

- **Kurzinformation zur Selbsthilfe**
- **Aufgaben des Selbsthilfezentrums München**



---

### **Was ist eine Selbsthilfegruppe – ein selbst organisiertes Projekt?**

Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen richten, von denen sie – entweder selbst oder als Angehörige – betroffen sind. Ihr Ziel ist eine Verbesserung ihrer persönlichen Lebensumstände. Häufig engagieren sie sich auch außerhalb der Gruppe für das Gemeinwohl und die Verbesserung der professionellen Versorgung. Selbsthilfegruppen arbeiten ausschließlich mit ehrenamtlich Engagierten.

### **Selbsthilfe als Ergänzung der gesundheitlichen und sozialen Versorgung**

Selbsthilfegruppen und Initiativen ergänzen das Angebot professioneller Dienste und des medizinischen Systems, sie wollen und können professionelle Hilfen aber nicht ersetzen. Aus persönlicher Betroffenheit heraus unterstützen sich Menschen gegenseitig, in dem sie sich mit Verständnis begegnen, ihre Erfahrungen austauschen und sich engagieren. Selbsthilfe bereichert die Angebote in unserer Stadt durch innovative Ideen z.B. im Bereich Arbeitslosigkeit, Behinderung, Familie, Gesundheit, Nachbarschaft, Migration, Männer, Frauen und viele andere Themen.

### **Was ist eine Selbsthilfekontaktstelle?**

Selbsthilfekontaktstellen sind professionelle Einrichtungen, die Interessierte in Selbsthilfegruppen oder Initiativen vermitteln und diese unterstützen – durch Beratungen, Qualifizierung, Öffentlichkeitsarbeit und die Vergabe von Räumen für die Gruppentreffen. Kontaktstellen befördern den Selbsthilfegedanken in der Fachwelt, der Öffentlichkeit und Politik. Die zentrale Kontaktstelle für die Selbsthilfe in München ist seit 1985 das Selbsthilfezentrum München (SHZ).

### **Aufgaben des Selbsthilfezentrums München (SHZ)**

Aufgabe des Selbsthilfezentrums ist es, Selbsthilfe und Selbstorganisation als eine fundamentale Ressource Bürgerschaftlichen Engagements weiterzuentwickeln und zu stärken.

- Das SHZ unterstützt Einrichtungen und Fachstellen, die das Potential von Eigeninitiative der Menschen nutzen und Selbsthilfe in ihr Konzept integrieren wollen.
- Das SHZ begleitet Selbsthilfegruppen durch Beratung und Fortbildung sowie durch die Bereitstellung von Räumlichkeiten für ihre Treffen.
- Das SHZ unterstützt bei der Neugründung von Gruppen und Initiativen und realisiert unterschiedliche Projekte gemeinsam mit Fachstellen.
- Das SHZ vermittelt Interessierte in die für ihr Anliegen passenden Selbsthilfegruppen oder Initiativen und informiert auf breiter Basis über das Thema Selbsthilfe.
- Das SHZ beteiligt sich an der Weiterentwicklung des Bürgerschaftlichen Engagements in München und initiiert Forschungs- und Modellprojekte.

### **Selbsthilfezentrum München**

Westendstr. 68  
80339 München  
089/53 29 56-0  
info@shz.muenchen.de  
www.shz-muenchen.de

---

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



Gefördert von der  
Landeshauptstadt  
München

Das Selbsthilfezentrum wird gefördert von der Landeshauptstadt München (Sozialreferat und Referat für Gesundheit und Umwelt) sowie von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern.