründeten Spaziergeh-Initiative in der Messestadt Riem stellte ihr Angebot vor und hoffte, auf diesem Weg weitere Mitglieder für ihr Projekt zu gewinnen.



Glanzvoller Auftakt des Selbsthilfe-Cafés

Mit Interesse, Offenheit und Neugier begegneten sich die Teilnehmenden beim Selbsthilfe-Café und alle waren sich darüber einig, dass mit diesem Angebot eine wichtige Plattform für die Selbsthilfe im Münchner Südosten geschaffen wurde.

KOOPERATIONEN UND VERNETZUNG IN DER MESSESTADT UND UMGEBUNG

Die Messestadt Riem hat sich in den letzten Jahren zu einem Viertel mit zahlreichen sozialen und gesundheitsbezogenen Einrichtungen entwickelt. Diese Vielfalt wurde beim Gesundheitstag 2025 besonders sichtbar. Unter dem Motto „Gemeinsam fit – für Alt und Jung“ organisierte der GesundheitsTreff in Zusammenarbeit mit dem Bildungslokal Riem diesen Informationstag ganz im Zeichen von Gesundheit und Wohlbefinden. Unter den vielen Infoständen auf dem Platz der Menschenrechte direkt hinter den Riem Arcaden war auch das SHZ mit einem Stand vertreten mit dem Ziel, auf die Angebote des GesundheitsTreffs aufmerksam zu machen und als Ansprechpartner für Fragen rund um die Selbsthilfe präsent zu sein. Und sogar für die jüngsten Besucher*innen bot der SHZ-Infostand eine Aktion: Eine Kreativstation zum Bemalen von Jutebeuteln. Nicht zuletzt war der Gesundheitstag auch eine wichtige Plattform für Vernetzung mit den anderen Akteur*innen der Veranstaltung. So konnten wertvolle Kontakte geknüpft und erste Ideen für Kooperationsveranstaltungen gesponnen werden. Daher war die Teilnahme am Gesundheitstag 2025 dem Jahres-schwerpunkt – dem Aufbau von Kooperationen mit anderen Einrichtungen – hochgradig dienlich.

Im Jahr 2025 wurden intensive Kooperationsgespräche mit sozialen und gesundheitsbezogenen Einrichtungen geführt (vgl. Das SHZ - vernetzt, Seite 57). Ziel dabei war es, Wert und Wirkung von Selbsthilfe deutlich zu machen, Vorurteile zu beseitigen und selbsthilfeförderliche Strukturen in den Einrichtungen zu identifizieren. Auf dieser Basis sollen dann gemeinsame Veranstaltungen geplant und durchgeführt werden.

Gemeinsam mit den Nachbarschaftstreffs des Kinderschutzes München „Heinrich trifft Böll“ und „GaleriaTreff“ konnte mit der Aktion Walk&Talk ein erstes Kooperationsprojekt mit Riemer Einrichtungen geplant werden. Der Entschluss für diese Zusammenarbeit wurde am Rande des REGSAM-Arbeitskreises „Runder Tisch Riem“ gefasst. Die Sommer-Edition von Walk&Talk sollte Bürger*innen dazu einladen, als Gruppe einen Spaziergang durch den Riemer Park zu machen, miteinander ins Gespräch zu kommen und neue Kontakte zu knüpfen. Leider blieb es nur bei der Planung, denn die Aktion fiel wortwörtlich ins Wasser und konnte aufgrund von schlechtem Wetter nicht umgesetzt werden. Dennoch zeigte die Kooperation mit den Nachbarschaftstreffs Wirkung! Denn das Wissen voneinander führte dazu, dass Klient*innen im Rahmen von Beratungen weitervermittelt werden konnten und den Weg in passende Angebote fanden.

In allen Kooperationsgesprächen war Interesse und ein hohes Maß an Wertschätzung gegenüber der Selbsthilfe spürbar. Selbsthilfe wurde im Kontext der jeweiligen Einrichtung reflektiert und als wichtige Beratungsmöglichkeit für die Zielgruppen verstanden.

Die veränderten Präsenzzeiten des SHZ im GesundheitsTreff Riem erwiesen sich als sinnvoll. Das Selbsthilfe-Café wurde wahrgenommen, erkundet und belebt und auch die persönliche Beratungszeit zur Vermittlung in Selbsthilfegruppen fand Anklang. Die Kooperationsgespräche mit den Einrichtungen waren erhellend und bereichernd und bilden eine gute Grundlage für eine zukünftige, vielversprechende Zusammenarbeit.

Florian Ottenschläger

Projektverantwortlicher „Selbsthilfe im GesundheitsTreff Riem“



Ein schönes Ergebnis der Kreativstation!

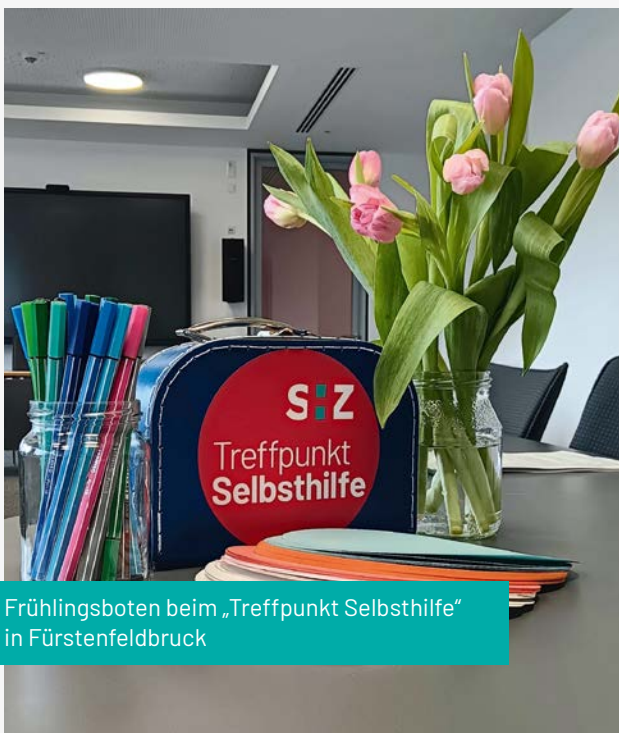
DIE VIER JAHRESZEITEN

SELBSTHILFE IN DER REGION MÜNCHEN!

Das Motto „Gemeinsam durch die vier Jahreszeiten“ begleitete die Aktivitäten und Begegnungen, die 2025 in den Landkreisen der Region München stattfanden. Nehmen Frühling, Sommer, Herbst oder Winter Einfluss auf den Alltag von Selbsthilfegruppen, wirken sie sich aus auf Stimmung und Gruppenalltag? Diese und andere Aspekte des Jahreskreislaufs wurden beim „Treffpunkt Selbsthilfe“, bei Vernetzungstreffen und anderen Veranstaltungen gemeinsam besprochen. Ob in Dachau, Ebersberg, Erding, Fürstenfeldbruck, Freising, Landsberg, Starnberg oder im Landkreis München, das Thema Jahreszeiten war immer mit im Gepäck.

FRÜHLING – AUFBRUCH UND NEUSTART

Die Gespräche rund um den Frühling waren geprägt von einer positiven Grundstimmung, von viel Freude auf einen Neuanfang und der Neugierde auf die Entwicklungen des kommenden Jahres. Für Selbsthilfegruppen sind das die besten Voraussetzungen, um mit frischer Motivation und voll Tatendrang durchzustarten. Das kann sich im Ausprobieren von interessanten Methoden zeigen oder durch spannende Ideen für den Gruppenalltag zum Ausdruck kommen. So schafft das Frühjahr Raum für neue Energie und kreative Gedanken. Selbst der „Treffpunkt Selbsthilfe“ konnte sich dem nicht entziehen. So gab es zum Frühlingsstart in Fürstenfeldbruck einen Strauß voller Tulpen, damit die Besucher*innen ein Stück Frühling mit nach Hause nehmen konnten.



Frühlingsboten beim „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Fürstenfeldbruck

Highlights im Frühjahr:

Der Start ins neue Jahr begann mit sieben „Treffpunkten Selbsthilfe“ und war bestimmt von vielen Begegnungen und einem wertvollen Austausch mit Selbsthilfeaktiven, Kooperationspartner*innen und interessierten Bürger*innen aus den einzelnen Landkreisen. Ein besonderes Highlight war der Besuch unserer Kooperationspartnerinnen aus der Region im SHZ. Dieses überregionale Treffen zeigte, wie fest verankert die Zusammenarbeit für die Selbsthilfe in den einzelnen Landkreisen mittlerweile ist, wie inspirierend der Austausch über die Landkreisgrenzen hinweg ist und wie viele neue Ideen noch umgesetzt werden wollen.

Frühlingsassoziationen

Erwachen der Natur
Knospen als Wunder des Lebens
Kreativität
Schneeglöckchen
Erstes Vogelgezwitscher

SOMMER – AKTIV UND UNTERWEGS

Im Austausch mit den Selbsthilfeaktiven wurde schnell und eindeutig klar: Selbsthilfe findet im Sommer gerne draußen statt. Aktivitäten an der frischen Luft sorgen für Abwechslung und Auflockerung in der Gruppenarbeit. Gemeinsame Wanderungen oder der Besuch von Sehenswürdigkeiten sind überaus attraktive Argumente für ein Gruppentreffen im Sommer. Unternehmungen draußen stärken nicht nur die Gemeinschaft, sondern schaffen auch Gelegenheit und Raum, sich untereinander noch einmal anders mit dem Gruppenthema auseinanderzusetzen. Der Austausch in Bewegung und außerhalb des üblichen Gruppenraums hat seine ganz eigene Dynamik und bringt oft neue Aspekte und eine andere Form von Nähe zum Vorschein. Sommerliche Temperaturen sind nach der Erfahrung vieler Selbsthilfeaktiver auch sehr gewinnbringend für die Kontaktaufnahme bei öffentlichen Veranstaltungen – machen sie die Menschen doch häufig lockerer und empfänglicher für ein Gespräch am Infostand der Gruppe. Auch so trägt der Sommer zur Sichtbarkeit und Aufklärung über die vielfältigen Selbsthilfethemen bei.



Sommerassoziationen

Erdbeereis
Geruch von Sonnencreme
Entspannung
Auftanken
Geselligkeit

Highlights im Sommer:

Neben den regelmäßigen „Treffpunkten Selbsthilfe“ war das SHZ wie jedes Jahr wieder mit einem Infostand beim „Informationstag zur Gesundheit, Selbsthilfe und Unterstützung“ in Landsberg. Er wurde veranstaltet von unseren Kooperationspartnern Gesundheitsregion Plus und Koordinationsstelle Inklusion. Bei strahlendem Sonnenschein in der Fußgängerzone der Innenstadt fanden viele wertvolle Begegnungen statt. Zwar nicht draußen, aber doch ein Sommerhighlight war die Teilnahme an der „Ideenwerkstatt zur Fortschreibung des Aktionsplans für Menschen mit Behinderungen“ im Landratsamt Starnberg. In einem eigenen Workshop für die Selbsthilfe wurden viele Ideen für die Umsetzung des Selbsthilfegedankens gesammelt.

HERBST – VERÄNDERUNG UND INNEHALTEN

Der Herbst wurde in den Gesprächsrunden oft von zwei Seiten betrachtet. Die ersten Zuschreibungen waren meist eher von Melancholie und Wehmut geprägt. Einige Selbsthilfegruppen brachten ihn mit Dunkelheit und Schwere in Verbindung und nannten ihn in einem Atemzug mit Herbstdepressionen. Themen wie Abschied und Trauer nahmen daher einen gewissen Raum ein. Gleichzeitig wurde der Herbst als eine Jahreszeit für Reichtum und Fülle, für Farbenpracht, Klarheit und Einkehr genannt. Er lädt ein zum Innehalten und Durchatmen und Weitergehen. Bei den „Treffpunkten Selbsthilfe“ entspannt sich ein reger Austausch zum Thema und zum Mehrwert von Veränderung, von Perspektivenwechsel, von Ernten und Reifen. Gemeinsam kam man zu der Erkenntnis, dass Veränderung in Selbsthilfegruppen durchaus an der Tagesordnung ist, dies zwar für Unruhe sorgt und manchmal auch Angst macht, am Ende aber erntet die Gruppe immer die Früchte der damit verbundenen Weiterentwicklung.

Highlights im Herbst:

Die Herbsthighlights waren ebenfalls gekennzeichnet von Säen und Ernten. Das SHZ war mit Infoständen vertreten bei der Eröffnung der „Zukunftswochen des Landkreises München“ in Garching und beim „Fachtag Pflege“ im Landratsamt Fürstentfeldbruck. Immer ging es darum, den Selbsthilfegedanken noch stärker und sichtbarer in die Strukturen der Landkreise zu verankern. Der Aspekt des Erntens trat bei den Gesundheitsforen der Gesundheitsregionen Plus in Freising und Landsberg in den Vordergrund. Die Zusammenarbeit mit dem SHZ und besonders die regelmäßigen „Treffpunkte Selbsthilfe“ wurden in den Jahresrückblicken unserer Kooperationspartner*innen als sehr wertvoll und unverzichtbar gewürdigt.

Herbstassoziationen

Geschärfte Sinne
Ballastabwerfen
Leuchtende Natur
Frische Herbstluft
Bunte Bäume



Reiche Ernte



Winterassoziationen

Klirrende Kälte
Rituale
Achtsamkeit
Winterlicher Sonnenschein
Rückbesinnung

WINTER – RÜCKBLICK UND REFLEXION

Die Gespräche über den Winter weckten ganz unterschiedliche Assoziationen und zeigten einen ganz eigenen Spannungsbogen. Die stürmischen Ausläufer des Herbstes, frühe Dunkelheit und der Rückzug in die eigenen vier Wände markieren den Anfang. Gleichzeitig steigt die Vorfreude auf winterlichen Sonnenschein und Aktivitäten in Schnee und Eis. Die Jahreswende legt dann der Fokus auf Abschluss und Neubeginn. Der Bezug zur Selbsthilfe wurde schnell hergestellt, denn verschiedene Phasen im Gruppenalltag kennen auch Selbsthilfeaktive nur zu gut. Mal scheint die Sonne, gelegentlich stürmt es und immer wieder spielen Abschied und Neustart eine Rolle. Darüber zu sprechen, innehalten und sich auch dunklen Momenten zu stellen, ist manchmal unausweichlich, um danach wieder die Wärme der Gemeinschaft in der Gruppe zu genießen.

Highlights im Winter:

Der Austausch über verschiedene Phasen im Gruppenalltag spiegelte sich auch in unserem Winterhighlight. Denn Strategien für eine erfolgreiche Gruppenarbeit waren das Thema bei einem überregionalen Austauschtreffen der Selbsthilfeaktiven der Region München. Es wurden Erfahrungen aus den eigenen Gruppen geteilt und gemeinsam Merkposten für unterschiedliche Situationen erarbeitet. Gruppenvereinbarungen, Gesprächsregeln, Rollenklärung, aber auch Eigenverantwortung und Selbstfürsorge wurden dabei als zentrale Voraussetzungen für ein gelungenes Miteinander ausgemacht. So endete das Jahr, wie es im Frühjahr mit neuen Impulsen begann, mit einem wertvollen Input sowohl für uns als Team Region als auch für Selbsthilfeaktive auf ihrem Weg zu einer erfolgreichen Gruppenarbeit.

Es war faszinierend zu sehen, welche Selbsthilfethemen durch das Motto Jahreszeiten zum Vorschein kamen, wie ernsthaft und offen Assoziationen und Erfahrungen geteilt wurden. Das Team Region bedankt sich sehr herzlich für all die vielen Gespräche, für all die wertvollen Gedanken und Ideen und vor allem für das Vertrauen und die Zeit, die uns geschenkt wurden. Wir freuen uns auf die Begegnungen und den Austausch im neuen Jahr. Eine Übersicht aller Aktivitäten und Gruppenneugründungen in der Region München 2025 finden Sie auf Seite 53.

Ute Köller und Florian Ottenschläger
Ressort Region München



Team Region München: Ute Köller, Florian Ottenschläger, Juri Chervinski

ZUSAMMEN ETWAS BEWEGEN

DIE JUNGE SELBSTHILFE

Das Projekt „Junge Selbsthilfe“ ging 2025 ins dritte Jahr und diesmal lag der Fokus auf Begegnungen und gemeinsamen Aktivitäten. Damit junge Engagierte sich untereinander vernetzen und zu Themen der Selbsthilfe austauschen können, organisierte das SHZ wieder zwei Vernetzungstreffen der Jungen Selbsthilfe. Die lockere Atmosphäre trug zum gegenseitigen Kennenlernen bei und wir nutzten die Veranstaltungen auch, um die Wünsche und Bedarfe der Zielgruppe zu erfahren.

Ein absolutes Highlight war die Teilnahme am Benefizlauf „Giro di Monaco“: An den Start ging eine Gruppe junger und älterer Selbsthilfeaktiver aus diversen Gruppierungen zusammen mit Teammitgliedern des SHZ. Bei der Planung fiel die Wahl ganz bewusst auf einen Benefizlauf, bei dem nicht die sportliche Höchstleistung im Mittelpunkt steht, sondern die Freude an Bewegung und am Miteinander. Beim „Giro di Monaco“ darf nämlich nicht nur laufend oder joggend, sondern auch mit dem Rollstuhl, gehend oder sogar auf Rollschuhen, Inlineskates usw. teilgenommen werden. Dieser gemeinschaftliche Ansatz und die klare Positionierung der Veranstaltung gegen Rassismus, für Zusammenhalt, Solidarität und eine demokratische, offene Stadtgesellschaft spiegeln zentrale Werte der Selbsthilfe wider. So wurde der Lauf zu einem verbindenden Erlebnis, das ein junger Selbsthilfeaktiver sogar in einem Video festhielt. Zu sehen ist es auf unserer Instagram-Seite. Eine Veranstaltung im Rahmen der Münchner Woche für Seelische Gesundheit durfte nicht fehlen, deshalb organisierte das SHZ im Oktober einen Kinoabend mit dem Dokumentarfilm „Expedition Depression“, Popcorn und einer lebendigen Diskussion im Anschluss. Erfreulicherweise stieß das Angebot auf großes Interesse und im Publikum waren unterschiedlichste

Bildausschnitt aus dem Video zum „Giro di Monaco“



Leider wurde der Lauf verschoben, aber wir freuen uns umso mehr auf die gemeinsame Erfahrung mit den Selbsthilfeaktiven im März 2026!

Altersgruppen vertreten. Unter den Teilnehmenden waren Menschen mit und ohne Selbsthilfeeferfahrung. Die verschiedenen Perspektiven der Teilnehmenden und das große Interesse am Austausch bereicherten die Diskussion enorm. Sowohl der Film als auch der Austausch trugen dazu bei, dass ein authentisches und facettenreiches Bild der Erkrankung sowie von Selbsthilfe gezeichnet werden konnte. Einen detaillierten Bericht finden Sie auf Seite 15.

Definition von Junger Selbsthilfe

Für die Junge Selbsthilfe gilt im SHZ die Altersspanne von 18 bis 35 Jahren. Bei den Kriterien für junge Gruppen ist neben dem Alter der Teilnehmenden auch die Ausrichtung auf die Zielgruppe entscheidend. Zu den jungen Gruppen zählen Angebote, die von jungen Menschen für junge Menschen geschaffen werden – Gemeinschaften, die von jungen Erwachsenen selbst ins Leben gerufen und gestaltet werden.

KOOPERATIONEN FÜR DIE ZUKUNFT DER SELBSTHILFE

2025 starteten wir gleich mit einer sehr bereichernden Kooperationsveranstaltung ins neue Jahr: Im Januar durften wir Schüler*innen des Gesundheitszweigs der Anita-Augspurg-Berufsoberschule die Selbsthilfe vorstellen und mit ihnen ins Gespräch kommen. Ein junger Leiter einer Selbsthilfegruppe begleitete uns und berichtete aus seinem Gruppenalltag. So entstand ein lebendiger Eindruck davon, was Selbsthilfe sein kann und wie sie wirkt. Da wahrscheinlich die Mehrzahl der anwesenden Schüler*innen in Zukunft im Gesundheitswesen tätig sein wird, konnten wir sie auch als potenzielle Multiplikator*innen ansprechen. So leisten wir einen Beitrag dazu, dass mehr junge Menschen Zugang zur Selbsthilfe bekommen und dass die Zusammenarbeit zwischen dem professionellen System und der Selbsthilfe immer besser funktioniert. Weitere Informationen zur Veranstaltung finden Sie auf Seite 14.

Dieses Ziel konnten wir auch durch die erneute Kooperation mit der Hochschule München weiterverfolgen: Über zwei Sitzungen hinweg stellten wir die Selbsthilfe und unsere Kontaktstelle in einem Seminar zum Thema „Selbsthilfe und Soziale Arbeit“ von Prof. Dr. Gabriela Zink vor. Der großzügige Zeitraum erlaubte einen intensiven Austausch mit den Studierenden, der für beide Seiten bereichernd war. Auch bei dieser Kooperation sprechen wir die Seminarteilnehmer*innen als zukünftige Multiplikator*innen an und vermitteln ihnen die Vorteile einer Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und professionellen Einrichtungen. Zum ersten Mal waren wir 2025 auch mit einem Infostand an der Technischen Universität München vertreten. Im Rahmen des Programms „TUM4Mind“, das Studierende im Hinblick auf psychische Gesundheit unterstützt, durften wir uns an einem Markt der Möglichkeiten im Foyer des studentisch bewirtschafteten Café Nachhoelzer beteiligen – eine tolle Gelegenheit, um mit Studierenden und anderen Einrichtungen ins Gespräch zu kommen!



Clevere Idee: Die Studierenden bekamen als zusätzlichen Anreiz ein kostenloses Getränk, wenn sie an einen der Infostände kamen



Was für viele überraschend war: Die Dokumentation gibt ehrliche Einblicke in das Leben der Protagonist*innen mit Depressionen, zieht aber nicht runter

WISSEN AM PULS DER ZEIT

Neben Kooperationen und gemeinsamen Aktionen setzt das Projekt „Junge Selbsthilfe“ auf Fortbildungen. Zielsetzungen waren hier einerseits die Bedarfe junger Selbsthilfegruppen aufzugreifen und andererseits älteren Selbsthilfeaktiven technisches Wissen zu vermitteln, das ihren Gruppierungen hilft, ein breiteres Publikum anzusprechen und attraktiver für junge Mitglieder zu werden.

So bot das SHZ 2025 erneut eine interaktive Fortbildung an, in der die Teilnehmenden lernten, grafische Inhalte mit dem kostenlosen Programm Canva zu erstellen. Zusätzlich startete mit der „Social Media Werkstatt“ ein neues Format, in dem auf individuelle Fragen eingegangen werden kann und das als Begegnungsraum fungiert. Teilnehmende bringen ihre Fragen und Ideen mit und es entsteht ein Gespräch in der Gruppe, bei dem Wissen zusammengetragen und kreative Lösungen gesammelt werden. Das Besondere: Ganz im Sinne der Selbsthilfe und des Empowerments tritt das Team des SHZ nicht in der klassischen Referent*innenrolle auf, sondern moderiert den Austausch und steht den Teilnehmenden mit ergänzendem Fachwissen zur Seite. Ein Teilaspekt des Projekts „Junge Selbsthilfe“ ist das Thema Digitalkompetenz: Wir informieren uns über Technik, die für junge Menschen relevant ist. So war Künstliche Intelligenz (KI) ein Schwerpunktthema für uns. Wir tauschten uns mit Kontaktstellen darüber aus, gaben einen Workshop zum sicheren Einsatz von KI in der Selbsthilfeunterstützung bei einem Fachtag und organisierten eine interne Schulung für das Team des SHZ. Als Ergebnis der gewonnenen Einsichten wird es 2026 auch eine Fortbildung für Selbsthilfeaktive geben.

Eine bedeutende Neuerung des letzten Jahres war die Einführung einer Online-Anmeldung für unsere Fortbildungen. Während wir damit auf die steigende Nachfrage nach einem unkomplizierten, digitalen Anmeldeverfahren eingingen, behielten wir die Möglichkeit der analogen Anmeldung bei, denn unsere Angebote sollen allen Selbsthilfeaktiven zugänglich bleiben. Ein wichtiger Baustein in unserem Verständnis der „Jungen Selbsthilfe“ ist, dass diese Zugänge zur Selbsthilfe erweitern soll – und zwar nie auf Kosten anderer Zielgruppen.

SOZIALE MEDIEN ALS TÜRÖFFNER

Um junge Menschen zu erreichen, betreibt das SHZ seit 2023 eine Instagram- sowie eine Facebook-Seite. Hier posten wir Veranstaltungshinweise, Erklärvideos, Gruppenvorstellungen und andere relevante Informationen aus der Selbsthilfeland-schaft. Indem sich Selbsthilfegruppen auf unseren Kanälen vorstellten, wir Veranstaltungen von Gruppen in unseren Sto-ries teilten und sich das SHZ-Team präsentierte, wurde sicht-bar, wie vielfältig und lebendig Selbsthilfe ist. Diese „Gesichter der Selbsthilfe“ ermöglichten einen persönlichen Bezug zum Thema und senkten die Hemmschwelle, sich mit Selbsthilfe auseinanderzusetzen.

UNSER INSTAGRAM-KANAL IN ZAHLEN

Ein Indikator für den Erfolg des Projekts sind die konstant wachsenden Zahlen unserer Follower und der Reichweite unserer Beiträge⁵. Zum Ende des Jahres überschritten wir auf Instagram 1000 Follower – ein kleiner Meilenstein für uns. Auch die durchschnittliche Reichweite unserer Posts verdop-pelte sich fast: 2024 erreichten wir mit einem Post im Schnitt 243 Gesamtaufrufe von 177 einzelnen Nutzer*innen – 2025 waren es 801 Gesamtaufrufe von 364 Einzelnutzer*innen. Den Anstieg verdanken wir u. a. regelmäßigen Posts in verschie-denen Formaten und Kollaborationen mit anderen Kanälen.



Übersicht über das monatliche Wachstum des Instagram-Kanals

WEGE IN DIE ÖFFENTLICHKEIT

Die „Junge Selbsthilfe“ wird im SHZ in allen Arbeitsbereichen mitgedacht – besonders in der Öffentlichkeitsarbeit. So achten wir bei der Gestaltung neuer Materialien darauf, dass diese für alle Altersgruppen ansprechend sind.



Mitglieder des Vereins „Uigurische Kultur und Bildung“ geben der Selbsthilfe ein junges Gesicht

Auch den E-Mail-Kampagnen, die wir an unseren Verteiler schicken, haben wir Ende 2025 einen frischen Look verpasst: Die Umstellung auf ein neues Versandprogramm ermöglichte uns allerdings nicht nur eine ansprechendere grafische Gestaltung, sondern auch eine leichtere Einbindung von Links. Wir freuten uns sehr über die Möglichkeit, Menschen auch über das Radio für die Selbsthilfe zu sensibilisieren: Im Interview für die Radio-Reportage über Selbsthilfe in den Sozialen Medien auf Bayern 2 konnten wir über die Kraft der Gemeinschaft sprechen und die Vor- und Nachteile der Sozialen Medien für Selbsthilfekontexte erörtern. Der ganze Beitrag kann in der ARD-Mediathek nachgehört werden.

Im Dezember feierte das SHZ sein 40-jähriges Jubiläum. Im Vorfeld konnten wir diverse Selbsthilfegruppen für ein partizipatives Videoprojekt gewinnen. Das Video, das daraus entstand, zeigten wir auf der Jubiläumsfeier. 2026 wird es allerdings mit dem Einverständnis aller Beteiligten auch auf der Website des SHZ und auf unseren Social-Media-Kanälen platziert werden. So wird die enorme Vielfalt der Selbsthilfe auch nach außen hin sichtbar: Selbsthilfeaktive aller Altersgruppen erzählen von ihren Gruppierungen, die sich mit verschiedensten Themen auseinandersetzen. Mit derartigen Projekten können wir den sonst so abstrakten Begriff der Selbsthilfe mit Leben füllen, ihm ein Gesicht geben und damit Vorbehalte abbauen.

AUSBLICK

2025 organisierte das SHZ im Rahmen des Projekts „Junge Selbsthilfe“ vielseitige Angebote für junge Selbsthilfeaktive und befähigte Gruppierungen mit einem höheren Altersdurchschnitt, auch für junge Mitglieder interessant zu bleiben oder es zu werden. Es freut uns sehr, dass das Projekt, das ursprünglich auf drei Jahre befristet war, nun weiterhin von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen finanziert wird und wir den Bereich der „Jungen Selbsthilfe“ in unsere Regelaufgaben aufnehmen können. 2026 planen wir zudem, die „Junge Selbsthilfe“ auch in der Region München zu stärken. Wir freuen uns sehr, auf ein Jahr voller spannender Erlebnisse und Begegnungen.

Eva Christ
Junge Selbsthilfe

⁵ Genaue Daten stehen uns nur zu unseren Aktivitäten auf Instagram zur Verfügung. Dies ist aber kein Problem, da wir diesen Kanal priorisieren und sie unsere Arbeit deshalb am besten abbilden.

AM PULS DER ZEIT AKTUELLE THEMEN BEI DEN GRUPPENGGRÜNDUNGEN

Selbsthilfe spiegelt gesellschaftliche Entwicklungen wider und kann oftmals schneller reagieren als das professionelle Hilfesystem oder Institutionen. Sieht man sich die jeweiligen Themen an, zu denen im Laufe eines Jahres neue Selbsthilfegruppen und -initiativen im Aufbau begriffen sind, so zeigt sich für 2025 ein hohes Maß an Engagement und Verantwortungsübernahme. Dieses geht oftmals weit über persönliche Betroffenheiten hinaus und es scheint den Engagierten der „Blick über den eigenen Tellerrand“ zunehmend wichtiger. Mit der Gründung einer neuen Initiative werden nicht nur Verbesserungen der eigenen Lebenssituation, sondern auch das Wohlergehen aller im Sinne eines demokratischen und empathischen gesellschaftlichen Zusammenhalts angestrebt. Zielsetzungen sind oftmals gesellschaftliche Aufklärung, Prävention, das Aufzeigen von Leid und demgegenüber neue Möglichkeiten, aus Ohnmacht und Isolationstendenzen herauszufinden.

SOZIAL- UND GESELLSCHAFTS- POLITISCH MOTIVIERTE INITIATIVEN

„Mut statt Ohnmacht“ – Elternnetzwerk gegen Rechtsextremismus, Eltern gegen Rechts München, das neue Netzwerk Mutterschutz e. V. bei sexualisierter Gewalt an Kindern oder eine Elterngruppe für Familien mit psychisch belasteten Jugendlichen sind Beispiele dafür. Ebenso Selbsthilfeinitiativen, die sich rund um das Themenfeld „vegan leben“, gegen Tierleid und für langfristige und notwendige Veränderungen einsetzen, sind 2025 neu entstanden oder seither im Aufbau. 2025 zeigte sich die Selbsthilfe bei vielen Gruppengründungen als Spiegel der Gesellschaft: So entstanden z. B. Gruppen von und für englischsprachige Münchner*innen, Initiativen von und für ukrainische Geflüchtete, es wurden muttersprachliche Angebote ins Leben gerufen und Unterstützungsgruppen verschiedener Communities oder Selbsthilfegruppen für queere Menschen oder deren Angehörige aufgebaut. Wie bereits im Vorjahr beschrieben, gibt es nach wie vor viele gründungswillige Personen, die Initiativen gegen Einsamkeit anschieben und sich für Hilfestellungen im Alter sowie die Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten einsetzen oder einen (analogen) Raum öffnen möchten, wo sich Frauen und Männer einfach kennenlernen können.

GRUPPENGGRÜNDUNGEN IM PSYCHOSOZIALEN BEREICH UND DER GESUNDHEITSELBSTHILFE

In der gesundheitlichen Selbsthilfe sind es verstärkt die Themen ADHS, Angst, Depression und nach wie vor Unterstützungsanfragen zu Long-Covid ME/CFS (Chronisches Fatigue-Syndrom), die 2025 an das SHZ herangetragen wurden. Wie in den Vorjahresberichten beschrieben, unterstützt das SHZ auch viele Initiativen, in denen Betroffene mit traumatischen Erfahrungen (PTBS, häusliche Gewalt oder narzisstischer Missbrauch) sich zur gegenseitigen Unterstüt-

zung und Bewältigung ihrer Erfahrungen zusammenschließen. Insgesamt kontaktierten in 2025 über 60 gründungswillige Personen das SHZ. Alle Themen für Münchner Initiativen und das vorläufige Beratungsergebnis können Sie auf Seite 52 einsehen.

DAS GRUPPENGGRÜNDUNGS-TEAM DES SHZ

In 2025 konnten zwei neue Kolleg*innen in das SHZ-Team eingearbeitet werden. Somit stehen sechs Mitarbeiter*innen in dem wichtigen Feld der Begleitung von Gruppengründungen zur Verfügung. In den meisten Fällen treten Einzelpersonen an das SHZ heran, die eine neue eigene Gruppe ins Leben rufen möchten. Darüber hinaus gehört zu dem Feld auch die Beratung von kooperierenden Einrichtungen zum Thema Gruppengründung oder zur Überführung von ehrenamtlich angeleiteten Gruppen in die Selbstorganisation. Immer wieder treten auch Betroffene an das SHZ heran, die sich aus Klinikaufenthalten oder therapeutischen Zusammenhängen kennen oder sich für die Weiterführung von einem fachlich angeleiteten Angebot als Selbsthilfegruppe interessieren.

In 2025 hat das Team des SHZ sich zudem im Rahmen der Jahresklausur Zeit genommen, sich zu Gruppengründungsanfragen, die von Bundes- oder Landesverbänden angestoßen werden, kollegial auszutauschen. Für diese speziellen Konsultationen soll in 2026 auch ein Austausch- und Vernetzungsabend für Selbsthilfe-Aktive stattfinden.

ÜBERBLICK ÜBER DIE LEISTUNGEN DER GRUPPEN- GRÜNDUNGSBERATUNG

Das Erstgespräch findet in der Regel persönlich im SHZ statt. Bei Gruppengründungen aus der Region oder bei geplanten Online-Selbsthilfegruppen kann dies auch per Videokonfe-



Das Gruppengründungsteam des SHZ v. I. n. r.: Ute Köller, Karolina Capasso, Juri Chervinski, Ulrike Zinsler, Prisca Ludwig, Sebastian Rausch

renz stattfinden. Zunächst geht es darum, mit der Person, die eine Gruppe gründen möchte, das genaue Thema und die anzusprechende Zielgruppe zu klären. Darüber hinaus werden Basisinformationen über Selbsthilfe und die Palette der Unterstützungsleistungen des SHZ erläutert, Möglichkeiten, Arbeitsweisen und Materialien der Gruppenarbeit vermittelt und weitergegeben. In weiteren Gesprächen werden mit den Gruppengründer*innen weitere Schritte erarbeitet, die zu einer funktionierenden Selbsthilfegruppe führen sollen.

Die Anbindung an andere Organisationen oder geeignete Beratungsstellen bietet bei der Bewerbung der Neugründungen ebenfalls großes Potential. In regelmäßigen Abständen verschickt das SHZ Rundmails mit aktuellen Neugründungen, veröffentlicht diese im Selbsthilfejournal einBlick oder gibt Pressemitteilungen heraus. In den meisten Fällen erfolgt die Vermittlung von Interessent*innen aber über Gespräche der Kolleg*innen in der SHZ-Beratungs- und Vermittlungsstelle oder die Gruppensuche über die SHZ-Website.

Sobald einige Interessent*innen gefunden sind, helfen die Kolleg*innen des Gruppengründungsteams bei der Organisation der ersten Gruppentreffen. Das SHZ stellt Räume zur Verfügung oder gibt Kontakte zu möglichen Raumgebern weiter. Der Ablauf der ersten Treffen wird gemeinsam durchdacht oder auf Wunsch von einem oder einer SHZ-Mitarbeiter*in begleitet. In 2025 wurden fünf Gründungssitzungen begleitet. In den inhaltlichen Austausch kommen die Betroffenen in ersten Treffen meist von selbst. Die SHZ-Mitarbeiter*innen sind in dieser fragilen Anfangsphase daher vor allem dabei behilflich, wichtige Grundsteine dafür zu legen, um eine Gruppe längerfristig arbeitsfähig zu machen. Dazu gehört die Verständigung über Rahmenbedingungen (Wann soll sich wie oft getroffen werden?), Fragen zur Aufgabenverteilung – unter Berücksichtigung vorhandener Stärken oder Potentiale – (Wer kann was wann machen?), die Übernahme von Funktionen (Wer führt durch die Treffen? Was heißt Moderation? Was heißt Grup-

penleitung?) und vor allen Dingen die Verständigung darüber, welche Regelung im Hinblick auf Kommunikation, Sicherheit und Vertrauen, Verbindlichkeit, Entscheidungs- oder Themenfindung nötig sind.

Ganz konkret werden Beispiele zum Ablauf oder zur Strukturierung eines Gruppentreffens vorgestellt. Der Einsatz von einfachen Methoden wie Blitzlichtrunden, Auflockerungsmethoden und Feedbackrunden kann dabei sehr unterstützend wirken. Für nicht wenige Gruppengründer*innen sind solche Methoden bereits aus einem therapeutischen Kontext bekannt. Für andere stellen sie Neuland dar – mithilfe unserer Tipps und Handreichungen wird jedoch ein neues Feld eröffnet. Das bezeichnen wir in der Selbsthilfeunterstützung gerne als „Lernwerkstatt“, die zum Ausprobieren einlädt und persönliches Wachstum ermöglicht.

Die SHZ-Fortbildungsangebote bieten zudem die Gelegenheit, Input und Anregungen zu zahlreichen gruppenrelevanten Fragestellungen zu bekommen oder praktische Methoden kennenzulernen. Neben dem Basiswissen-Seminar für Aktive und Einsteiger*innen wurden 2025 auch zwei Austauschabende angeboten, die sich explizit an Gruppengründer*innen wandten. In diesen Formaten sollen neu Engagierte mit langjährigen Aktiven in den Austausch kommen und von deren Erfahrungswissen profitieren. Themen der Austauschabende 2025: „Motivation“ und „Neue in der Gruppe“.

Egal in welchem Stadium sich die Gruppen befinden – sie durchlaufen immer wieder viele Entwicklungsphasen, z. B. wenn Unsicherheiten, Flauten, Schwierigkeiten oder Konflikte auftauchen. Hier stehen im SHZ stets Kolleg*innen zur Reflexion und Beratung bereit.

Ulrike Zinsler

Ressortleitung Beratung und Gruppenunterstützung

EIN BEITRAG ZUR STABILISIERUNG UND WEITERENTWICKLUNG VON SELBSTHILFEGRUPPEN

DAS SUPERVISIONSANGEBOT

Schon seit Jahren bietet der Verein Föss e. V. Supervision als ein von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen finanziertes Projekt für Engagierte aus gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen an. Wir freuen uns sehr, dass das bereits etablierte Angebot seit 2024 durch eine finanzielle Beteiligung der Landeshauptstadt München erweitert werden konnte. Dadurch können nun auch Engagierte aus Initiativen und Selbsthilfegruppen mit sozialen Themen das Angebot in Anspruch nehmen.

Stabilisierung durch Prävention von Abbrüchen, Eskalation und Überforderung

Durch die externe Moderation konnten Konflikte frühzeitig bearbeitet, Kommunikationsprozesse geklärt und tragfähige Lösungen entwickelt werden. Insbesondere für Gruppenleitungen wirkten die Supervisionen entlastend, da sie Raum boten, Verantwortung, Rollen und Grenzen zu reflektieren und realistische Erwartungen an sich selbst und andere zu entwickeln.

Wirkung von Supervision

Verbesserung von Strukturen und Entscheidungsprozessen

Durch die gemeinsame Reflexion konnten Aufgabenverteilungen geklärt, Leitungsmandate transparent gemacht und Übergabeprozesse vorbereitet werden. Dadurch ließen sich Verantwortlichkeiten auf mehrere Schultern verteilen und die langfristige Funktionsfähigkeit der Gruppen stärken.

Stärkung der Konflikt- und Kommunikationskompetenz

Eskalierende Situationen konnten eingeordnet, alternative Handlungsoptionen entwickelt und wertschätzende Formen der Rückmeldung eingeübt werden. Dies wirkte präventiv gegenüber weiteren Konflikten und förderte ein respektvolles Miteinander in den Gruppen.

Alle Supervisionen wurden im Sinne einer systemischen Haltung und auf Grundlage der Prinzipien von gegenseitigem Empowerment, Selbstverantwortlichkeit und Ressourcenorientierung durchgeführt.

Um den unterschiedlichen Bedarfen und auch persönlichen und zeitlichen Ressourcen der Engagierten entgegenzukommen, wurden zwei unterschiedliche Gruppenangebote – ein offenes und ein geschlossenes – sowie die Möglichkeit, eine Gruppensupervision für die ganze Selbsthilfegruppe oder Initiative zu vereinbaren, angeboten. Im Jahr 2025 fanden insgesamt 31 Supervisionstermine statt, die von 156 (2024: 147)

Engagierten genutzt wurden.

An den Supervisionen für die ganze Gruppe nahmen zwischen zwei und zwölf Personen teil. In den Supervisionsgruppen waren zwischen drei und neun Teilnehmende anwesend. Sowohl in den Gruppensupervisionen als auch in den Supervisionsgruppen waren meistens mehr Personen angemeldet, als tatsächlich teilnahmen. Dies ist im Feld der Selbsthilfeunterstützung nicht ungewöhnlich und zum einen durch einen relativ hohen Krankenstand der Teilnehmenden begründet, zum anderen ist die Verbindlichkeit im Bereich der Unterstützung von Ehrenamtlichen immer ein zentrales Thema.

Statistik:

	2024	2025
Insgesamt:	29 Angebote	31 Angebote
Gruppensupervision:	9 x	12 x
Ressourcengruppe:	13 x	9 x
Offene Support Gruppe:	7 x	10 x davon 3 x online

HALTUNG, ARBEITSWEISE UND VERWENDETE METHODEN IN DEN GRUPPEN FESTE RESSOURCENGRUPPEN

Das in den letzten Jahren etablierte Angebot einer festen „Ressourcengruppe“ wurde auch in diesem Jahr in beiden Halbjahren umgesetzt. Die feste Ressourcengruppe zielte auf eine langfristige, über den Zeitraum eines Halbjahres angelegte Begleitung der Engagierten mit Blick auf ihre Ressourcen und auf die individuelle Entwicklung in ihrem Selbsthilfeengagement ab. So konnten die Engagierten in einem geschützten und immer vertrauter werdenden Gruppensetting und über einen längeren Zeitraum ein vertiefendes gegenseitiges Empowerment sowie regelmäßige Impulse professioneller Begleitung und Feedback zu ihren Entwicklungsthemen erhalten. Da in diesem Jahr mehrere Engagierte aus der Gruppe im ersten Halbjahr Interesse bekundeten, auch im zweiten Halbjahr die Unterstützung dieser Supervisionsgruppe nutzen zu wollen, wurde die Gruppe im zweiten Halbjahr fortgeführt und gleichzeitig für neue Interessierte geöffnet. Da sich diese Art der Gruppenzusammensetzung bewährt hat, soll sie auch im kommenden Jahr so in die Ausschreibung und Bewerbung der Ressourcengruppe übernommen werden. Der systemische Ansatz sowie ein ressourcen- und zukunftsorientiertes Arbeiten ermöglichen den Engagierten in der Gruppe ein selbstverantwortliches Entwickeln von individuellen Lösungen.

Methodisch wurden zur Stärkung der Selbstwahrnehmung Atem- und Wahrnehmungsübungen, bildliche Methoden sowie Feedbackrunden angeboten. Auf der Grundlage dieser Bewusstwerdung über die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten konnte die dann folgende Bearbeitung der herausfordernden oder problematischen Themen und Fragestellungen der Teilnehmenden leichter und oftmals auch konstruktiver geschehen.

Die mediationsanaloge Supervision sowie der Dialog nach David Bohm bauen auf Verlangsamung, Selbstreflexion, bewussten Veränderungen der eigenen inneren Haltung sowie dem Teilen der Erfahrungswelten mit den anderen Teilnehmenden der Gruppe mit dem Ziel gegenseitiger Spiegelungs- und Empowermentprozesse auf. Ein so etablierter achtsamer, respektvoller und ergebnisoffener Zugang zur gemeinsamen Kommunikation stärkte das Vertrauen in diesen gemeinsamen Reflexionsrahmen und bewirkte damit oftmals eine Entspannung der eigenen Perspektive auf konflikthaft erscheinende Themen. Neue Lösungen entstanden dann in kreativen

Prozessen, die in diesem Getragenwerden in der Gruppe und einer vertieften zwischenmenschlichen Verbundenheit Raum bekamen.

Offene Supportgruppe

In der offenen Supportgruppe wurde eine regelmäßige Teilnahme nicht vorausgesetzt, um das Angebot möglichst flexibel und niederschwellig zu gestalten. Zu Beginn der Gruppe stellten die Anwesenden Ihre Arbeit und ihre jeweilige Rolle in den Gruppen vor und formulierten ihre Anliegen für die Supervision.

Anschließend wurden, angelehnt an das Konzept der Kollegialen Beratung, Anregungen und Ideen der anderen Teilnehmer*innen eingebracht. Seitens der Supervision wurde der Prozess mit geeigneten Fragen begleitet und durch Empfehlungen und Anregungen aus professioneller Außenperspektive ergänzt. Außerdem wurde auf hilfreiche Beratungs- und Fortbildungsangebote des SHZ und anderer Beratungseinrichtungen verwiesen. Immer wieder wurde auch mit Rollenspielen gearbeitet, um schwierige Kommunikationssituationen durchzuspielen. Teilweise wurden auch Dokumente aus den Gruppen, wie z. B. Gruppenregeln, gemeinsam diskutiert und weiterentwickelt. Ein weiterer wichtiger Aspekt war die Förderung der Vernetzung unter den Teilnehmenden, die ihre Kontaktdaten teilten, um sich auch außerhalb der Supervisionstreffen gegenseitig zu unterstützen.

Gruppensupervisionen

Bei den Supervisionen für die gesamte Gruppe oder für das Leitungsteam einer Initiative fand in der Regel eine Vorbesprechung der aktuellen Themen, die die Gruppe bearbeiten wollte, am Telefon statt. Da die Bandbreite der angefragten Themen sehr groß war, variierten auch die methodischen und inhaltlichen Zugänge zur Bearbeitung stark. Diese reichten von Metaphernarbeit, Kartenabfragen und Priorisierungen als Grundlage für gemeinsame Reflexion, über systemische Aufstellungen auf dem Systembrett oder im Raum zur Klärung von Rollen und Hierarchien, **bis hin zu hypothesenbildenden und lösungsorientierten Gesprächsrunden zu den von den Teilnehmenden selbst formulierten Fragestellungen.** In diesem Jahr kamen etwa zwei Drittel der Anfragen von Gruppen aus dem Münchner Umland („Region“) und wurden **auf Wunsch der meist älteren oder mobilitätseingeschränkten Engagierten überwiegend vor Ort durchgeführt.**

THEMEN, FRAGESTELLUNGEN UND HERAUSFORDERUNGEN DER TEILNEHMENDEN

Die Themen der Teilnehmenden und die daraus entstandenen Fragestellungen, die in den Supervisionsgruppen und in den Gruppensupervisionen bearbeitet wurden, sind im Folgenden in einer Auswahl zusammengestellt:

Rollen, Verantwortung und Rollenklärung

- Wie kläre ich meine Rolle zwischen Gruppenleitung, gleichwertigem Gruppenmitglied und ggf. Betroffenheit?
- Wie gehe ich mit Doppelrollen (Betroffene*r, beratend Tätige*r, Leitung) um?
- Wie gehe ich mit Verantwortung für Fördermittel, Abrechnungen und formale Aufgaben um?
- Wie klären wir Erwartungen, Mandate und Zuständigkeiten bei neuen Leitungen?

Abgrenzung, Selbstfürsorge und Überlastung

- Wie kann ich individuell Grenzen setzen und gut für mich sorgen?
- Wie erkenne und kommuniziere ich Überforderung rechtzeitig?
- Wo liegen die Grenzen ehrenamtlichen Engagements?
- Wie verhindern wir dauerhafte Überlastung einzelner engagierter Personen?
- Wie gehe ich mit Erschöpfung, Demotivation und Rückzugsgedanken um?

Konflikte, Konfliktlösung und Mediation

- Was kann ich in meiner Rolle zur Klärung von Konflikten beitragen?
- Wie gehen wir konstruktiv mit Konflikten in der Gruppe um?
- Wie erkennen und bearbeiten wir unterschwellige Konflikte frühzeitig?

Gruppenregeln, Schutz und Grenzverletzungen

- Wozu brauchen wir Gruppenregeln und wie entwickeln bzw. aktualisieren wir sie?
- Welche Regeln sind besonders wichtig zu Beginn einer Gruppe?
- Wie gehen wir mit Grenzverletzungen um?
- Wie kann ein Ausschlussprozess schützend, wertschätzend und ohne Bloßstellung gestaltet werden?

Abschied, Übergänge und Nachfolge

- Wie kann ich meinen Abschied als Gruppenleitung gut gestalten – für mich und für die Gruppe?
- Wie gelingt eine transparente und entlastende Leitungsübergabe?
- Wie sichern wir Kontinuität trotz Fluktuation von Leitungen und Mitgliedern?
- Wie regeln wir Nachfolgeprozesse frühzeitig?

Aufgabenverteilung, Verbindlichkeit und Entlastung

- Welche Aufgaben sind in unserer Gruppe notwendig vs. optional?
- Wie können Aufgaben fair, transparent und verbindlich verteilt werden?
- Wie definieren wir Eigenverantwortung in der Selbstorganisation?
- Wie gehen wir mit unzuverlässiger Aufgabenübernahme um?
- Wie kann die Gruppenleitung nachhaltig entlastet werden?

Kommunikation, Zuhören und Emotionen

- Was bedeutet aktives Zuhören?
- Wie fördern wir Hinhören in der Gruppe?
- Wie gehe ich mit emotionalen Ausbrüchen um?
- Wie schaffen wir Transparenz und frühzeitige Information bei Veränderungen?

Zugehörigkeit, Integration und Fluktuation

- Wie gehe ich mit dem Gefühl um, nicht dazuzugehören?
- Wie integrieren wir neue Mitglieder gut und nachhaltig?
- Wie gehen wir mit hoher Fluktuation um?

Entscheidungsprozesse, Macht und Basisdemokratie

- Wie kommen wir in der Gruppe zu Entscheidungen?
- Wie definieren wir Basisdemokratie für uns konkret?
- Wie gehen wir mit Spannungen zwischen Leitung und Gruppe um?
- Wie machen wir Machtverhältnisse transparent und bearbeitbar?

Eigene Betroffenheit, innere Prozesse und Akzeptanz

- Wie gehe ich mit Wut, Hilflosigkeit oder Prozessüberforderung um?
- Wie kann ich mich selbst mehr annehmen?
- Wie gehe ich mit Ablehnung um?
- Wie finde ich einen guten Umgang mit eigenen Triggern in der Leitungsrolle?

Organisation, Formalien und Rahmenbedingungen

- Wie klären wir formale Abläufe (Aufnahme, Wahlen, Zuständigkeiten)?
- Welche Unterstützung gibt es zu Themen wie Digitalisierung, Datenschutz oder Abrechnung von Fördergeldern oder Spenden?
- Wie gehen wir mit Ängsten und unterschiedlichen Bedarfen in diesen Bereichen um?

Vision, Haltung und Sinn

- Welche Vision trägt unsere Gruppe?
- Was bedeutet die Gruppe für mich persönlich?
- Wie bleiben wir handlungsfähig trotz Komplexität und Vielfalt?

TRANSFER UND STRUKTURELLE WIRKUNG

Über die einzelnen Supervisionseinheiten hinaus fand ein Reflexionsgespräch mit Mitarbeitenden des SHZ sowie Vertreter*innen des Vorstands des FÖSS e. V. statt. Ziel war es, wiederkehrende Themen zu bündeln, strukturelle Bedarfe zu identifizieren und mögliche Anknüpfungspunkte zu bestehenden Beratungs- und Fortbildungsangeboten zu prüfen. Die in den Supervisionen gewonnenen Erkenntnisse liefern wichtige Impulse für die Weiterentwicklung passgenauer Beratungs-, Qualifizierungs- und Unterstützungsangebote des SHZ. Damit tragen die Supervisionen nicht nur zur unmittelbaren Entlastung einzelner Gruppen bei, sondern entfalten auch eine nachhaltige strukturelle Wirkung für die Selbsthilfelandchaft insgesamt.

RESUMÉE

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden lassen auf eine hohe Zufriedenheit und Bedarfsgerechtigkeit des Angebots schließen. Das Angebot wurde von den Besucher*innen als sehr wertvolle Möglichkeit benannt, um an den eigenen, mitunter emotional tiefgehenden Themen intensiver und in einem sehr vertrauensvollen Rahmen zu arbeiten. Da es sich bei den Teilnehmenden häufig um gesundheitlich, lebensweltlich und emotional stark belastete Personen handelte, die zugleich mit hoher Motivation Verantwortung für ihre Gruppen übernahmen, erwies sich die Supervision im Sinne der Selbsthilfeunterstützung als besonders wirksames Instrument zur Entlastung und zum Empowerment von Gruppenleitungen als Multiplikator*innen.

