einBlick

Das Münchner Selbsthilfe Journal
03 | 2025

03 | 2025

Inhalt

Die nächste Ausgabe erscheint
Dezember 2025

Titelthema
Öffentlichkeitsarbeit in der Selbsthilfe 03
So erreichen wir Menschen – 8 Gruppen, 8 Wege in die Öffentlichkeit 06
Interview mit dem Journalisten Tom Soyer „Tue Gutes und netzwerke“ 15
Mut, Ideen, Wirkung – Die eigene Gruppe kreativ ins Rampenlicht stellen 18
Serviceleistungen des SHZ im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit 21

Aus dem SHZ
40 Jahre Selbsthilfe: Aus der Bewegung gewachsen – für den Wandel gemacht 23

Selbsthilfe und Gesundheit
Round Table Gespräch – Austausch zu intensiverer Kooperation zwischen Psychotherapie und Selbsthilfe in München und Umgebung 24
Rückschau auf die Gesundheitskonferenz des Gesundheitsbeirats am 15. Juli 2025 25

Soziale Selbsthilfe
Die Münchner Initiative für Nachhaltigkeit (MIN) – ein breites Bündnis für eine nachhaltige und gerechte Stadtgesellschaft 26

Aus dem Selbsthilfebeirat
Zahlen und Fakten zur Selbsthilfeförderung 28
Investitionen in soziale Strukturen 28

Selbsthilfe in der Region München
Herbst in den Selbsthilfegruppen der Region München... 30
„Treffpunkt Selbsthilfe“ 31
Gruppengründungen in der Region München 32

Selbsthilfe stellt sich vor
„Von hier nach dort – Wege aus der Trennung.“ Eine Selbsthilfegruppe für Mütter in Gauting 33

Selbsthilfe überregional
Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. in Aachen 34

Informationen über Selbsthilfegruppen
Gruppengründungen Stand Juli 2025 35

Service
Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung 39
Standardleistungen des SHZ 39
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ 40

Termine | Veranstaltungen
Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums München 43
Weitere Veranstaltungen 44

FöBE News
Bewerbungsfrist zur Münchner FreiwilligenMesse 2026 45

Leserbriefe: Ihre Meinung ist gefragt!

Sie können uns Ihr Feedback zu den einzelnen Artikeln oder der ganzen Ausgabe geben und natürlich auch Wünsche und Verbesserungsvorschläge äußern. Ausgewählte Zuschriften drucken wir unter Angaben des gekürzten Namens, z.B. Stefanie B. ab. Bei Bedarf behalten wir uns vor, inhalts- und sinnwahrend zu kürzen.
Die veröffentlichten Nachrichten von Leser*innen spiegeln nicht die Meinung des SHZ-Teams wider. Wenn Sie uns etwas mitteilen wollen, das in der nächsten Ausgabe unter der neuen Rubrik Leserbriefe erscheinen soll, schicken Sie bitte ein Mail an die Redaktion: **stefanie.bessler@shz-muenchen.de**

Wir sind gespannt auf Ihre Rückmeldungen!

Selbsthilfe Zentrum München

IMPRESSUM
einBlick – das Münchner Selbsthilfe-Journal erscheint 4 x pro Jahr

V.i.S.d.P.:
Kristina Jakob, Geschäftsführerin
Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68, 80339 München
Tel.: 089/53 29 56 - 15
E-Mail:
kristina.jakob@shz-muenchen.de

Redaktion:
Stefanie Bessler, Tel.: 089/53 29 56 - 20
stefanie.bessler@shz-muenchen.de

Gestaltung:
Mercury Brand Mission mercury-bm.de

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

Ausgabe
September 2025, lfd. Nr. 88

Beiträge von Gastautor*innen müssen nicht unbedingt und in allen Fällen die Meinung der Redaktion wiedergeben. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Gewähr übernommen.

Mit einer (behutsamen) redaktionellen Bearbeitung ihrer Beiträge erklären sich die Gastautor*innen einverstanden.

Das Selbsthilfezentrum wird gefördert durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München, durch die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern und durch das Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München.

Gefördert von der
Landeshauptstadt München

Titelthema: **Selbsthilfe zeigt Gesicht** – Öffentlichkeitsarbeit mit Wirkung

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT IN DER SELBSTHILFE

Zwischen Sichtbarkeit, Empowerment und professioneller Unterstützung

Als Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierte Initiative mit seinem jeweiligen Thema sichtbar zu sein, um andere Betroffene zu finden, zu informieren oder Nicht-Betroffene auf das Thema aufmerksam zu machen, ist immer eine große Aufgabe und Herausforderung.

In diesem Titelthema soll es darum gehen, die verschiedenen Aspekte von Öffentlichkeitsarbeit in der Selbsthilfe darzustellen. Darüber hinaus möchten wir Ihnen als Selbsthilfeaktiven ein paar Tipps und Tricks mit auf den Weg geben, wie Sie sich öffentlich präsentieren können. Vor allem aber möchten wir Ihnen mit dieser Ausgabe Lust auf eine vielfältige und lebendige Öffentlichkeitsarbeit machen!
Viele von Ihnen sind in ihrer Bemühung um Außenwirkung sehr aktiv, scheuen keine Kosten und Mühen, um auf ihr Gruppenthema aufmerksam zu machen und suchen aktiv den Kontakt zu Journalist*innen, Medienvertreter*innen, Politiker*innen und anderen relevanten Personen in der Stadtgesellschaft. Manche stehen vielleicht noch am Anfang und überlegen, wie sie den Schritt in die Öffentlichkeit gehen sollen. Vielleicht gibt es auch Vorbehalte oder Unsicherheiten. Diese wollen wir in den folgenden Beiträgen aufgreifen und bestenfalls ausräumen.

Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfegruppen
Selbsthilfegruppen betreiben in der Regel Öffentlichkeitsarbeit auf der Mikroebene – direkt und nah an den Menschen. Ziel ist es vor allem, Betroffene auf das Gruppenthema aufmerksam zu machen, Hemmschwellen abzubauen, zu entstigmatisieren und zur Teilnahme zu motivieren. Gleichzeitig kann Öffentlichkeitsarbeit aber auch genutzt werden, um Interessen gegenüber politischen Akteur*innen oder Journalist*innen zu vertreten und Forderungen zu äußern. Diese Art der Öffentlichkeitsarbeit ist meist ressourcenarm und basiert ausschließlich auf ehrenamtlichem Engagement. Viele Gruppen stellt das allerdings vor große Herausforderungen. Manchmal hilft es dann, gemeinsam in der Gruppe eine Strategie zu überlegen, wie diese Herausforderungen gut zu bewältigen sind: Wie erreichen wir die Öffentlichkeit mit dem Thema unserer Gruppe/Initiative? Was ist die Kernbotschaft, die wir vermitteln möchten? Wo sind unsere persönlichen Grenzen bezüglich der Öffentlichkeitsarbeit? Was für Veranstaltungen, Treffen, Aktionen, Jahrestermine sind auch für Außenstehende relevant? Wer macht Fotos? Wer textet für die Flyer oder die Webseite? Häufig kommen klassische Methoden wie Flyer, Plakate oder lokale Presseartikel zum Einsatz. In den letzten Jahren hat sich jedoch auch hier ein Wandel vollzogen: Immer mehr Gruppen nutzen Soziale Medien, erstellen einfache Webseiten oder kommunizieren über digitale Plattformen. Diese Flut an Möglichkeiten, die die Digitalisierung mit sich bringt, birgt viele Chancen, um möglichst niedrigschwellig und zeitnah auf sich aufmerksam machen zu können, aber auch einige Herausforderungen, z. B. den Schutz der Privatsphäre, das Vorhandensein von digitaler Kompetenz oder der rechtlichen Absicherung von Inhalten.

Im nachfolgenden Beitrag „So erreichen wir Menschen – 8 Gruppen, 8 Wege in die Öffentlichkeit“ berichten Selbsthilfegruppen über ihre Wege sichtbar zu werden, teilen ihre Ideen, positive und auch schwierige Erfahrungen, geben Tipps und Erfahrungswerte an andere Gruppen weiter und sind Beispiele für die Beharrlichkeit, die es auf diesem Gebiet braucht.

In dem Artikel **„Mut, Ideen, Wirkung – die eigene Gruppe kreativ ins Rampenlicht stellen“** präsentieren wir Ihnen einige kreative Möglichkeiten und Ideen, die Sie für eine aktive Öffentlichkeitsarbeit nutzen können.

Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen
Das Selbsthilfezentrum München begleitet Gruppen und Initiativen auf ihrem Weg in die Öffentlichkeit und gibt ihnen vielfältige Informationen an die Hand, die für das Bekanntwerden wichtig sind.
Welche diese genau sind, erfahren Sie auf Seite 21, wo die einzelnen Serviceleistungen bezüglich der Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen ausführlicher beschrieben werden.

Titelthema: **Selbsthilfe zeigt Gesicht** – Öffentlichkeitsarbeit mit Wirkung

Darüber hinaus kommt es auch immer wieder vor, dass das SHZ zusammen mit einer Selbsthilfegruppe eine Pressemitteilung herausgibt. Diese Zusammenarbeit kann auf unterschiedliche Weise entstehen: Entweder wendet sich eine Gruppe direkt mit dem Wunsch an uns, an die Öffentlichkeit zu treten – jedoch unter Wahrung und Schutz ihrer Privatsphäre. In diesem Fall tritt das Selbsthilfezentrum stellvertretend für die Gruppe auf und ermöglicht so den Schritt in die Öffentlichkeit. Oder aber die Kolleg*innen, die die Gründung und Begleitung von Gruppen übernehmen, erkennen, dass ein Bedarf an Unterstützung im Bereich Öffentlichkeitsarbeit besteht. In diesem Fall bieten wir der Gruppe gezielt unsere Hilfe an.

Beide Wege bieten eine gute Möglichkeit, die große thematische Vielfalt der Gruppen sichtbar zu machen – und auch solche Themen ins öffentliche Bewusstsein zu rücken, die sonst oft weniger Beachtung finden.

Dies war in den letzten Jahren bei der Gruppe „Selbsthilfegruppe für Angehörige von Coronaleugnern, Coronaverharmlosern, Verschwörungsüberzeugten" sowie bei der Gruppe „Post Vac SHG München" der Fall. Beide Pressemitteilungen wurden über den Verteiler des Selbsthilfezentrum versendet. Die Resonanz auf diese Pressemitteilungen war sehr groß. In enger Rücksprache mit den Gruppengründer*innen wurden die Anfragen durch das SHZ gefiltert und mit einzelnen Medien Kontakt aufgenommen. Auf Wunsch der Gruppe „Angehörige von Coronaleugnern" begleitete das anschließende Pressegespräch eine der SHZ-Mitarbeiter*innen. Als großer Erfolg erschien daraufhin ein eindrucksvoller Artikel in der Süddeutschen Zeitung. **Mehr dazu im Artikel auf Seite 14.** Als Reaktion auf den Artikel meldeten sich viele Betroffenen, die dann in die Gruppe vermittelt werden konnten.

Des Weiteren erreichen uns immer wieder Anfragen von Medienvertreter*innen zu einzelnen Gruppen oder Themen. Wir freuen uns sehr über dieses Interesse, behalten uns aber vor, diese auf Seriosität zu überprüfen und erst dann an in Frage kommende Gruppen und Initiativen weiterzuleiten. Hierbei verstehen wir uns als Schnittstelle zwischen Selbsthilfegruppen und den Medien.

Einen kleinen Einblick in die Welt der Journalist*innen und wie man Redaktionen mit seiner Nachricht am besten erreicht, gewährt uns Tom Soyer von der Süddeutschen Zeitung im Interview auf **Seite 15**.

Öffentlichkeitsarbeit vom SHZ
Wir als Selbsthilfekontaktstelle haben als Unterstützer*innen eine Schlüsselrolle im System der Selbsthilfe. Zum einen beraten, begleiten und vernetzen wir die Selbsthilfegruppen, selbstorganisierten Initiativen oder einzelne Engagierte als unsere Kernaufgabe. Zum anderen ist aber ein wichtiger Teil unserer Arbeit, Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe auf einer übergeordneten Ebene zu leisten. Dabei verfolgen wir folgende Ziele:

- Sichtbarkeit der thematischen und methodischen Vielfalt der Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen aus München und den umliegenden Landkreisen
- Sensibilisierung für Wert, Wirkung und der Besonderheiten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe
- Förderung der Anerkennung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe als ein wichtiger Teil der gesundheitlichen und sozialen Versorgungslandschaft und einer demokratischen Stadtgesellschaft
- Schaffung von Zugängen in die Öffentlichkeitsarbeit für neu gegründete Selbsthilfegruppen

Zielgruppen sind hier:

- Alle Bürger*innen in München und der Umgebung
- Einrichtungen und Fachleute der gesundheitlichen und sozialen Versorgung
- Politiker*innen, Zuschussgeber*innen, Presse
- Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen, denen das SHZ noch nicht bekannt ist
- Und Ratsuchende, die in der Selbsthilfe konkrete Unterstützung oder Handlungsoptionen suchen

Titelthema:
Selbsthilfe zeigt Gesicht –
Öffentlichkeits-arbeit mit Wirkung

Öffentlichkeitsarbeit im Wandel der Zeit
In den letzten Jahren hat die Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Selbsthilfe einen deutlichen Wandel durchlaufen – geprägt durch Digitalisierung, veränderte Kommunikationsgewohnheiten und einen gewachsenen gesellschaftlichen Anspruch an Teilhabe und Transparenz. War Öffentlichkeitsarbeit früher oft auf Printmedien und persönliche Netzwerke beschränkt, haben heute digitale Medien und soziale Netzwerke eine zentrale Bedeutung.

Auch wir als SHZ München haben diesen Wandel vollzogen. Wir sind seit 2023 auf **Instagram und Facebook** vertreten, wo wir in regelmäßigen Posts über das Selbsthilfezentrum, Selbsthilfegruppen, Aktionen, Projekte u.v.m. berichten. Im Jahr 2022 wurde das Erscheinungsbild des SHZ (Corporate Design) einem umfangreichen Neugestaltungsprozess unterzogen. Ziel war der Wunsch nach einer klareren Formensprache, einer besseren Lesbarkeit und einem eindeutig wiedererkennbaren Logo. Dies hatte einen kompletten Website-Relaunch zur Folge sowie die Überarbeitung und Neugestaltung all unserer Printmedien. Einen Überblick finden Sie auf **https://www.shz-muenchen.de/flyer-plakate-und-mehr.html**.

Aber nicht nur gestalterisch, sondern auch inhaltlich hat sich das Bild von und über die Selbsthilfe über die Jahre hinweg sehr verändert. War die Botschaft der SHZ-Materialien vor ein paar Jahren eher noch problemorientiert, wie die die Postkarte „Mona hat ein Problem" zeigt, repräsentieren unsere Materialien nun ein sehr viel bunteres, vielfältigeres und positiveres Bild von Selbsthilfe.

