

Mona hat ein Problem

Und Sie?

Olga
überlegt

Wolfgang
tröstet

Frank hat
einen
Vorschlag

Karin versteht
aus eigener
Erfahrung

Hasan
fragt nach

Petra
fühlt mit

Barbara
hört zu

Rund 1.200 Selbsthilfegruppen und -initiativen gibt es in München und Umgebung, in denen Menschen sich engagieren. Die Anlässe sind verschieden: ein schwerer Autounfall, ein bösartiger Tumor, ein früh geborenes Kind, ein plötzlicher Schlaganfall, eine betriebsbedingte Kündigung – Ereignisse, die das Leben verändern und bewältigt werden müssen.



Selbsthilfegruppen ermöglichen Ihnen gemeinsam mit anderen Betroffenen oder Angehörigen: Erfahrungen und Informationen auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und von und mit Menschen, die von den gleichen Veränderungen und Bewältigungs-herausforderungen betroffen sind, zu lernen.

Das Selbsthilfezentrum München begleitet und unterstützt Sie bei der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe. Wir stehen Ihnen persönlich, telefonisch oder per E-Mail zu den unten genannten Beratungszeiten zur Verfügung. Auf Anfrage sind auch außerhalb dieser Zeiten individuelle Termine möglich.

Selbstverständlich beraten wir anonym und vertraulich.

Das Selbsthilfezentrum München arbeitet gemeinnützig und wird von der Landeshauptstadt München und den gesetzlichen Krankenkassen in Bayern gefördert.

Gefördert von der



Landeshauptstadt
München

Selbsthilfezentrum München
Westendstraße 68 · 80339 München
Telefon: 089 / 53 29 56 – 11
E-Mail: info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Mo u. Do: 14.00–18.00 Uhr
Di u. Mi: 10.00–13.00 Uhr