Ina Plambeck und Erich Eisenstecken
Freiberufliche Supervisor*innen für das SHZ





BERATUNG UND BEGLEITUNG RUND UM DIE FÖRDERUNG RUNDER TISCH REGION MÜNCHEN

Die Förderung gesundheitsbezogener Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20h SGB V wird in Bayern über 13 Regionale Runde Tische organisiert. Der Runde Tisch Region München ist für alle Gesundheits-Selbsthilfegruppen in der Stadt und im Landkreis München sowie in den Landkreisen Dachau, Fürstenfeldbruck, Freising, Erding, Ebersberg, Starnberg und Landsberg am Lech zuständig. Er setzt sich aus Vertreter*innen der gesetzlichen Krankenkassen AOK, vdek (Techniker Krankenkasse, Barmer, DAK), der Betriebskrankenkassen (BKK), der IKK classic, der SVLFG sowie der Knappschaft zusammen. Vertreter*innen der Selbsthilfegruppen sind beratend an der Vergabe der Fördermittel beteiligt. Die Koordination des gesamten Förderverfahrens übernimmt das SHZ in seiner Funktion als Geschäftsstelle des Runden Tisches München.

Norbert Gerstlacher, Reinhard Pribyl, Annemi Hiebsch und Alexandra Dührssen haben 15 Ordner mit Anträgen durchgearbeitet!



STEIGERUNG DER FÖRDERSUMME

Der Runde Tisch Region München verzeichnet erneut einen Anstieg sowohl bei der Zahl der geförderten Selbsthilfegruppen als auch bei der ausgeschütteten Fördersumme. Im Vergleich zum Vorjahr erhielten zehn zusätzliche Selbsthilfegruppen Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen (2025: 428, 2024: 418). Zum dritten Mal in Folge wurde die Millionen-grenze bei der Fördersumme überschritten. Insgesamt wurden 1.163.945,42 € vergeben, was einer durchschnittlichen Förderung von 2.719,49 € pro Selbsthilfegruppe entspricht. An der Förderung beteiligten sich insgesamt 20 gesetzliche Krankenkassen sowie deren Verbände.

VERGABESITZUNG DER KRANKENKASSEN

Vor der Vergabesitzung haben die Selbsthilfereprete*innen die Möglichkeit, vor Ort im SHZ alle Anträge zu begutachten und Fragen zur Bearbeitung durch die Geschäftsstelle zu stellen, damit sie in der Sitzung die Anliegen der Selbsthilfe gut vertreten können. Die Sitzung zur Vergabe der Fördergelder der Krankenkassen an die Selbsthilfegruppen fand am 7. Mai im SHZ statt. Drei Vertreter*innen der Krankenkassen, vier Selbsthilfereprete*innen und drei Mitarbeiter*innen der Geschäftsstelle waren beteiligt.

HERBSTSITZUNG DES RUNDEN TISCHES

In der Herbstsitzung des Runden Tisches im Oktober wurden das zurückliegende Förderjahr ausgewertet und die Grundlagen für die Förderung im Jahr 2026 gelegt. Zudem wurde über das Treffen der Selbsthilfereprete*innen aller 13 bayerischen Runden Tische berichtet, an dem auch Teilnehmer*innen aus München beteiligt waren. Dort hatten die Selbsthilfereprete*innen die Möglichkeit, Fragen an die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen auf Landesebene zu richten und Einblicke in die Arbeit ihrer jeweiligen Runden Tische zu geben. Insgesamt war eine hohe Wertschätzung für die Runden Tische spürbar. Be-



sonders hervorgehoben wurde die Arbeit der Geschäftsstellen, die von den Selbsthilferepresentierungen ausdrücklich gelobt wurde. Zudem wurde berichtet, dass Selbsthilfegruppen aus anderen Bundesländern großes Interesse daran zeigen, das bewährte bayerische Fördersystem zu übernehmen.

WEITERE AUFGABEN DER GESCHÄFTSSTELLE

In der Geschäftsstelle Runder Tisch Region München sind Ute Köller, Florian Ottenschläger, Stefanie Bessler, Prisca Ludwig und Mirjam Unverdorben-Beil aktiv. Sie beraten und begleiten die Selbsthilfegruppen während des gesamten Förderjahres bei allen Fragen rund um die Antragstellung. Zur optimalen Vorbereitung auf das Antragsverfahren und zur Sicherstellung einer ordnungsgemäßen Abrechnung der Fördermittel werden sowohl Präsenz- als auch Online-Informationsveranstaltungen angeboten.

Darüber hinaus engagieren sich die Mitarbeiter*innen das ganze Jahr über in verschiedenen Gremien und Veranstaltungen, um die Selbsthilfeförderung in Bayern kontinuierlich weiterzuentwickeln. Dazu zählen unter anderem der regelmäßige Jour fixe mit der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen auf Landesebene sowie das Austauschtreffen aller Krankenkassen-Beiräte der 13 Runden Tische. Zudem fand dieses Jahr ein Informations- und Kooperationsgespräch mit Vertreter*innen der AOK Bayern statt, bei dem das Aufgabenprofil einer Selbsthilfekontaktstelle vorgestellt und ein fachlicher Austausch über die zukünftige Ausrichtung der Selbsthilfeförderung geführt wurde.

Mirjam Unverdorben-Beil

Geschäftsstelle des Runden Tisches Region München





Konstituierende Sitzung, v. r. n. l.: Ingrid Mayerhofer (SHZ), Eva Parashar (SHZ), Anush Chakhalyan (SHB), Nurnissam Ismailova (SHB), Günter Schmid (Sozialreferat), Marian Lohmeir (Sozialreferat), Marina Ehrenbauer (Sozialreferat), Sonja Plöckl (Sozialreferat), Peter Hilkes (SHB), Karl Fenchl, Prof. Dr. Katja Stoppenbrink (SHB), Günay Sarialioğlu (SHB), Mohammad Bagheri (SHB).

NEUE THEMEN, NEUE STRUKTUREN ENTWICKLUNGEN IM NEU KONSTITUIERTEN SELBST- HILFEBEIRAT DER LANDESHAUPTSTADT MÜNCHEN

*Der Selbsthilfebeirat (SHB) der Landeshauptstadt München (LHM) feierte 2025 sein 40-jähriges Bestehen und gehört damit zu einem der ältesten Beiräte Münchens. Das Gremium setzt sich aus fünf gewählten und fünf bestellten Engagierten aus der Selbsthilfelandchaft, einer bzw. einem neutralen Expert*in aus der Wissenschaft sowie deren Vertretungen und den beratenden Mitgliedern (Sozialreferat, SHZ, Referat für Klima- und Umweltschutz, Mobilitätsreferat und Gesundheitsreferat) zusammen.*

Selbsthilfeförderung der Landeshauptstadt München (LHM) im Überblick

- 1.405.855 Euro wurden von den Gruppen beantragt
- 1.088.958 Euro wurden vom Sozialreferat bewilligt
- 948.652 Euro wurden an die Gruppen ausgezahlt
- 116 Anträge wurden gestellt
- 99 Gruppen wurden in der Selbsthilfeförderung im sozialen Bereich gefördert

Der SHB berät die Stadt München verlässlich bei der Vergabe von Fördermitteln im Bereich der Sozialen Selbsthilfe und vertritt die Interessen von Selbsthilfegruppen sowie selbstorganisierten Initiativen. Die Geschäftsstelle des Beirates wird vom Selbsthilfezentrum verantwortet.

JEDEM ANFANG WOHT EIN ZAUBER INNE ...

Im April 2025 trat der neu gewählte Selbsthilfebeirat der LHM erstmals zu seiner konstituierenden Sitzung zusammen. Die bisherigen Themenbereiche „Gesundheit“, „Soziales“, „Migration“ und „Umwelt“ wurden um die Bereiche „Geschlecht und sexuelle Identität“ sowie „Muttersprachlicher Unterricht“ erweitert.

Die Erweiterung der Themenbereiche hatte zum Ziel, aktuelle Entwicklungen in der Selbsthilfelandchaft besser abzubilden und die Gremienarbeit auf mehr Schultern zu verteilen. Darüber hinaus kamen seit 2025 neue beratende Mitglieder hinzu. Anlassbezogen werden seit 2025 sowohl das Referat für Klima- und Umweltschutz (RKU) als auch das Mobilitätsreferat (MOR) beratend zu Sitzungen eingeladen, da diese seit Neuestem ebenfalls Fördertöpfe für selbstorganisierte Initiativen zur Verfügung haben.

GEMEINSAM WACHSEN UND LERNEN

Um sich – zusätzlich zur Beratung der Anträge – intensiver mit zentralen Fragen der Selbsthilfeförderung auseinandersetzen zu können, führte der Selbsthilfebeirat im Jahr 2025 drei Workshops durch. Dabei wurden ein neues gemeinsames Selbstverständnis entwickelt, Rollen geklärt und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Antragsberatung diskutiert.

Besonders herausfordernd bleibt weiterhin die Abgrenzung zwischen Selbsthilfe und bürgerschaftlichem Engagement. Da in der LHM bislang kein eigener Fördertopf für bürgerschaftliches Engagement besteht, werden für entsprechende Projekte häufig Förderanträge im Rahmen der Selbsthilfeförderung gestellt.

Selbsthilfe ist ein Teil des bürgerschaftlichen Engagements, jedoch ist nicht jedes bürgerschaftliche Engagement automatisch Selbsthilfe. Selbsthilfe entsteht ausschließlich aus direkter oder indirekter Betroffenheit, während klassisches bürgerschaftliches Engagement häufig ohne eigene Betroffenheit auskommt und manchmal auch „top down“, also institutionell initiiert, stattfindet. Daher gilt es, genau hinzuschauen, nachzufragen und zu prüfen, von wem die Motivation für das selbstorganisierte Vorhaben ausgeht, welche Empowerment-Aspekte für Betroffene enthalten sind und wie demokratisch Entscheidungsprozesse gestaltet werden.

ENGAGEMENT BRAUCHT RÄUME

Auch das Thema Räume beschäftigte den Selbsthilfebeirat in diesem Jahr wieder stark, da nach der Schließung des

Zwischennutzungsprojektes „Shaere“ Ende 2024 viele Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen andere Räumlichkeiten anmieten mussten. Für selbstorganisierte muttersprachliche Angebote besteht seit einem Stadtratsbeschluss von 2003 die Möglichkeit, Räume in städtischen Schulen zu vergünstigten Preisen anzumieten. Allerdings berichten viele Gruppen von Hürden bei der Anmietung. Das Sozialreferat arbeitet mit Hochdruck daran, das Verfahren zur Anmietung von Schulräumen, gemeinsam mit dem Referat für Bildung und Sport (RBS) zu verbessern.

KLAUSURWOCHELENDE AM AMMERSEE

Zusätzlich zu den Workshops verbrachten die Beirat*innen im September ein gemeinsames Klausurwochenende am Ammersee, um weitere Themen zu vertiefen und sich auch persönlich besser kennenzulernen.

GEÄNDERTES ANTRAGSVERFAHREN SEIT 2025

Anfang 2025 wurde das Antragsverfahren in der Selbsthilfeförderung umgestellt. Seither können Anträge, die nach dem 15. März eingereicht werden, im laufenden Jahr nicht mehr berücksichtigt werden.

V. l. n. r.: Günay Sarialioglu, Aenne Haß, Noemi Stadler, Susanne Veit, Prof. Dr. Katja Stoppenbrink, Alexandra Böttcher-Ohneseit, Peter Hilkes, Karl Fenchel, Mohammad Bagheri, Nurnissam Ismailova, Melanie Kieweg



Aufgrund der Umstellung hat sich die Auszahlung der Fördergelder teilweise verzögert. Gruppen können jedoch weiterhin bereits ab dem 1. September des Vorjahres einen Antrag für das kommende Förderjahr stellen. Darüber hinaus haben Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen, die schon gefördert wurden, die Möglichkeit, eine Abschlagszahlung zu beantragen, um Verzögerungen bei der Auszahlung gut überbrücken zu können.

Außerdem wurden die Antragsformulare vom Sozialreferat überarbeitet, um sie benutzerfreundlicher zu gestalten. Die alten Formulare dürfen seit Januar 2025 nicht mehr verwendet werden. Alle aktuellen Dokumente zur Selbsthilfeförderung im Sozialen Bereich finden Sie auf unserer Homepage unter: <https://www.shz-muenchen.de/foerderung-soziale-selbsthilfe.html>

Eva Parashar

Geschäftsstelle des Selbsthilfebeirates der LHM

SELBSTBESTIMMT LEBEN - VIELFALT GESTALTEN

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

Seit über 20 Jahren engagiere ich mich in der queeren Community, insbesondere für trans*, inter*⁶ und nichtbinäre Menschen. Ich begleite Gruppen, vernetze Initiativen und setze mich für mehr Sichtbarkeit, Akzeptanz und Selbstbestimmung ein. Auch persönlich lebe ich seit über 20 Jahren ein selbstbestimmtes Leben – ein Weg, geprägt von Eigenverantwortung, Mut und der Kraft gemeinschaftlicher Unterstützung.

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

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

chem Leidensdruck (Dysphorie) verbunden. Selbstbestimmung bedeutet hier, die eigene Identität anerkennen und leben zu dürfen – mit Würde und ohne Angst vor Ausgrenzung.

Ähnlich verhält es sich mit der sexuellen Identität: Ob jemand hetero-, homo-, bi-, pan- oder asexuell lebt, ist Teil der eigenen Persönlichkeit. Auch hier ist ein offenes Bekenntnis in unserer Gesellschaft oft kein leichter Schritt. Die Angst vor Ablehnung oder Mobbing ist real und erklärt, warum viele Menschen Unterstützung in Selbsthilfegruppen suchen. Diese Gruppen bieten geschützte Räume für Austausch, Verständnis und gegenseitige Stärkung.

Gerade hier zeigt sich, was Selbsthilfe im Kern ist: Selbstbestimmung in Gemeinschaft. Sie ermöglicht individuelle Entwicklung und stärkt zugleich den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Dass die Stadt München diese Arbeit fördert, ist Ausdruck einer lebendigen, demokratischen Zivilgesellschaft.

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

Ein Gastbeitrag von **Christian Schabel-Blessing**, bestelltes Mitglied des Selbsthilfebeirates der Landeshauptstadt München für den Bereich „Geschlecht und sexuelle Identität“.

⁶ Der Asterisk (*) bei trans* und inter* steht für diverse Selbstdefinitionen wie z. B. transgeschlechtlich, transident, intergeschlechtlich etc.

VERNETZT, ENGAGIERT UND POLITISCH WIRKSAM DAS SHZ ALS AKTEUR IM BÜRGER- SCHAFTLICHEN ENGAGEMENT

FÜR EINE STARKE SELBST- HILFE IN BAYERN - AUSTAUSCH UND UNTERSTÜT- ZUNG AUF LANDESEBENE

Am 9. April war das Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement mit seinen Netzwerkstellen zu Gast im Bayerischen Landtag. SeKo Bayern war dabei vertreten durch die Vorstände Renate Mitleger-Lehner und Klaus Grothe-Bortlik sowie durch die Geschäftsführerin Theresa Keidel. Ziel des Austauschs war es, interessierte Landtagsabgeordnete über die Angebote der Selbsthilfe und der Selbsthilfekontaktstellen zu informieren.

Als Vertreterin aus der Praxis nahm zudem Kristina Jakob, Geschäftsführerin des SHZ, teil. Sie berichtete anschaulich über Erfolge, Herausforderungen und Bedarfe aus der Perspektive einer lokalen Selbsthilfekontaktstelle.

Besonders erfreulich war, dass die vorgetragenen Anliegen bei den politischen Vertreter*innen auf großes Interesse stießen und mehrere Abgeordnete ihre Unterstützung zusagten. In den Gesprächen ging es unter anderem um eine verlässliche Förderung sozialer Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen in Bayern sowie um die bessere Abrufbarkeit von Fördermitteln im Bereich der Pflegeselbsthilfe.



V. l. n. r.: Ilse Aigner, Präsidentin des Bayerischen Landtags (CSU), Theresa Keidel, Geschäftsführerin SeKo Bayern, Gabi Schmidt, Bayerische Ehrenamtsbeauftragte (Freie Wähler), Renate Mitleger-Lehner und Klaus Grothe-Bortlik, Vorstände SeKo Bayern, Kristina Jakob, Geschäftsführerin SHZ München, Bernhard Seidenath, Vorsitzender des Gesundheitsausschusses im Bayerischen Landtag (CSU)

AKTIVE MITGESTALTUNG DER STADTGESELLSCHAFT - SHZ ÜBERNIMMT MITVORSITZ IM FACHBEIRAT BÜRGERSCHAFT- LICHES ENGAGEMENT

Der Fachbeirat für Bürgerschaftliches Engagement ist ein unabhängiges Gremium und beratende Instanz des Münchner Stadtrats. Er beobachtet Entwicklungen im Bürgerschaftlichen Engagement (BE) sowohl auf kommunaler als auch auf bundesweiter Ebene, wertet diese für die Stadt aus und stößt innovative Prozesse an. Dabei legt der Beirat großen Wert auf eine nachhaltige Umsetzung.

Das SHZ ist als Vertreterin des Forums Bürgerschaftliches Engagement - einem Zusammenschluss von 25 maßgeblichen Organisationen und Einzelpersonen des BE in München - bereits seit vielen Jahren aktives Mitglied im Fachbeirat. Seit Anfang 2025 hat Kristina Jakob gemeinsam mit dem langjährig

engagierten Vorsitzenden Norbert Huber den Vorsitz des Beirats übernommen. Die Geschäftsführung liegt bei FÖBE. Zentrales Anliegen des Beirats ist die Stärkung des Bürgerschaftlichen Engagements in all seinen vielfältigen Formen in München. Leitbild ist eine aktive Stadtgesellschaft, die durch das Engagement ihrer Bürger*innen sowie deren verantwortungsvolle Mitgestaltung des Gemeinwesens geprägt ist. Der Münchner Stadtrat beschloss die Einrichtung des Fachbeirats in seiner Sitzung vom 2. Dezember 2008.

Als unabhängiges Gremium berät und begleitet der Beirat den Entwicklungsprozess des Bürgerschaftlichen Engagements in München zukunftsorientiert und nachhaltig. Alle zwei Jahre legt er dem Stadtrat einen Bericht vor. Der nächste Bericht erscheint 2026. Es ist sehr erfreulich, dass das SHZ hier erneut aktiv und gestaltend mitwirken konnte.

Kristina Jakob
Geschäftsführerin SHZ

DIE RAUMBÖRSE GOROD DES KOOPERATIONSVERBUNDS GIK E. V., MORGEN E. V. UND SHZ

Durch die Förderung des Sozialreferats, Amt für Wohnen und Migration, können seit 2016 13 Räume des Kulturzentrums GOROD sowie ein Veranstaltungsraum des Netzwerks MORGEN e. V. kostenlos an Initiativen aus dem Sozialen Bereich vergeben werden. Das SHZ koordiniert diesen Projektverbund und unterstützt seit Jahren GOROD bei der Raumvergabe und damit verbundenen Aufgaben.

Im Haus in der Arnulfstraße konnten im Berichtszeitraum 2025 197 muttersprachliche Angebote in über 20 unterschiedlichen Sprachen, Projekte aus dem sozialen Bereich, Integrations- und Kreativangebote sowie Kulturvermittlung stattfinden – durchgeführt von rund 90 selbstorganisierten Initiativen. Obgleich die Zielvorgabe von 80 Initiativen, die das Sozialreferat mit Übergang der Raumbörse in die Regelförderung formuliert hatte, längst erfüllt ist und die zur Verfügung stehenden Räume vor allem an Wochenenden größtenteils ausgebucht sind, konnten dennoch fünf neue Initiativen bei GOROD eine Heimat finden:

- LAV U BARI armenisches Sprach- und Kulturzentrum
- LGBTIQ Sprachtreff Quarteeera
- Munich Girls Board Games
- Seelenheldinnen – muttersprachliches Angebot türkisch
- Soli-Togo-Allemagne e. V. – muttersprachliches Projekt Tem

Die gesamte Nutzergruppenliste für die Raumbörse finden Sie auf Seite 54.

HOHES ENGAGEMENT – KNAPPE RÄUME

Das SHZ ist nah dran an den Entwicklungen und Bedarfen rund um die Selbstorganisation, insbesondere von Initiativen und Vereinen im Migrationsbereich. Zu beobachten ist hier vor allem, dass das Engagement generell eher zunimmt. Viele Communities können stolz darauf sein, dass sie Ehrenamtliche finden, die muttersprachliche Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene anbieten und auch die nachfolgende Generation das Engagement der Eltern häufig weiterführt. Eine oft gewünschte Ausweitung der Angebote scheitert meist an fehlenden Räumlichkeiten. Dies hat für die Raumbörse bei GOROD zur Folge, dass bei bestehenden Angeboten, wie muttersprachlicher Unterricht, die Gruppengrößen erhöht werden. Dadurch – und durch die engere Taktung der Angebote – wird es insbesondere an den Wochenenden oft sehr voll und es bedarf einer dementsprechend guten Kommunikation zwischen allen Beteiligten über Regelungen und Aufsicht. Das SHZ übernahm hier mehrfach die Vermittlung, versuchte Lösungen zu finden oder Alternativen aufzuzeigen.

Die meisten der angesiedelten Initiativen erhalten auch Selbsthilfeförderung durch die Landeshauptstadt München (Sozialreferat – Stelle für Gesellschaftliches Engagement/ Bürgerschaftliches Engagement). Das SHZ ist sehr dankbar für die konstruktive Zusammenarbeit mit dem Sozialreferat, die u. a. das gemeinsame Ziel hat, selbstorganisierte Initiativen unter den gegebenen Bedingungen immer wieder auf Alternativen hinzuweisen, z. B. Raumnutzung bei städtischen Schulen, und sie bei Schwierigkeiten bei der Anmietung zu unterstützen. Das SHZ hat das Thema Raumnutzung in der Arnulfstraße zusammen mit dem Thema Raumbedarf zum Anlass genommen, eine Doppelveranstaltung anzubieten. Diese fand am 15. Oktober 2025 mit und im Kulturzentrum GOROD statt.

INFOVERANSTALTUNG FÜR GRUPPEN DER RAUMBÖRSE GOROD

Im ersten Teil des Abends ging es darum, die Nutzergruppen dafür zu sensibilisieren, dass die Räume gemeinschaftlich genutzt werden und die Organisation vor Ort nicht der Stadt München obliegt, sondern hauptsächlich den Ehrenamtlichen des Kulturzentrums GOROD/GIK e. V. Die Erfahrung zeigt, dass es den Nutzergruppen manchmal an Verständnis für diese Konstellation und die sich daraus ergebenden Konsequenzen mangelt.

Folgende Punkte wurden besprochen:

- Die wichtigsten Punkte der Hausordnung von GOROD
- Welche Bedingungen Gruppen erfüllen müssen, wenn sie auch zukünftig Räume über die städtisch geförderte Raumbörse nutzen möchten
- Was besonders zu beachten ist, wenn sie die Räume mit Kindern und Jugendlichen nutzen
- Welche Aktivitäten anderer Initiativen bei GOROD stattfinden, mit denen sie sich die Räume teilen
- Was für einen reibungslosen Übergang zwischen Nutzergruppe helfen kann.

Im Wissen darum, wie schwierig es für noch so verantwortungsvoll agierende Initiativen ist, im laufenden Betrieb alle wichtigen Informationen an Eltern, Neuzugänge oder sporadische Teilnehmer*innen zu kommunizieren, waren zu der Veranstaltung ausdrücklich alle Mitglieder der Initiativen



Ilya Galle (MORGEN e. V./GOROD) und Ulrike Zinsler (SHZ).
Bild: GOROD. Dieses und die anderen Bilder von der
Veranstaltung sind von GOROD

eingeladen und nicht nur die Vorsitzenden. Das SHZ hat bereits in den vergangenen Jahren darauf hingewirkt, dass bei allen Angeboten für Kinder auch die Lehr- und Aufsichtskräfte mit in die Nutzungsvereinbarungen aufgenommen werden und so der direkte Kontakt vor Ort möglich ist. Die hohe Beteiligung an der Veranstaltung verdeutlichte, wie wichtig den Nutzergruppen die Raumnutzung bei GOROD ist. Anregungen wie z. B., dass Kinder einen Button tragen, um zu signalisieren, zu welcher Gruppe oder Initiative sie gehören, wurden angenommen und vielfach umgesetzt.

RÄUME FINDEN, BUCHEN, MIETEN – EIN ABEND VIELER MÖGLICHKEITEN

Im zweiten Teil der Veranstaltung ging es um das Thema „Räume finden, buchen, mieten“ und das Interesse war groß: Der ganze Theatersaal bei GOROD war mit rund 70 Personen gefüllt. Die Einladung ging hier nicht nur an die Nutzergruppen der Raumbörse GOROD, sondern an alle selbstorganisierten Initiativen aus dem Sozialen Bereich. Besonders diejenigen waren angesprochen, die immer wieder ihre Raumbedarfe an das SHZ gemeldet bzw. nach Räumen gefragt hatten und nicht ausreichend fündig wurden – dies waren hauptsächlich Initiativen aus dem migrantischen Bereich.

Alle Akteure des Kooperationsverbunds SHZ, GOROD und MORGEN hatten zusammen mit der FÖBE – Förderstelle für Bürgerschaftliches Engagement die Veranstaltung geplant. Ziel war es, die aktuellen Möglichkeiten für eine Raumnutzung so vorzustellen, dass ein besseres „Matching“ zwischen den vorhandenen Potentialen und den Bedarfen der Initiativen gelingen kann. So ging es u. a. darum, wie städtische Schulräume günstig angemietet werden können oder um das Netzwerk der 53 Nachbarschaftstreffs, die ihre Türen für Selbsthilfeinitiativen, Gemeinschaftsaktivitäten aller Art sowie kulturelle Veranstaltungen öffnen.

Frau Bauer von FöBE stellte die Raumbörse für Bürgerschaftliches Engagement vor (<https://foebe-muenchen.de/angebote/raumboerse>), eine Online-Plattform, welche verschiedene Raumangebote bündelt: von der Landeshauptstadt München (wie dem Kulturreferat), vom Projektverbund GOROD, MORGEN und SHZ sowie von hunderten weiteren sozialen und kulturellen Einrichtungen. Sie zeigte, wie man sich durch die verschiedenen Angebote und Datenbanken klickt, um geeignete Räume zu finden und ging insbesondere auf die Anmietung von städtischen Schulräumen ein. Auch wenn dieser Zugang

häufig nicht leicht ist, können Klassenzimmer, Aulen und Sportanlagen gemäß eines Stadtratsbeschlusses von 2003 z. B. für muttersprachliche Angebote oder große Veranstaltungen von Initiativen zum ermäßigten Preis angemietet werden. Frau Bauer demonstrierte anschaulich das notwendige Vorgehen und gab entsprechende Hilfestellung dazu.

Frau Sönmezler vom Nachbarschaftstreff und Wohncafé Domagkpark und Frau Schossmeier vom Gemeinschaftsraum Netzwerk am Isareck waren vor Ort und zeigten eindrucksvoll, wie Gemeinschaft und Raum zusammengehören. Ihre Botschaft: Nachbarschaftstreffs sind nicht nur für die unmittelbare Nachbarschaft da, sondern verstehen sich als offene Orte für vielfältige Initiativen, die sich in die Treffs einbringen und Räume kostengünstig oder kostenlos nutzen können. Frau Ojala-Kocak von der FaBi Familienbildungsstätte teilte wertvolle Einblicke in die Raumangebote der Familienbildungsstätte, die in Giesing, Milbertshofen, Thalkirchen und Neuperlach Räume an ehrenamtlich geführte Gruppen überlässt. Das Angebot war vor allem für Initiativen interessant, die Räume brauchen, in denen sich auch kleinere Kinder wohlfühlen. Ein weiteres interessantes Angebot präsentierte Herr Anzenberger mit dem „Lucky Westend“. Dieses Zwischennutzungsprojekt eines großen Bürogebäudes zeigt, wie temporäre Leerstände genutzt werden können. Das Raumangebot, das bis 2026 besteht, könnte insbesondere für diejenigen Initiativen interessant sein, die eigene Büroräume anmieten möchten oder Vereinsräume mit Küchennutzung und Lagermöglichkeiten suchen.

Was an diesem Abend besonders deutlich wurde, war, dass es neben dem Raumangebot selbst auch Vernetzungs- und Austauschmöglichkeiten dieser Art bedarf, damit sich Türen wirklich öffnen. Es geht hier nicht nur um die Weitergabe von Informationen, sondern um die Möglichkeit zum direkten Kennenlernen und Knüpfen von Kontakten, um Barrieren abzubauen. Im Wissen darum, wie wichtig Vertrauensaufbau und langjährige beständige Unterstützung gerade bei vulnerablen Gruppen sind, wird das SHZ solche Veranstaltungen weiterhin gemeinsam mit dem Kulturzentrum GOROD und dem Netzwerk MORGEN e. V. ermöglichen. Durch die vielen selbstorganisierten Initiativen und Vereine der Raumbörse ist in der Arnulfstraße inzwischen ein interkulturelles Zentrum entstanden, das die Münchener Stadtgesellschaft immens bereichert. Ein Zentrum, das stets offen bleibt, damit an diesem kulturellen Reichtum möglichst viele partizipieren können.

Ulrike Zinsler

Ressortleitung Beratung und Gruppenunterstützung für den Kooperationsverbund



AUSGELASSENE STIMMUNG BEIM NEUJAHRSEMPFANG

Der diesjährige Neujahrsempfang am 30. Januar 2025 bot vielen Selbsthilfeaktiven wiederum eine wunderbare Möglichkeit, andere Selbsthilfeaktive und das SHZ-Team kennenzulernen, sich zu vernetzen, bei leckerem Büffet ins Gespräch zu kommen oder sich von dem unterhaltsamen Zauberkünstler ins Reich der Magie entführen zu lassen, den das SHZ für diesen Abend engagiert hatte.



V. l. n. r.: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ), Magath Niang (Dahira Touba Bayern), Stadträtin Sibylle Stör (Bündnis 90/Die Grünen), Sandra Zumpfe (Bundesverband der Organtransplantierten - Regionalgruppe München), Stadträtin Sofia Langmeier (Rosa Liste, Bündnis 90/Die Grünen), Matthias Mälteni (Bundesverband der Organtransplantierten - Regionalgruppe München)

Das SHZ dankte mit diesem Empfang und auch in der Begrüßung allen Selbsthilfeaktiven ganz herzlich für ihr Engagement. Gerade in politisch turbulenten Zeiten wie diesen sind Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen von großer

Bedeutung. Gelebte Werte wie Offenheit, Vielfalt, die Anerkennung der Einzigartigkeit eines jeden Menschen und ein solidarisches Miteinander sind nicht nur in der Gruppenarbeit wesentlich, sondern auch die zentralen Pfeiler eines friedvollen Zusammenlebens in unserer Stadtgesellschaft.

Nach der Eröffnungsrede stellte sich der Vorstand des SHZ-Trägervereines FÖSS e. V., vertreten durch Fritz Letsch, vor und gab das Wort an Nurnissam Ismailova weiter, die in ihrer Funktion als Beirätin den Selbsthilfebeirat der Landeshauptstadt München vorstellte. Nach einer kulinarischen Pause verliehen die Stadträt*innen Sofia Langmeier (Rosa Liste, Bündnis 90/Die Grünen) und Sibylle Stöhr (Bündnis 90/Die Grünen) die Auszeichnung „München Dankt“ an Aktive aus der Selbsthilfe. Ausgezeichnet wurden Sandra Zumpfe und Matthias Mälteni vom Bundesverband der Organtransplantierten - Regionalgruppe München und Augsburg sowie Magath Niang von der senegalesischen Gruppe Dahira Touba Bayern.

Zum Ausklang gab es noch ein magisches Programm des deutschen Jugendmeisters in Zauberkunst, der das Publikum durch seine Tricks in großes Staunen versetzte. Das gesamte SHZ-Team bedankt sich bei allen, die gekommen sind und mit uns diesen wunderbaren Abend und die Selbsthilfe gefeiert haben!

Eva Parashar
Ressortleitung Soziale Selbsthilfe

GRUPPENUNTERSTÜTZUNG UND RAUMVERGABE

DAS UNTERSTÜTZUNGS- UND BERATUNGSANGEBOT FÜR ALLE SELBSTHILFEGRUPPEN IN MÜNCHEN

*Das Angebot der Gruppenunterstützung orientiert sich an den Bedürfnissen und Fragestellungen einzelner Selbsthilfeaktiver bzw. der gesamten Gruppe. Im Jahr 2025 erreichten die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfeunterstützung rund 1.200 dokumentierte Anfragen zu unterschiedlichsten Anliegen. Meist findet hier der Erstkontakt mit Selbsthilfeaktiven statt. Neue Gruppierungen werden in die Datenbank aufgenommen und erhalten auf diesem Wege Zugang zu allen Unterstützungs- und Vernetzungsangeboten des SHZ. Häufig wird direkt zu anderen Angeboten des SHZ weitervermittelt: zur Förderberatung, Fortbildung, Vereinsgründungsberatung etc.*

Die Mitarbeiter*innen in diesem Arbeitsbereich beraten zu allen Fragen rund um die Organisation der Gruppentreffen. Hier eine kleine Themenauswahl:

- Öffentlichkeitsarbeit – Wie finden wir neue Mitglieder?
- Gruppenregeln – Welche Absprachen sind nötig?
Wie kommen wir zu den passenden Regeln?
- Ablauf eines Gruppentreffens – Wie organisieren wir das Treffen, damit alle zu Wort kommen und die unterschiedlichen Anliegen bedient werden können?
- Integration von neuen Gruppenmitgliedern –
Wie organisieren wir die Aufnahme neuer Mitglieder?
- Konflikte – Wir brauchen Unterstützung bei der Bearbeitung eines Konflikts.

Gut angenommen wurden in 2025 die regelmäßig von der Gruppenunterstützung angebotenen Austauschabende für Selbsthilfe-Aktive. Im Juli gab es einen gesonderten Vernetzungsabend für Initiativen aus dem Themenbereich psychosoziale Gesundheit. Hierbei sollte der Austausch zu spezifischen Bedarfen und Anliegen von Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen ermöglicht werden.

RAUMANGEBOT

Das SHZ stellt für regelmäßige Gruppentreffen, Organisationsgespräche oder Veranstaltungen, z. B. Fachvorträge, sieben Tage die Woche zwischen 9 Uhr und 22.15 Uhr Räume bereit. Die Räumlichkeiten befinden sich in der Westendstr. 68 und 151. Es steht folgendes Angebot zur Verfügung:

- fünf kleinere Gruppenräume (20-27 qm) – Westendstr. 68
- zwei barrierearme große Gruppenräume A1 (35 qm) und A2 (30 qm) in der Westendstr. 151
- einen großen Gruppenraum (48 qm mit Induktionsanlage) – Westendstr. 68
- einen Veranstaltungsraum (55 qm, barrierefrei, mit Induktionsanlage) – Westendstr. 68

- ein Gruppenbüro (barrierefrei) mit PC, Telefon, Fax und Kopierer – Westendstr. 68
- Teeküchen – Westendstr. 68 + 151
- Schließfächer – Westendstr. 68 + 151
- Postfächer – Westendstr. 68
- Kopiergerät – Westendstr. 68

Medienausstattung (auch für die Durchführung von Hybridsitzungen)

- Veranstaltungsraum: fest installierte Leinwand, Beamer und Lautsprecher sowie Laptop, Webcam mit Stativ, Raummikrofon und weiteres Zubehör
- Gruppenraum 6: fest installierte Leinwand, Beamer und Lautsprecher sowie Laptop, Webcam mit Stativ, Raummikrofon und weiteres Zubehör
- Gruppenraum 1-4: Laptop, Webcam mit Stativ, Raummikrofon und weiteres Zubehör
- Gruppenraum A1 und A2: Laptop, Beamer, Lautsprecher, Webcam mit Stativ, Raummikrofon und weiteres Zubehör
- WLAN in allen Räumlichkeiten

Die Raumnutzung pro Gruppe erstreckt sich von Einzelterminen für besondere Veranstaltungen bis hin zu mehrmals wöchentlichen Terminen. Die barrierearmen Räume in der Westendstr. 151 werden sehr gut angenommen. Da die Räume im Erdgeschoss liegen, wird die Teilnahme von Personen mit Gehbehinderungen oder Senior*innen erleichtert.

FLUKTUATION BEI DEN NUTZERGRUPPEN

Im Jahr 2025 verzeichnete das SHZ erneuten Zulauf von Gruppen und Initiativen, die ins Haus aufgenommen werden konnten. Das Angebot von kostenlosen, barrierearmen und vor allem flexibel zur Verfügung stehenden Räumen erweist sich immer wieder als Schlüsselfaktor, um für Selbsthilfeinitiativen als Unterstützungseinrichtung attraktiv zu sein. So kommt die



Veranstaltungsraum



Gruppenraum in der Westendstraße 151



Gruppenräume in der Westenstraße 68



Gruppenbüro

Auslastung der Räumlichkeiten, vor allem in den Abendstunden und am Wochenende, auch im Jahr 2025 wieder an ihre Grenzen. Insgesamt nutzten 242 (258 in 2024) Gruppierungen das Raumangebot des SHZ. 26 neue Selbsthilfeinitiativen wurden in 2025 ins Haus aufgenommen und erhielten dafür eine ausführliche Einweisung (Schließfächer, ggf. Technik, Küchennutzung, Ausstattung und generell in die Nutzungsbedingungen und Hausordnung).

VIRTUELLE GRUPPENRÄUME

Das SHZ stellt seit 2021 virtuelle Gruppenräume auf der datenschutzkonformen Plattform BigBlueButton (BBB) für regelmäßige Gruppentreffen und organisatorische Besprechungen zur Verfügung. Darüber hinaus wurden die virtuellen Räumlichkeiten auch für größere, überregionale Austauschtreffen, Seminare oder Vortragsabende genutzt. Einige Selbsthilfegruppen treffen sich inzwischen nur noch online. Der Großteil wechselt mit Präsenztreffen ab oder nutzt die Möglichkeit zu besonderen Anlässen.

Neben den rein virtuellen Treffen finden auch regelmäßig Hybridsitzungen im SHZ statt, was dank der ergänzten technischen Ausstattung mittlerweile in jedem Gruppenraum gut möglich ist. Die für jeden Raum erstellten bebilderten Anleitungen ermöglichen dabei eine eigenständige Nutzung durch die Aktiven. Lediglich vor der ersten Nutzung und bei komplexeren Nutzungsszenarien werden die jeweils verantwortlichen Personen aus den Gruppen durch SHZ-Mitarbeiter*innen technisch eingeführt bzw. unterstützt.

Seit 2021 erhielten insgesamt 132 Gruppen über das SHZ Zugang zu einem Online-Raum. Im Jahr 2025 nutzten davon noch 41 Gruppen die angebotenen Räume, während es 2024 noch 97 Gruppen waren. Zwar wandten sich auch 2025 neue Initiativen an das SHZ mit dem Wunsch nach einem BigBlueButton-Raum, insgesamt ist jedoch seit 2024 ein Rückgang der Nutzung zu verzeichnen. Dieser erklärt sich vor allem dadurch, dass viele Gruppen ihre Treffen wieder in Präsenz durchführen und keinen Bedarf mehr für Online-Räume haben. Zudem blieb von zahlreichen Gruppen eine Rückmeldung aus. Im Jahr 2025 wurde daher eine Bestandsaufnahme durchgeführt; die 41 genannten Gruppen stellen den aktuellen Kreis derjenigen dar, die die Räume weiterhin aktiv nutzen.

GEMEINSCHAFTLICHE BÜRONUTZUNG

Im Jahr 2025 nutzten insgesamt 14 Initiativen und Vereine das sogenannte Gruppenbüro. Das Büro kann stundenweise gemietet werden und die Selbsthilfeaktiven erledigen hier Verwaltungsaufgaben, die sie beispielsweise wegen mangelnder räumlicher oder technischer Ausstattung nicht zu Hause



Das Team der Gruppenunterstützung v.l.n.r.: Juri Chervinski, Ulrike Zinsler, Prisca Ludwig

erledigen können. Einige Initiativen sind durch das Büro auch in der Lage, nicht nur telefonische, sondern auch persönliche Beratungszeiten für Betroffene in einem neutralen, geschützten Rahmen anzubieten.

Das Angebot des Gruppenbüros findet großen Anklang. Einige Nutzergruppen sind sehr aktiv und bieten Sprechzeiten an, die von Ratsuchenden oft in Anspruch genommen werden. Dies bedeutet für die Gruppenbetreuung, viele spontane Anfragen zu bedienen. Zum einen benötigen die Nutzergruppen gelegentlich technische Unterstützung beim Umgang mit dem Computer, zum anderen ergeben sich viele kleine und große Beratungsanliegen bzgl. des eigenen Engagements. Die Aktiven möchten ihre Beratungsgespräche reflektieren, brauchen Formulierungshilfe für Briefe oder brauchen einfach Zuspruch, da sie hier nicht mehr gemeinschaftliche Selbsthilfe, sondern eher Soloselbsthilfe leisten. Die räumliche Nähe (das Gruppenbüro ist direkt neben den Büroräumen der Gruppenbetreuung) ermöglicht diese enge Anbindung, bedeutet aber für die Gruppenunterstützung, stets mit unmittelbar auftauchenden Anliegen rechnen zu müssen und dies ist in der Summe durchaus zeitintensiv.

SELBSTHILFEGRUPPEN UND INITIATIVEN IM SELBSTHILFEZENTRUM

2025 trafen sich:

- 242 Selbsthilfegruppen (SHG) und Initiativen in den Räumlichkeiten des SHZ
- 41 Selbsthilfegruppen (SHG) und Initiativen virtuell oder hybrid über die Plattform BigBlueButton

Anzahl	Gruppe / Initiative / Organisation	Anzahl	Gruppe / Initiative / Organisation
1	12 Schritte Gruppe (geschlossen)	23	Analyse, Wissenschaft und Technologie - russischsprachig
2	Absolute Beginners - Männer ohne Partnerin	24	Angehörige von Sammlern mit dem Messie-Syndrom - im Aufbau
3	Absolute Beginners - Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer, die sich kennenlernen möchten - im Aufbau	25	Angehörige von Trans*menschen
4	ADHS Erwachsene Fortgeschrittene	26	Anonyme Alkoholiker - AA englisch Donnerstag
5	ADHS Erwachsene SHG München-West	27	Anonyme Arbeitssüchtige - AAS
6	ADHS Erwachsene und Newcomer	28	Anonyme Insolvenzler
7	ADHS, Angststörung und Depression - im Aufbau	29	Anonyme SHG - AI-Anon Familiengruppen - für Angehörige und Freunde von alkoholkranken Menschen
8	Adipositas-SHG Dicke Freunde München	30	Anonyme SHG - Co-Dependents Anonymous - CoDa Freitagsgruppe W68
9	Afeimai Union - Initiative zur Unterstützung von Menschen aus Nigeria - in Gründung	31	Anonyme SHG - Gamblers Anonymous - GA Anonyme Spieler SHGen in München
10	Afro Deutsches Akademiker Netzwerk e. V. (ADAN)	32	Anonyme SHG - Narcotics Anonymous - NA persisch
11	AG Cloud - OgR	33	Anonyme SHG - Narcotics Anonymous - NA russisch dienstags
12	AG Die Kraft der Frauen - OgR	34	Anonyme SHG - Narcotics Anonymous - NA russisch donnerstags
13	AG Schule - OgR	35	Anonyme SHG - Narcotics Anonymous - NA russisch sonntags
14	AGUS e. V. - Angehörige um Suizid	36	Arte Oriental
15	Akademisches Institut für Schöpfung universeller Wissenschaften	37	AS München 2
16	Akne Inversa (AI) / Hidradenitis Suppurativa (HS) - SHG für Betroffene - Online und Präsenz	38	AS München 3
17	AI-Anon EKA - Familiengruppen	39	AS München früh dienstags
18	AI-anon Gruppe vormittags	40	AS München Schrittarbeit
19	Allergie SHG München	41	Aspies Forumstreffen, Freizeitgruppe
20	Alltagshelden	42	Äthiopische Trauerselbsthilfe München e. V. (Iddir)
21	Alopecia Areata - SHG München		
22	Amhara Union e. V.		

Anzahl Gruppe / Initiative / Organisation

43	Aussteiger- und Angehörigen-Selbsthilfeinitiative OCG, kla TV, Verschwörungstheorien
44	Autismus Selbsthilfegruppe - Erwachsene Autisten Südbayern
45	Autismus Sputnik-München. Russischsprachige Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen
46	Autorengruppe IBIS
47	Bamiyan Kulturhaus e. V.
48	Bewegte Gefühle
49	BFRB Selbsthilfe München
50	Bipolar Balance Online Gruppe 3
51	Bipolar München 1 - SHG
52	Bipolar München 2 - SHG
53	Bipolar München 4 - SHG
54	Blaues Kreuz München e. V. Führerscheingruppe
55	Bluthochdruck - Hypertonie - SHG - München
56	Brettspieletreff der Kosmonauten und Aspies
57	Brustkrebs - München e. V.
58	Bürgerinitiative Deutsch-russische Kulturbegegnung
59	Burnout / Depression München und Gilching - SHG
60	Cannabis als Medizin Selbsthilfegruppe (in Zusammenarbeit mit dem ACM)
61	Centro Cultural de Peru e. V. Fachtisch - Fachkreis für Frauen
62	Chronisch krank und JA! zum Leben
63	Chronische Rückenschmerzen - SHG
64	Cocaine Anonymous
65	CSG Clusterkopfschmerz
66	Deaf Ohr Alive Bayern
67	Dear Life gUG
68	Depression und Kommunikation - SHG im Aufbau
69	Deutsch-japanischer Verein kultursensible Pflege (DeJaK-Tomonokai e. V.) - Gruppe München

Anzahl Gruppe / Initiative / Organisation

70	Deutsche GBS CIDP Selbsthilfe - Regionalgruppe München
71	Deutsche Sarkoidosevereinigung e. V. - Gesprächskreis München
72	Developpement rural Kipaku-Kiyangi e. V.
73	Die ASS-Kosmonautinnen - Frauengruppe
74	Die Polarbären - SHG (für manisch-depressive Menschen, bipolar)
75	Disconnect - Kontaktabbruch zur eigenen Familie (reine Präsenzgruppe)
76	Down Kind e. V.
77	Dystonie Gesellschaft e. V. - SHG München
78	Eltern aktiv gegen Mediensucht - Präsenz-Selbsthilfegruppe für Angehörige, Eltern, Partner und Freunde bei Mediensucht
79	Elterngruppe München Mitte der Deutschen Gesellschaft für das hochbegabte Kind e. V.
80	Emotionale Gesundheit
81	Emotionale Selbstfürsorge
82	Endometriose - SHG München
83	Energietankstelle - SHG
84	Entspannungstechniken nach E. Tolle - Gesprächskreis
85	EPIZENTRUM - Selbsthilfegruppe für Epilepsiebetreffende München
86	Erektile Dysfunktion (Impotenz) - SHG
87	Eritrean Youth-HAMADE-München
88	Ermutigten
89	Erwachsene Adoptierte - SHG
90	Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und dysfunktionalen Familien EKS
91	ESAN Association München e. V. - SHG für Menschen aus Nigeria
92	Essstörung: Bulimie, Binge eating - Selbsthilfegruppe für Frauen - im Aufbau
93	Ethiopian Community Munich

Anzahl Gruppe / Initiative / Organisation

94	Ettaler Missbrauchs- und Misshandlungsoffer - SHG
95	Fährhaus - SHG für Drogen- und Mehrfachabhängige
96	FASD - SHG - Fetal Alcohol Spectrum Disorder
97	Female Community
98	Femmes Dynamiques Camerounaises
99	Flow - Die junge Sprechgruppe München
100	Flügel und Wurzeln
101	Traumagruppe - im Aufbau
102	Frauen ADHS in der Lebensmitte, ADHS Deutschland RG München
103	Frauen, die sich Sorgen machen (um andere) - SHG
104	Frauensebsthilfe (FSH) Krebs - junge Gruppe
105	Frauensebsthilfe nach Krebs - Landesverband Bayern e. V. - Gruppe München
106	Free Russians e. V.
107	Frida geht weiter ... - im Aufbau
108	Gambian Society for Emergency e. V.
109	Gesprächskreis Münchner Verschickungskinder
110	GIST und Sarkom SHG München und Region - im Aufbau
111	Hand in Hand e. V. Deutsch-Türkische Behinderten Hilfe Föderation München e. V.
112	Happy Thinking People - SHG für junge Erwachsene
113	Hazara Kulturhaus MUC e. V.
114	Heiligenfelder SHG München
115	Herznah - Angehörige von Herzpatienten
116	Hier und Heute - Selbsthilfegruppe zu Prokrastination
117	Hilfe durch Selbsthilfe e. V. - HDS
118	Hilfe für Menschen aus Eritrea
119	Hilfe für Opfer von Narzissten - München
120	Himalayan Pariwar e. V.
121	HSP - SHG München (Hochsensibilität)

Anzahl Gruppe / Initiative / Organisation

122	IGBO Union München e. V. - Ostnigerianische Volksgruppe
123	Indigenous people of Biafra (IPoB) e. V. - Ortsverband München
124	Initiative kongolesischer Deutscher - IKD e. V.
125	Inizio Nachsorge Selbsthilfegruppe
126	IPOB München Zone 1
127	IQRA- Arabisch Sprachkurs für Kinder
128	JA'Gora - Im Schnittpunkt der Mensch e. V. Projekt „Expedition Dialog und Stille“
129	JES München, Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene
130	Junge Erwachsene - Ängste, Zwänge, Depressionen
131	Kalkidan e. V. - Äthiopischer Verein
132	Kaufsucht Selbsthilfegruppe München
133	Kod Ukrainki - ukrainisch- und russischsprachige Frauen SHG
134	Kongolesische Liga für die Verteidigung der Menschenrechte e. V.
135	Kongolesischer Verein in Bayern - Co.co.ba.
136	Kreative Schreibwerkstatt - eine Selbsthilfeinitiative des Münchner Bündnis gegen Depression
137	Kreativgruppe
138	Krebs - SHG München
139	KT - bleib' dran!
140	Kulturvereinigung der Tamilen München e. V. - Vorstand
141	Kurdische Frauengruppe - Nergiz (Narzisse) e. V.
142	Kurdische Gemeinde München e. V.
143	Leichtes Deutsch für ukrainische Geflüchtete - Selbsthilfeinitiative
144	LETS - Tauschnetz München - Tauschcafé
145	LETS Tauschnetz München
146	Liceo - Hispanoamerica Deutschkurs für Erwachsene

Anzahl	Gruppe / Initiative / Organisation
147	Lichen Sclerosus
148	Lichtsucher - die etwas andere SHG - in Gründung
149	LipLymph-Selbsthilfe München
150	Logg dich aus - Präsenz-Selbsthilfegruppe für Betroffene, Gefährdete und Interessierte bei einer Internetbezogenen Nutzungsstörung - Mediensucht
151	Lungenfibrose München - im Aufbau
152	mAks - München Aphasiker Kultur Selbsthilfe
153	Man(n) hilft sich
154	Männer machen radikale Therapie - MRT SHG
155	ME/CFS und Long COVID Munich SHG
156	ME/CFS- sowie Post-/Long-Covid-Betroffene aus München und Umgebung - im Aufbau
157	Messies - Gruppe II
158	Messies - Gruppe III (Fortgeschrittenengruppe)
159	Mha-puJA-Committee Nepal
160	MigräneLiga e. V. Deutschland - Regionalgruppe München - in Gründung
161	MigräneLiga e. V. Deutschland - Regionalgruppe München, donnerstags
162	Mindfulness Munich - im Aufbau
163	Mit Selbstfürsorge zur Lebensfreude - SHG
164	Morbus Fabry - SHG München
165	Morbus Menière Selbsthilfegruppe
166	Morbus-Osler-Selbsthilfe e. V. - Regionalgruppe München
167	Mosaic
168	Münchner Club russischsprachiger Wissenschaftler
169	Münchner Cochlea-Implantat Selbsthilfegruppe - MuCIs
170	Münchner Erfinderclub - Pionier e. V.
171	Münchner Psychiatrie - Erfahrene - MüPE e. V.
172	Münchner Zentrum für Hochsensibilität e. V. - HSP
173	Nachsorgegruppe Depression Kirinus

Anzahl	Gruppe / Initiative / Organisation
174	Nachsorgegruppe Tagesklinik Westend
175	Nahtoderfahrung München e. V. - Kleingruppe 1
176	Nahtoderfahrung München e. V. - Kleingruppe 2
177	Narcotics Anonymous - NA Mittwochsmeeting München
178	Narkolepsie-Netzwerk Südbayern - Regionalgruppe München
179	Narzisstischer Missbrauch durch die Mutter - SHG
180	Nigerian Scholars in Germany (NiSIG) e. V.
181	Omas
182	OMeGa Mü - Online-Medien-Gaming-Sucht-Selbsthilfegruppe München
183	Osteoporose SHG München Süd
184	Phoenixfrauen - Gemeinsam gegen Partnerschaftsgewalt - SHG im Aufbau
185	Polycythämie/Polycythaemia Vera (PV), essentielle Thrombocythämie (ET) und andere MPN-Erkrankungen - SHG
186	Polyneuropathie Selbsthilfe e. V. RG München
187	Post Vac SHG München
188	Prinzendefizitsyndrom Selbsthilfegruppe - im Aufbau
189	Pro Retina - Südbayern-München
190	Prostatarkrebs Rezidiv - SHG 45 der bayerischen Krebsgesellschaft
191	Psychiatrieerfahrene Frauen - SHG
192	Psychisch belastete Herzpatienten e. V.
193	Psychische Belastung durch den Horror der Tierindustrie - SHG für Veganer*innen
194	Quat Fata e. V.
195	Reizdarmsyndrom (RDS) - SHG
196	Sahara - KPB
197	Salusianer SHG München
198	Sarkoidose-Netzwerk e. V. - Regionalgruppe München
199	Schlafapnoe - SHG