Fazit:
Öffentlichkeitsarbeit in der Selbsthilfe ist vielfältig, dynamisch und in stetigem Wandel. Sie wird von verschiedenen Akteur*innen mit unterschiedlichen Perspektiven und Zielen gestaltet: Von den Gruppen selbst, von unterstützenden Institutionen und von anderen Kontaktstellen. Gemeinsam tragen sie alle dazu bei, dass Selbsthilfe in all ihrer Vielfalt und Unterschiedlichkeit lebendig und sichtbar wird.

Stefanie Bessler, SHZ

Die SHZ Materialien im Wandel der Zeit

Titelthema: **Selbsthilfe zeigt Gesicht** – Öffentlichkeitsarbeit mit Wirkung

SO ERREICHEN WIR MENSCHEN

8 Gruppen, 8 Wege in die Öffentlichkeit

Acht Gruppen aus München und Umgebung haben uns Einblicke in ihre Öffentlichkeitsarbeit gegeben: von Plakataktionen in der Nachbarschaft bis hin zu Posts in den Sozialen Medien. In Kurzinterviews erklären sie, wie sie neue Mitglieder gewinnen, über Themen aufklären oder politische Anliegen platzieren. Die Antworten sind so vielfältig wie die Gruppen selbst – und bieten jede Menge Anregungen für eigene Ideen.

Afrodiaspora 2.0

AfroDiaspora 2.0 e.V. ist ein Kollektiv Schwarzer Frauen*, das sich für das Empowerment der Schwarzen Community in München und Umgebung einsetzt. Wir verstehen uns als Plattform für Schwarze Menschen und fokussieren in unseren Workshops und Veranstaltungen Schwarze Stimmen, Schwarzen Perspektiven und Schwarzes Wissen.

Was unternimmt Ihre Gruppe/Initiative aktuell, um publik zu werden?
Wir versuchen, Menschen auf unterschiedlichen Wegen zu erreichen – hauptsächlich über Instagram und unsere WhatsApp-Gruppe, in die alle aufgenommen werden können, die bei einer Veranstaltung von uns waren. Hier teilen wir alle Treffen und Veranstaltungen. Es kommt aber auch mal vor, dass wir flyern oder plakatieren. Eine Webseite haben wir auch.

Wie haben Sie in der Vergangenheit auf sich aufmerksam gemacht?
Anfangs lief vieles über persönliche Kontakte – Freundinnen oder Bekannte brachten andere Personen zu den Treffen und Veranstaltungen mit. Später kamen Instagram und WhatsApp dazu. Auch durch Kooperationsveranstaltungen mit anderen Gruppen oder Nachbarschaftstreffs haben wir auf uns aufmerksam gemacht und gleichzeitig versucht, mehr Bewusstsein für unsere Realitäten zu schaffen.

Was war/ist das Ziel Ihrer Öffentlichkeitsarbeit?
Unser Ziel ist es, Schwarze Frauen* in München einzuladen und ihnen zu zeigen: Du bist hier willkommen! Wir wollen gemeinsam einen stärkenden Raum schaffen, in dem wir uns alle einbringen, austauschen und Teil unserer Community sind.

Haben Sie Wünsche ans Selbsthilfezentrum München? Was brauchen Sie für Ihre Öffentlichkeitsarbeit?
In den letzten Monaten wurde uns nochmal klar, wie wichtig feste Räume sind, denn wir mussten unser Büro leider aufgeben. Für unsere Öffentlichkeitsarbeit brauchen wir Orte, um regelmäßig Veranstaltungen und Treffen abzuhalten und direkt mit Menschen in Kontakt zu kommen. Also stellt bitte weiterhin so tolle Räume zur Verfügung!
Und vielleicht wären auch ein paar Feste im SHZ schön. So könnten sich die Gruppen noch besser kennenlernen und vernetzen. Bestimmt gibt es hier und da ein paar Überscheidungen.

Mehr Infos zur Gruppe: **https://www.afrodiasporamuenchen.de/**

Titelthema: **Selbsthilfe zeigt Gesicht** – Öffentlichkeitsarbeit mit Wirkung

Amor Fati – Initiative für mentale Gesundheit

Betroffene aller Altersgruppen kommen zusammen - unabhängig von Diagnose, Alter oder Geschlecht.

Was unternimmt Ihre Gruppe/Initiative aktuell, um publik zu werden?
Die Gruppe Amor Fati ist in der Ammersee-Region seit über drei Jahren fest etabliert. In und um Schondorf gibt es vereinzelt Standorte, an denen unsere Flyer ausliegen. In Schondorf selbst steht uns das Dorfhaus unter der Schirmherrschaft des Gemeinsam e.V. zur Verfügung. Diese Räumlichkeiten werden Initiativen wie Amor Fati kostenfrei bereitgestellt. Im monatlich neu veröffentlichten Belegungsplan ist unsere Gruppe klar vermerkt.
Ich vertrete Amor Fati zudem regelmäßig auf verschiedenen Veranstaltungen. Die nächste Gelegenheit hierfür ist der Tag der Offenen Tür im kbo-Klinikum Landsberg, bei dem wir mit einem eigenen Stand präsent sein werden.
Viele Gruppenmitglieder gehen inzwischen sehr offen mit ihrem Leben mit einer psychischen Erkrankung um und sprechen proaktiv über die Gruppe. Dadurch entsteht eine kontinuierliche Sichtbarkeit, sodass derzeit keine gesonderten Maßnahmen zur Öffentlichkeitsarbeit notwendig sind.

Wie haben Sie in der Vergangenheit auf sich aufmerksam gemacht?
Gerade in der Gründungsphase ergaben sich zahlreiche Gelegenheiten, uns in lokalen Printmedien vorzustellen. Das Schondorfer Dorfblatt *Einhorn*, der *Ammersee Kurier*, das *Landsberger Tagblatt* sowie das überregional erscheinende *jezza!* haben mehrmals Artikel und Interviews veröffentlicht. In unregelmäßigen Abständen entstehen diese Möglichkeiten bis heute.
Darüber hinaus hatten wir die Gelegenheit, an einem *Bayern-2*-Radiobeitrag mitzuwirken, der sich intensiv mit dem Thema Suizidprävention befasst hat.

Was war/ist das Ziel Ihrer Öffentlichkeitsarbeit?
Unsere Initiative verfolgt mehrere Ziele: Zum einen möchten wir regelmäßig einen Raum bieten – sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinne – für Gespräche über mentale Gesundheit.
Ein zentrales Anliegen ist die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Unsere Gruppe ist bewusst niedrigschwellig gestaltet: Die Tür steht jedem offen, der sofort Unterstützung sucht. Das kann als „Nachsorge" nach einem Klinikaufenthalt dienen, als Überbrückung, bis ein Therapieplatz gefunden wurde, oder als Möglichkeit, sich mit Menschen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder noch machen.
Aktuell erreicht unser wöchentlich erscheinender Newsletter rund 150 Interessierte, und etwa 30+ Personen nehmen mehr oder weniger regelmäßig an unseren Treffen teil. Hierbei wird die Gruppe jeden Mittwoch von durchschnittlich 6-8 Teilnehmenden in Anspruch genommen.
Das wohl wichtigste Ziel unserer Öffentlichkeitsarbeit ist es zu zeigen: Wir sind da. Es gibt uns. Und es gibt Wege, mit psychischen Herausforderungen umzugehen – ohne sich dafür schämen zu müssen.

Haben Sie Wünsche ans Selbsthilfezentrum München? Was brauchen Sie für Ihre Öffentlichkeitsarbeit?
Die Arbeit des Selbsthilfezentrums München ist aus unserer Sicht absolut vorbildlich. Seit dem ersten Tag fühle ich mich dort bestens aufgehoben. Die Unterstützung in allen Belangen sucht ihresgleichen – an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten! Dank der Vermittlung des SHZ nehmen inzwischen auch regelmäßig Mitglieder aus Schongau oder Bad Wörishofen an unseren Treffen teil – trotz einer Anfahrt von jeweils rund 40 Minuten. Das ist für uns ein großer Gewinn.

Mehr Infos zur Gruppe: **https://www.instagram.com/amorfati.ammersee/**

Titelthema:
Selbsthilfe zeigt Gesicht –
Öffentlichkeits-arbeit mit Wirkung

Erektile Dysfunktion (Impotenz)

Was machen Sie alles, um publik zu werden, bzw. um die Öffentlichkeit mit Ihrem Thema zu erreichen?
Wir arbeiten stark gruppenbezogen und sehen uns weniger aktiv auf der Öffentlichkeitsseite. Das tun wir konkret:

- Webseite und Bearbeitung von E-Mail-Anfragen
- Beantwortung von seriösen Anfragen aus Rundfunk und TV mit möglichen Auftritten
- Teilnahme an Info-Tagen z. B. der Kliniken (Regensburg, Klinikum rechts der Isar, Großhadern)
- Vorträge nach Anfragen an die Gruppe (Landsberg/Lech)

Was hat sich davon als positiv herausgestellt, was waren nicht so gute Erfahrungen?
Bisher haben wir zu allen Aktivitäten positives Feedback bekommen. Wir sind allerdings sehr selektiv, wenn es um Medienanfragen geht.

Was würden Sie anhand Ihrer bereits gesammelten Erfahrungen mit der Presse/ Medienlandschaft anderen Gruppen raten?

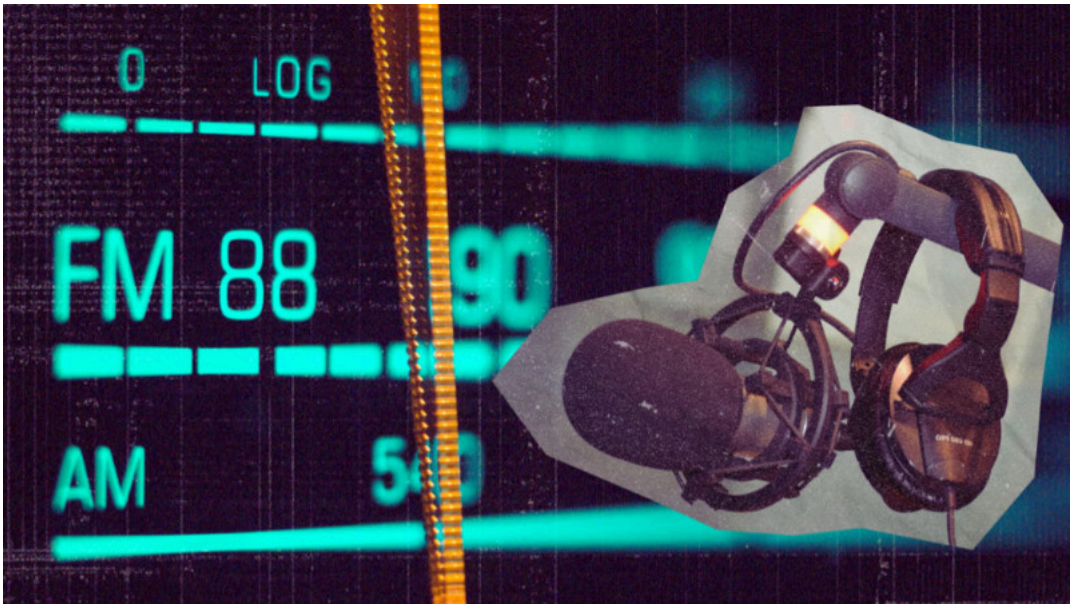
- Vor irgendwelchen Zusagen immer das Veröffentlichungsmedium recherchieren - ist es eher marktschreierisch oder seriös?
- Die eigenen Erfahrungen in den Vordergrund stellen - eine für mich wesentliche Eigenschaft von Selbsthilfegruppen
- Immer auch darauf bestehen, dass die SHG genannt wird, soweit möglich mit Referenz zur Webseite

Was ist das Ziel Ihrer Öffentlichkeitsarbeit?
Wir wollen anderen helfen und Betroffene informieren. Dafür ist es notwendig Hinweise zur Selbsthilfegruppe und zum Krankheitsbild in die Öffentlichkeit zu tragen.

Welchen Herausforderungen begegnen Sie in Ihrer Öffentlichkeitsarbeit?

- Wir haben kein Budget für aktive Öffentlichkeitsarbeit, sondern versuchen, über „Word-of-Mouth" (Mundpropaganda) bekannt zu werden
- Die Website ist ein wichtiges Hilfsmittel, aber leider hat sich die Ergebnisposition bei Suchmaschinen eher nach hinten verschoben
- Wir haben leider keine Ressourcen für eine aktive Webarbeit - dazu bräuchte man Hilfe bei der Aufbereitung von Informationen. Ein begrenztes Budget wäre u. U. vorhanden

Mehr Infos zur Gruppe: **https://impotenz-selbsthilfe.de/**



Titelthema: **Selbsthilfe zeigt Gesicht** – Öffentlichkeitsarbeit mit Wirkung

Flow – die junge Sprechgruppe

Flow ist eine selbstorganisierte Gruppe von jungen Stotternden. An den Treffen kann jede/r teilnehmen, die/der Interesse an der Flow-Gruppe oder am Thema Stottern allgemein hat. Inhalt der Treffen sind das Üben von Sprech- und/oder Modifikations-Techniken, der gegenseitige Austausch mit anderen Betroffenen zum Thema Stottern sowie die Verbesserung des eigenen Umgangs damit. Außerdem stehen noch Unterstützung und Verständnis sowie das Kennenlernen von gleichaltrigen Stotternden im Vordergrund. Bei Interesse wird es ab und an sowohl In-vivo-Übungen als auch Seminare geben.

Was unternimmt Ihre Gruppe/Initiative aktuell, um publik zu werden?
Unsere Gruppe unternimmt aktuell nichts aktiv. Als Teil der Flowgruppen in Deutschland profitieren wir von einem deutschlandweiten Flow-Instagramkanal, der unter anderem Werbung für uns macht. Auch die Geschäftsstelle der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe ist als Dachverband aktiv, wovon wir ebenfalls profitieren.

Wie haben Sie in der Vergangenheit auf sich aufmerksam gemacht?
Wir gehen immer wieder zu Logopädieeinrichtungen sowie an den Lehrstuhl für Sprachtherapie an der Universität. Dort diskutieren wir gemeinsam, informieren über die Flowgruppe und geben den (künftigen) Logopädinnen und Logopäden so einen echten Einblick ins Stottern. Auf diese Weise verteilen wir die tollen Möglichkeiten von Flow breit und tief in der aktuellen und künftigen Therapie.

Was war/ist das Ziel Ihrer Öffentlichkeitsarbeit?
Unser oberstes Ziel ist die Gewinnung von Mitgliedern. Zusätzlich aber auch das Aufklären über Stottern und Selbsthilfe. Selbsthilfe hat nicht den staubigen Charakter, den ihr viele zuschreiben. Selbsthilfe bietet Raum für Austausch, Weiterbildung und Spaß.

