



INFORMATIONEN ÜBER SELBSTHILFE

- Was ist eine Selbsthilfegruppe?
- Zu welchen Themen gibt es Selbsthilfegruppen?
- Was bringen Selbsthilfegruppen?
- Was macht das Selbsthilfezentrum München?



Welche Gruppe ist für mich richtig?



Welche Selbsthilfegruppen gibt es?



Wie kann ich selber eine Gruppe gründen?



Wie komme ich zu der Selbsthilfegruppe?



Welche anderen Angebote gibt es in München?



Kann mir eine Selbsthilfegruppe helfen?

Was ist eine Selbsthilfegruppe/ selbstorganisierte Initiative?

Menschen mit einem gemeinsamen Thema treffen sich regelmäßig in einer Gruppe.

Die Menschen in der Gruppe möchten sich gegenseitig helfen und andere Menschen zu diesem Problem informieren oder beraten. In Selbsthilfegruppen gibt es keine Lehrer*innen oder Kursleiter*innen. Selbsthilfegruppen arbeiten ehrenamtlich, vertraulich und kostenlos.



Was macht das Selbsthilfezentrum München?

Das Selbsthilfezentrum hat eine Beratungsstelle. Dort können Sie zu den Beratungszeiten ohne Termin hingehen. Sie können dort auch anrufen oder eine E-Mail schreiben, wenn Sie eine Gruppe suchen oder eine neue Gruppe gründen möchten. Die Beratung ist kostenlos und anonym. Anonym heißt, dass Sie Ihren Namen nicht nennen müssen. Das Selbsthilfezentrum München bietet den Gruppen Unterstützung an, z. B. kostenlose Räume, wo sie sich treffen können.



Beratungsstelle SHZ München



Selbsthilfe-Telefon
089 / 53 29 56 - 11

- Adresse: Westendstr. 68, 80339 München
- Telefon: 089/53 29 56-11
- E-Mail Adresse: info@shz-muenchen.de
- Internetseite: www.shz-muenchen.de

i Öffnungszeiten:

Montag und Donnerstag: 14 Uhr bis 18 Uhr
Dienstag und Mittwoch: 10 Uhr bis 13 Uhr

📍 Der Weg zu uns:

- U-Bahn (Linie U4 und U5): Station Schwanthalerhöhe
- Tram-Bahn (Linie 18 und 19): Station Schrenkstraße
- S-Bahn (Linien S1-S8): Station Hackerbrücke oder
Station Donnersbergerbrücke
(mit längerem Fußweg)
- Bus (Linie 53 oder 134): Station Schwanthalerhöhe



Träger: „Verein zur Förderung der Selbsthilfe
und Selbstorganisation (FöSS) e.V.“
Gefördert von der Fördergemeinschaft der
gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern
V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik
Gefördert von der Landeshauptstadt München