Anzahl Gruppe / Initiative / Organisation

200	Schlaflosigkeit - SHG
201	Seelenheldinnen
202	Selbsthilfe häusliche Gewalt
203	Selbsthilfegruppe der Bürger Waoundes
204	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Coronaleugnern, Coronaverharmlosern, Verschwörungsüberzeugten - in Gründung
205	Selbsthilfegruppe Hirntumor - Initiative für einen positiven Weg
206	Selbstorganisierte Gestaltgruppe nach Paul Rebillot - im Aufbau
207	Sierra Leone Association in München
208	Silver girls - SHG
209	Sklerodermie Selbsthilfe e. V. - Regionalgruppe München
210	Skoliose - SHG
211	Smigo BDSM - SHG
212	Smigo BDSM (Einsteigerbetreuung) - SHG
213	Soli-Togo-Allemagne e. V.
214	Soumpou Yaxaru
215	Soziale Ängstlichkeit - SHG (Sozialangst)
216	Soziale Phobie - SHG (Sozialangst)
217	Soziale Phobie/Soziale Isolation - SHG (Sozialangst)
218	Sozialinitiative Agenda 2010 München
219	Südsomalischer Verein für Familie und Jugendhilfe in Bayern e. V.
220	Syringomyelie Hilfe München
221	Tangiert - im Aufbau
222	Taub trotzdem Hören mit CI - Selbsthilfetreff mit Gebärdensprache in DGS/LBG
223	TransMann e. V. Regionalgruppe München - SHG
224	Trauma verstehen und nach emotionalen Verletzungen wieder in Verbindung kommen

Anzahl Gruppe / Initiative / Organisation

225	Überlebter plötzlicher Herzstillstand und Trauma Folgeschäden
226	Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation
227	Ubuntu Collective
228	Ugandan Group - im Aufbau
229	Ukrainisch- und russischsprachige Frauengruppe „DAR“ für persönliche und berufliche Selbstrealisation und -Entwicklung
230	Ullrich-Turner-Syndrom - Frauengruppe
231	Unterstützung nach Abtreibung - Frauenselbsthilfegruppe UnA
232	Väteraufbruch für Kinder e. V. - Kreisgruppe München
233	Vegane Vollwertnahrung
234	Vereinigung Akustikus Neurinom - VAN e. V. - Regionalgruppe München
235	We rise together - english speaking trauma support group
236	Wendo - selbstorganisierte Gruppe
237	Women's Career Growth Community
238	Wortgefährten
239	ZEP 98
240	Zero! - SHG
241	Zwänge - SHG
242	Zwangsstörung (Gedanken und Handlungen) - im Aufbau

SELBSTHILFE- CLEARINGBERATUNG

BERATUNGSANGEBOT FÜR RATSUCHENDE UND SELBSTHILFEINTERESSIERTE

*Das SHZ bietet Bürger*innen, die sich auf der Suche nach dem richtigen Angebot für ihr Anliegen oder ihre Problemlage befinden, an vier Tagen die Woche die Möglichkeit, sich zu informieren und beraten zu lassen. Die Beratungs- und Vermittlungsstelle des SHZ kann ohne vorherige Anmeldung während der Sprechzeiten in Anspruch genommen werden. Außerhalb dieser Zeiten können Termine auf Anfrage vereinbart werden. Das fünfköpfige Beratungsteam kann Beratungsgespräche auf Englisch, Ukrainisch, Russisch, Polnisch und Französisch anbieten.*

Alle Menschen, die auf der Suche nach Austausch mit anderen Betroffenen sind oder Beratung brauchen, um geeignete Unterstützungsmöglichkeiten zu finden, sind in der Beratungsstelle richtig. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung in Selbsthilfegruppen und -initiativen. Oftmals werden auch professionelle Dienste und Anlaufstellen aufgezeigt und auf diese verwiesen. Meist geht der Vermittlung ein ausführliches Clearinggespräch voraus, um die häufig sehr komplexen Anliegen und Problemstellungen zu sortieren und zu priorisieren. Dem folgen, wenn nötig, einige Informationen über Grundzüge der Selbsthilfe oder die jeweiligen weiterführenden Beratungseinrichtungen.

Durch die Selbsthilfeberatung sollen Anfragende ein realistisches Bild davon erhalten, was Selbsthilfe ist und welche unterschiedlichen Formen und Arbeitsweisen es in Gruppen gibt. Neben dem Ermutigen, den Schritt in eine Selbsthilfegruppe zu machen, ist es ebenso wichtig aufzuzeigen, wo die Grenzen der Selbsthilfe sind – zum Beispiel dahingehend, was eine Selbsthilfegruppe leisten kann. Dem SHZ-Beratungsteam ist es auch wichtig zu vermitteln, dass es für die Teilnahme an manchen Gesprächskreisen auch bestimmter Kompetenzen bedarf. Wer in seiner momentanen Lage nicht bereit ist, einem anderen Menschen zuzuhören oder sich für die Erfahrungen anderer zu interessieren, könnte zunächst in einem anderen Angebot besser aufgehoben sein. Dies soll selbstverständlich niemanden ausschließen, sondern dient dem Schutz der Anfragenden und auch der bestehenden Gruppierungen.

Die Beratungsstelle hat sich an ihrem Standort in der Westendstr. 115 etabliert. Der Beratungsraum ist gut erreichbar und bietet eine geschützte und angenehme Atmosphäre. Darüber hinaus wird verschiedentlich im Anschluss an auswärtige Veranstaltungen, die das SHZ organisiert oder mitgestaltet, eine mobile Beratung angeboten. So kann direkt vor Ort, z. B. bei Patientenseminaren in Kliniken, bei den Treffpunkten Selbsthilfe in der Region oder seit 2024 auch beim Gesund-

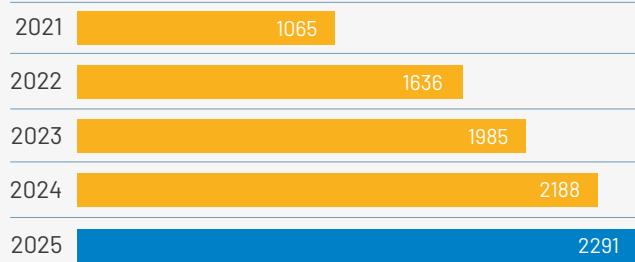
heitsTreff Riem, in passende Selbsthilfegruppen oder Einrichtungen vermittelt werden.

Damit den Anfragenden ein hohes Maß an Beratungserfahrung und Wissen bzgl. der vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten im Selbsthilfe- und professionellen Bereich zur Verfügung steht, tauscht sich das Team regelmäßig aus, führt kollegiale Beratungen durch und bildet sich weiter. In 2025 besuchte das Beratungsteam die MüPE – die Münchner Psychiatrieerfahrenen, um deren Arbeit als Selbsthilfeorganisation für den Themenbereich näher kennenzulernen.

Im Jahr 2025 erreichten die SHZ Beratungs- und Vermittlungsstelle insgesamt 3099 Anfragen. Damit sind die Beratungen im Vergleich zum Vorjahr (3021 Anfragen) erneut gestiegen. Besuche und telefonische Beratungen haben im Jahresvergleich etwas abgenommen. Die Nutzung der SHZ-Webseite und daran gekoppelt die Anfragen per E-Mail unterliegen hingegen einem stetigen Aufwärtstrend.

Der Erstkontakt der Anfragenden läuft zu 89 % über die SHZ-Homepage. Über eine Stichwortsuche in der SHZ-Online-Datenbank gelangen Interessierte zu den vorhandenen Selbsthilfeangeboten im Großraum München. Verbesserungen in der

Entwicklung der Mailberatung



Besuche Internetseite gesamt

2021	37.689
2022	40.335
2023	40.850
2024	47.598
2025	46.705

Suchfunktion und eine bessere Nutzerfreundlichkeit wurden 2025 angegangen. Gleichzeitig ist das SHZ hier auf hohe Sicherheitsstandards bedacht und E-Mail-Anfragen werden verschlüsselt übermittelt.

Die SHZ-Online-Datenbank umfasst alle Selbsthilfegruppen, -initiativen und auch Organisationen, die einer Vermittlung an Neuinteressierte zugestimmt haben. In der Datenbank wird neben dem Gruppennamen eine aussagekräftige Kurzbeschreibung (der Zielgruppe, Zielsetzungen, Arbeitsweise, Aktivitäten oder des Selbstverständnisses der Gruppe) aufgeführt.

Anfragen im Jahresvergleich

2021	2070
2022	2630
2023	2977
2024	3021
2025	3099

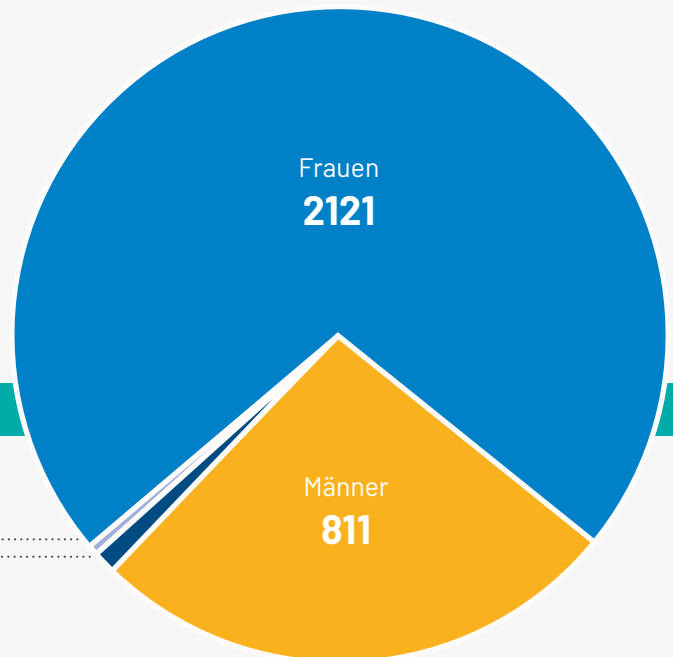
Geschlechterverteilung 2025

Anonym **22** Divers **8**

Selbsthilfeinteressierte können sich so einen Überblick verschaffen und haben unabhängig von Sprechzeiten die Möglichkeit, Kontaktdaten von Gruppen anzufragen.

Die Mehrzahl der im SHZ gelisteten Initiativen verfügt über eine eigene Internetseite (der Trend ist hier etwas rückläufig: 2024: 77 %, 2025: 62 %), die in der Gruppenbeschreibung in der SHZ-Online-Datenbank aufgeführt wird. Obwohl interessierte Personen darüber direkt mit der gewünschten Gruppe Kontakt aufnehmen können, nehmen die Anfragen über den Weg der SHZ-Beratungsstelle zu. Viele wünschen sich vorab einen kurzen Kontakt mit einer offiziellen Institution, da die Hemmschwelle, „einfach“ bei der jeweiligen Initiative anzufragen, häufig doch sehr hoch zu sein scheint.

Neben vielen Einzelanfragen bezüglich einer spezifischen Gruppierung (68 % der Anfragen) gehen die SHZ-Mitarbeitenden auch bei E-Mailfragen auf unklare oder vielschichtiger Anliegen und Bedarfe der Anfragenden ein. So werden häufig auch alternative Angebote benannt und mehrere mögliche Gruppierungen mit erläuternden Hinweisen weitergeben.



Quelle: SHZ-Beratungsstatistik

Das Themenspektrum der Anfragen in der Beratungsstelle ist so vielfältig wie das der Selbsthilfe. Zudem werden innerhalb einer Beratung häufig mehrere Themen angesprochen. Die Vielschichtigkeit der Beratungen wird durch die Möglichkeit, mehrere Themen pro Beratung in der Statistik zu erfassen, abgebildet. 43 % aller Anfragen kamen 2025 aus dem Themenfeld psychischer Erkrankungen, gefolgt vom Themenbereich organischer Erkrankungen mit 20 % und Suchterkrankungen mit 11 %.

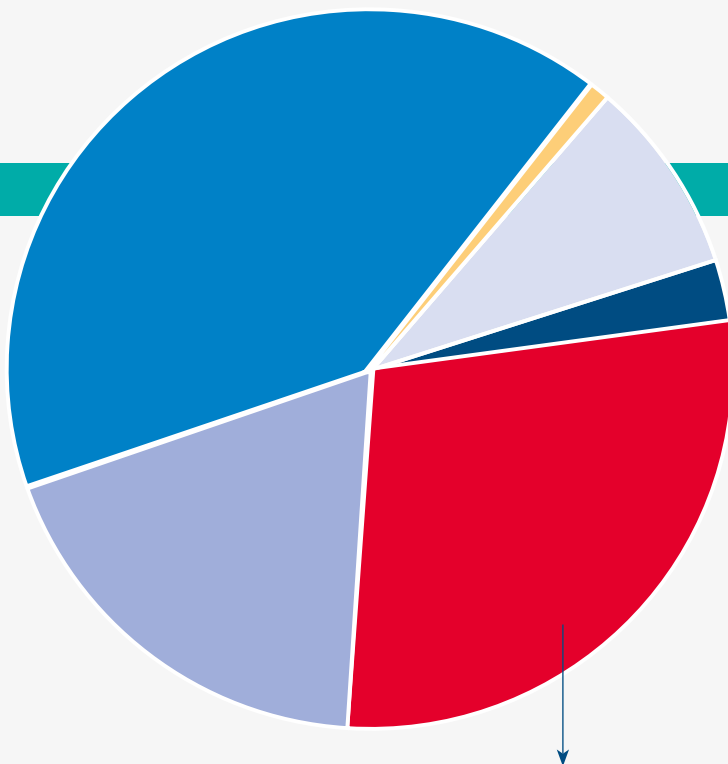
Dass das SHZ die meisten Anfragen von Menschen mit psychischen Erkrankungen erhält, ist seit vielen Jahren so. Unter diesen Anfragen stehen die Selbsthilfeangebote für junge Erwachsene an oberster Stelle. In diesem Bereich ist das Angebot der Selbsthilfe kreativ, vielschichtig und niederschwellig und bietet eine gute Ergänzung zum professionellen System. Viele dieser eher kleinen Gruppierungen verfügen

zudem nicht über eigene Internetseiten und sind auf die Vermittlung durch das SHZ angewiesen.

Anhand der Grafik zur Differenzierung der sozialen Themen wird die Bandbreite an Inhalten deutlich, die in der Beratung bearbeitet werden. Im gesundheitlichen Bereich ist eine solch differenzierte Darstellung nicht möglich, da hier die einzelnen Erkrankungen aufgelistet werden müssten. Aus dem sozialen Themenspektrum lassen sich in 2025 eine leicht erhöhte Nachfrage zu Initiativen aus Freizeit/Einsamkeit/Kommunikation sowie zu „Lebenskrisen“ und Trennung/Scheidung/Partnerschaft ablesen.

Ulrike Zinsler

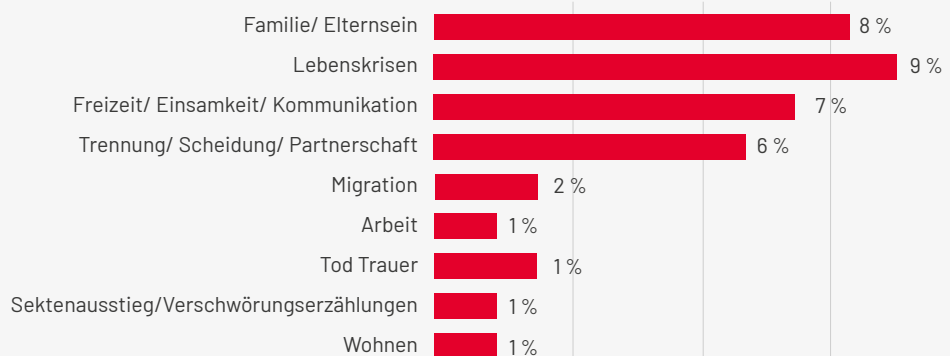
Ressortleitung Beratung und Selbsthilfeunterstützung



Beratungsinhalte 2025

- 20 % Somatische Erkrankung
- 44 % Psychische Erkrankung
- 1 % Behinderung
- 11 % Sucht
- 5 % Gewalt und Missbrauch
- 37 % Soziale Themen

Aufschlüsselung der sozialen Themen



Quelle: SHZ-Beratungsstatistik

Daneben beinhaltet das Themenfeld Soziales auch Senior*innen, Pflege, Kultur/Bildung und Umwelt.

GRUPPENGRÜNDUNGSBERATUNG UND -UNTERSTÜTZUNG

2025 fanden zu 62 Themen über 120 (statistisch vom SHZ erfasste) Fachberatungen zur Gruppengründung statt (ohne Region München). Die Beratungen reichten von den ersten Orientierungsgesprächen über Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit, Vor- und Nachbereitung der ersten Treffen bis zur Begleitung einzelner Gruppentreffen.

Der Status bzw. das bisherige Beratungsergebnis der Gruppengründungen ist sehr unterschiedlich. 22 Gruppierungen sind entstanden und es finden regelmäßige Gruppentreffen statt. 29 befinden sich noch im Aufbau, d. h. es werden noch Gruppenmitglieder gesucht oder es haben nur vereinzelt Treffen stattgefunden. Bei anderen wiederum ruht die Gründung oder die Gründung wurde nach einem längeren Beratungsprozess wieder zurückgezogen.

Anzahl	Neugründung von Selbsthilfegruppe/Thema	Anzahl	Neugründung von Selbsthilfegruppe/Thema
1	Absolute Beginners - Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer, die sich kennenlernen möchten	24	IQRA- Arabisch Sprachkurs für Kinder
2	Ach, ADHS? Leichter Leben mit ADHS	25	Kunst, Kultur und Integration für ukrainische Geflüchtete - Mosaic
3	Achtsamkeits-Gruppe online (Weiterführung aus 2024)	26	Leben zwischen den Welten - Menschen mit Migrationshintergrund oder Digitale Nomaden (Weiterführung aus 2024)
4	ADHS, Angst, Depressionen (Alter zwischen 25 und 45)	27	Love Scamming - Liebes-Internetbetrug (Weiterführung aus 2024)
5	ADHS - Mütter und Betroffene*	28	Lungenfibrose- RG München und online*
6	Afghanische Frauengruppe	29	Männerkreis München
7	Akne Inversa (AI) / Hidradenitis Suppurativa (HS) - SHG für Betroffene (Weiterführung aus 2024)	30	Manisch-depressiv plus / Bipolar + (Weiterführung aus 2024)
8	Alter, Einsamkeit, Selbstorganisation	31	ME/CFS- sowie Post-/Long-Covid-Betroffene aus München und Umgebung - Gruppe 2 - online
9	Alzheimer Angehörige und Betroffene „Frida geht weiter“*	32	Long-Covid Gruppe 3
10	Angehörige von Sammlern mit dem Messie-Syndrom (Weiterführung aus 2024)	33	ME/CFS/PostVac/LongCovid Online „Low-Energy Legends“
11	Aussteiger- und Angehörigen-Selbsthilfeinitiative OCG, kla TV, Verschwörungstheorien (Weiterführung aus 2024)	34	Mindfulness Munich - Meditations- und Achtsamkeitsgruppe englischsprachig
12	Betroffene Mütter von häuslicher Gewalt - online SHG	35	Morbus Basedow und Hashimoto Thyreoditis - Betroffene
13	Debtors Anonymous Meeting „Everyday prosperity“ group - Anonyme Schuldner*innen englischsprachig	36	Mut statt Ohnmacht - Elternnetzwerk gegen Rechtsextremismus
14	Defi/ Herzschrittmacher	37	Nachsorgegruppe Tagesklinik Westend
15	Depression Selbsthilfe Domagkpark	38	Narzisstische Beziehungen
16	Depression Abend-Spaziergang	39	Netzwerk Mutterschutz e. V. - Online-Selbsthilfegruppe für Mütter von Kindern, die sexualisierte Gewalt erfahren mussten
17	Depression, Angst, Burnout, Borderline „Neue Ausfahrt“	40	Neue Kontakte, neue Freunde - social network development
18	Depression englischsprachig - support group	41	Perimenopause - englischsprachig
19	Depression und psychische Gesundheit, 30-45 Jahre	42	Phoenixfrauen - Gemeinsam gegen Partnerschaftsgewalt
20	Elterngruppe für Familien mit psychisch belasteten Jugendlichen	43	Positive Thoughts. Wir laufen und sprechen über positive Themen
21	Eltern gegen Rechts München		
22	Essstörung		
23	Gewaltfreie Kommunikation - Übungsgruppe		

Anzahl Neugründung von Selbsthilfegruppe/Thema

44	Pflegende Angehörige Regionalgruppe München*
45	Psychische Belastung durch den Horror der Tierindustrie - SHG für Veganerinnen (Weiterführung aus 2024)
46	Psychose und Spiritualität
47	PTBS/Trauma
48	Queer und muslimisch
49	Rentenanwärterschaft und Berufsunfähigkeit
50	Resilienz und Stoizismus - Gesprächskreis
51	Russischsprachige Eltern von Kindern mit psychischen Erkrankungen
52	Seniorengruppe
53	Psychische Gesundheit für Maschinenbau-Studierende an der HS München

Anzahl Neugründung von Selbsthilfegruppe/Thema

54	Spontan-Pneumothorax
55	Tangiert - Partnerinnen und Ehefrauen von Männern mit spätem Coming Out
56	Trauergruppe
57	Trauma
58	Traumaisensibles offenes Atelier gestHALTen - Kreative Selbsthilfe für Menschen mit Traumafolgen
59	Ugandan Group
60	Ukrainische Frauengruppe
61	Ukrainische Pen-and-Paper-Gruppe „The DreamForgers“ - RG München
62	Vystopie - Veganen Weltschmerz zusammen beenden

GRUPPENGRÜNDUNGSBERATUNG UND -UNTERSTÜTZUNG IN DER REGION MÜNCHEN

In der Region München haben sich 2025 14 Selbsthilfegruppen neu gegründet. Durch die vermehrten Aktivitäten in der Region kamen auch drei bereits bestehende Gruppen auf das SHZ zu, um sich in der Datenbank des SHZ listen zu lassen.

Anzahl Neugründung von Selbsthilfegruppen

Landkreis

1	Herz an Kopf - Austausch für Angehörige von Menschen mit Asperger-Autismus	Dachau
2	TRANS-IDENT	Dachau
3	Angehörige psychisch Kranker - Glonn	Ebersberg
4	Selbsthilfegruppe Weiße Engel - Suchtgruppe Markt Schwaben	Ebersberg
5	AD(H)S Erding - Selbsthilfe für Erwachsene	Erding
6	EigenArt - Kunst- und Kontaktkreis für und von Autisten	Erding
7	ECHO - sexualisierte Gewalt in der Kindheit	Freising
8	Perspektive Freising - SHG bei Depression und Lebenskrise	Freising
9	Parkinson-SHG Moosburg-Freising	Freising
10	Krebs-Selbsthilfegruppe Maisach II	Fürstentfeldbruck
11	Der kreative Anker - Selbsthilfegruppe Depressionen	München
12	Netzwerk schafft Perspektive - Selbsthilfegruppe für Neurodivergenz	München
13	Von hier nach dort - Wege aus der Trennung in Gauting	Starnberg
14	AUTOimmun - der Weg in ein zufriedenes Leben mit/trotz Autoimmunerkrankung	Starnberg

Anzahl Neuaufnahme von bestehenden Selbsthilfegruppen in die Datenbank des SHZ

Landkreis

1	Saxum in Salo - Suchtselbsthilfegruppe Grafing	Ebersberg
2	MS-Stammtisch Landsberg	Landsberg
3	Blaues Kreuz Unterhaching II	München

NUTZERGRUPPEN IM KULTURZENTRUM GOROD IM RAHMEN DES PROJEKTS RAUMBÖRSE 2024

Die hier aufgeführten Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen aus dem sozialen Bereich sind Stammgruppen in den Räumen des Kulturzentrums GOROD, Arnulfstraße 197, im Rahmen der Raumbörse. Die meisten aufgeführten Initiativen nutzen die Räume wöchentlich. Aufgelistet sind auch diejenigen, die für Einzeltermine im Haus waren.

1	AA Anonyme Alkoholiker russischsprachig	25	Farhang e. V.*
2	Afghanische Frauen in München – AFM e. V.*	26	Freunde der Mongolei e. V. - Vereinstreff
3	Anush – Armenisch – Tanz und Theater*	28	Gambia Society for Emergency Women
4	Anush – Armenisch-deutsche Initiative – Tanz groß und klein*	29	Himalayan Pariwar e. V. – Muttersprache (10 bis 18 Jahre)
5	Anush – Armenisch-deutscher Tanz- und Kulturtreff – armenischer Sprachunterricht*	30	Himalayan Pariwar e. V. – Muttersprache (6 bis 10 Jahre)
6	Anush – Armenisch-deutscher Kulturtreff – muttersprachliche Geschichte*	31	Himalayan Pariwar e. V. – Muttersprache und Bewegung
7	Anush – Armenisch-Vorschulkinder*	32	Himalayan Pariwar München e. V. – Vorstand
8	Anush – armenischer Kreativtreff für Frauen*	33	igroup München von MKP Deutschland e. V.
9	Anush – Austauschgruppe für armenische Jugendliche*	34	In Deutschland zu Hause – Deutsch für persische Muttersprachler – Gruppe 1 und 2
10	Anush – Tanzen für Jungen und Mädchen 9-11 Jahre*	35	Kamerunische Gemeinschaft in München und Umgebung KGM e. V.
11	Anush – Tanzgruppe für die Kleinen*	36	Khane Iran e. V. – Kreativ malen und Muttersprache
12	Arbeitskreis Panafrikanismus München	37	Khane Iran e. V. – Tanz
13	Arte Oriental SHG	38	Kurdische Gemeinde in München e. V. – kurdischer Sprachunterricht für Kinder*
14	Buchclub auf Russisch	39	Kurdische Gemeinde in München e. V. – Kurdisch Unterricht für Erwachsene*
15	Entfalterei Coworking	40	Kurdische Gemeinde in München e. V. – Tanz Erwachsene
16	Entfalterei Kreativtreff	41	Kurdische Gemeinde in München e. V. – Tanz Erwachsene & Kids
17	Entfalterei Creativ&Freitanzen	42	Kultureller und Humanitärer deutsch-albanischer Verein e. V. – muttersprachl. Angebot albanisch*
18	Eritreische Union e. V. – Elternberatung	43	Kultureller und Humanitärer deutsch-albanischer Verein e. V. – Tanzprojekt für Kinder*
19	Eritreische Union e. V. – Muttersprache Tigrina (13 bis 18 Jahre)	44	Kusikuna e. V.
20	Eritreische Union e. V. – Muttersprache Tigrina (6 bis 12 Jahre)	45	LAV U BARI armenisches Sprach- und Kulturzentrum
21	Eritreische Union e. V. – Muttersprache Tigrina (7 bis 12 Jahre)	46	LAZARKA e. V. – Bulgarischer Verein
22	ESAN Association München e. V.	47	LGBTIQ Sprachtreff Quarteera
23	EWE Union Munich e. V. (Westafrikan. Community)		
24	Ezidische Akademie e. V.		