Haben Sie Wünsche ans Selbsthilfezentrum München? Was brauchen Sie für Ihre Öffentlichkeitsarbeit?
Haben wir keine, danke für Ihre Arbeit.

Mehr Infos zur Gruppe: **www.flow-sprechgruppe.de**

Lipödem Lymphödem Selbsthilfe Fürstenfeldbruck Olching

Was machen Sie alles, um publik zu werden, bzw. um die Öffentlichkeit mit Ihrem Thema zu erreichen?
Wir haben eine Website, verteilen Flyer unserer Gruppe, wenn wir auf (potentiell) Betroffene treffen und legen in Arztpraxen, Physiotherapiepraxen, Fitnessstudios und Sanitätshäusern Flyer aus. Darüber hinaus haben wir regelmäßig Messestände. Wir haben immer wieder Kontakt mit Presse und TV, haben schon gefilmt und diverse Zeitungsartikel veröffentlicht. Ich bin im Namen der Gruppe auch deutschlandweit aktiv auf diversen Veranstaltungen und in vielen Facebookgruppen. Wir sind in zahlreichen Datenbanken zum Krankheitsbild gelistet wie z. B. bei der Lymphselbsthilfe, der Lipödem Gesellschaft, dem Lipödemverein, dem Selbsthilfezentrum München, dem Lymphverein und bei Rehakliniken. Und wir erscheinen regional auf den Seiten der Städte Fürstenfeldbruck, Olching, Gröbenzell sowie im Flyer Soziales der Stadt Olching. Ich selbst bin auch regelmäßig persönlich in zahlreichen Sanitätshäusern für Kontaktpflege, Erfahrungsaustausch etc. präsent.

Was hat sich davon als positiv herausgestellt, was waren nicht so gute Erfahrungen?
Es gibt Physiopraxen und Sanitätshäuser, die unsere Flyer nicht auslegen wollen, „weil es sich nicht lohnt", sie also nicht wirtschaftlich davon profitieren. Oder es fällt die Äußerung: „Ich weiß ja nicht, ob Ihre Gruppe gut ist." Solche Aussagen sind demotivierend.

Eine nicht so gute Erfahrung war eine Anfrage von RTL, die mit uns drehen wollten. Es gab diverse mehrstündige Vorgespräche, alles war aufwendig geplant und organisiert. Aber plötzlich hat sich RTL gar nicht mehr gemeldet und als ich nachgehakt habe, wurde der Dreh aus nicht nachvollziehbaren Gründen gecancelt. Das war ziemlich frustrierend. Und bei einem Zeitungsartikel, wo mehrere von uns interviewt wurden, durften nicht alle

vorher ihren Teil noch mal Korrektur lesen und dann hat bei der Veröffentlichung inhaltlich nicht alles gestimmt. Überwiegend mache ich aber positive Erfahrungen. Man muss sich halt immer wieder persönlich präsent zeigen, auch bei den regionalen Medien, damit man nicht in Vergessenheit gerät und das ist zeitaufwendig, aber lohnend im Ehrenamt.

Was würden Sie anhand Ihrer bereits gesammelten Erfahrungen mit der Presse/ Medienlandschaft anderen Gruppen raten?
Nicht zeitlich unter Druck setzen lassen, sich das Recht herausnehmen, Zeitungsartikel vor der Veröffentlichung noch mal lesen zu dürfen und ggf. auch zu korrigieren, wenn etwas falsch ist.

Was war/ist das Ziel Ihrer Öffentlichkeitsarbeit?
Die Gesellschaft/Öffentlichkeit über die Erkrankungen zu informieren, Betroffenen zu helfen, sich selbst zu helfen bei der Suche nach Ärzt*innen, Physiotherapeut*innen, Sanitätshäusern, Strategien zum Selbstmanagement, als Selbsthilfegruppe als Anlaufstelle für Betroffene und Ihre Angehörige bekannt zu werden und den Frauen wieder zu mehr Lebensqualität zu verhelfen.

Gibt es diesbezüglich etwas, das Sie sich vom Selbsthilfezentrum als Unterstützung wünschen?
Ich habe Unterstützung vom Selbsthilfezentrum. Man steht mir zur Verfügung für meine Anliegen, Fragen und unterstützt mich. Und das SHZ ist sehr bemüht, dass ich die Fördergelder für meine umfangreichen Aktivitäten der Gruppe bewilligt bekomme. Durch meine deutschlandweite Vernetzung weiß ich, dass nicht alle Selbsthilfegruppen so gut unterstützt werden wie ich.

Mehr Infos zur Gruppe: **https://www.liplymph-ffb-olching.de**

Logg dich aus

Präsenz-Selbsthilfegruppe für Betroffene, Gefährdete und Interessierte bei einer internetbezogenen Nutzungsstörung - Mediensucht und Medienproblematiken und Eltern aktiv gegen Mediensucht - Präsenz-Selbsthilfegruppe für Angehörige, Eltern, Partner und Freunde bei Medienproblematiken und Mediensucht

Was machen Sie alles, um publik zu werden, bzw. um die Öffentlichkeit mit Ihrem Thema zu erreichen?
Um mit dem Thema Mediensucht und Selbsthilfegruppen sichtbar zu werden und die Öffentlichkeit zu erreichen, setzen wir auf eine breite Mischung aus klassischen und digitalen Kommunikationswegen sowie persönliche Kontakte und Netzwerkarbeit:

1. Pressearbeit, Radio, Zeitung und TV:
Wir stehen regelmäßig im Austausch mit Journalistinnen und Journalisten und geben Interviews zu unserer Arbeit und zum Thema Mediensucht. Unsere Inhalte wurden bereits in regionalen und überregionalen Zeitungen, Radiosendungen, Podcasts und sogar in TV-Berichten aufgegriffen. Dadurch erreichen wir viele Menschen, die selbst betroffen sind oder Angehörige unterstützen möchten.

2. Kontakt zu Beratungsstellen, Einrichtungen, Therapeuten und selbsthilfefreundlichen Krankenhäusern:
Wir pflegen intensive Kontakte zu Suchtberatungsstellen, psychosozialen Diensten, Kliniken und niedergelassenen Therapeut*innen. Selbsthilfefreundliche Krankenhäuser sind für uns wichtige Partner – sie helfen unsere Gruppenempfehlungen direkt an Betroffene weiterzugeben. Auch Sozialdienste, Jugendämter oder Einrichtungen der Suchthilfe informieren wir über unsere Angebote.

3. Social Media:
Über unsere Social-Media-Kanäle (Instagram, Facebook, TikTok, LinkedIn) teilen wir regelmäßig Beiträge, Videos, Erfahrungsberichte und Veranstaltungshinweise. Ziel ist es, Betroffene und Angehörige direkt zu erreichen, insbesondere jüngere Menschen, die über klassische Kanäle schwerer zu erreichen sind. Wir nutzen diese Plattformen auch, um über Risiken und Wege aus der Mediensucht aufzuklären.

4. Messen und Selbsthilfetage:
Wir nehmen regelmäßig an Gesundheitsmessen, Selbsthilfetagen, Fachveranstaltungen und Informationstagen teil. Dort präsentieren wir unsere Arbeit mit einem Infostand, Materialien und im persönlichen Gespräch. Das ist eine gute Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen und unsere Gruppen bekannt zu machen.

5. Persönliche Kontakte und Netzwerke:
Ein großer Teil unserer Öffentlichkeitsarbeit läuft über persönliche Empfehlungen und gewachsene Netzwerke. Viele Menschen kommen auf uns zu, weil sie durch eine Veranstaltung, ein Gespräch mit einem Fachmenschen oder über Betroffene von uns gehört haben.

6. Projekte:
Wir führen eigene Projekte durch, um verschiedene Zielgruppen zu erreichen. Dazu gehören zum Beispiel Schulprojekte wie „Logg Dich Aus", bei dem Kinder und Jugendliche sich kreativ mit dem Thema Mediensucht auseinandersetzen. Auch Fachveranstaltungen wie die „Bayerischen Fachabende für problematische Internetnutzung" oder die Unterstützung bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen sind Teil unserer aktiven Projektarbeit.

Unser Ziel ist es immer, Hemmschwellen abzubauen und verständlich zu zeigen, dass es Hilfe gibt – und dass niemand mit seiner Situation allein ist.

Was hat sich davon als positiv herausgestellt, was waren nicht so gute Erfahrungen?

Positiv ist für uns:
Alle Maßnahmen sind hilfreich, wenn man sich aktiv einbringt und das Ziel im Blick behält. Öffentlichkeitsarbeit ist oft zeitintensiv und mit Anstrengung verbunden – besonders dann, wenn vieles ehrenamtlich geschieht. Aber wir merken: Es lohnt sich. Mit der Zeit wächst die Reichweite, wir werden sichtbarer und es kommen immer mehr Menschen auf uns zu – sowohl Betroffene als auch Fachleute –, die uns unterstützen wollen. Besonders motivierend ist es, wenn man merkt, dass durch die eigene Arbeit jemand den Weg in die Selbsthilfe findet. Was sich besonders positiv bewährt hat, ist die Zusammenarbeit im Team. Mit engagierten Menschen, die unterschiedliche Stärken einbringen, lassen sich auch größere Projekte und Öffentlichkeitsarbeit gut stemmen. Niemand muss alles allein machen.

Nicht so gute Erfahrungen:
Es ist nicht immer leicht, überall präsent zu sein. Man kann nicht alles gleichzeitig schaffen – besonders nicht ohne hauptamtliche Kräfte. Es gibt Phasen, in denen Social Media, Pressearbeit und persönliche Kontakte schwer gleichzeitig zu pflegen sind. Auch die Suche nach geeigneten Mitstreiter*innen ist manchmal herausfordernd – nicht jeder bringt genug Zeit oder eine gesunde digitale Balance mit. Manche Aktionen laufen ins Leere, wenn der Zeitpunkt oder die Zielgruppe nicht passt. Trotzdem lernen wir aus jeder Erfahrung.

Fazit:
Mit Geduld, Ausdauer und einem engagierten Team wächst alles nach und nach. Auch Rückschläge gehören dazu – aber insgesamt überwiegen die positiven Erfahrungen deutlich.

Was würden Sie anhand Ihrer bereits gesammelten Erfahrungen mit der Presse/ Medienlandschaft anderen Gruppen raten?
Aus unseren bisherigen Erfahrungen mit Presse und Medien würden wir anderen Gruppen Folgendes raten:

1. Langsam und strukturiert vorgehen:
Es ist hilfreich, sich nicht zu überfordern und die Pressearbeit Schritt für Schritt anzugehen. Man muss nicht alles auf einmal machen – kleine, gut vorbereitete Schritte führen oft zu besseren Ergebnissen als überhastete Aktionen.

2. Unterstützung annehmen:
Das Selbsthilfezentrum vor Ort ist eine sehr wertvolle Anlaufstelle. Dort arbeiten Menschen, die sich mit Öffentlichkeitsarbeit in der Selbsthilfe auskennen und oft gute Tipps, Kontakte oder Vorlagen zur Verfügung stellen können. Man muss das Rad nicht neu erfinden – es gibt viele bewährte Wege, die man nutzen kann.

3. Medienarbeit mit Bedacht:
Nicht alles, was in einem persönlichen Gespräch gut wirkt, ist auch automatisch für die Medien geeignet. Man sollte sehr genau überlegen, was man sagt und wie man es sagt. Presseberichte können Inhalte verkürzen oder aus dem Zusammenhang reißen. Deshalb empfehlen wir: Pressemitteilungen, Interviews oder Berichte immer gegenlesen (lassen) und – wenn möglich – klare Absprachen mit Journalist*innen treffen.

4. Authentisch bleiben:
Trotz aller Vorsicht ist es wichtig, bei der eigenen Haltung zu bleiben. Authentizität kommt gut an – und gerade in der Selbsthilfe zählt die persönliche Erfahrung mehr als perfekte PR-Sprache.

Was ist das Ziel Ihrer Öffentlichkeitsarbeit?
Das Ziel unserer Öffentlichkeitsarbeit ist vor allem die Sichtbarkeit unseres Themas und unserer Selbsthilfegruppen. Viele Betroffene und Angehörige wissen gar nicht, dass es Hilfe gibt – insbesondere in Form von Selbsthilfe. Wir möchten zeigen: Du bist nicht allein. Es gibt Wege aus der Mediensucht.

Ein zentrales Anliegen ist auch die Entstigmatisierung. Mediensucht wird häufig verharmlost oder tabuisiert. Menschen schämen sich oder haben Angst, nicht ernst genommen zu werden. Durch unsere Öffentlichkeitsarbeit wollen wir dazu beitragen, dass problematische Mediennutzung als ernstzunehmendes Thema anerkannt wird – und wir wollen zeigen, dass der Weg in die Hilfe ein mutiger und richtiger Schritt ist.

Selbsthilfe verdient den gleichen Stellenwert wie Prävention, denn sie leistet in vielen Fällen genau das: Sie wirkt stabilisierend, klärend und nachhaltig verändernd. In unseren Gruppen werden Bewältigungsstrategien vermittelt, soziale Isolation abgebaut und neue Lebensperspektiven entwickelt – das sind präventive Effekte auf sehr direktem Weg. Deshalb wollen wir mit unserer Öffentlichkeitsarbeit auch deutlich machen, wie wertvoll Selbsthilfe für einzelne, aber auch für das Hilfesystem insgesamt ist.

Gibt es diesbezüglich etwas, das Sie sich vom Selbsthilfezentrum als Unterstützung wünschen?
Grundsätzlich wünschen wir uns vom Selbsthilfezentrum nichts Zusätzliches, denn ihr macht bereits sehr viel – und das, was im Rahmen möglich ist. Die Unterstützung ist da, wenn man bereit ist, sich selbst aktiv einzubringen. Wir sehen, dass vieles möglich wird, wenn beide Seiten mitarbeiten und nicht nur auf ein „fertiges Nest" hoffen.
Was wir als zentrale Aufgabe sehen – und was das Selbsthilfezentrum auch gut unterstützt – ist das Bündeln von Kräften: verschiedene Gruppen, Menschen und Initiativen miteinander zu vernetzen, Ressourcen zu teilen und gegenseitige Sichtbarkeit zu schaffen. Gerade in der Öffentlichkeitsarbeit kann so aus vielen kleinen Einzelstimmen ein starkes gemeinsames Signal werden.

Mehr Infos zu den Gruppen: **www.aktiv-gegen-mediensucht.de**

Titelthema: **Selbsthilfe zeigt Gesicht** – Öffentlichkeitsarbeit mit Wirkung

Omas gegen Rechts

OMAS GEGEN RECHTS München sind eine zivilgesellschaftliche, überparteiliche Initiative, die – selbst basisdemokratisch organisiert – sich für eine lebendige Demokratie, für die Beachtung und Verwirklichung der universellen Menschenrechte, für soziale Gerechtigkeit und den Erhalt der ökologischen Vielfalt einsetzen.

