



Nimm Platz
in einer von weit über 1.000 Selbsthilfegruppen
Unsere Vielfalt – deine Chance!



WAS IST EINE SELBSTHILFEGRUPPE UND SELBSTORGANISIERTE INITIATIVE?

Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen und/oder Krankheiten richten, von denen sie – entweder selbst oder als Angehörige – betroffen sind. Ein ehrenamtliches Angebot von Betroffenen für Betroffene.

WAS ERWARTET MICH IN EINER SELBSTHILFEGRUPPE?

- Erfahrungs- und Informationsaustausch
- Raum für Begegnungen auf Augenhöhe
- Tipps & Tricks von Erfahrungsexpert*innen
- Möglichkeiten zum Mitgestalten
- Vertraulichkeit & Verbundenheit
- Geselligkeit & Lebensfreude

Ziel ist eine positive Veränderung der persönlichen Lebensumstände, eine Verbesserung der professionellen Versorgung, mehr Sichtbarkeit und gesellschaftliche Anerkennung.

SELBSTHILFE WIRKT – SCHNELLER ALS GEDACHT!

ERGEBNISSE AUS EINER STUDIE, an der rund 800 Selbsthilfeaktive aus München und Umgebung teilgenommen haben:

 Die Teilnahme an den Gruppentreffen führt zu einer signifikanten Reduktion der Krankheits- bzw. sozialen Belastungen	 Informationsgewinn zum Umgang mit der Erkrankung bzw. dem Problem	 Emotionale Stärkung durch die Gruppe	 Gefühl des Empowerments: Man erlebt sich wieder als handlungsfähig	 Erlernen neuer Fähigkeiten	 Weniger Isolationserleben, mehr Gemeinschaftsgefühl
--	---	--	--	--------------------------------	---

NICHT IMMER EIN STUHLKREIS ...

Die Formen und Aktivitäten von Selbsthilfegruppen und Initiativen sind vielfältig:

- überregionale Vereinigungen und Verbände
- Kooperationen
- Gesprächsgruppen
- Gremienarbeit
- Kreativangebote wie Mal- und Schreibgruppen
- Feste
- Tauschbörsen
- Muttersprachliche Angebote
- gemeinsame Aktivitäten

DAS ENGAGEMENT FÜR SICH UND ANDERE IST VIELFÄLTIG!

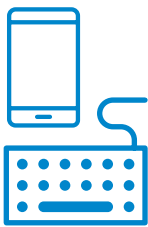
WANN IST SELBSTHILFE DAS RICHTIGE FÜR MICH?



MEIN WEG



Über die Gruppensuche auf www.shz-muenchen.de



Beratungs- und Vermittlungsstelle

Westendstr. 115, 80339 München
Tel: 089/53 29 56 - 11
E-Mail: info@shz-muenchen.de
Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr
Dienstag und Mittwoch : 10 Uhr bis 13 Uhr
oder nach Vereinbarung

Wir beraten telefonisch, persönlich und per E-Mail - auf Wunsch anonym und mehrsprachig.



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



V.i.S.d.P.: Kristina Jakob
Gedruckt auf Recycling-Papier

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

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

Gefördert von der



Landeshauptstadt München