48	Mbokanabiso e. V.- muttersprachl. Angebot Lingala	76	Tibetisch – muttersprachl. Angebot (13 bis 15 Jahre)*
49	Melodija – TeatrOK für ukrainisch- und russischsprachige Senioren (bis Mai 2025)	77	Tibetisch – muttersprachl. Angebot (15 bis 22 Jahre)*
50	Munich Girls Board Games	78	Tibetische Eltern-Kind-Gruppe (ein- bis vierjährige mit den Eltern)*
51	OSCO e. V. Munich	79	Tibetische Instrumente und Gesang – Gruppenunterricht*
52	Rojin kurdische Schule*	80	Tibetische Vorschule (4 bis 6 Jahre)*
53	S . AWIN – Selbsthilfegruppe Nähen, Gesundheit, Integration	81	Vertrauenskreis – russischsprachige Frauen
54	Seelenheldinnen – muttersprachl. Angebot türkisch*	82	Vietnamesische Muttersprache – Deutsch-Vietnamesisches Kulturzentrum Huong Sen München (Jugendliche I)*
55	Senegalesische Frauengruppe	83	Vietnamesische Muttersprache Huong Sen (Jugendliche II)*
56	Sensible und begabte Lebenskünstlerinnen	84	Vietnamesische Muttersprache Huong Sen für Kinder (Grundschul Kinder)*
57	SiM – Slowakisch in München	85	Vietnamesische Muttersprache Huong Sen (Vorschul Kinder) *
58	Sing- u. Musik SH-Seniorengruppe (ukrainisch/russisch)	86	Vietnamesische Muttersprache Huong Sen – Kindertanz*
59	SingSang – offene Singgruppe	87	Wagadu Jikke München
60	Skakowski-SHGruppe	88	Wagadu Jikke München – Frauengruppe
61	Slowakisch-deutscher Kulturklub e. V. Klasse I*		
62	Slowakisch-deutscher Kulturklub e. V. Klasse IV*		
63	Slowakisch-deutscher Kulturklub e. V. Klasse V*		
64	Slowakisch-deutscher Kulturklub e. V. Klasse VI und VII*		
65	Slowakisch-deutscher Kulturklub e. V. Spielgruppe Babies*		
66	SoI Kulturverein e. V. – türkische Muttersprachl. Aktivitäten		
67	Soli-Togo-Allemagne e. V. – Projekt Muttersprache Tent*		
68	SOULI e. V. 9863 Griechisch-Epirotischer Verein in München		
69	Spedhe – kurdische Musikgruppe		
70	Sunu dome e. V.		
71	Tibetisch – Musik und Bewegungstanz*		
72	Tibetisch – muttersprachl. Angebot (6 bis 12 Jahre)*		
73	Tibetisch – muttersprachl. Angebot (7 bis 9 Jahre)*		
74	Tibetisch – muttersprachl. Angebot (10 bis 12 Jahre)*		
75	Tibetisch – muttersprachl. Angebot (12 bis 15 Jahre)*		

* Initiative/muttersprachliches Angebot erhielt 2025 Förderung durch das Sozialreferat – Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement

FÖRDERSUMMEN AM RUNDEN TISCH - REGION MÜNCHEN

Siehe dazu den Artikel „Beratung und Begleitung rund um die Förderung“ auf Seite 32

	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Anzahl der geförderten Gruppen	393	400	409	404	387	396	418	428
Durchschnittliche Fördersumme pro Gruppe	2.058,74 €	2.195,54 €	2.402,37 €	2.289,99 €	2.490,45 €	2.579,61 €	2.652,11 €	2.719,49 €
Beschlossene Summe	809.086,65 €	878.216,71 €	982.569,29 €	925.157,14 €	963.804,52 €	1.021.527,27 €	1.108.583,99 €	1.163.945,42 €
Rückforderungen Vorjahr	139.583,35 €	174.005,60 €	188.204,30 €	482.340,44 €	386.485,01 €	15.194,52 €	315.342,61 €	332.529,66 €
Bezirk	15.874,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Auszuzahlende Summe KK (Beschlossene Summe - (Rückforderungen+Bezirk))	653.629,30 €	704.211,11 €	794.364,99 €	442.816,70 €	577.319,51 €	706.332,75 €	793.241,38 €	831.415,76 €
Kontogebühren	129 € (bereits ausgeglichen)	106,74 € (bereits ausgeglichen)	281,03 € (bereits ausgeglichen)	349,11 € (bereits ausgeglichen)	362,10 € (bereits ausgeglichen)	169,85 € (bereits ausgeglichen)	196,75 € (bereits ausgeglichen)	167,90 € (bereits ausgeglichen)
Summe Krankenkassen (individuelle Förderung)	480.361,14 €	500.688,07 €	286.313,81 €	292.116,95 €	289.523,79 €	292.956,06 €	284.388,25 €	146784,73 €
Gemeinschaftstopf	159.426,49 €	195.704,06 €	500.637,12 €	156.258,77 €	291.913,61 €	408.513,45 €	559.221,18 €	705161,85 €
Restgelder Vorjahr	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt	wurden zurückgezahlt
Rückzahlungen Vorjahr	17.331,76 €	15.038,21 € (fehlend: 555,80 € einer Gruppe)	14.946,27 €	55.719,31 €	46.223,94 €	23.938,59 €	27.675,52 €	27056,66 €
Summe Einnahmen (Summe indiv.Förderung+ Gemeinschaftstopf+ Restgelder +Rückzahlungen)	657.119,39 €	711.430,34 €	801.897,20 €	504.095,03 €	627.661,34 €	725.408,10 €	871.284,95 €	879.003,24 €
Restgeld Konto (Summe Einnahmen-Auszuzahlende Summe)	3.490,09 €	7.219,23 €	7.532,21 €	61.278,33 €	50.341,83 €	19.075,35 €	78.043,57 €	47.587,48 €

DAS SHZ – VERNETZT

BETEILIGUNG AN GREMIEN, ANREGUNG VON KOOPERATIONEN UND MITWIRKUNG AN PROJEKTEN UND VERANSTALTUNGEN

*Um möglichst breit über die Leistungen und Potentiale der Selbsthilfe informieren zu können und Kooperationen zur Unterstützung von Selbsthilfe und Selbstorganisation im professionellen Bereich anregen zu können, beteiligen sich die Mitarbeiter*innen des SHZ regelmäßig an Fachgremien, Arbeitsgruppen und Netzwerken.*

Arbeitskreise:

- AK Junge Selbsthilfe (SeKo Bayern)
- AK Social Media (SeKo Bayern)
- FAK Kinder, Jugend, Familie (REGSAM)
- AG Migration und Gesundheit
- FAK Flucht und Wohnungslosigkeit
- AG Behinderung und Migration
- FAK Flucht und Wohnungslosigkeit
- WiM-Netzwerktreffen
- FAK Inklusion und Teilhabe
- AK Demokratie (SeKo Bayern)
- Münchner Initiative Nachhaltigkeit
- Arbeitskreis Prävention und Gesundheitsförderung des Gesundheitsbeirats Stadt München
- Arbeitskreis PSAG des Gesundheitsbeirats Stadt München
- PatientenNetzwerk Bayern PNB

Beiräte der LHM:

- Gesundheitsbeirat der LHM - Vorstandstätigkeit und Teilnahme
- Fachbeirat Bürgerschaftliches Engagement - Teilnahme und Vorsitz

Kooperation und Vernetzung im Bereich Gesundheit:

- Vorstellung Selbsthilfe und SHZ vor Schüler*innen der Anita-Augspurg-BOS
- Begleitender Unterricht für Pharmazeuten im Praktikum
- PatientenNetzwerk Bayern PNB Fortbildung
- Teilnahme am Bürger- und Patientenbeirat Versorgungsforschung Klinikum Rechts der Isar
- Online Vortrag zur Selbsthilfe für Brustzentrum Bogenhausen Arabella Klinik
- Organisation von zwei Treffen des Netzwerks Gesundheitsberatung München
- Patient*innenseminare im Klinikum Rechts der Isar - Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie
- Vorstellung der Selbsthilfe und des SHZ bei einem Weiterbildungskurs für Stationsleitungen - Bayerische Pflegeakademie
- Patient*innenseminare in der München Klinik Harlaching - Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie
- Krebsinfotag von Lebensmut e. V. im Klinikum Großhadern
- Vorstellung der Selbsthilfe und des SHZ vor Schüler*innen der generalistischen Pflegeausbildung Heimerer Schule
- Teilnahme am Landesausschuss der Ärzte und Krankenkassen zur Bedarfsplanung in der KVB
- Round Table Psychotherapie mit SeKo Bayern und der Bayerischen Psychotherapeutenkammer im SHZ
- Kooperationsgespräch mit dem Traumahilfezentrum München
- Kooperation mit Tagesklinik Westend: Räume für Selbsthilfegruppen

- Infostand bei der Gesundheitskonferenz „Frauengesundheit“ des Gesundheitsbeirats der LHM
- Teilnahme am Forum des Gesundheitsbeirats der LHM
- Virtueller Infostand bei der Messe für Seelische Gesundheit des Münchner Bündnisses gegen Depression
- Teilnahme an der Eröffnungsveranstaltung der Woche für Seelische Gesundheit
- Online Workshop der BAG SH: Digitale Patienteninformationen
- Online Veranstaltung der LZG Bayern: Gesundheitskompetenz praxisnah stärken
- Online Veranstaltung zu Selbsthilfe und Pflege von SeKo Bayern, LAG SH und Medizinischem Dienst Bayern
- Kooperationsgespräch mit MAGs München Aktiv für Gesundheit e. V.
- Kooperationsgespräch mit Patientenhaus CCC Comprehensive Cancer Center
- Technische Universität München TUM4Mind Infostand und Kooperationsgespräche
- Teilnahme Planungsgespräch VHS-Veranstaltungsreihe zu psychischen Erkrankungen und Sucht
- Informations- und Kooperationsgespräch mit Mitarbeiterinnen der AOK Bayern zu Aufgaben einer Selbsthilfekontaktstelle
- Kooperationsgespräch mit dem Gesundheitsreferat der LHM und dem GesundheitsTreff Riem
- Für den GesundheitsTreff Riem: Gesundheitstag 2025 Riem Infostand und Kooperationsgespräche
- Für den GesundheitsTreff Riem: Kooperationsgespräch Familienzentrum Trudering
- Für den GesundheitsTreff Riem: Kooperationsgespräch Alten- und Servicezentrum Riem
- Für den GesundheitsTreff Riem: Kooperationsgespräch Caritas Soziale Beratung Ost
- Für den GesundheitsTreff Riem: Kooperationsgespräch Startstark Gate 6
- Für den GesundheitsTreff Riem: Kooperationsgespräch Familienzentrum Fameri
- Für den GesundheitsTreff Riem: Kooperationsgespräch und Projekt Walk&Talk Nachbarschaftstreff Heinrich trifft Böll
- Für den GesundheitsTreff Riem: Kooperationsgespräch und Projekt Walk&Talk Nachbarschaftstreff Galeria Treff
- Für den GesundheitsTreff Riem: Kooperationsgespräch Nachbarschaftstreff Trudering
- Für den GesundheitsTreff Riem: Kooperationsgespräch Gemeinschaftspraxis für Psychotherapie Lüttig & Ramberg

Kooperation und Vernetzung im Bereich Soziales:

- 2 Seminareinheiten: Vorstellung der Selbsthilfe und des SHZ an der Hochschule München
- 2 Vernetzungstreffen Junge Selbsthilfe

- Bayernweite Online-Veranstaltung „Als erstes in der Familie studieren“ im Rahmen von „Let's talk about...“
- Hausführung für Mitarbeiter der Telefonseelsorge
- Kooperationsgespräch bei der Aktion Brücke Germering
- Pilotprojekt mit dem Jobcenter und MSO
- Vorstellung der Selbsthilfe bei der Münchner Aidshilfe
- Vorstellung der Selbsthilfe bei avanta München e. V.
- Vorstellung der Selbsthilfe bei NEST (Netzwerk Engagement im Stadtteil Pasing und Obermenzing)
- Kooperationsgespräch mit dem Kulturzentrum Luise
- Kooperationsgespräch mit dem Nachbarschaftstreff Pasing

Vernetzung in der Region München:

Kooperationen:

- Überregionales Treffen der Kooperationspartner*innen der Region im SHZ
- Gemeinsam stärker 2.0 – die Fortschreibung des Aktionsplans für Menschen mit Behinderungen in Starnberg
- Informationstag zur Gesundheit, Selbsthilfe und Unterstützung in Landsberg
- Eröffnung der Zukunftswochen des Landkreises München in Garching
- Vortrag vor Pflegeschüler*innen zur Selbsthilfe und zum SHZ Berufsfachschule für Pflege Freising
- Fachtag Pflege in Fürstenfeldbruck
- „Selbsthilfe im Gespräch“ bei der AOK Landsberg
- Vorstellung der Selbsthilfe bei der Halbjahresplanung des Versorgungsbereich 3 Landratsamt München Sozialplanung Senioren und Inklusion
- Gesundheitsforum der Gesundheitsregion Plus Landsberg
- Gesundheitsforum der Gesundheitsregion Plus Freising
- Überregionales Online-Treffen der Kooperationspartner*innen der Region

Treffpunkt Selbsthilfe:

- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Fürstenfeldbruck
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Ebersberg
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Landsberg
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Starnberg
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Dachau
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Erding
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Freising
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Grafing/Landkreis Ebersberg
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Fürstenfeldbruck
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Landsberg
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Erding
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Freising
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Starnberg
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ im Garchinger Familienzentrum
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Dachau
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Ebersberg
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Landsberg
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Erding
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Ottobrunn
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Fürstenfeldbruck
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Freising
- „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Erding

Vernetzungstreffen Region München:

- Vernetzungstreffen der Freisinger Selbsthilfegruppen
- Online-Vernetzungstreffen der Landsberger Selbsthilfegruppen
- Vernetzungstreffen der Erdinger Selbsthilfegruppen
- Vernetzungstreffen der Ebersberger Selbsthilfegruppen
- Vernetzungstreffen der Landsberger Selbsthilfegruppen
- Überregionaler Austauschabend zum Thema Bewältigungsstrategien

Sonstige Vernetzungsveranstaltungen:

- Teilnahme am Jubiläum des H-Team e. V.
- Teilnahme am Jahresempfang vom BA 8
- Teilnahme am Jahresabschluss bei Morgen e. V.
- Teilnahme am Giro di Monaco
- Teilnahme am Workshop der Hochschule München „Lets talk about transfer“
- Teilnahme und Mitorganisation vom Barcamp Demokratie
- Teilnahme am Projekttag Demokratie
- Teilnahme am LokU 2.0. Projekt der Münchner Hochschule
- Vernetzungstreffen SHG psychosoziale Gesundheit
- Teilnahme am Jubiläum des Gesundheitsladens

Infotage - Infostände:

- Münchner Freiwilligen Messe
- Infobörse für Frauen aus aller Welt
- Infotisch beim Tag der Weltoffenheit
- Infotisch beim Tag der Selbsthilfe
- Infotisch bei der Informationskampagne Brückenbauen
- Infotisch bei der Kooperationsbörse von Morgen e. V.

Vernetzung bayern- und deutschlandweit:

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe - Jahrestagung - Teilnahme und Workshopangebot
- Selbsthilfekontaktstellen Bayern - Fachtag - Teilnahme und Workshopangebot
- Empfang der Kontaktstelle Wolfsburg in München mit Fachaustausch und Wanderung
- Tagung Selbsthilfefreundlichkeit in Würzburg mit interessierter Münchner Klinik
- AK mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen - SeKo Bayern
- Regelmäßige Jour fixe mit den Krankenkassen auf Landesebene zur Selbsthilfeförderung
- Treffen der 13 bayerischen Runden Tische im SHZ
- Vernetzungstreffen der bayerischen Selbsthilfefürsprecher der Runden Tische
- Vernetzungstreffen der bayerischen Krankenkassen-Beiräte der Runden Tische
- Klausur zur Zukunft der Kontaktstellenförderung mit Landeskrankenkassen
- Teilnahme am Jubiläum 100 Jahre Bayerische Krebsgesellschaft
- Ehrenamtstag im Bayerischen Landtag
- Teilnahme am Fachtag Sucht von SeKo Bayern in Kempten
- Teilnahme am Fachtag Pflegeselbsthilfe der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppe e. V. in Berlin

Abkürzungen:

- AG: Arbeitsgemeinschaft
- AK: Arbeitskreis
- CCC: Comprehensive Cancer Center
- DAA: Deutsche Angestelltenakademie
- FAK: Facharbeitskreis
- KVB: Kassenärztliche Vereinigung Bayerns
- LHM: Landeshauptstadt München
- Morgen e. V.: Netzwerk Münchner Migrantenorganisationen e. V.
- MüPE e. V.: Münchner Psychiatrie-Erfahrene e. V.
- PSAG: Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft
- REGSAM: Regionales Netzwerk für soziale Arbeit
- SeKo Bayern: Selbsthilfekoordination Bayern

FORTBILDUNGSVERANSTALTUNGEN FÜR MITGLIEDER VON SELBSTHILFEGRUPPEN UND SELBSTORGANISIERTE INITIATIVEN

Auch im Jahr 2025 konnten Mitglieder von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen auf ein vielfältiges Fortbildungsprogramm zurückgreifen. Die Angebote wurden in Präsenz wie auch online durchgeführt, um ein möglichst großes Spektrum an Bedarfen der Teilnehmenden zu decken. Seit diesem Jahr haben die Interessierten bei der Anmeldung auch die Möglichkeit, zwischen digitalen und analogen Anmeldeoptionen zu wählen. Die Anzahl der gedruckten Fortbildungsprogramme wurde zudem reduziert, da erfahrungsgemäß die meisten Anmeldungen auf digitale Fortbildungsbewerbungen folgen. 22 der 28 geplanten Fortbildungen haben stattgefunden und wurden sowohl von externen Referent*innen als auch von Mitarbeitenden des SHZ durchgeführt.

Fortbildungsangebot 2025:

- Info-Abend zur Sozialen Selbsthilfeförderung
- Social Media Werkstatt (4 Termine)
- Information about financial support for self-help groups dealing with social issues
- Der Dialog als Chance, neu und anders miteinander zu sprechen
- Förderung seelischer Gesundheit mit Humor
- Rechtliche Grundlagen für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen
- Austausch-Abend für Selbsthilfeaktive – Thema: Motivation
- Vielfalt in der Selbsthilfe
- Austausch-Abend für Selbsthilfeaktive – Thema: Neue in der Gruppe
- Beratung in der Selbsthilfe
- Dein Energiebrunnen: Verbindung – Gemeinschaft – Austausch – Wachstum
- Schnell und einfach eine Website für die Gruppe erstellen
- Gute Fragen als Werkzeug für einen gelungenen Austausch
- Social Media Posts und Grafiken mit Canva erstellen
- Basis-Wissen für Aktive und neu engagierte in Selbsthilfegruppen
- Draußen im Grünen – die Natur mit allen Sinnen erfahren
- Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit
- Infoabend zur finanziellen Förderung durch die Krankenkassen (2 Termine)

Wie in den vergangenen Jahren trafen die Informationsveranstaltungen zu den finanziellen Fördermöglichkeiten auf reges Interesse. Angebote, die praktische Tipps und Tricks rund um Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen behandeln, wie „Basis-Wissen für Aktive“ und „Rechtliche Grundlagen für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen“, erreichten ebenfalls viele Interessierte. Auch Seminare, die methodische Hilfestellung leisten, erfreuten sich hoher Teilnehmer*innenzahlen. Beispiele dafür sind „Der Dialog als Chance, neu und anders miteinander zu sprechen“ und „Gute Fragen als Werkzeug für einen gelungenen Austausch“. Insgesamt nahmen an den Fortbildungen 265 Personen teil, wovon 78 die Workshopreihe „Dein Energiebrunnen“ besuchten. Das online wie in Präsenz stattfindende Format „Dein Energiebrunnen“, das seit 2021 angeboten wird, hat steigende Teilnahmezahlen. Das eineinhalbstündige Austauschformat bietet durch vielfältige inhaltliche Themenschwerpunkte neue Möglichkeiten und Zugänge, innere und äußere Ressourcen zu entdecken.

Wie in den Vorjahren wurden auch 2025 die Fortbildungen evaluiert. Von der Evaluation ausgenommen waren, wie auch in den letzten Jahren, Informationsveranstaltungen, Austauschabende sowie die Social Media Werkstatt. Informationsveranstaltungen dienten ausschließlich der Weitergabe von Förderinformationen und eigneten sich daher nicht für eine inhaltliche Evaluation. Die Austauschformate wurden überwiegend moderierend begleitet, waren zeitlich kurz angelegt und auf offenen Austausch ausgerichtet, sodass eine aufwendige Evaluation hier nicht angemessen erschien.

Insgesamt wurden zehn Angebote ausgewertet, an denen sich 78 Befragte beteiligten, wobei neben inhaltlichen Beurteilun-

gen, Zufriedenheit mit den Referent*innen auch Fragen zu den Rahmenbedingungen beurteilt wurden. Um die Angebotsvielfalt weiterhin teilnehmer*innenorientiert zu gestalten, werden bei den Evaluationsbögen auch Wünsche und Bedarfe abgefragt.

Folgende externe Referent*innen konnten wir gewinnen:

- Hans-Martin Bauer** – Dipl. Soz.-Päd. (FH), Familientherapeut, Therapeutischer Clown, Schauspieler, Lachyogatrainer
Petra Meyer – Dipl. Politikwissenschaftlerin, Trauerbegleiterin, Coach (sinnvollFühren GmbH)
Renate Mitleger-Lehner – Rechtsanwältin und Autorin des Buches „Recht für Selbsthilfegruppen“
Michael Peter – Informatiker, Webdesigner und EDV-Berater
Ina Plambeck – Ethnologin und Religionswissenschaftlerin M.A., Mediatorin und Supervisorin
Roland Schöfmann – Dipl. Soz.-Päd. (FH), Heilpraktiker (Psychotherapie), Gestalt- und Tanztherapeut (IGE), TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) Provider (Niba e. V.)
Tom Soyer – Redakteur und Leseranwalt (Ombudsmann) der Süddeutschen Zeitung

Das Fortbildungsangebot bietet neben fachlichem und methodischem Wissen auch die Möglichkeit, andere Selbsthilfeaktive kennenzulernen, sich auszutauschen und voneinander zu lernen. Zudem wird das Fortbildungsprogramm stets an die Bedürfnisse und Wünsche der Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren, angepasst.

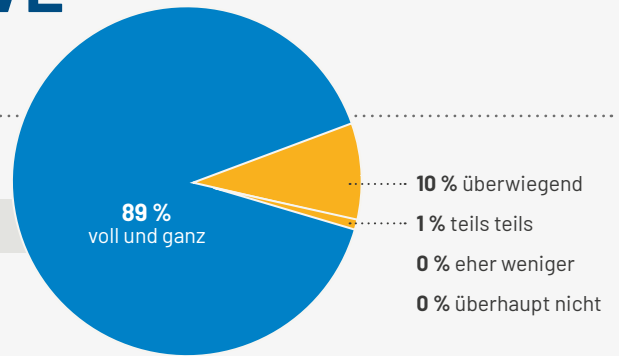
Karolina Capasso
Fortbildungen

AUSWERTUNG DER FORTBILDUNGEN FÜR SELBSTHILFEAKTIVE

Die nachstehenden Grafiken verdeutlichen die Zufriedenheit der Teilnehmenden.

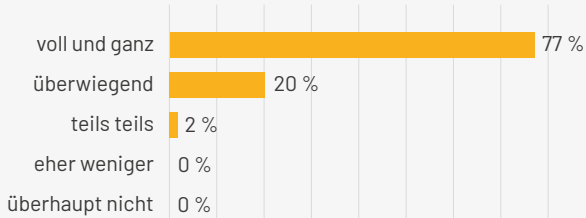
Gesamtbeurteilung der Fortbildung

Zufriedenheit mit dem Seminar insgesamt

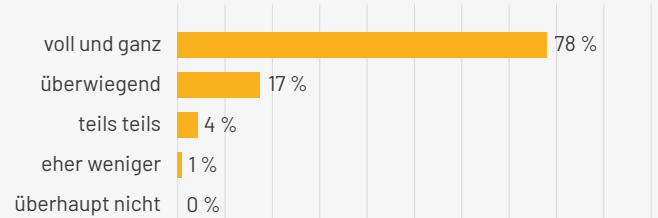


Inhaltliche Beurteilung der Fortbildung

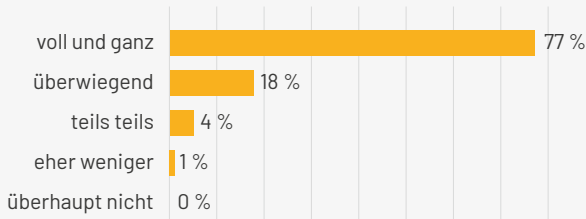
Die fachlichen Informationen waren treffend und ausreichend.



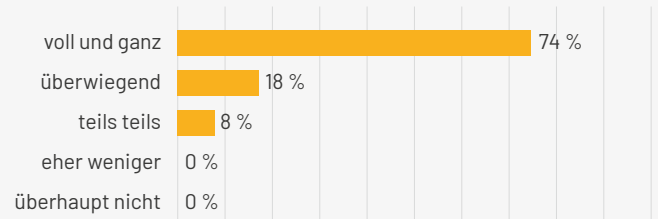
Ich erhielt gute Anregungen für mein Engagement in der Selbsthilfegruppe.



Zudem nehme ich Anregungen für mich persönlich mit

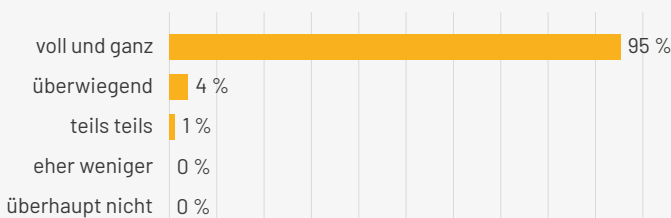


Die Kontakt- und Austauschmöglichkeiten mit anderen waren passend.