Was unternimmt Ihre Gruppe aktuell, um publik zu werden?
Seit 2024 veranstalten wir Mahnwachen, jede Woche samstags von 11:00 Uhr – 12:00 Uhr am Sendlinger Tor Platz. Neuerdings auch freitags von 14:30 bis 15:30 Uhr im Olympiaeinkaufszentrum. Jede Woche veröffentlichen wir an mehreren Tagen unsere Aktivitäten und Aktivitäten anderer Organisationen, die wir unterstützen (wie z. B. München ist bunt, Fridays for Future), auf Instagram und auf unserer Website. Für besondere Aktionen, die von den OMAS organisiert werden, wie Demos, Infostände, Mahnwachejubiläum etc. verschicken wir Pressemitteilungen an die Redaktionen der Münchner Zeitungen.

Wie haben Sie in der Vergangenheit auf sich aufmerksam gemacht?
Seit 2021 haben die OMAS GEGEN RECHTS München zahlreiche kleine und größere öffentliche Aktionen in München durchgeführt und gehen auch zu Demos im Umland. Viele Omas sind bei den Demos zu uns gestoßen, weil sie sich endlich nicht mehr allein fühlten. In der Umgebung von München und in ganz Deutschland finden sich immer mehr OMA-Gruppen zusammen, die wir organisatorisch auch gerne unterstützen. Mit unseren Erkennungszeichen wie Schirmen, Buttons und Liedern, die wir singen, erreichen wir auf Demos auch immer viele junge Leute. Wir verteilen unsere Flyer regelmäßig bei den Mahnwachen und bei Demonstrationen.

Was war/ist das Ziel Ihrer Öffentlichkeitsarbeit? Möchten Sie neue Mitglieder gewinnen? Lobbyarbeit betreiben? Über ein Thema aufklären? Oder etwas ganz anderes?
Das Ziel unserer Öffentlichkeitsarbeit ist es, dem Rechtsruck in Deutschland entgegenzutreten und anderen demokratisch gesinnten Bürger*innen Mut zu machen, ebenfalls aktiv für den Erhalt der Demokratie einzutreten. Wir wollen ein Zeichen setzen für Demokratie, für unsere Enkel und nachfolgende Generationen. Wir reden mit den Menschen über ihre Sorgen und Nöte, deswegen gehen wir regelmäßig auf die Straße. Unser Ziel ist, dass sich noch viel mehr OMA-Gruppen in ganz Deutschland zusammenfinden. Nur gemeinsam sind wir stark.

Haben Sie Wünsche ans Selbsthilfezentrum München? Was brauchen Sie für Ihre Öffentlichkeitsarbeit?
Das SHZ stellt uns freundlicherweise immer wieder Räume zur Verfügung, in denen sich die OMAS GEGEN RECHTS treffen und Aktionen planen können. Das ist für uns eine große Unterstützung und wir sind dem SHZ sehr dankbar dafür.

Mehr Infos zur Gruppe: https://omasgegenrechtsmuenchen.de/

Titelthema:
Selbsthilfe zeigt Gesicht –
Öffentlichkeits-arbeit mit Wirkung

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Coronaleugnern, Coronaverharmlosern, Verschwörungsüberzeugten

Was machen Sie alles, um publik zu werden, bzw. um die Öffentlichkeit mit Ihrem Thema zu erreichen?
Mit Gründung der Gruppe habe ich einen Pressetext verfasst, der von Ihnen noch angepasst und begleitet worden ist. Der Versand der Pressemitteilung lief über das Selbsthilfezentrum und ging an einen ausgewählten Presseverteiler. Meine Strategie war primär, ein Interview mit der *Süddeutschen Zeitung (SZ)* zu führen, falls von deren Seite Interesse bestehen würde. Der Plan ging auf und es erschien im Münchenteil als Aufmacher ein fast 3/4-seitiger Artikel. Über eine Anfrage vom *Evangelischen Pressedienst (epd)* ergab sich ein weiterer großer Artikel im *Münchner Merkur*. ***Mein Fazit: Weniger – aber dafür die seriösesten Qualitätsmedien – ist mehr!*** Auf den *SZ*-Artikel berufen sich immer wieder neue Anfragen, von TV bis Tageszeitungen. Aktuell, zum 5. Jahr nach Corona, erschien ein Interview, erneut in der *SZ* auf der Seite Drei, ganzseitig. Dieser fantastische Artikel hatte weitere Anfragen zur Folge und neulich erschien ein Artikel in der *Frankfurter Rundschau (FR)* und *Süd West Presse Ulm (SWP)*.

Was hat sich davon als positiv herausgestellt, was waren nicht so gute Erfahrungen?
Die positiven Dinge habe ich erwähnt und schlechte Erfahrungen gab es keine. Wobei ich hinzufügen muss, dass ich PR-Frau bin und mir somit dieser Bereich vertraut ist und ich hier professionell agieren kann.

Was würden Sie anhand Ihrer bereits gesammelten Erfahrungen mit der Presse/ Medienlandschaft anderen Gruppen raten?
Die Anfrage und die Journalist*innen, das Medium genau prüfen und recherchieren. Wenn nur kleine Bedenken da sind, lieber lassen.

Was ist das Ziel Ihrer Öffentlichkeitsarbeit?
Ein Bewusstsein für unser Thema in der Gesellschaft schaffen. Hintergründe aufzeigen, erklären. Denn was für uns ein schwerwiegendes Thema ist, ist es nicht gleichermaßen für alle. Vielleicht ist es für andere gar nicht vorstellbar, wie das ist, wie es sich damit lebt und wie wir damit umgehen.

Gibt es diesbezüglich etwas, das Sie sich vom Selbsthilfezentrum als Unterstützung wünschen?
Ich und auch die gesamte Gruppe sind so dankbar für den wunderbaren Raum, wo wir unsere Treffen abhalten können und uns fehlt es an nichts. Danke dafür.

Mehr Infos zu dieser und allen anderen Gruppen, auch über die SHZ Beratungs- und Vermittlungsstelle.

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:
info@shz-muenchen.de

Adresse der Beratungsstelle:
Westendstraße 115
80339 München

Die Fragen stellten **Stefanie Bessler** und **Eva Christ** aus dem SHZ-Team

Titelthema: **Selbsthilfe zeigt Gesicht** – Öffentlichkeitsarbeit mit Wirkung

„TUE GUTES UND NETZWERKE!“

Wie man sich solide, seriöse Pressearbeit aufbaut, ohne sich zu verbiegen.

Tom Soyer ist ausgebildeter Journalist. Er ist langjähriger Redakteur und seit einigen Jahren auch Leseranwalt (Ombudsmann) bei der *Süddeutschen Zeitung (SZ)*. Seit drei Jahren hält er die Fortbildung „Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen und Initiativen“ im SHZ als Fachreferent. In diesem Interview gibt er einen „einBlick“ in den Journalismus und hat auch ein paar Tipps und Anregungen für eine gelungene Pressearbeit.

Lieber Herr Soyer, Sie bieten ja schon seit einigen Jahren die Fortbildung „Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen und Initiativen“ an, nun als Einstiegsfrage: ***Kannten Sie das Selbsthilfezentrum schon davor? Und was haben Sie als Erstes mit dem Begriff „Selbsthilfe“ verbunden?***
„Selbsthilfe“ klang früher für mich wie Heimwerken, Nachbarschaftshilfe. Aber ich habe irgendwann durch meine Frau, die bei der Stadt arbeitet, mitbekommen, dass es da in München ein Zentrum gibt als Infrastruktur, in dem verschiedenste Selbsthilfegruppen gestärkt werden und sich vernetzen können. „Respekt, wer Selbsthilfe macht!“ - könnte man da rufen.

Wie kann man gängigen Vorurteilen von „Selbsthilfe als Jammergruppen, die leidend zusammen in einem Stuhlkreis sitzen“, vorbeugen bzw. was kann man diesen entgegensetzen?
Jeder weiß, dass es lohnend ist, sich mit Menschen zu verbünden und auszutauschen, die ein Schicksal, ein Thema, eine Leidenschaft teilen. Jammern ist rückwärtsgewandt, Vernetzung und gemeinsame Projektplanung vorwärtsgerichtet und positiv – und zwar so positiv, dass das sogar den Stuhlkreis verträgt.

Was macht für Sie persönlich und beruflich eine lebendige Öffentlichkeitsarbeit aus?
Mit der Antwort lässt sich ein mehrstündiges Seminar füllen … Aber ich versuche es mal so: Wenn Menschen es schaffen, mit ihrer Öffentlichkeitsarbeit andere zu erreichen, die dasselbe tun, sich für dasselbe interessieren, dann entstehen lebendige Bereicherung und fruchtbarer Dialog. Damit ist allen geholfen: Denen, die auf sich aufmerksam machen, und denen, die gerne damit angesprochen werden wollen.

Was für Tipps und Tricks haben Sie als Profi für Selbsthilfeaktive, damit diese mit Ihrer Pressemitteilung in die Zeitungen gelangen?
Das wird schwerer und schwerer, gerade in München, weil die Redaktionen zugeballert werden mit Angeboten. Was grundsätzlich immer hilft, ist, rechtzeitig dran zu sein, vielleicht nachrichtenarme Ferienzeiten bewusst zu nutzen, Texte angelehnt an die Zeitung veröffentlichungsbereit zu formulieren – und auch an die kostenlosen Anzeigenblätter zu denken. Die nehmen besonders gerne, was schon gebrauchsfertig daherkommt.

Gibt es eine besonders eindrückliche Erfahrung aus Ihren bisherigen Fortbildungen bei uns im Selbsthilfezentrum, die Ihnen in Erinnerung geblieben ist?
Nicht die eine besondere Erfahrung, aber eine konstante, schöne Beobachtung: Die Teilnehmenden aus Selbsthilfegruppen bringen eine große Bereitschaft zur Vernetzung mit – und haben so immer auch einen Mehrwert zum eigentlichen Kursinhalt durch neue Kontakte.

Ich habe von einigen Selbsthilfeaktiven gehört, dass Zeitungen Geld für die Veröffentlichung eines Zeitungsartikels verlangt haben. Was ist Ihre Meinung dazu?
Halte ich für geradezu abstoßend und für extrem unseriös. Wer so eine Reaktion erhält, sollte vielleicht mal dezent darauf hinweisen, das publik zu machen. Denn redaktioneller Teil und Anzeigenteil müssen strikt getrennt werden. Ein redaktioneller Teil darf nicht in Wahrheit ein bezahlter Anzeigenteil sein, ohne dass man das der Leserschaft offenlegt. Auf so ein unlauteres Medium würde ich nicht setzen. Und das gerne im Netzwerk weitersagen.

Was raten Sie z. B. einer kleineren Selbsthilfegruppe in der Stadt München, die schon öfter versucht hat, Kontakt zu Journalisten herzustellen bzw. medial auf ihr Thema aufmerksam zu machen, aber bis jetzt immer erfolglos damit war?
Das müsste man sich im Einzelfall ansehen. Für Redaktionen ist immer das öffentliche Interesse der Maßstab. An manchen Themen gibt es ein sehr großes, an manchen weniger öffentliches Interesse. Das lässt sich nur bedingt beeinflussen. Manchmal muss man da kreativ werden, das Timing ändern, sich vielleicht auch andere Ausspielkanäle suchen über Homepages und Newsletter von thematisch verwandten Vereinen oder Verbänden. Kurzum: Da muss man kreativ werden und sollte noch lange nicht verzweifeln.

Was sollte man im Kontakt mit Journalist*innen/ Medienvertreter*innen tunlichst vermeiden?
Da möchte ich andersherum antworten. Das sind alles auch nur Menschen, und wer was Gutes für die Gesellschaft zu bieten hat, der muss sich nicht verstecken, muss niemanden extravagant hofieren, sondern einfach selbstbewusst auf den Wert der eigenen Nachricht setzen. Freundlicher Dialog ist dabei nie verkehrt.

SZ-Redakteur Tom Soyer
Bild: Niklas Keller/SZ-Photo

Welche kreativen Ansätze können Selbsthilfegruppen nutzen, um ihre Botschaft in der Öffentlichkeit sichtbar zu machen?
Das ist pauschal schwer zu beantworten. Wichtiger ist wohl, dass erst mal das Handwerkliche stimmt: Pressetexte/Ankündigungen aktuell und rechtzeitig versenden, druckreif vorformulieren, guten Service für Rückfragen, kein Fachchinesisch sowie Historie, Aktionsradius und Thema der Selbsthilfegruppe kurz erklären. Dann kann man immer noch schauen, ob man irgendeine Aktualität nutzen kann, um auf sich aufmerksam zu machen.

Was braucht es, um Sie als Journalisten neugierig auf ein Thema/ eine Initiative zu machen?
Unser Maßstab ist immer die Frage nach dem öffentlichen Interesse. Wenn Botschaften einer Selbsthilfegruppe diese Frage klar beantworten, sind Journalisten neugierig. Weil etwas sehr aktuell ist, weil es viele Menschen betrifft, weil es außergewöhnlich oder kurios ist, weil es Folgen für viele andere Menschen erkennen lässt und so weiter. Das sind Kriterien, nach denen Profis Nachrichten beurteilen. Da kann man also schon nachdenken, wie man diese Kriterien klug bedient in einer Pressemitteilung.

Wie stehen Sie persönlich zu dem Thema Künstliche Intelligenz im Journalismus?
Ich glaube, das Thema entwickelt sich derart rasant, dass sich da beinahe wöchentlich was verändert in Richtung „Nutzbarkeit von KI". Aber da ich persönlich befragt bin: Ich glaube, die Kunst wird für unsere humane Zukunft darin bestehen, die KI bewusst zu nutzen, wo sie einem helfen kann, ohne dass der Mensch die Kontrolle abgibt. Jede KI ist nur so gut, wie sie gefüttert wird. Auch das muss man wissen, um sich nicht zu wundern, wenn dann nur Mittelmäßigkeit herauskommt. Ich schreibe meine Texte ohne Einsatz von KI, und ich halte es für zentral wichtig, dass unsere Zunft diese menschliche Qualitätskontrolle durch natürliche Intelligenz beibehält. Ich arbeite bei einer seriösen Autor*innenzeitung, da gilt das schon zweimal.

Wie gelingt es, die Balance zwischen Privatsphäre der Mitglieder und öffentlicher Aufmerksamkeit zu finden?
Guter Punkt. Bei aller Öffentlichkeitsarbeit müssen auch die Persönlichkeitsrechte gewahrt werden. Je nach Thema einer Selbsthilfegruppe wird es leicht oder schwer sein, dass Protagonist*innen auch namentlich öffentlich auftreten. Redaktionen verstehen und achten das, und deshalb sollte daraus nie ein Hindernis werden. Auch die „Anonymen Alkoholiker" machen Öffentlichkeitsarbeit und wer nicht namentlich genannt werden will, der wird eben nicht mit vollem Namen genannt. Privatpersonen haben das Recht auf diesen Schutz ihrer Privatsphäre.

Öffentlichkeitsarbeit um jeden Preis? Gibt es in Ihren Augen auch gute Gründe, um einer Selbsthilfegruppe von aktiver Öffentlichkeitsarbeit abzuraten? Bei bestimmten Themen zum Beispiel?
Nein, abraten würde ich nie. Solange beachtet wird, was in der Antwort zuvor zu Persönlichkeitsrechten steht, und man sich an seriösen Journalismus wendet, kann man mit jedem Thema in die Öffentlichkeit.

Wir stellen vermehrt fest, dass uns immer wieder Anfragen von bestimmten Medien beziehungsweise TV-Formaten erreichen, von denen wir vermuten, dass es dabei um eine eher reißerische Berichterstattung über sensible Themen geht. Welchen Umgang raten Sie hierbei? Wie würden Sie mit solchen Anfragen umgehen? Nicht weiterleiten, um die Gruppe zu schützen, oder doch weiterleiten und die Gruppe selber entscheiden lassen?
Ich habe oben bei der Frage nach „Öffentlichkeitsarbeit um jeden Preis" schon darauf hingewiesen, dass man mit seriösen Medien jederzeit zusammenarbeiten kann. Das sind Medien, die den Pressekodex befolgen, die diskriminierungsfrei berichten, die transparent arbeiten. Umgekehrt ist bei all jenen Medien, die die Persönlichkeitsrechte nicht so wichtig nehmen, Vorsicht geboten. Wer glaubt, sich da ausgewogen und sensibel wiedergegeben zu finden in einem informativen Beitrag, kann leicht enttäuscht werden und sich am Ende benutzt fühlen. Das muss nicht so sein, aber es birgt Risiken. Wer sich im Ehrenamt für eine Selbsthilfegruppe engagiert, braucht solchen Ärger nicht. Ich würde die Gruppe auch mal davor beschützen.

Und hier noch eine letzte persönliche Frage, die auch schon mal in einer Fortbildung an Sie gestellt worden ist: Wie geht es Huckleberry 😉?
Bestens, danke. Mit solchen Fragen lebt sich's mit meinem Namen sehr gut. Ich mag das Heitere, so wie Mark Twain in seinen Geschichten, und ich mag sozialkritisches Bewusstsein. In den „Abenteuern des Huckleberry Finn" hat Mark Twain auch die ungerechte Rassendiskriminierung am Mississippi angeprangert. Lausbubengeschichten und eine auf Frieden und Gerechtigkeit zielende Politik – ich glaube, das passt auch für den Münchner Tom Soyer ganz gut.

Herzlichen Dank für das Interview!

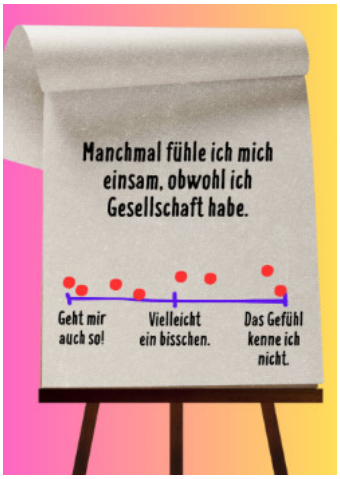
Das Interview führte **Stefanie Bessler**, SHZ

Titelthema: **Selbsthilfe zeigt Gesicht** – Öffentlichkeitsarbeit mit Wirkung

MUT, IDEEN, WIRKUNG

Die eigene Gruppe kreativ ins Rampenlicht stellen

Öffentlichkeitsarbeit muss nicht groß angelegt, teuer oder kompliziert sein – sie lebt von Ideen, die Menschen ansprechen und neugierig machen. Besonders Selbsthilfegruppen profitieren von kreativen Wegen, um neue Mitglieder zu erreichen, Sichtbarkeit zu gewinnen und Hemmschwellen abzubauen. Wir haben ein paar Tipps zusammengestellt, die Sie dabei unterstützen:



So könnte eine interaktive Statistik an einem Infostand aussehen.

Ein Ansatz sind ungewöhnliche Aktionsorte: Gruppen können mit einem kleinen Stand auf dem Wochenmarkt, im Park oder bei einem Stadtteilfest präsent sein – mit Mitmachaktionen wie einer „Mut-Baum"-Installation, an der Passant*innen gute Wünsche aufhängen. Auch interaktive Statistiken[1] können helfen, ins Gespräch zu kommen. Infostände haben den Vorteil, dass Menschen direkt eine persönliche Verbindung zur Gruppe aufbauen können.

Storytelling wirkt: Eine Geschichte erreicht Menschen oft viel besser als harte Fakten. Kurze persönliche Erfahrungsberichte – als Text, Podcast oder Video – schaffen Nähe und Verständnis. Podcasts können tiefergehende Gespräche ermöglichen, die Betroffenen und Interessierten gleichermaßen wertvolle Einblicke geben.
Dabei muss sich nicht unbedingt eine einzelne Person offenbaren. Auch die Entstehungsgeschichte einer Selbsthilfegruppe kann Anknüpfungspunkte schaffen und Emotionen wecken.

Social Media kann ein geeigneter Kanal sein, um diese Inhalte weiterzutragen: Mit kurzen Clips, Zitaten oder Fotos können Gruppen regelmäßig sichtbar bleiben und auch jüngere Zielgruppen erreichen. Hashtag-Aktionen[2] oder interaktive Umfragen fördern den Austausch und machen Selbsthilfe erlebbar.

Kooperationen mit Künstler*innen und Schulen eröffnen neue Zugänge: Eine Ausstellung mit Bildern aus der Gruppe oder ein Poetry-Slam-Abend zum eigenen oder einem verwandten Thema bringen Selbsthilfe mitten ins Alltagsleben.

Manchmal reicht schon ein Augenzwinkern: Humorvolle Plakate oder Social-Media-Posts, die ein ernstes Thema charmant verpacken, bleiben im Gedächtnis und senken die Hürde, ins Gespräch zu kommen.

Kreative Öffentlichkeitsarbeit lebt vom Ausprobieren. Wer Mut zu neuen Formaten hat, kann Menschen erreichen, die bisher gar nicht wussten, dass eine Selbsthilfegruppe auch für sie genau das Richtige sein kann.

Kreativ-Tipps für Ihre Öffentlichkeitsarbeit

- **Orte neu denken:** Präsent sein, wo Menschen sind – z. B. Park, Markt, Festival
- **Geschichten erzählen:** Persönliche Erfahrungen in Text, Audio oder Video veröffentlichen
- **Social Media einsetzen:** Kurze Clips, Fotos, Zitate oder Umfragen posten
- **Kunst und Kultur nutzen:** Ausstellungen, Lesungen oder Musik als Türöffner
- **Gemeinsam stark:** Mit Vereinen, Schulen oder Läden vor Ort kooperieren
- **Humor wagen:** Ernstes Thema leicht verpacken, um Neugier zu wecken

Doch welche Strategie soll ausprobiert werden? Besonders Podcasts und Social Media werfen bei vielen Gruppen Fragen auf: Passt das jeweilige Medium zu unserer Gruppe und unserem Thema? Welche Vorteile bringt es uns? Stehen Aufwand und Nutzen in einem guten Verhältnis?

[1] Interaktive Statistiken können z. B. so aussehen: Auf ein großes Blatt wird eine Frage geschrieben, die mit dem Gruppenthema zusammenhängt. Die Frage kann beantwortet werden, indem ein Klebepunkt auf einer Skala der Zustimmung oder bei einer von mehreren Antwortmöglichkeiten platziert wird.

[2] Mit Hashtags (#) können die eigenen Posts mit Schlagwörtern versehen werden, z. B. #selbsthilfegruppe oder #selbsthilfewirkt. Indem man den Inhalt eines Posts mit Hashtags markiert, erleichtert man es fremden Menschen, diese Posts über eine inhaltliche Suche zu finden. Das kann die Reichweite eines Posts vergrößern. Man kann dabei mehrere Hashtags verwenden. Wichtig ist, dass in Hashtags keine Leerzeichen vorkommen.

Als Orientierungshilfe haben wir Vor- und Nachteile gegenübergestellt:

Podcasts

Vorteile:
Podcasts bieten Raum für persönliche, authentische Gespräche – ohne Zeitdruck und mit der Möglichkeit, in die Tiefe zu gehen. Für Selbsthilfegruppen kann das bedeuten: Geschichten von Mitgliedern, Fachwissen von Expert*innen oder Erfahrungsberichte von Angehörigen. Die Hörer*innen können jederzeit und überall einschalten, was Barrieren senkt und auch Menschen erreicht, die lieber zuhören als zu lesen. Außerdem sind Podcasts vergleichsweise kostengünstig zu produzieren: Es reichen ein gutes Mikrofon, ein ruhiger Raum, ein Computer und ein (gratis) Aufnahmeprogramm[3].

Nachteile:
Podcasts erfordern eine gewisse technische Kompetenz: Aufnahme, Schnitt und Veröffentlichung müssen gelernt oder ausgelagert werden. Die Reichweite ist ohne begleitende Werbung oder Social-Media-Präsenz oft begrenzt. Außerdem ist die Produktion ziemlich zeitintensiv – von der Themenplanung über das Einladen von Gästen bis zur Nachbearbeitung. Für sehr kleine Gruppen kann der Aufwand schnell größer sein als der Nutzen, wenn keine kontinuierlichen Folgen erscheinen.

Tipp: Auch wer etwas zu sagen hat, muss nicht unbedingt alleine einen eigenen Podcast starten. Manchmal lohnt sich die Zusammenarbeit mit bestehenden Podcasts. Im Selbsthilfebereich gibt es hier beispielsweise ***Seko on Air* der Selbsthilfekoordination Bayern** oder ***LEBENSMUTIG* für die Junge Selbsthilfe**. Außerdem können Selbsthilfegruppen den Kontakt zu thematisch passenden Podcasts suchen oder einen Podcast zusammen mit anderen Gruppen gründen, die sich mit dem gleichen Thema beschäftigen. So kann der Arbeitsaufwand für die Einzelnen verringert werden.

Mit Podcasts können komplexe Themen in ihrer Tiefe besprochen werden.

[4] Es kann z. B. das gratis Programm Audacity verwendet werden.

Titelthema: **Selbsthilfe zeigt Gesicht** – Öffentlichkeitsarbeit mit Wirkung

Social Media

Vorteile:
Social Media ist ein direkter Draht zur Öffentlichkeit: Inhalte können schnell erstellt, geteilt und kommentiert werden. Für Selbsthilfegruppen bietet es die Chance, sichtbar zu sein, Veranstaltungen zu bewerben und mit Interessierten ins Gespräch zu kommen. Plattformen wie Instagram, Facebook oder TikTok ermöglichen es, Zielgruppen gezielt anzusprechen – sei es mit Fotos, kurzen Videos, Zitaten oder Live-Formaten. Außerdem lassen sich kostenlos große Reichweiten erzielen, insbesondere durch Hashtag-Aktionen, Kollaborationen oder geteilte Beiträge.

Nachteile:
Social Media ist schnelllebig – um sichtbar zu bleiben, braucht es relativ kontinuierliche Aktivität und kreative Inhalte. Das kann zeitlich und organisatorisch herausfordernd sein. Nicht jede Zielgruppe ist auf allen Plattformen aktiv, sodass der Einsatz gezielt geplant werden sollte. Außerdem kann die ständige Präsenz auch Druck erzeugen, permanent „liefern" zu müssen. Je nach Thema der Gruppe ist es mehr oder weniger wahrscheinlich, negative Kommentare zu bekommen, die belastend sein können.
Hinzu kommen rechtliche Aspekte wie Datenschutz, Urheberrechte und Bildfreigaben, die beachtet werden müssen. Besonders bei gesundheitsbezogenen oder gesellschaftlich marginalisierten Themen ist es wichtig, sich gut zu überlegen, welche Informationen man welchem Publikum zugänglich machen möchte. Persönlichen Daten sollten geschützt werden.

Doch nicht nur das Veröffentlichen in den Sozialen Medien sollte gut überlegt sein – auch eine Suche nach themenbezogenen Informationen birgt dort gewisse Risiken: Einerseits besteht insbesondere im Gesundheitsbereich die Gefahr, auf Falschinformationen zu stoßen, die wissenschaftlich entweder nicht belegt oder sogar widerlegt sind und die Symptome von Betroffenen u. U. noch verstärken können. Ein weiteres Risiko bergen Algorithmen: Ihre Aufgabe ist es, Nutzer*innen Inhalte zuzuspielen, die für sie interessant sein könnten. Dafür werden Nutzer*innen basierend auf deren bisherigen Suchanfragen, Hashtags, Aufrufen und Likes immer mehr – und oft auch immer extremere – Inhalte aus den gleichen Themenbereichen gezeigt. Das ist bei einigen Themen unproblematisch (z. B. Katzenvideos), kann aber bei manchen Krankheitsbildern belastend, verstärkend oder triggernd wirken.[4] Deshalb setzen wir vom SHZ in unseren Beiträgen keine thematischen Hashtags zu einzelnen Diagnosen oder sozialen Problemlagen, sondern nur allgemeine Hashtags zur Selbsthilfe oder zu sozialem Zusammenhalt.

Außerdem sind viele Social-Media-Plattformen stark visuell geprägt, was zu Vergleichen einlädt: Wer entspricht Schönheitsnormen? Wer erlebt die spannendsten Dinge? Wer wirkt am glücklichsten? Diese ständigen Vergleiche wirken auf viele Menschen belastend und können besonders bei Menschen mit Depressionen und anderen psychischen Krankheiten den Leidensdruck verstärken.

⇒ Ist sich eine Selbsthilfegruppe der Nachteile bewusst und setzt sich mit potenziellen Risiken auseinander, können sich beide Medien grundsätzlich eignen, um sichtbarer zu werden.

Die wichtigste Frage ist dann zunächst: **Haben wir Lust auf das Medium?**
Denn Öffentlichkeitsarbeit soll auch Spaß machen – besonders mit Podcasts oder Social Media! Und weil Erfolg in diesen Medien besonders an Kreativität und persönlichen Kontakt gekoppelt ist, empfiehlt es sich weniger, sie nur als „Pflichtaufgabe" zu bedienen.

Für welche Strategien und Medien Sie sich auch entscheiden – das SHZ steht Ihnen zur Seite. Alle Fragen rund um das Thema Soziale Medien für Selbsthilfegruppen können Sie z. B. in unserer **Social Media Werkstatt** besprechen. Eine Auflistung aller unserer Angebote im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit finden Sie auf der **folgenden Seite**.

Eva Christ, SHZ

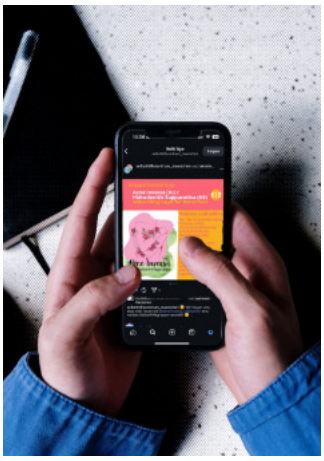
[4] **Hinweis: In dieser Fußnote geht es um Essstörungen in den Sozialen Medien. Wenn dieses Thema Sie belastet oder triggert, lesen Sie bitte im Haupttext weiter.**
Ein Beispiel für den negativen Einfluss von Algorithmen auf das Wohlbefinden von Nutzer*innen ist „#skinnytok", eine TikTok-Subkultur, in der extreme Dünnheitsideale verherrlicht werden – häufig getarnt als Fitness- oder Wellnessinhalte –, die jedoch tatsächlich riskante Diätpraktiken, Kalorieneinschränkungen und ungesunde Körperbilder propagieren. Besonders junge Menschen entwickeln durch diese intensive Konfrontation mit ungesunden Körperbildern und gefährlichen „Diättipps" vermehrt Essstörungen.

Titelthema: **Selbsthilfe zeigt Gesicht** – Öffentlichkeitsarbeit mit Wirkung

SERVICE

Unsere ÖA-Angebote für Sie

Social Media
Gerne **stellen wir Ihre Gruppe über unsere Social-Media-Kanäle vor** (Instagram und Facebook). Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: eva.christ@shz-muenchen.de
Ihre Gruppe hat bereits ein Profil auf Facebook oder Instagram? Dann vernetzen Sie sich mit uns! Wir **teilen gerne Veranstaltungs-Posts** Ihrer Gruppe.
Hier finden Sie uns:
Instagram: https://www.instagram.com/selbsthilfezentrum_muenchen/
Facebook: https://www.facebook.com/selbsthilfezentrummuenchen



Hier geht es zu unserem Instagram-Profil.

Und hier kommen Sie auf unsere Facebook-Seite.

Fortbildungen
Sie möchten gern tiefer einsteigen? Dann besuchen Sie doch eine unserer **Fortbildungen**! In unserem Fortbildungsverzeichnis finden Sie regelmäßig Veranstaltungen zu folgenden Themen: „Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit", „Social Media Posts und Grafiken mit Canva erstellen" oder „Schnell und einfach eine Webseite für die Gruppe erstellen. Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten?". Für alle, die Soziale Medien mit der Gruppe nutzen oder noch überlegen, ob das das Richtige ist, gibt es die **Social Media Werkstatt**. Bringen Sie Ihre Fragen zu den Online-Treffen mit. In lockerer Atmosphäre werden wir in der Gruppe nach Lösungen für Probleme suchen und Erfahrungen und Ideen austauschen.
Alle unsere kostenlosen Fortbildungen finden Sie unter https://www.shz-muenchen.de/fortbildungen.html

EinBlick
Vor einiger Zeit haben wir im einBlick **Leserbriefe** eingeführt. Hier können Sie uns Ihr Feedback zu den einzelnen Artikeln oder der ganzen Ausgabe geben und natürlich auch Wünsche und Verbesserungsvorschläge äußern. Ausgewählte Zuschriften drucken wir unter Angabe des gekürzten Namens, z. B. Stefanie B. ab. Bei Bedarf behalten wir uns vor, inhalts- und sinnwahrend zu kürzen. Die veröffentlichten Nachrichten von Leser*innen spiegeln nicht die Meinung des SHZ-Teams wider. Wenn Sie uns etwas mitteilen wollen, das in der nächsten Ausgabe unter der Rubrik Leserbriefe erscheinen soll, **schicken Sie bitte ein Mail an die Redaktion:** stefanie.bessler@shz-muenchen.de

Wir freuen uns über Ihre Zuschriften – natürlich auch digital!

Titelthema: **Selbsthilfe zeigt Gesicht** – Öffentlichkeitsarbeit mit Wirkung

Ebenfalls im einBlick gibt es die Möglichkeit Ihre Gruppe/Initiative vorzustellen. In der Rubrik **„Selbsthilfe stellt sich vor“** können Sie etwas über Ihre Gruppe schreiben. Dies kann ein kurzer Text sein oder wir schicken Ihnen ein paar Fragen, die Sie beantworten können. Es kann aber auch ein Bild, ein Lied oder Gedicht sein. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. **Wenn Sie Interesse haben, Ihre Gruppe einmal im einBlick zu präsentieren, dann schreiben Sie gerne eine E-Mail an die Redaktion:** stefanie.bessler@shz-muenchen.de

SHZ-Website
Eine weitere Möglichkeit die Gruppe vorzustellen, gibt es auf der **SHZ-Website unter der Rubrik Marktplatz**. Hier können Sie aktuelle Informationen über Ihre Aktivitäten einstellen und auf eigene Veranstaltungen hinweisen. Auch ist dies eine gute Möglichkeit, auf eine neue Gruppe/ Initiative aufmerksam zu machen. Die Seiten werden vom SHZ redaktionell betreut und freigeschaltet, für die Inhalte sind die Gruppen und Initiativen selbst verantwortlich, das SHZ übernimmt hier keinerlei Haftung.

Münchner Ärtzliche Anzeigen
Für Gruppen und Initiativen aus dem Gesundheitsbereich gibt es die Möglichkeit der Gruppenvorstellung in den *Münchner Ärztlichen Anzeigen (MÄA)*. Diese ist die Mitgliederzeitschrift des Ärztlichen Kreis- und Bezirksverbands München (ÄKBV). Für die Vorstellung gibt es ein Formular mit Angaben zu Ihrer Gruppe/ Initiative und dem Krankheitsbild. Wichtig für den Artikel ist, dass die Zielgruppe die Ärzteschaft ist und nicht die Betroffenen. Also soll es weniger um die Erkrankung an sich gehen, sondern mehr um die Selbsthilfegruppe. Hier können Sie ein Beispiel einsehen: **https://www.aerztliche-anzeigen.de/heft/heft-15-2025**. Pro Jahr sind ca. 3-4 SHZ-Gruppenvorstellungen möglich. Bei Interesse schreiben Sie eine E-Mail an: **stefanie.bessler@shz-muenchen.de**.

Erstellung erster Gruppenvorstellungen und Materialien bei Gruppengründungen
Ein Bestandteil der Gruppengründungsberatung ist auch die Öffentlichkeitsarbeit. Denn nur wenn andere Menschen von der Idee erfahren, kann aus dem Vorhaben einer Einzelperson eine tragfähige Gruppe entstehen. Gemeinsam mit den Mitarbeiter*innen des SHZ wird besprochen, was für Materialien benötigt werden, um die Gruppe bekannt zu machen, z. B. ein Flyer, ein kurzer Text für Aushänge oder eine Kurzvorstellung in der SHZ-Datenbank. Wir beraten dazu, welche Inhalte sinnvoll sind, geben Tipps für die Erstellung der Materialien, unterstützen bei der Formulierung einer klaren und ansprechenden Darstellung der Gruppenidee und beraten, wie man die Öffentlichkeit erreichen kann.

Pressemitteilungen
In bestimmten Fällen werden gemeinsame Pressemitteilungen vom Selbsthilfezentrum und einer Gruppe verfasst und herausgegeben. Die Pressemitteilungen werden über die Kanäle des Selbsthilfezentrums versendet und die Presseanfragen von uns koordiniert. Dies ermöglicht Gruppen, bei sehr sensiblen Themen den Schutz der Privatsphäre zu wahren und dennoch an die Öffentlichkeit zu treten.

Mitwirkung bei Kooperationen
Um Wert und Wirkung der Selbsthilfe möglichst praxisnah zu vermitteln freuen wir uns, wenn Selbsthilfeaktive uns bei vereinzelten Kooperationen begleiten – z. B. bei Vorträgen vor Patient*innen. Darüber hinaus gibt immer wieder die Möglichkeit, sich an Aktionen des SHZs aktiv zu beteiligen, gemeinsam mit uns auf einer Veranstaltung oder einem Aktionstag aufzutreten und auf das Gruppenthema aufmerksam zu machen. Beispiele hierfür sind z. B. die „Woche der seelischen Gesundheit“, der Aktionslauf „Giro di Monaco“, der „bundesweite Tag der Selbsthilfe“, Stadtteilfeste und vieles mehr. Diese Möglichkeiten werden von uns immer extra beworben, aber gerne können Sie sich auch melden und wir merken uns dies vor.

Selbsthilfetag
Der Münchner Selbsthilfetag, der alle zwei Jahre auf dem Marienplatz stattfindet, ist für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen eine gute Möglichkeit, ihre Arbeit einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren. Sie können kostenlos einen Standplatz für einen Info-Tisch reservieren, Mitmach-Aktionen an den Ständen anbieten und das Bühnenprogramm aktiv mitgestalten. Die Gruppen, die am Selbsthilfetag aktiv teilnehmen, werden im Flyer und auf dem Plakat zum Selbsthilfetag mit aufgeführt und bekommen unsere Werbematerialien zur weiteren Verbreitung.

Stefanie Bessler und **Eva Christ** aus dem SHZ-Team

40 Jahre Selbsthilfe

Aus der Bewegung gewachsen – für den Wandel gemacht

Am 13. Februar 1985 beschloss der Münchner Stadtrat die Einrichtung eines Fonds zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Projekten im Gesundheits- und Sozialbereich. Das war die Geburtsstunde der Münchner Selbsthilfeförderung – und zugleich der Beginn des Selbsthilfebeirats und des Selbsthilfezentrums München als zentrale Anlaufstelle für Initiativen.

Seitdem hat sich die Münchner Selbsthilfeszene stetig weiterentwickelt – und ist heute eine lebendige, vielfältige und starke Bewegung.

Dank der Unterstützung der Stadt München können wir das besondere Ereignis nun im Festsaal des Alten Rathauses begehen.

Es ist für uns ein wichtiges Zeichen, die Selbsthilfe an einem so symbolträchtigen Ort der Stadt würdig zu präsentieren. Diese neue Perspektive war uns die Terminänderung wert.

Neuer Termin: **Donnerstag, 18. Dezember 2025**
Einlass ab 16 Uhr, **Beginn um 17 Uhr**
Ort: **Festsaal im Alten Rathaus München**

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm:

- Grußworte der 3. Bürgermeisterin Verena Dietl sowie eines Vertreters der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen in Bayern
- Gesprächsrunde mit engagierten Persönlichkeiten der Selbsthilfeszene
- Offenes Mikrofon – Ihre Stimme zählt!
- Interaktiver Ausklang mit Überraschung
- Austausch & Netzwerken bei Fingerfood und Getränken

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam auf die letzten 40 Jahre zurückzuschauen und die Zukunft unserer Arbeit zu feiern. Eine Einladung erhalten Sie in den nächsten Wochen.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Team vom Selbsthilfezentrum München

S:Z Selbsthilfe Zentrum München

Round Table Gespräch

Austausch zu intensiverer Kooperation zwischen Psychotherapie und Selbsthilfe in München und Umgebung

Die Anfragen bei Selbsthilfekontaktstellen von Menschen mit seelischen Erkrankungen steigen stetig an. Es geht dabei u. a. um die Überbrückung der Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz oder um die Frage, an wen man sich mit der eigenen Problematik wenden kann. In Selbsthilfegruppen finden Betroffene gegenseitiges Verständnis, müssen sich nicht erklären und treten aus ihrer Isolation heraus. Psychotherapeut*innen kommt mit Einrichtung der psychotherapeutischen Sprechstunde die Aufgabe zu, unter Hinzuziehung der verschiedenen Behandlungsangebote und Hilfen vor Ort eine angemessene Versorgung/ Nachsorge ihrer Patient*innen zu organisieren. Der Kooperation mit der Selbsthilfe und den Selbsthilfekontaktstellen kann hierbei eine wichtige Bedeutung zukommen. Was sollten Psychotherapeut*innen von Selbsthilfe und Selbsthilfekontaktstellen wissen, um auszuloten, ob der Besuch einer Gruppe für die Patient*innen eine Unterstützung sein könnte? Was könnten weitere Ideen für Vernetzung oder Kooperation sein?

V. l. n. r.: Susanne Schwind, Klinikum Dachau; Ingrid Wild-Lüffe, Traumahilfezentrum München; Prof. Dr. Monika Sommer, Vorständin PTK; Irena Težak, SeKo Bayern; Kathrin Schnugg, Traumahilfezentrum 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

Die Landespsycho-therapeutenkammer Bayern und SeKo Bayern luden niedergelassene Psychotherapeut*innen aus München und Umgebung zu einem Austausch ins Selbsthilfezentrum München. In ihrem Vortrag sprach Prof. Dr. Monika Sommer, Vorständin der Psychotherapeutenkammer Bayern, über Möglichkeiten der Zusammenarbeit. Wie sich Psychotherapie und Selbsthilfe auf vielfältige Weise gegenseitig zum Wohl der von einer psychischen Störung betroffenen Menschen ergänzen können, war ebenso Thema wie der Zusammenhang von Einsamkeit und psychischem Wohlbefinden.

Warum und wie Selbsthilfegruppen wirksam sind und Menschen stärken können, stellten Ute Köller und Mirjam Unverdorben-Beil vom Selbsthilfezentrum München überzeugend dar. Es wurden Einblicke in die unterschiedlichen Selbsthilfegruppen und ihre Arbeitsweisen gegeben und die Aufgaben und Möglichkeiten einer Selbsthilfekontaktstelle vorgestellt. Mit den anwesenden Psychotherapeut*innen wurde anschließend diskutiert und es konnten bereits einzelne Kooperationen angebahnt werden. So wurden erste 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 Treffen also.

Irena Težak, SeKo Bayern, und **Mirjam Unverdorben-Beil**, SHZ

Rückschau auf die Gesundheitskonferenz des Gesundheitsbeirats am 15. Juli 2025 „FRAUEN GESUND IN MÜNCHEN“

Es war ein hochaktuelles und sehr komplexes Thema, dem sich die Gesundheitskonferenz des Gesundheitsbeirats der Landeshauptstadt München in diesem Jahr widmete: „Frauen gesund in München – Lebensphasen im Fokus“.

250 Teilnehmende kamen in der Städtischen Berufsfachschule für Kinderpflege zusammen, um sich zu diesem so wichtigen Thema 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 unterschiedlichen 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. Geschlechterungleichheiten in der medizinischen Versorgung werden erst seit kurzem wahrgenommen und auch zum Teil erforscht. Ein und dasselbe Krankheitsbild kann sich auf Frauen und Männer verblüffend unterschiedlich auswirken. Ziel einer Gendermedizin und -pflege ist daher, dass die geschlechterspezifischen Unterschiede bei Krankheiten frühzeitig erkannt werden und dieses Wissen in Medizin, Pflege und Wissenschaft einfließt.