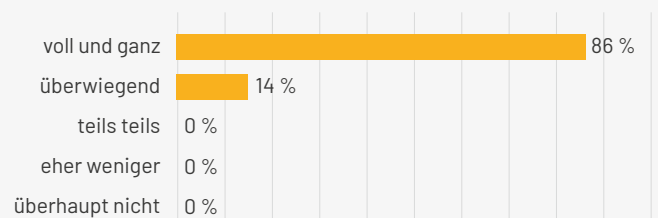


Beurteilung der Referent*innen

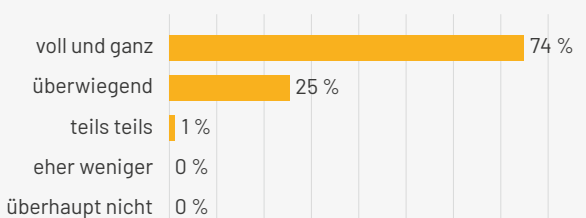
Der/Die Referent*in war fachlich kompetent.



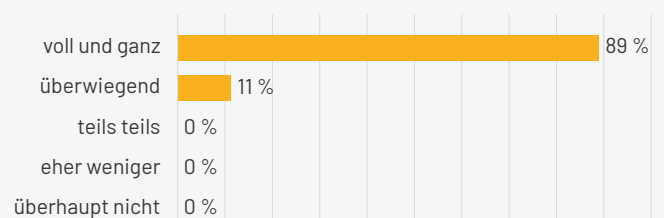
Der/Die Referent*in konnte die Inhalte gut vermitteln.



Der/Die Referent*in hat das Seminar methodisch interessant gestaltet.



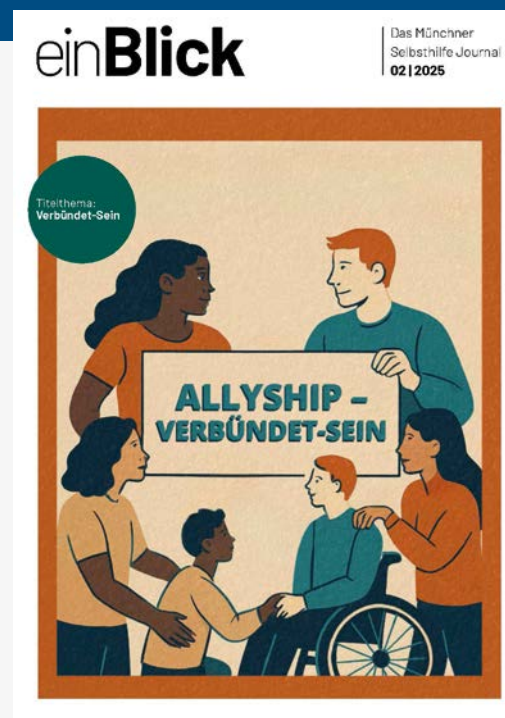
Der/Die Referent*in ist auf die Anliegen und Fragestellungen der Teilnehmenden eingegangen.



EINBLICK

DAS MÜNCHNER SELBSTHILFEJOURNAL

Interessante Informationen rund um die Selbsthilfe in München und in der Region finden Sie im Selbsthilfjournal einBlick. Dieser wird vom SHZ herausgegeben und erscheint viermal im Jahr. Sie können ihn als kostenlosen Download abonnieren: www.shz-muenchen.de/einblick.html. Viel Freude beim Lesen!



PRESSESTIMMEN

WOCHENANZEIGER.DE **WOCHENANZEIGER**

Veröffentlicht am 30.12.2025 10:31

Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) feierte sein 40-jähriges Bestehen



SHZ-Geschäftsführerin Kristina Jakob dankte dem Vorstand des Trägervereins des SHZ München (FÖSS e.V.) mit Fritz Letsch, Prof. Gabriela Zink und Susanne Veit (von links). (Foto: Mark Kamin)

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

Kristina Jakob, Geschäftsführerin des Selbsthilfezentrum Münchens, fasste den Grundgedanken des Jubiläums zusammen: „Aus einer starken Bewegung ist in den vergangenen 40 Jahren ein tragfähiges, vielfältiges System gewachsen – getragen von unzähligen Ehrenamtlichen, die Wandel gestalten und Gemeinschaft leben.“

Jakob dankte allen die diese Erfolgsgeschichte ermöglichten: An erster Stelle der Stadt München, die 1985 mit der Einrichtung eines Selbsthilfefonds – der jetzigen Selbsthilfeförderung, der Berufung eines Selbsthilfebeirats als Beteiligungsstruktur und der Förderung einer Beratungsstelle für Initiativen – dem jetzigen Selbsthilfezentrum München, die entscheidende Grundlage dafür schuf. Ihr Dank galt auch den gesetzlichen Krankenkassen, die die Selbsthilfe ebenfalls seit Jahren fördern. Es sei zudem ein guter Zeitpunkt, allen Selbsthilfeaktivisten zu danken, durch welche die Selbsthilfe erst lebendig werde und die ihr ein Gesicht und eine Stimme geben, so Jakob.

„Herzstück einer lebendigen Stadtgesellschaft“

Georg Lankes richtete als Vertreter für die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen in Bayern, das Wort an die Gäste: „Es waren 40 Jahre voller Mut von Menschen, die für ihre Anliegen aufgestanden und beharrlich drangeblieben sind, um anderen, die in einer ähnlichen Situation sind zu helfen.“ Zudem betonte er die bereits seit vielen Jahren bestehende enge Zusammenarbeit mit dem SHZ. Gemeinsam sei es gelungen, zentrale Weichen für die Förderung zu stellen und diese nachhaltig im Sinne einer guten Versorgungsqualität weiterzuentwickeln. Verena Dietl, 3. Bürgermeisterin, ging auf den hohen gesellschaftlichen Wert der Selbsthilfe in der Gesellschaft ein: „Die Selbsthilfe schafft Lebensqualität für den Einzelnen und prägt den Gemeinsinn. Sie ist für die individuelle Teilhabe und gesellschaftliche Integration unerlässlich.“ Weiter führte sie aus: „Die Gruppen und Initiativen decken gesellschaftliche Entwicklungen und Bedarfe frühzeitig auf. Sie wissen, wo der Schuh drückt und helfen wirksam. Wir können uns glücklich schätzen, dass sich in München so viele Menschen engagieren. Dieses Engagement ist das Herzstück einer lebendigen Stadtgesellschaft.“

Verlässliche und niedrigschwellige Förderung nötig

Auf dem Podium sprachen Edith Otiende-Lawani (Giving Africa a new face), Norbert Gerstlacher (Blaues Kreuz München), Christian Schabel-Blessing (Sprecher der Regionalgruppe München und Vorstand TransMann e.V.) sowie Peggy Heinz (NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) über die Bedeutung der Selbsthilfe in Zeiten gesellschaftlichen Wandels. Besonders berührend waren die persönlichen Beiträge der Engagierten wie „Ohne die Selbsthilfe und die Selbsthilfeförderung wäre ich nicht mehr auf dieser Welt“, die den hohen persönlichen und gesellschaftlichen Wert, die die Selbsthilfe für die Engagierten hat, in den Vordergrund stellte.

Mit Blick auf die Zukunft wurde hervorgehoben, dass Selbsthilfe als besondere Form bürgerschaftlichen Engagements eine weiterhin verlässliche und niedrigschwellige Förderung, eine unterstützende Infrastruktur sowie Anerkennung und Raum zur Mitgestaltung benötigt, um ihre Wirkung voll entfalten zu können.

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



Kristina Jakob, Geschäftsführerin des Selbsthilfezentrum Münchens: „Aus einer starken Bewegung ist in den vergangenen 40 Jahren ein tragfähiges, vielfältiges System gewachsen – getragen von unzähligen Ehrenamtlichen, die Wandel gestalten und Gemeinschaft leben.“ (Foto: SHZ)

„Das Selbsthilfezentrum München (SHZ) feierte sein 40-jähriges Bestehen“, Münchner Wochenanzeiger, 30.12.2025, Online und Printausgabe. Bild © Mark Kamin

Sie treffen sich, wenn es Abend wird. Wenn wieder Zeit ist für ihren Termin. Dann steigen sie die Stufen hoch, in den Haus mit den breiten Treppen, steigen nach oben, bis unters Dach. Bis man denkt, hier kommt nichts mehr, nur noch Ziegel, nur noch Dachboden – da liegt ihr Zimmer, als wäre es ein Versteck. Als wären sie diejenigen, die an eine Verschwörung glauben. Tür auf, Tür zu, und die Welt bleibt draußen.

Das Zimmer ist groß genug für eine kleine Teeküche, in der Mitte steht ein Tisch, an dem jeder seinen Platz hat. Ein stillgelegter Ventilator döst im Eck, und an der Wand hängt eine Uhr. Zweieinhalb Stunden, so lang sitzen sie alle zwei Wochen zusammen. Zweieinhalb Stunden, in denen alles passieren kann.

Möglich, dass einer sagt, „Ich hab' eigentlich nichts“, und dann einfach nur zuhört. Möglich, dass ein anderer anfängt und nicht mehr aufhört. Dass er erzählt, was die Tage wieder los war, mit Putin, mit Trump. Möglich auch, dass einer weint, und dann sagt erst mal keiner was.

Auf dem Tisch stehen Gebäck und Tassen für den Tee. „Bitte nehmen Sie sich“, sagt die Frau mit den Armeereifen. Ihre Stimme hat etwas Warmes, etwas Kümmern, das ihr Platz ist ganz hinten am Tisch, da, wo sie die Uhr im Blick hat. Zweieinhalb Stunden, wer möchte anfangen?

Drei Jahre ist es her, damals sie das Telefon und wählte die Nummer des Selbsthilfeszentrums in München. Ob es eine Gruppe gebe, für, na ja, für Angehörige von Verschwörungsgläubigen? Tut mir leid, sagte eine Mitarbeiterin, so etwas gebe es nicht. So etwas wolle niemand machen, dabei tiefen so viele an.

Zufucht fanden viele im Netz, dem Disneyland der Lügen. Und blieben hängen

Drei Jahre ist es her, da wusste die Frau mit den Armeereifen nicht mehr, was sie machen soll mit ihrem Mann, der wie besessen war. Der auf Ken Jepsen hörte, diesen abgedrehten Radiomoderator, auf Sachariv Bhakdi und Bodo Schiffmann, die „Querdenker“-Ikonen. Während der Pandemie hallerten sie ihre wirren Thesen auf Volk, Maskenwahn, Impfungswahn. Sie sprengten Familien, durchlöchernten Beziehungen. Und ihren Mann trafen sie mitten ins Herz.

Er ist ein sensibler Typ, ein stiller Zweifler. Kein Hausauf, ihr Mann, kein Schwärzer, keiner, der laut wird. Er stellte Fragen, immer wieder Fragen, die er irgendwo aufgeschnappt hatte. Wie es das Coronavirus geben kann, wo doch keine mikroskopische Aufnahme existierte? Und wieso lassen sich die Menschen Wäntestäbchen in die Nase schieben, damit würden sie doch heimlich geimpft?

Bitte, sag deinen Leuten in der Arbeit, sie sollen eine Maske anziehen, sagte sie, und er tat es nicht. Bitte, glaube nicht diesem Schiffmann, und er tat es doch. Bitte, schau dir die Zeitungsseiten an, die Intensivbetten sind voll, und er sagte, ach komm, alles übertrieben. Kurz danach packte er seine Sachen und zog aus. Und als sie am nächsten Tag beim Selbsthilfzentrum anrief und es ihr bedauerte, aber eine Gruppe für Angehörige von Verschwörungsgläubigen wolle keiner machen, da sagte die Frau mit den Armeereifen: „Doch, ich.“

Drei Jahre. Und sie sitzen immer noch hier.

Im Januar sagte Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier, man müsse die Pandemie aufarbeiten, müsse sich anschauen, warum so viele Menschen das Vertrauen in den Staat verloren haben. Warum sie sich abwendeten und nie mehr zurückgekommen sind. Als wären sie ausgezogen aus dem Haus der Demokratie, mit Sack und Pack und einem selbstgebastelten Protestschilde: Auf ins faktorenfreie Land.

Zufucht fanden viele im Internet, dem Disneyland der Lügen. Manche kamen nie mehr zurück. Blieben hängen, auch dann noch, als die Pandemie längst vorüber war. Und so ging es vielen. Und so ist es auch heute, das bis heute spürbar ist: die Spaltung der Gesellschaft, weil plötzlich nichts mehr sicher war.

Zurück bleiben Freunde und Ehemänner, Töchter und Partnerinnen. Zurück bleibt die Gruppe. Und weil sie sich hin und her erzählen, die sie sonst niemandem erzählen, sollen ihre Namen nicht in der Zeitung stehen. Auch wegen der Scham. Wegen der vor allem.

Eine Vorstellungsrunde ohne Namen also. Da wäre zum Beispiel die Rentnerin. Die Rentnerin ist die älteste hier und gleichzeitig das Köken – sie kam erst vor zwei Jahren dazu. Sie kam, als ihre Therapeutin meinte, probieren sie doch mal die Gruppe aus. Da sprach sie kaum noch mit ihrem Partner, den sie verloren hatte durch irgendwelche Youtube-Videos. Stunden um Stunde hockte er vor seinem Laptop, nein, er ziehe keine Maske auf. Gut, ging sie halt allein einkaufen. Da wusste sie noch nicht, was kommen würde. Da ging es ja erst los.

Der Projektmanager sitzt an seinem Stammtisch nahe der Tür. Ein nachdenklicher Mann, der seine Worte so sorgfältig wählt, als könnte ein falscher Satz alles entwirren, das Ergebnis verfälschen. „Wie soll ich sagen“, sagt der Projektmanager, er versteht es ja selbst nicht ganz, wie ein Virus dazu beitragen konnte, seine Ehe zu zerstören.

Der Projektmanager ist schon lang dabei, nach ihm kam der Lehrer in die Gruppe. Grau der Bart, bunt die Sprache. „Ich war so entsetzt, dass ein mindestens normal intelligenter Mensch so eine Parole prolektiert“. Der normal intelligente Mensch ist sein Mann. Die Parole die Behauptung, wer sich testet, schiebe sich einen Chip ins Gehirn. „Da hab' ich gedacht, jetzt wird er psychotisch“, sagt der Lehrer und gießt sich etwas Tee ein.

Meine Familie und das Virus

Sie treffen sich alle zwei Wochen und reden. Über die Mutter, den Partner, über ihre Angehörigen, die seit Corona im Sumpf der Verschwörungsmysen versinken. Von einer Selbsthilfegruppe, in der sie wissen: Wo Fakten nichts zählen, können Ehen zerbrechen.

Von Elisa Schwarz



ILLUSTRATION: STEFAN DIMITROW

Und dann wäre da noch die Tochter, die von ihrer Mutter erzählt. Ihre Tochter, die während der Pandemie alle mit Videos bombardierte, die Familie und Freunde vor der Wahl stellte: Entweder du bist für oder gegen mich. Die ihre Kinder beleidigte, „Schlafschaf“, „Nachläufer“. Als sie dann noch auf den Vater losging, brach die Tochter den Kontakt ab. „Da ist innerlich was geknackst“, sagt sie, so ruhig, als spräche sie über ein anderes Leben.

Fünf an einem Tisch, das ist die Gruppe an diesem Tag. Und das ist da draußen immer weniger von Corona sprechen, außer in Wochen wie diesen, fünf Jahre nach dem ersten Lockdown, sitzt die Gruppe in ihrem Zimmer unter dem Dach und arbeitet auf, was die Welt allmählich vergisst. Es ist nicht so, als hätten sie jedes Mal ein Thema, ein festes Programm. Sie kommen und reden, und die Zeit rast. Neulich ging es um die Arbeit im Allgemeinen, den Job, den Chef. Um Politik, die AfD, die Demonstrationen. „Um Trump und Putin und wie es uns damit geht. Und ich muss sagen, ziemlich beschissen“, sagt der Projektmanager.

Esoterisch war ihr Partner nie, sagt die Rentnerin, höchstens Youtube-süchtig

Es gab Zeiten, in denen sprachen sie über kaum was anderes als Corona. Zeiten, in denen sie viel passierte in zwei Wochen, hien ein neuer Hotspot, da der nächste Lockdown, und auf Telegram feierte die Welt. Zeiten, in denen sie ihr eigene Krisenstab waren, immer mit der Hoffnung, dass es besser werden würde. Dann flachten die Kurven ab, leerten sich die Intensivstationen, schlossen die Testzentren. Und sie trafen sich weiter.

Heute geht es kaum noch um Corona, es gibt genug neue Krisen in der Welt. Amerika, der Krieg, Putin. Und doch, Neulich, sagt die Frau mit den Armeereifen, las sie den Artikel von Musk in der Welt, seinen Text, in dem er die AfD lobte, und plötzlich war alles wieder da.

Wie sie versucht hat, ihren Mann zu überzeugen, mit Fakten, immer mit Fakten. Wie sie morgens gleich auf die Zahlen schaute und ihm zurief: „Die Inzidenz ist doch so hoch!“ Wie sie ihre Ängste erklärte, um, ich will mich nicht anstecken. Wie sie ihm, Zeichungsmittel rauslegte, schau,

wir haben eine Übersterblichkeit. Wie er von all dem nichts wissen wollte.

„Und dann der unsägliche Artikel von Musk. Dieses: Ich behaupte einfach eine Lüge, ich schneide sie in den Raum, es interessiert mich nicht, ob sie einem Faktencheck standhält. Das hat mich sehr an das Verhalten meines Mannes erinnert“, sagt die Frau mit den Armeereifen, jedes Mal ein leises Klirren, wenn sie sich über die Hände streicht.

Am Tisch erzählen sie jetzt reihum ihre Geschichte, steigen noch mal hinab in den Keller der Erinnerung. Corona, bleierne Jahre. Wobei es schon vor der Pandemie begann, sagen sie in der Gruppe. Bei der Frau mit den Armeereifen ging es mit Ken Jepsen los, 2014 ungefähr. Damals sprach Jepsen von der Lügenpresse, ihr Mann nutzte den Begriff dann plötzlich auch. Unheimlich fand sie das klar. Aber existenziell bedrohlich war es nicht.

Der Projektmanager sagt, er habe sich manchmal über seine Frau gewundert. Über ihre Ansichten, ihren Hang zur Esoterik. „Aber es war eben immer auf dem Level, wo ich dachte, das ist halt mehr oder weniger wie ein Hobby.“ 2018 liefen sie bei den Klima-Demos mit, endlich ein gemeinsames Thema. Etwas, auf dem man aufbauen kann.

Bei der Tochter war es schon immer schwieriger. Ihre Mutter wurde auch vor Corona laut und regte sich auf, nur nie über Politik. Der Lehrer sagt, sein Mann habe mal eine Fortbildung gemacht, bei der impfskeptische Aussagen fielen. „Da hätten bei mir so ein bisschen die Antennen angehen können. Sind sie nicht?“

Esoterisch sei ihr Partner nie gewesen, sagt die Rentnerin, höchstens Youtube-süchtig. Früher schaute er harmloses Zeug, und wenn mal was Schräges dabei war, ein Video über die flache Erde zum Beispiel, machte er sich darüber lustig. Genervt war sie, das schon. Aber beunruhigt? Und dann wurde plötzlich alles so konkret. Plötzlich waren da Namen, die sie noch nie gehört hatte, Bodo Schiffmann und sein Gerede vom „Widerstand 2020“. Plötzlich ging es allein in den Supermarkt, obwohl sie doch die Ältere war. Obwohl sie doch zur Risiko-Gruppe gehörte. Plötzlich fuhr ihr Partner auf diese Demo nach Berlin, im August 2020, wo doch auch Reichsbürger hinwollten. Da schrieb sie ihm, „Jetzt geht du mal in Quarantäne“, und das war's dann mit der Beziehung.

Nicht bei allen in der Gruppe ging's gleich bergab, mein Gott, drei Jahre Pandemie, und die Sommer waren ja schön. Im Herbst 2021 fuhren die Frau mit den Armeereifen und ihr Mann nach Paris, um sich das letzte Werk von Christo anzuschauen. Der Arc de Triomphe komplett verhüllt, und sie standen da ohne Maske. Tage voller Leichtigkeit, bis der Winter wieder kam, die Unsicherheit, der Streit. Bis alles von vorn losging. Erleichterung und Angst, die zwei Jahreszeiten der Pandemie.

Nicht bei allen in der Gruppe ging's gleich bergab, aber an den Momenten, in dem es für jeden Einzelnen eskalierte, erinnern sie sich alle noch ziemlich genau.

Der Lehrer: „Als ich mich impfen ließ und dann beschuldigt wurde, ich würde ihn infizieren, weil ich Spike-Proteine abtame. Das war für mich so super shocking!“ Der Projektmanager: „Als ich erfahren habe, dass sie nach Berlin fährt zu der Reichstagsdemo. Ich habe gesagt, du kannst doch nicht mit diesen Rechtsextremen demonstrieren, das geht doch nicht.“

Die Tochter: „Als meine Mutter geflücht war, wie sie unseren Vater anspricht und das in die Familien-WhatsApp-Gruppe geschickt hat.“

Die Frau mit den Armeereifen: „Als er meinte, die Intensivstationen seien doch gar nicht voll, und es einen Peak in den Todeszahlen gab, im November 2021? Da waren sie beide schon völlig am Ende. Die Frau sagte, ich kann nicht mehr, der Mann sagte, ich kann auch nicht. Und ging.“

Natürlich haben sie über all das mit Freunden gesprochen. Aber irgendwann können es die Freunde halt auch nicht mehr hören. Und vieles will man nicht erzählen, weil man den Partner nicht blöseln will. Bei der Rentnerin war's dann auch noch so, dass eine Freundin selbst zur Querdenkerin wurde und zu ihr sagte, sie übertreibe maßlos. Sie habe vermutlich eine Angststörung.

In der Gruppe urteilen sie nicht, sie hören nicht nach, sie schauen etwas nichter auf die Dinge. Was die Gruppe ist: ein vertrauter Ort, an dem man sich nicht erklären muss. Was die Gruppe nicht ist: eine leibliche Instanz.

Am Tisch hört man jetzt in regelmäßigen Abständen das Gebäck knalpern, die Frau mit den Armeereifen holt Nachschub. Noch sind die Geschichten nicht zu Ende, noch flutet der zweite Teil. Noch einmal also reht in den Keller der Erinnerung,

dieses Mal nicht mehr ganz so weit, frühere Vergangenheit, Februar 2022. Die Gruppe war gerade gegründet, in Deutschland wurden die Maßnahmen gelockert, im Land war so was wie Hoffnung.

Sie alle waren da noch am Taumeln. Die Rentnerin mit ihrem Partner, der nach und nach seine Sachen holte. Die Tochter, die nach einem Gespräch mit ihrer Mutter merkte, das wird nichts mehr. Der Projektmanager, dessen Frau im Winter an Corona erkrankt war, und er dachte, dann hat sich das mit dem Impfen ja erledigt, immerhin. Vielleicht können wir mal wieder essen gehen. „Ja, und dann kam Putin und der Überfall auf die Ukraine.“

Er weiß noch, wie er auf eine Demo gegen den russischen Angriff ging, gleich nach Kriegsbeginn, und ihn seine Frau ansah: Warum willst du denn dahin? Da wird doch nur Hass geschürt. Wie sie ein anderes Mal sagte, es bräuchte Friedensverhandlungen, und er meinte, sag das doch mal Putin. Wie sie sich umdrehte und ging.

Mit Corona fing es an. Aber am Scheitern seiner Ehe sei auch Putin schuld

Nein, nein, seine Frau sei definitiv kein Putin-Fan, nur sagt sie eben, die anderen seien doch auch nicht besser. Sagt die Nato sei doch auch schuld am Krieg. Dazu zwei Dinge, sagt der Projektmanager, der auf seine Notizen schaut und sie ja doch nicht braucht: Erstens, ihn macht es fertig, dass so viele Menschen keine Unsicherheiten aushalten können. Dass sie irgendwelchen Typen hinterherlaufen, weil sie einfach Lösungen versprechen, sooft wirksam und schmerzfrei. Ein Aspirin für die Welt.

Und zweites gibt es doch einen Unterschied zwischen Verschwörungszählungen und Meinungsverschiedenheiten. Eine nicht verschiebbare Grenze. Dass man sagen kann, die Nato habe Fehler gemacht – eine Meinung. Aber nicht, dass es in Butscha kein Massaker gab, weil es nun mal eins gab – ein Fakt. Und dann kam Putin mit seiner Troll-Armee und hat diese Grenze aufgewischt, verrührte alle zu einer zehenden Beliebtheit. Es ist so, sagt der Projektmanager und schiebt seine Brille zurück, „ich gebe Putin eine Mitschuld am Scheitern meiner Ehe“.

Sie trennten sich im Sommer 2022, er und seine Frau. Seitdem geht es ihm besser. Über manche Dinge sprechen sie nicht mehr, über den Krieg, die Pandemie, über die Zeit, in der seine Frau Sucharit Bhakdi näher zu sein schien als ihm. Jemandem, der von einer Diktatur in Deutschland faselte.

Erinnerungen wie blaue Flecken. Und doch. Manche in der Gruppe haben überlebt, wenn man so will, als Paar. Trotz allem.

Der Lehrer lehnt sich nach vorn, in beiden Händen seine Teetasse. Wo soll er anfangen. 2019 haben er und sein Mann geheiratet, zum ersten Hochzeitsstag fand er heraus, dass sein Partner an Verschwörungsglauben glaubte. Wenn sie abends Nachrichten schauten, stand sein Partner auf und ging. Teufelswerk, so was sollte man nicht anschauen, der Staat sei kein rechtmäßiger Staat. „So der ganze Krampf!“

Während Corona stritten sie viel, irgendwann aus, suchte nach Wohnungen, eine Trennung in Gedanken. Und sein Mann stand da und sagte, er habe doch nur eine andere Meinung, was daran schlimm sei. Mix natürlich, sagt der Lehrer. Aber am Ende geht's ja auch um eine Lebenshaltung. „Du hast eine Lebenshaltung entwickelt, die ist nicht mehr kompatibel mit meiner.“

Aber ja, was soll er sagen, mit dem Ende der Pandemie bekam er seinen Mann zurück, den Mann, den er geheiratet hatte, weil er so friedfertig war, so ausgeglichen. Mit den Lockerungen wurde es bei ihnen zu Hause entspannter, die Aussagen gemäßigter. Sie gingen zur Paartherapie, auch das half. Wenn der Lehrer jetzt abends Nachrichten schaut, bleibt sein Mann sitzen. Hört zu Brummel mal was Kritisches, aber immerhin: Er bleibt sitzen.

Manchmal machen sie jetzt sogar Witze, wie kann es eigentlich sein, sagt der Lehrer dann, das ich noch lebe, so als Geimpfter? Müsste ich nicht längst tot sein? Sie lachen dann, wie zum Beispiel, drei Jahre Pandemie, und wir sind immer noch zum zusammen.

Was hilft: das Positive im anderen zu sehen. Die Dinge totzuschweigen hilft nicht

Trägerisch das alles, natürlich. „Ich wüsste nicht, wenn er zum Beispiel die AfD wählen würde, ob ich das aushalten könnte. Was unsere Beziehung sicher nicht aushalten würde.“

Durch die Fenster kann man jetzt den Abendhimmel sehen, die Dächer von München. Zweieinhalb Stunden alle zwei Wochen, so haben sie es ausgemacht. Zweieinhalb Stunden, und wenn es mal drei werden, auch egal.

Eine Runde also noch, zum letzten Schluck Tee.

Die Rentnerin trommelt mit ihren Fingern gegen das Wasserglas. Das letzte Mal, als sie ihren Partner sah, schimpfte er auf Scholz, auf die Waffenlieferungen an die Ukraine, und sie dachte nur, oje, ein neues Streitthema. 2022 war das. Seitdem haben sie keinen Kontakt mehr.

Wenn sie so überlegt: Am Ende war es für sie gar nicht so ausschlaggebend, ob ihr Partner eine Maske aufziehen wollte oder nicht. Was sie so schockierte, war die Sache mit der Reichstagsdemo. „Dass ein einmündiges Corona-Thema so wichtig ist, dass man mit rechten Gruppierungen demonstriert.“

Die Frau mit den Armeereifen sagt, wenn sie was gelernt hat aus der Pandemie, dann auch, dass sie sich selbst radikalisierte hat. Dass sie sich beide hochgerüstet haben. Einmal legte sie ihrem Mann einen Artikel über Dummeit hin, sagte, schau, das bist du. Dumme.

Na ja, und irgendwann war es doch nie nur Schwarz-Weiß. Auch sie fand nicht alle Maßnahmen super, dieses ganze 2G, das war nicht alles. Auch sie hat mal gegögelt und ihrem Mann ein Bändchen bei der IAA besorgt, damit er reinkam, als Umgeimpfter. Weil sie ihn halt liebte, trotz allem. Und als ihr Mann auszog und die Frage aufkam, ob sie sich nicht vielleicht vertragen könne, „da war die Antwort unter Tränen Nein.“

Sie sprachen sich aus, im Dezember 2021. Sie sagte ihm, wie leid es ihr tue, seine Ängste nicht ernst genommen zu haben. Dass sie nie füllen musste, wie es ist, ausgeschlossen zu sein. Und da öffnete sich der Mund. „Ich habe gesagt, dass er sich wohl gerade habe, bei Schiffmann und Bhakdi, später distanzierte er sich auch von Ken Jepsen. „Kennen Sie das, wenn man so einen Seufzer macht“, fragt die Frau mit den Armeereifen und holt tief Luft, „so war das.“

Seitdem leben sie wieder zusammen. Was hilft: das im anderen zu sehen, was man nicht verlieren möchte. Was nicht hilft: die Dinge totzuschweigen. „Das ist so, als würde man auf einer Kiste hocken, und plötzlich explodiert alles und dir haut's den ganzen Dreck um die Ohren“, sagt der Lehrer.

Und sonst? Die Rentnerin: „Man muss Empathie haben für den anderen. Das klingt jetzt wahnwitzig schlau, aber man muss es versuchen.“

Die Tochter: „Bei sich zu bleiben und Grenzen zu ziehen, von Anfang an.“ Der Projektmanager: „Man darf nicht denken, dass man mit Fakten seinen Partner irgendwie überzeugen kann.“

Der Lehrer: „Und man braucht Geduld, ein Stück, ich spreche für die Gruppe, wenn ich sage: Wir haben alle einen verdammt langen Atem.“

Es ist spät geworden, die zweieinhalb Stunden sind längst um. Vieles, worüber man noch reden könnte, vieles, was die Welt in das Dachzimmer spült. Für heute aber: rüber in die Küche und die Teetasse in die Hand nehmen. Spinn Krümel, der zurückbleibt, nichts, was sie verraten würde. Dann steigen sie wieder die Treppe runter, haben die Hand zum Abschied. Also dann, bis in zwei Wochen.



Infiziert mit der Verschwörungsgeschichte

04.08.2025, 15:28 Uhr
Von: Patrick Guyton



Ein Höhepunkt des Schreckens: Am 29. August 2020 versucht eine Gruppe von 400 Menschen aus einer „Querdenker“-Demonstration heraus, das Reichstagsgebäude zu stürmen. © JeanmW // Jean-Marc Wiesner // w via www.imago-images.de

Sie haben die Gefahr von Corona bestritten, die Impfung ebenso abgelehnt wie Masken – und Beziehungen zum Albraum gemacht. Soll man mit diesen Menschen brechen oder bleiben? In München treffen sich Angehörige von „Querdenkern“ in einer Selbsthilfegruppe. Patrick Guyton war bei einer Sitzung dabei.

Noch heute denke ich: Es kann nicht wahr sein, es kann nicht wahr sein. Es war aber wahr.“ Jakobe T. erinnert sich zurück an den Februar 2020, den März, den April. Die Corona-Pandemie ist ausgebrochen, der erste Lockdown tritt in Kraft. Und ihr Mann sitzt vor dem Computer, schaut sich auf Youtube Videos an, versinkt in eine ganz andere Welt. Er behauptet, dass die Bilder mit den Särgen, in denen die ganzen Corona-Opfer liegen, etwa aus dem italienischen Bergamo, gefälscht sind. Dass es die vielen Toten auf den deutschen Intensivstationen nicht gibt. Später sagt er, Bill Gates will den Menschen per Impfung Chips in den

„Infiziert mit der Verschwörungsgeschichte“,
Patrick Guyton, Frankfurter Rundschau Online, 04.08.2025
(inkl. Bild © JeanmW // Jean-Marc Wiesner // w via
www.imago-images.de)

Körper implantieren. Und wer einen Test macht, wird ohne sein Wissen damit durch die Nase geimpft.

Jakobe T., Anfang 60, erzählt: „Das war so verrückt zu Hause. Mir war sehr schnell klar, dass es kracht, und es hat richtig gekracht.“ Wie alle anderen Personen in diesem Text hat sie eigentlich einen anderen Namen, sie möchten nicht erkannt werden. Es folgte „der große Krieg“, wie T. es lebhaft berichtet. Denn sie war durchaus der Meinung, dass die Pandemie eine große Bedrohung darstellt, dass man den Aussagen der Wissenschaft vertrauen sollte und dass sich die Politik zu den jeweiligen Zeitpunkten zumindest bemühte, das Richtige zu tun.

In München sitzen an diesem Abend T., zwei weitere Frauen und ein Mann im Selbsthilfzentrum in einem Raum am Tisch. 1600 Gruppen aus Stadt und Region sind hier organisiert, die Liste reicht von „Abschied vom Kinderwunsch“ bis „Zu Wort kommen“ für Menschen mit bipolarer Störung. Jakobe T. hat diese Selbsthilfegruppe gegründet, weil es für Fälle wie den ihren noch keine gab: „Angehörige von Menschen aus den Bereichen Coronaleugner*innen / Coroi-/-navorharmloser*innen / Verschwö-/-rungsüberzeugte“.

Corona – ist das nicht längst vorbei? Für viele schon. Doch die Haltung zu dem Virus und der politische Umgang damit haben Paare sich erbittert streiten lassen und auch getrennt. Haben Kinder dazu gebracht, mit ihren verschwörungsgläubigen Eltern zu brechen. Haben beste Freundschaften zerstört. Viele Tausende sind davon getroffen in ihrem persönlichsten Inneren, als hätte man ihnen ein Messer ins Herz gestoßen. Haufenweise Tipps sind veröffentlicht worden: „Was tun, wenn der Verschwörungskelch loslegt?“ oder ein Buch „Verschwörungsmethoden und Fake News kontern“. Wohl alle dürften im Bekannten- und Verwandtenkreis einen Fall kennen, bei dem ein Mensch abgedröht ist in die Realitätsverleugung.

Die Bundesregierung hat die Pandemie im April 2023 für beendet erklärt. Doch die kruden Denkmuster setzen sich fort, suchen sich andere Themen, das zeigt sich auch in der Betroffenen-Gruppe: die Unterstützung von Russlands Präsident Putin beim Ukraine-Krieg, die Bewunderung von US-Präsident Donald Trump.

Jeder der vier Menschen in dem Raum hat seine ganz eigene Geschichte, doch vieles gleicht sich. Thomas L. etwa, um die 50, erzählt, dass für seine mittlerweile Ex-Frau Esoterik „von Anfang an ein Thema war“, schon in den 2000er-Jahren. Es folgte Rudolf Steiner und die von ihm gegründete Anthroposophie. L. spürte eine Entfremdung, ihm war das zu viel. Er beschreibt sich als Christ, dem Spiritualität durchaus wichtig ist – aber keine Esoterik.

Die Demos von „Fridays for Future“ brachten das Paar wieder zusammen, es hatte ein gemeinsames Thema, schritt in dieselbe Richtung. „Eine schöne Zeit“, erinnert sich L. „Und dann kam Corona.“ Und seine Frau wandelte sich. „Sie sagte, dass wir nicht mehr in einer Demokratie lebten.“ Sie schrieb eine E-Mail an Bekannte und Verwandte, in der sie das Infektionsschutzgesetz mit dem NS-Ermächtigungsgesetz gleichsetzte. Und sie fuhr im Sommer 2020 nach Berlin zur Demo gegen die Corona-Maßnahmen. Ihn hatte sie tags zuvor per SMS darüber informiert. „Das war für mich ein Bruch“, erinnert sich L.

Es war jene Demo am 29. August, an der knapp 40 000 Menschen teilnahmen, aus der heraus eine Gruppe von 400 Personen versuchte, das Reichstagsgebäude zu stürmen. Zur Kundgebung aufgerufen hatten die „Querdenker“, doch maßgeblich mit dabei waren rechtsradikale Gruppen, Holocaustleugner und sogenannte

Reichsbürger. Der Rechtsextremist Rüdiger Hoffmann, ehemals in der NPD, hatte zu dem Sturm aufgerufen. Auf der Treppe des Reichstags wehten Fahnen des Kaiserreichs. Anfangs waren nur fünf Polizist:innen da, die die wilde Menge daran hinderten, in das Gebäude einzudringen. Dann kam Verstärkung.

An dieser Stelle wird online ein interaktiver oder fremder Inhalt eingebildet. Geben Sie die URL im Browser ein oder scannen Sie den QR-Code auf der ersten Seite.

„Es war ein kolossaler Verrat an unseren früheren Idealen“, sagt Thomas L. nun. „Meine Frau marschierte mit Rechtsradikalen und Leugnern der Klimakrise.“

Ähnlich erging das Barbara S. Auch für sie war es eine „rote Linie“, als ihr Partner, mit dem sie 20 Jahre lang zusammen war, sich zu einer der Demos aufmachte. „Dass er in Kauf genommen hat, dass sich da auch ganz rechte Gruppen drangehängt haben.“ S. ist knapp 70. Sie erzählt ihre Geschichte mit einer Sachlichkeit, in die auch fast immer Traurigkeit tropft. Das Paar hat nie zusammengelebt, aber viel Zeit miteinander verbracht. Am Beginn von Corona hätten sie in ihrer Wohnung aufeinander gehockt. „Wenn wir uns nicht gestritten haben, haben wir uns angeschwiegen. Das war eigentlich unerträglich, man kann auch gemeinsam sehr einsam sein.“

Sie musste für beide einkaufen, denn er weigerte sich, eine Maske zu tragen. „Mit dem Überfall Russlands auf die Ukraine hatte er dann ein neues Thema.“ Er schimpfte über Bundeskanzler Olaf Scholz, über die Waffenlieferungen und meinte, dass sich Russland nur verteidige. Schließlich holte er seine Sachen aus ihrer Wohnung und ging. 2023 schrieb sie ihm noch einen Brief, es kam keine Antwort. Was er jetzt macht, wie es ihm geht, welche Kontakte er noch hat – sie weiß es nicht. Vieles sei ja auch schön gewesen, früher die Reisen in den Süden, nach Italien.

Darüber zu reden, ist für viele Partner mit großer Scham verbunden. Man schämt sich für das, was der andere denkt und tut. Es erscheint so aberwitzig, so offenkundig unsinnig. Und doch liebt man diesen Menschen oder hat ihn geliebt. Fällt man ihm durch das Erzählen in den Rücken? Gerade das will die Gruppe nicht, ihr Ziel ist die „Stärkung der Betroffenen“ und ein „empathischer Dialog“ der entgegengesetzten Partner:innen. Zurzeit besteht die Gruppe aus elf Mitgliedern.

Für manche ist es abgeschlossen, ist eine Entscheidung gefallen. Andere befinden sich eher in einem Schwebezustand. „Ich weiß nicht, ob es uns gelingt, unsere Ehe aufrechtzuerhalten“, sagt Emma B., eine Naturwissenschaftlerin. „Infiziert mit der Verschwörungsgeschichte“, so sagt sie es, wurde ihr Mann von einem befreundeten Paar. Sie stachelten ihn an. „Es ist skurril: Erst hat man viel Gemeinsames, und dann gibt es immer mehr Sachen, über die man nicht spricht. Weil es sofort explodiert.“ Was auf Telegram stehe, zähle für ihn „mehr als wissenschaftliche Argumente“.

Er verlangt, sie müsse mehr Verständnis haben für ihn und seine Sichtweise. „Wir leben zusammen, aber eher wie in einer Wohngemeinschaft“, beschreibt B. die gegenwärtige Lage. „Mein Mann hat direkt Angst vor mir.“ Denn sie ist dreifach geimpft, „und Geimpfte scheiden das Virus ja aus“. Das ist auch so eine Mär: Geimpfte würden das Virus über Hautkontakt oder Husten an Nicht-Geimpfte weitergeben.

Diese Angst des Mannes ist besonders bedrückend für sie. Deshalb schläft er nicht mehr mit ihr im gleichen Zimmer. „Ich habe Mitleid mit ihm, denn er hat diese Angst ja wirklich.“ Zusammen verreisen geht deshalb auch nicht. „Wenn ich es bin, der die Angst auslöst, dann ist das keine schöne Rolle.“ Sie waren „bei der Paartherapie, der Eheberatung, haben ‚Stop-Wörter‘ ausgemacht“, erzählt Emma B. „Aber das alles hat nicht wirklich funktioniert.“ Einmal brüllten sie sich so laut gegenseitig an, dass die besorgten Nachbarn klingelten.

Kam es auch bei den anderen zu heftigen, lautstarken Streits? Alle nicken.

Die Menschen in der Gruppe befreit es, darüber zu sprechen, was ihnen widerfahren ist und widerfährt. Es wird auch gelacht, manchmal breitet sich so etwas wie schwarzer Humor aus. Wenn beispielsweise berichtet wird, dass Verschwörungsgläubige weiterhin verdünntes Chlordioxid trinken – sie glauben, es helfe gegen Malaria, Krebs und auch bei einer Corona-Infektion. Die Gruppengründerin Jakobe T. sagt mit trockener Ironie: „Nach außen hin klingt das schon alles sehr traurig, was man von uns hier hört.“

Es gibt einige Übereinstimmungen. Die Partner:innen, die dem Verschwörungsglauben anhängen, sind keine stupiden, einfältigen Menschen. Sie werden zumeist als sensibel beschrieben, als nachdenklich, auch als Widerspruchsgeister. Alle sind tief ins Internet in eine Scheinwelt eingetaucht, haben nach einer anderen vermeintlichen Realität gesucht. Die Zeitung, die sie immer gelesen hätten, „war plötzlich die böse Zeitung“, erinnert sich Barbara S. „Mein Partner informierte sich online auf den einschlägigen Kanälen.“

Alle haben sie den Stars der Verschwörungsszene gehuldigt. Jakobe T. zählt sie auf, die in der Pandemie maßgeblich zu Polarisierung und Hetze beigetragen haben: Ken Jebsen, ehemaliger RBB-Journalist und später höchst aktiver „Querdenker“; Gunnar Kaiser, ein im Oktober 2023 verstorbener Schriftsteller, der ein Buch verfasst hat, wie Deutschland mittels Corona zu einem totalitären Staat gemacht werde; Bodo Schiffmann, ein Arzt und eine ganz große Nummer bei den Corona-Leugnern; Sucharit Bhakdi, Mikrobiologe und Infektionsepidemiologe, der alle Corona-Zahlen als übertrieben bewertete und Masken sowie Impfungen für sinnlos hielt. Die Runde in München kennt all diese Namen nur zu gut.

Und: Immer sind enge Freunde oder Freundinnen mit dabei, die die Partner:innen weiter radikalisiert haben. Von Menschen, die nicht verschwörungsgläubig sind, wenden sie sich hingegen ab. Es gibt kaum mehr gemeinsame Freundeskreise.

Thomas L., dessen Ex-Frau auf der Demonstration in Berlin gegen die Corona-Politik war, ist selbst am 27. Februar 2022 zu einer Demo gegangen – gegen Russlands Überfall auf die Ukraine. Seine Frau sagte: „Was willst du da? Dort wird doch nur Hass geschürt.“ Da habe er gemerkt, „wie wahnsinnig sie sich entfernt hat“.

Sie hatten denselben Gedanken: Das wird nichts mehr. Sie sprachen die Trennung aus, die Scheidung wurde eingereicht, der Aufenthalt der Kinder einvernehmlich geregelt. Sie haben nun, mit etwas Distanz, ein besseres Verhältnis zueinander.

Was ist mit der vielfach geforderten Aufarbeitung und einer gesellschaftlichen Aussöhnung nach den Corona-Jahren? Thomas L. sagt: „Natürlich muss so etwas wie der Maskenskandal durchleuchtet werden.“ Auch sollte man Sinn oder Unsinn einzelner Corona-Maßnahmen hinterfragen – etwa die Schließung von Schulen und Betreuungseinrichtungen, die Abschottung und damit Vereinsamung der Alten, die Maskenpflicht an

Orten, an denen kein Ansteckungsrisiko bestand.

Aber es muss auch um die Realitätsverleugnung und die Radikalität der Gegner gehen, meint L. Um Mordankündigungen gegen Politiker:innen und Virolog:innen oder die hasserfüllten Bedrohungen der österreichischen Ärztin Lisa-Maria Kellermayr, die sich im Sommer 2022 das Leben nahm.

Die Gruppengründerin Jakobe T. und ihr Mann verharteten im „großen Krieg“. „Es war die schlimmste Erkenntnis: Bei Corona konnten wir nicht an einem Strang ziehen.“ Sie zog aus zu einer Freundin, kehrte im Sommer 2020 zurück. Die Inzidenz war niedrig, „wir haben sehr schöne Sachen gemacht“. Er ist Ingenieur, erzählt sie, „nicht ungebildet, intelligent“. Doch es kam der Herbst, die Zahlen stiegen wieder. „Wir haben uns gestritten und vertragen, die ganze Zeit ging das so.“

Zur Impfung begleitete er sie. „Seiner Ansicht nach war die Impfung sehr gefährlich, ich hätte einen Schock bekommen und sterben können.“ Da habe sie gemerkt, „wie ernst die Situation auch auf seiner Seite ist“. Die Begleitung war ein „liebevoller Akt“, er wollte sie retten, falls etwas passiert. Im November 2021 sagten sie aber beide: „Wir können nicht mehr.“ Er zog aus, „richtig aus“, wie T. betont.

Genau da kam der Gedanke: „Will ich diesen Menschen, diesen Mann wirklich verlieren?“ Nein. Sie dachte über sich nach, hinterfragte sich. Dass auch sie hart geworden war, radikal. Dass sie am Morgen zuerst aus Handy schaute und ihm gleich die Zahl der neuen Toden und die Inzidenz zurief. Dass sie nicht anders konnte, als ihm immer und heftig zu widersprechen.

Das sagte sie ihm. „Er war sehr überrascht.“ Kurz darauf meinte er zu ihr „an der Treppe, so im Vorbeigehen“, dass er sich wohl geirrt habe – bei Bhakdi, bei Schiffmann, bei Jebsen. Ein Rückzieher, wenn auch etwas kleinlaut. „Rechtzeitig zu Weihnachten 2021 ist er wieder eingezogen, richtig romantisch!“ Jakobe T. lacht. Dass sie im Februar 2022 dennoch die Selbsthilfegruppe gründete und weiterhin leitet, findet er gut.

Acne Inversa (AI) / Hidradenitis Suppurativa (HS)

- SHG für Betroffene der Krankheit - Online und Präsenz

Kontakt zur Gruppe: ✉ selbsthilfe-akne-inversa@posteo.de oder über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfezentrums München (Kontakt s.u.)

Schwerpunkte: Bei der Krankheit Akne Inversa können erbsenkleine bis tennisballgroße Abszesse, Fisteln und knotige Vernarbungen entstehen. Häufig betroffen sind die Achselhöhlen sowie die Leisten-, Anal- und Genitalregionen.

Reden hilft! Die Erkrankung kann eine große psychische Belastung darstellen. Wir können die Krankheit nicht heilen, aber in dieser Selbsthilfegruppe können wir uns einen Raum schaffen, um über unsere Gefühle und Gedanken zu sprechen – Themen wie Scham, Ängste, Depressionen, soziale Einsamkeit und finanzielle Schwierigkeiten sind keine Seltenheit. Dadurch können wir versuchen, gemeinsam Schritte zu gehen wie Trauer annehmen, Selbstvertrauen und Selbstliebe gewinnen, Mut finden, sich Freunden, Familie und Liebespartner*innen anvertrauen, Lebensfreude finden.

Treffen: Regelmäßig jeden zweiten Donnerstag im Monat von 18 bis 20 Uhr. Entweder online oder Präsenz in den Räumen des SHZ, Westendstraße 151, 80339 München.

Kontakt für Arzt/innen und Interessierte: Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfezentrums München (SHZ): ☎ 089 532956-11, ✉ info@shz-muenchen.de, Westendstr. 68, 80339 München.

In und um München gibt es rund 1.600 Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen und sozialen Themen. Das SHZ berät Fachpersonal wie Ärzt*innen zu allen Fragen über Selbsthilfe und vermittelt Interessierte in die Gruppen. Eine Übersicht über alle Selbsthilfegruppen und weitere Informationen finden Sie unter:
→ www.shz-muenchen.de

Münchner Ärztliche Anzeigen vom September 2025

Münchner Ärztliche Anzeigen Online

Yoko München

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hautkrebs und deren Angehörige

Kontakt zur Gruppe: ✉ Yoko.muenchen@melanominfo.com oder ☎ 0176 55029724

Schwerpunkte: Die Yoko München ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hautkrebs und deren Angehörige. Wir sind eine regionale Gruppe des deutschlandweiten Vereins Melanom Info Deutschland e.V.

Wir bieten Betroffenen einen geschützten Raum für Austausch, Unterstützung und Information. Von Zeit zu Zeit sind bei uns Fachreferenten zu Themen rund um die Erkrankung zu Gast.

Unterstützt werden wir von der Bayerischen Krebsgesellschaft, den Münchner Hauttumorzentren und dem CCC München.

Treffen: Die Treffen finden einmal monatlich, immer am zweiten Mittwoch eines Monats ab 18 Uhr in den Räumen des Patientenhauses des CCC München statt. Pettenkoferstr. 8a im 3.OG (Aufzug vorhanden) 80336 München.

Kontakt zum SHZ für Arzt/innen und Interessierte: Wir bitten vor dem ersten Besuch um eine kurze Kontaktaufnahme, da der Treffpunkt sich auch manchmal ändert.
Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfezentrums München (SHZ): ☎ 089 532956 - 11, ✉ info@shz-muenchen.de, Westendstr. 115, 80339 München.

In und um München gibt es rund 1.600 Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen und sozialen Themen. Das SHZ berät Fachpersonal wie Ärzt*innen zu allen Fragen über Selbsthilfe und vermittelt Interessierte in die Gruppen. Eine Übersicht über alle Selbsthilfegruppen und weitere Informationen finden Sie unter:
→ www.shz-muenchen.de

MITARBEITER*INNEN DES SHZ

Mitarbeiter*innen und Arbeitsfelder:

● **Kristina Jakob**

Geschäftsführung, Projektmanagement

● **Mirjam Unverdorben-Beil**

Ressortleitung Gesundheitsselfhilfe, Stv. Geschäftsführung, Förderberatung Gesundheitsselfhilfe, Kooperationen, Geschäftsstelle Runder Tisch München

● **Eva Parashar**

Ressortleitung Soziale Selbsthilfe, Stv. Geschäftsführung, Förderberatung soziale Selbsthilfe, Geschäftsstelle Selbsthilfebeirat

● **Ulrike Zinsler**

Ressortleitung Selbsthilfeunterstützung und -beratung, Gruppengründungen, Raumvergabe

● **Ute Köller**

Ressortleitung Selbsthilfeunterstützung in der Region München „Treffpunkt SH“, Selbsthilfeberatung, Förderberatung Gesundheitsselfhilfe

● **Florian Ottenschläger**

Region München, Förderberatung Gesundheitsself.-hilfe, Kooperationen, Gesundheitstreff Riem

● **Sebastian Rausch**

(seit April 2025) Soziale Selbsthilfe, Förderberatung Soziale Selbsthilfe, Kooperationen, Selbsthilfeberatung

● **Eva Christ**

Soziale Selbsthilfe, Kooperationen, Förderberatung Soziale Selbsthilfe, Junge Selbsthilfe

● **Karolina Capasso**

Soziale Selbsthilfe, Förderberatung Soziale Selbsthilfe, Kooperationen, Selbsthilfeberatung

● **Juri Chervinski**

Selbsthilfeberatung und -unterstützung, Raumvergabe, Region München

● **Prisca Ludwig**

(seit Januar 2025) Selbsthilfeberatung und -unterstützung, Raumvergabe, Förderberatung Gesundheitsselfhilfe

● **Stefanie Bessler**

Öffentlichkeitsarbeit, Kooperationen Gesundheitselfhilfe, Förderberatung Gesundheitselfhilfe

● **Ingrid Mayerhofer**

Zentrale, Verwaltung, Buchhaltung, Selbsthilfebeirat

● **Angelika Pfeiffer**

Zentrale, Verwaltung, Hausmanagement, Datenschutzbeauftragte

● **Alicia Pfeiffer**

Assistenz der Verwaltung

● **Alaattin Cakirbey**

Hauswartung

● **Kimete Beha**

Hauswartung



Das Team des SHZ: v.l.n.r.vorne: Kimete Beha, Alicia Pfeiffer, Mirjam Unverdorben-Beil, Eva Christ, Karolina Capasso; v.l.n.r. 2. Reihe: Ulrike Zinsler, Sebastian Rausch, Ute Köller, Angelika Pfeiffer, Kristina Jakob, Prisca Ludwig; v.l.n.r. 3. Reihe: Juri Chervinski, Eva Parashar, Stefanie Bessler, Ingrid Mayerhofer, Florian Ottenschläger, Alaattin Cakirbey.



Gefördert von der
**Landeshauptstadt
München**

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

Die Schreibweise mit dem Gendersternchen verdeutlicht, dass neben Männern und Frauen ausdrücklich auch alle anderen Geschlechter benannt werden.

Layout

xiongroup
Office München
Tal 43
80331 München
www.xiongroup.de

Druck

druckwerk Druckerei GmbH
Schwanthalerstraße 139
80339 München
www.druckwerk-muenchen.de

Gedruckt auf Recyclingpapier