Anschließend fanden Thementische statt, die einzelne Aspekte der Frauengesundheit in München in den Blick nahmen, wie zum Beispiel „Körperbild, Körperakzeptanz und Essstörungen“, „Geschlechtersensible Versorgung“ und „Psychische Gesundheit und Sucht im Alter“.

Beim Kennenlernmarkt präsentierten zahlreiche Münchner Institutionen ihre gesundheitsspezifischen Beratungsangebote. Das Ressort Gesundheitsselbsthilfe des SHZ war selbstverständlich wieder mit dabei und freute sich über die vielen Standbesucher*innen und das rege Interesse am Selbsthilfegedanken sowie am Selbsthilfezentrum München.

Am Ende des Tages bleibt die Erkenntnis, wie wichtig der fachliche Austausch und die Vernetzung verschiedenster Einrichtungen und Institutionen in München für das Ziel sind, mehr Chancengleichheit auch in diesem Bereich herzustellen.

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

Stefanie Bessler, SHZ

SOZIALE SELBSTHILFE

Die Münchner Initiative für Nachhaltigkeit (MIN)

Ein breites Bündnis für eine nachhaltige und gerechte Stadtgesellschaft

Selbsthilfegruppen und Initiativen, die sich mittels selbstorganisierter Maßnahmen für Nachhaltigkeit und Klimaschutz aktiv einsetzen, fallen ebenso in den Bereich der Sozialen Selbsthilfe – auch wenn diese nun nicht mehr durch die Selbsthilfeförderung des Sozialreferates sondern durch das **Referat für Klima und Umwelt (RKU)**, das **Mobilitätsreferat** sowie das **Referat für Stadtplanung und Bauordnung** finanziell gefördert werden können.

Das Thema Nachhaltigkeit greift in vielerlei Hinsicht auch soziale und gesundheitliche Aspekte auf, die mitgedacht werden müssen, weshalb sich das SHZ – neben vielen anderen Themen – auch für dieses Thema stark macht. Selbstorganisierte Initiativen aus dem Umweltbereich können selbstverständlich auch die Unterstützungsangebote des Selbsthilfezentrums (SHZ) in Anspruch nehmen, sich zu Belangen der Gruppenarbeit beraten lassen oder eine Kooperation eingehen.

Eine ergänzende Beratung zu Themen wie der Begrünung des Viertels oder Projekten in der Nachbarschaft können Initiativen bei Green City e. V. erhalten, der hierzu auch einen **informativen Leitfaden** herausgegeben hat.

Die 17 globalen Nachhaltigkeitsziele
Quelle: ***Bundesregierung***

Die MIN

„Die Münchner Initiative Nachhaltigkeit (MIN) ist ein offener, überparteilicher Zusammenschluss von überwiegend zivilgesellschaftlichen Organisationen, die sich in München für eine nachhaltige Entwicklung einsetzen – dies sowohl zu spezifischen Themen als auch zu übergreifenden strategischen Fragen. Ziel von MIN ist die aktive Beteiligung an der Umsetzung der **Agenda 2030 der Vereinten Nationen** (17 SDGs), zu der sich die Landeshauptstadt München verpflichtet hat. MIN steht für die Transformation zu einer nachhaltigen Stadt und möchte intensiv mit der Kommunalpolitik, der Stadtverwaltung, der örtlichen Wirtschaft, der Wissenschaft und weiteren Organisationen zusammenarbeiten. MIN setzt auf gemeinsame Entwicklung und Bündelung von Kräften, um mehr Wirkung zu entfalten. MIN ist bereit, sich aktiv zu beteiligen an Planung, Umsetzung und regelmäßiger Fortschreibung einer jetzt zu entwickelnden Nachhaltigkeitsstrategie für München."[1]

[1] **https://www.m-i-n.net/ueber-min/**

Momentan ist die MIN dabei, sich von einem Bündnis unter dem Dach der **Bürgerstiftung München** in einen eigenständigen eingetragenen Verein (e. V.) zu verwandeln. Das SHZ ist seit den Anfängen aktiv mit dabei, nun Gründungsmitglied des Vereins, nimmt an Bündnispartnertreffen teil und beteiligt sich punktuell an der **Manufaktur 8** zum Thema Bürgerbeteiligung.

Unter dem Dach der MIN haben sich in den letzten Jahren viele spannende Projekte, die sich für eine nachhaltige Stadtgesellschaft einsetzen, entwickeln können wie z. B. das Leuchtturmprojekt **Faire Wiesn**, das Demokratie Café, welches auch bereits im SHZ über einen längeren Zeitraum angeboten wurde, das **Projekt „Gutes Leben im Quartier"**, das darauf abzielt, Quartiersinitiativen zu vernetzen und zu stärken, oder das **Projekt Westendkiez**, das sich für mehr Grünflächen, bessere Luft und lebenswerte Freiräume für die Bewohner*innen engagiert und diese Vision durch verschiedene Aktionen im Westend erlebbar macht.

Einfach mitmachen!
Mitmachen bei MIN kann jeder, der sich für das Thema Nachhaltigkeit einsetzen möchte. Auch Einzelpersonen können an den verschiedenen Manufakturen teilnehmen. Bündnispartner*innen können Sie werden, wenn Sie eine Organisation oder Initiative vertreten.

Weitere Infos zum Mitmachen in den Manufakturen **finden Sie hier**, Infos zur Bündnispartnerschaft können Sie **hier nachlesen.**

Eva Parashar, SHZ

AUS DEM SELBSTHILFEBEIRAT

Zahlen und Fakten zur Selbsthilfeförderung[1]

116 Anträge von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen aus dem sozialen Bereich wurden von der Stelle für Gesellschaftliches Engagement/ Bürgerschaftliches Engagement (Sozialreferat) für das Jahr 2025 bearbeitet.

Die beantragte Summe beträgt insgesamt 1.334.845,10 Euro. Ausgezahlt wurden bisher (mit Verrechnung) 306.030 Euro, 34 Bescheide wurden ausgestellt. Die bisherige Bewilligungssumme beträgt 363.536 Euro, 103 Gruppen wurden dem Selbsthilfebeirat vorgestellt.

Da das Antragsverfahren seit diesem Jahr geändert wurde, können Anträge, die nach dem 15. März eingereicht werden, für das laufende Jahr nicht mehr berücksichtigt werden. Durch die Umstellung hat sich die Auszahlung der Fördergelder verzögert.

Investitionen in soziale Strukturen

Grundlage für gelingende Integration und gesellschaftlichen Zusammenhalt

Eine erfolgreiche Integrationspolitik braucht mehr als gute Absichten – sie braucht gezielte Investitionen in soziale Strukturen. Dazu zählen neben Gesundheit und Bildung insbesondere auch niedrigschwellige Unterstützungsangebote wie sie durch Selbsthilfegruppen, migrantische Vereine oder kommunale Initiativen entstehen. Denn Integration gelingt nicht automatisch - sie ist das Ergebnis von Vertrauen, Zugangsmöglichkeiten und konkreter Unterstützung im Alltag.

Gerade für Menschen mit Migrationsgeschichte ist der Weg in die Mitte der Gesellschaft häufig von strukturellen Hürden begleitet. Wer die Sprache nicht spricht, das Verwaltungssystem nicht kennt oder keine soziale Anbindung hat, erlebt Ausgrenzung nicht selten bereits im Gesundheits- oder Bildungswesen. Die psychosozialen Folgen solcher Erfahrungen sind nicht zu unterschätzen – weder für die Betroffenen noch für die Stadtgesellschaft insgesamt.

Deshalb ist es wichtig, nicht nur über Integration zu sprechen, sondern Räume dafür zu schaffen. Die Förderung der Landeshauptstadt München leistet hier einen wertvollen Beitrag, indem Projekte und Gruppen unterstützt werden, die Selbstorganisation, Teilhabe und Stärkung fördern – auch in migrantischen Communities. Diese Förderung ist keine Almosenpolitik, sondern eine vorausschauende Investition in Sicherheit, sozialen Frieden und die Vielfalt Münchens.

Ein gutes Beispiel hierfür ist der Verein Leben und Leben Lassen e. V., der seit über 30 Jahren migrantische Familien begleitet und unter anderem mit dem Bustan Club gezielt die deutsch-iranische Community anspricht. Durch die Förderung der Landeshauptstadt München konnte diese Community nicht nur Kulturarbeit für Kinder und Jugendliche anbieten, sondern vor allem neue Zugewanderte gezielt begleiten. So werden Erfahrungen innerhalb der Community weitergegeben und Orientierung erleichtert – ein unschätzbarer Beitrag zur sozialen Integration, der ohne strukturelle Unterstützung nicht möglich wäre.

Gerade angesichts der Tatsache, dass ein wachsender Anteil der Münchner Stadtbevölkerung eine internationale Geschichte hat, ist klar: Integration muss als Querschnittsaufgabe verstanden werden, nicht als nachgelagerter Prozess. Es geht dabei auch um gesundheitliche Chancengleichheit. Noch immer haben viele Kinder aus geflüchteten Familien oder prekären Lebensverhältnissen keinen verlässlichen Zugang zum Gesundheitssystem. Das ist nicht nur ein humanitäres Versäumnis, sondern langfristig auch teuer – sozial wie ökonomisch.

[1] Zum Stand 30.06.2025

Studien zeigen, dass frühzeitige, gleichwertige Gesundheitsversorgung und Bildungsförderung mittel- bis langfristig deutlich kostengünstiger sind als spätere Kompensationen. Auch hier gilt: Was auf den ersten Blick als „Sozialausgabe" erscheint, ist in Wirklichkeit eine Investition in Zukunftsfähigkeit. Wer Kinder absichert, Selbsthilfe stärkt und kulturelle Identität zulässt, baut an einem stabilen Fundament für ein friedliches Miteinander.

München ist eine Stadt der Vielfalt – und diese Vielfalt ist eine Stärke. Doch sie braucht Rahmenbedingungen, um sich positiv entfalten zu können. Migrantische Selbsthilfegruppen und soziale Initiativen bilden dabei wichtige Brücken zwischen Herkunft und Ankommen, zwischen individueller Geschichte und kollektiver Zukunft. Sie machen Integration konkret, alltagsnah und menschlich.

Deshalb ist es an der Zeit, die Förderung solcher Strukturen nicht als Sonderausgabe, sondern als Teil der kommunalen Daseinsvorsorge zu verstehen. Wer heute in Selbsthilfe, Bildung, Kultur und Gesundheit investiert, gestaltet morgen eine Stadtgesellschaft, in der Vielfalt nicht trennt, sondern verbindet.

Im Namen des Vereins Leben und Leben Lassen e. V. plädieren wir nachdrücklich für eine Stärkung des Selbsthilfebeirats der Landeshauptstadt München – durch eine Erweiterung seiner Kompetenzen, seiner personellen Ausstattung sowie seiner finanziellen Mittel.

Nur mit einer strukturell gestärkten und nachhaltig abgesicherten Selbsthilfeförderung kann München den gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit wirksam begegnen – und gleichzeitig das enorme Potenzial einer solidarischen, vielfältigen Stadtgesellschaft aktiv entfalten.

Ein Gastbeitrag von **Dr. Sasan Harun-Mahdavi**

Benanntes Mitglied des Selbsthilfebeirates der LH München für den Bereich Migration, Vorstandsmitglied des gemeinnützigen Vereins Leben und Leben Lassen e. V. (seit 1993), Vorstandsmitglied im Bustan Club – Deutsch-Iranischer Kultur-, Wirtschafts- und Akademiker Club München (seit 2015), Benanntes Mitglied des Migrationsbeirats der LH München (CSU)

SELBSTHILFE IN DER REGION MÜNCHEN

Herbst in den Selbsthilfegruppen der Region München...

Wenn die Tage kürzer werden, die Sonnenstrahlen ihre Kraft verlieren und sich die Blätter der Bäume bunt färben, übernimmt der Herbst den Staffelstab des Jahreszyklus und eine ganz besondere Atmosphäre wird spürbar. Bei den Begegnungen mit den Selbsthilfegruppen in der Region München spielte diese Jahreszeit deshalb eine besondere Rolle. Wir luden die Selbsthilfeaktiven dazu ein, ihre Gedanken und Assoziationen in der Runde zu teilen.

Die ersten Zuschreibungen waren meist eher von Melancholie und Wehmut geprägt. Die Übergangszeit zwischen Sommer und Winter brachten einige Teilnehmende mit Dunkelheit und Schwere in Verbindung und nannten sie in einem Atemzug mit Herbstdepressionen. Gespräche über Abschied und Trauer nahmen daher einen gewissen Raum ein. Da ist es immer gut, wenn Vertreter*innen aus Trauergruppen in der Runde sitzen, die wertvolle Hinweise geben für den Umgang mit Trauer, aber auch Mut machen, den Kontakt zu Trauernden im eigenen Umfeld zu suchen und aufrechtzuerhalten.

Treffpunkt Selbsthilfe trotz Regen

Reiche Ernte

Schnell aber wurde klar, dass diese Jahreszeit sehr viel mehr zu bieten hat als Trübsal und graue Tage. Das Licht wird milde und weich, die Natur fängt an zu leuchten. In Rot, Orange und Gold präsentiert sich das Herbstlaub, während sich beim Spaziergang im Wald der Geruch von Moos und Tannen entfaltet. Eine Prise frischer Herbstluft kann dem Geist zu neuer Klarheit verhelfen und die Sinne schärfen für all die Pracht, die uns umgibt. Aus den Reihen der Suchtselbsthilfe verwies man in diesem Zusammenhang ausdrücklich darauf, wie kraftvoll und intensiv es sich anfühlt, wenn all diese Sinneseindrücke nüchtern erlebt werden.

Das fallende Laub wurde in einem Gespräch mit dem Bild des Ballastabwerfens assoziiert, während gleichzeitig der Baumstamm, der dadurch erst so richtig sichtbar wird, Standfestigkeit und Stärke signalisiert. Daraus entspann sich eine angeregte Diskussion um das Thema Veränderung. Wie wird Veränderung in der Selbsthilfearbeit wahrgenommen? Was tun, wenn durch neue Teilnehmende bestehende Strukturen hinterfragt werden? Wie fühlt es sich an, wenn die Zahl der Gruppenmitglieder schwankt? Gemeinsam kam man zu der Erkenntnis, dass Veränderung zwar für Unruhe sorgt und manchmal auch Angst macht, am Ende aber erntet man immer die Früchte der damit verbundenen Weiterentwicklung. Womit man dann wieder beim Herbst wäre ... Denn auch ein Korb reifer Früchte macht den Abschied von den schönen Sommertagen doch gleich ein wenig leichter. So steht der Herbst für Reichtum und Fülle, für Abschied und Veränderung, für Klarheit und Einkehr. Er lädt ein zum Innehalten und Durchatmen, regt an zum Nachdenken und Neubeginnen – und wer weiß, vielleicht wird er mit all seiner Vielfalt einmal Thema bei einem Ihrer nächsten Selbsthilfetreffen ...

„Treffpunkt Selbsthilfe“

Ein Koffer auf Herbstwanderung

Wieder einmal ist das Team Region in die S-Bahn gestiegen, hat die Stammstrecke verlassen und sich auf den Weg gemacht in die verschiedenen Ecken seines Einsatzgebietes. Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ machte Station in den Landkreisen Ebersberg, Fürstenfeldbruck, Landsberg, Erding und Freising. Neben vielen Selbsthilfeaktiven und interessierten Fachpersonen fanden auch einige Betroffene zu uns, die neue Gruppen zu ihren Themen gründen wollten. Gespräche rund um das Thema Gruppengründung wecken meist großes Interesse bei allen Besucher*innen, werden hier doch viele Aspekte der Selbsthilfe sichtbar. Häufig ergeben sich für die Gründer*innen dabei wertvolle Informationen aus der Runde der Anwesenden. Manchmal weiß jemand von einem kostenfreien Raum, in dem sich die Gruppe treffen könnte, ein anderes Mal gibt es wichtige Hinweise für die Öffentlichkeitsarbeit oder das Gruppenthema selbst ist für viele Anwesende interessant. Immer aber gibt es wertvolle und praxisnahe Tipps von erfahrenen Selbsthilfeaktiven. Und wie immer fuhren wir dann erfüllt und um viele Begegnungen und Erfahrungen reicher zurück ins SHZ.

Eine reiche Ernte gibt es bestimmt auch beim nächsten „Treffpunkt Selbsthilfe“ in Ihrer Nähe. Kommen Sie gern dazu. Der „Treffpunkt Selbsthilfe“ findet statt:

am **24.09. in Starnberg**
am **26.09. in Garching**
am **30.09. in Dachau**
am **14.10. in Ebersberg**
am **21.10. in Landsberg**
am **29.10. in Erding**
am **26.11. in Fürstenfeldbruck**
am **28.11. in Freising**

Anmeldung und Einzelheiten unter der Telefonnummer 089/53 29 56 - 25
oder per Mail an ute.koeller@shz-muenchen.de.

S:Z Treffpunkt **Selbsthilfe**

- **Persönliche und individuelle Beratung und Vermittlung für Bürger*innen,** die auf der Suche nach Unterstützung durch passende Selbsthilfegruppen sind.
- **Gründungsberatungen für Bürger*innen**, die selber eine Selbsthilfegruppe gründen möchten.
- **Individuelle Beratungen und Schulungen für Selbsthilfeaktive,** die sich im Gruppenalltag oder bei Fragen zur Förderung unterstützen lassen möchten.
- **Individuelle Beratungen und Schulungen für Mitarbeiter*innen von professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort**, die sich über Selbsthilfe oder Selbsthilfegruppen informieren möchten.
- **Kooperationsgespräche mit professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort**, die sich mit Selbsthilfegruppen vernetzen und mit ihnen zusammenarbeiten möchten.
- **Planung und Konzeption von Fortbildungen und Schulungen** zum Thema Selbsthilfe für Mitarbeiter*innen von professionellen oder kommunalen Einrichtungen vor Ort.
- **Planung und Konzeption gemeinsamer Projekte** von professionellen oder kommunalen Einrichtungen mit den Selbsthilfegruppen vor Ort.

Ute Köller und **Juri Chervinski** aus dem SHZ-Team
Fotos: **Florian Ottenschläger**

Aktuelle Gruppengründungen in der Region München

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfezentrums München in der Westendstr. 115.

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Dachau

Herz an Kopf - Austausch für Angehörige von Menschen mit Asperger-Autismus in Dachau

Unter dem Motto „Herz an Kopf" tauschen wir uns zu unserer Situation als Angehörige von Menschen mit Asperger-Autismus aus. Wir teilen unsere Erfahrungen, unsere Gefühle und auch unsere Herausforderungen in einem geschützten und vertraulichen Miteinander ...

Erding

AD(H)S Erding – Selbsthilfe für Erwachsene

ADHS gemeinsam verstehen – stärken – leben. Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Raum für Erwachsene mit ADHS, um sich offen auszutauschen, gegenseitig zu stärken und gemeinsam Strategien für den Alltag zu entwickeln. Ob frisch diagnostiziert oder schon lange mit ADHS vertraut – hier bist du willkommen. Wir teilen Erfahrungen, geben Impulse, lachen auch mal über den Alltagstrubel – und zeigen, dass ADHS mehr ist als nur eine Diagnose: Es ist auch eine Superkraft.

Freising

ECHO - Selbsthilfegruppe im Landkreis Freising für Menschen, die sexualisierte Gewalt in der Kindheit erlebt haben

Mit folgenden Themen wollen wir uns auseinandersetzen:
Die Vergangenheit verstehen (Über die eigene Geschichte sprechen dürfen, ohne Scham)
Die Gegenwart gestalten (Selbstwert und Identität stärken)
Beziehung leben (Nähe und Intimität, Freundschaften)
Zukunft wagen (Eigene Schritte planen)

Perspektive Freising - Selbsthilfegruppe bei Depressionen und Lebenskrisen

Wir tauschen uns aus, um gemeinsam neue Wege aus Depression und Lebenskrisen zu finden. Gegen Isolation und Einsamkeit soll ein offenes Miteinander entstehen, in dem man sich authentisch zeigen kann und neue Perspektiven für die Zukunft entwickeln kann. Es können auch gemeinsame Aktivitäten unternommen werden.

München

Depression-Selbsthilfegruppe – Unterföhring

Depressionen können manchmal das Gefühl geben, in einem undurchdringlichen Nebel festzustecken. Aber genau hier, in dieser Gruppe, finden wir den nötigen Drive, um uns gegenseitig aus diesem Nebel zu navigieren. Jeder, der hier ist, ist ein Held – ganz ehrlich. Es braucht unglaubliche Stärke, sich zu zeigen und seine Geschichte zu teilen. Lasst uns diesen Raum nutzen: um uns gegenseitig zu stärken, Strategien auszutauschen und uns daran zu erinnern, dass jede*r einzelne von uns einen unglaublichen Wert hat. Gemeinsam bauen wir Brücken, wo vorher Wände waren. Gemeinsam können wir einiges bewegen.

Starnberg

Von hier nach dort - Wege aus der Trennung in Gauting

Für Mütter in Beziehungskrisen und Trennungssituationen, die sich neu orientieren wollen. Gemeinsam wollen wir uns austauschen, gegenseitig unterstützen und die eigenen Ressourcen stärken. Ziel ist es, Stabilität im Alltag zu entwickeln.
Folgende Fragen werden uns dabei beschäftigen:

- In der Beziehung bleiben - ja oder nein?
- Wie geht es weiter?
- Wie geht es mir mit meiner Rolle als Alleinerziehende?
- Wie meistere ich den Alltag als Alleinerziehende mit den Kids?

SELBSTHILFE STELLT SICH VOR

Von hier nach dort – Wege aus der Trennung

Eine Selbsthilfegruppe für Mütter in Gauting

Es gibt Momente im Leben, in denen man das Gefühl hat, in einem endlosen Ozean zu schwimmen. Am Anfang sind die Bewegungen noch leicht, fast spielerisch. Man glaubt, das Wasser tragen zu können, egal wie weit der Weg ist. Doch irgendwann werden die Arme schwerer, die Beine müde. Jeder Zug kostet Kraft. Und plötzlich ist da diese Ahnung: Vielleicht schaffe ich es nicht bis ans Ufer.

Man strampelt weiter, immer langsamer. Die Wellen schlagen über einem zusammen. Dann passiert das, wovor man sich am meisten fürchtet: Man sinkt. Tiefer. Stück für Stück. Es ist still da unten. Fast friedlich. Und genau da – kurz bevor man aufgibt – spürt man den entscheidenden Moment. Dieses Aufblitzen von Leben, das sagt: Nein. Nicht hier. Nicht jetzt. Der Weg nach oben ist dann der längste. Jeder Meter kostet Mut. Aber irgendwann durchbricht man die Oberfläche, schnappt nach Luft und sieht das Land, das neue Ufer, das man vorher nicht erkennen konnte.

Diese Geschichte ist meine Geschichte. Ich habe meine Beziehung verlassen, als ich wusste, dass ich sonst untergehen würde. Ich habe die Tiefe gespürt, die Einsamkeit, die Angst – und ich habe gelernt, wieder nach oben zu schwimmen. Heute stehe ich an diesem neuen Ufer. Nicht perfekt, nicht ohne Stürme im Alltag, aber mit einem festen Boden unter den Füßen und der Stärke, weiterzugehen.

Genau aus diesem Grund habe ich die Selbsthilfegruppe **„Von hier nach dort – Wege aus der Trennung“** gegründet.

Warum es diese Gruppe gibt
Ich weiß, wie schwer die ersten Schritte sind. Wie es ist, wenn man nachts wachliegt und die Gedanken kreisen: War es richtig? Wie schaffe ich das? Wie geht es meinen Kindern damit? Ich weiß auch, dass niemand diesen Weg alleine gehen sollte. Und dass wir Frauen, wenn wir uns gegenseitig die Hand reichen, gemeinsam wieder auftauchen können.

Die Gruppe ist kein Kurs, keine Therapie, kein Ort für Ratschläge von oben. Sie ist ein sicherer Raum, in dem Mütter zusammenkommen, die dasselbe durchleben: Beziehungskrisen, Trennung, die Suche nach einem neuen Halt. Wir teilen unsere Geschichten, Ängste, Hoffnungen und den Mut, der manchmal ganz klein anfängt – und dann wächst, wenn man ihn mit anderen teilt.

Was Dich in der Gruppe erwartet
Wir sind maximal zehn Frauen, die sich **alle 14 Tage in der Gautinger Insel** treffen. Es geht um ehrlichen Austausch auf Augenhöhe:

- Wie schaffe ich den Alltag zwischen Kindern, Job und Neuanfang?
- Wie gehe ich mit Schuldgefühlen und Ängsten um?
- Wie kann ich meine Kinder in dieser Zeit liebevoll begleiten?
- Wie finde ich Schritt für Schritt zurück in meine eigene Stärke?

Es sind keine perfekten Antworten, die wir suchen, sondern echte Wege. Wege, die sich manchmal verschlingen, manchmal neu zeichnen – und die uns trotzdem von hier nach dort führen.

Ein leiser, aber starker Ruf
Vielleicht liest Du das hier und spürst ein kleines Ziehen in Dir. Ein „Ja“, das ganz leise ist, aber nicht weggeht. Vielleicht bist Du gerade genau an diesem Punkt, an dem das Wasser kalt ist und Du Angst hast, nicht mehr oben zu bleiben.

Dann ist diese Gruppe Dein erster Zug nach oben. Ich lade Dich ein, Teil davon zu sein. Für Dich. Für Deine Kinder. Für Deinen Weg ans neue Ufer.

Treffen: alle 14 Tage, Dauer ca. 1,5 Stunden
Ort: Gautinger Insel
Teilnehmerinnen: maximal 10 Frauen
Kontakt: shg.trennung.gauting@gmail.com

Sie möchten auch Ihre Gruppe/Initiative in der Rubrik „Selbsthilfe stellt sich vor“ präsentieren?

Dann schreiben Sie gerne eine E-Mail an die Redaktion: stefanie.bessler@shz-muenchen.de

Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. in Aachen

Vom 2. bis 4. Juni 2025 fand die 45. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG) in Aachen statt.

Das diesjährige Thema der Tagung lautete „Selbsthilfe für alle – Vielfalt leben, Gesundheit stärken" und hatte zum Ziel, unterschiedliche Blickwinkel auf das Thema Vielfalt in der Selbsthilfe zu eröffnen.

Professorin Dr. Dr. Hürrem Tezcan-Güntekin (Alice Salomon Hochschule, Berlin) hielt einen interessanten Vortrag zum Thema „Diversität und Intersektionalität: Heranführung an das Thema unter Einbeziehung wissenschaftlicher Erkenntnisse". In verschiedenen Workshops wurden Beispiele gelebter Diversität und gelingender Kooperationen vorgestellt. Das SHZ hat in diesem Rahmen ebenfalls einen Workshop zum Themenfeld diskriminierungskritische Diversity angeboten.

İdil Efe (Beraterin für diversitätsorientierte und diskriminierungskritische Organisationsentwicklung, Berlin) widmete sich in ihrem Vortrag zum Abschluss dem Thema „Vielfalt stärken: Diversität in der Selbsthilfe als Chance und Herausforderung".

Foto: DAG SHG

Rund 150 Personen haben an der diesjährigen DAG-Tagung teilgenommen und die Gelegenheit genutzt, sich mit anderen Selbsthilfeunterstützer*innen, Multiplikator*innen und Selbsthilfeaktiven auszutauschen.

Eine ausführliche Dokumentation können Sie **hier nachlesen**.

Eva Parashar, SHZ

INFORMATIONEN ZU SELBSTHILFEGRUPPEN

Gruppengründungen – Stand Juli 2025

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfezentrums München in der Westendstr. 115.

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

GESUNDHEIT

Betroffene von Morbus Basedow und Hashimoto Thyreoditis SHG - im Aufbau

Betroffene von den Schilddrüsen-Autoimmunerkrankungen Hashimoto und Morbus Basedow treffen sich für Erfahrungsaustausch, Strategien zur Alltagsbewältigung, Literaturempfehlungen, evtl. Fachvorträge von Expert*innen.

Gedächtnisprobleme bei 18-40-Jährigen

Die Gedächtnisgruppe richtet sich an Menschen, die bereits in jüngeren Jahren Probleme mit dem Gedächtnis und somit Schwierigkeiten in verschiedenen Lebenssituationen haben. Die Gruppe trifft sich wöchentlich. Dabei werden entweder aktuelle Probleme besprochen, die die Teilnehmer belasten, oder übergeordnete Themen behandelt, wie z. B. „Wem öffne ich mich“ oder „Hilfsmittel im Arbeitsleben“.

Falls es sich ergibt, unternehmen wir gerne etwas zusammen, um sich auch abseits des Gruppenraumes privat kennenzulernen.

Low-Energy Legends - MECFS/PostVac/LongCovid Online-SHG - im Aufbau

MECFS, Post Vac- und Long Covid-Betroffene

- Austausch von Informationen, Kontaktadressen Ärzt*innen/Fachärzt*innen/ Therapeut*innen im Münchner Umland, Oberbayern /Bayern
- Austausch mit anderen SHGs
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Vorerst nur Onlinetreffen geplant

META-Gruppe München, Frauenselbsthilfe Krebs e. V.

Treffen für Frauen mit einer fortgeschrittenen Krebserkrankung im metastasierten Stadium (META = metastasiert)

PSYCHOSOZIALES

ADHS, Angststörung und Depression - im Aufbau

Menschen zwischen 25 und 45 Jahren mit ADHS gepaart mit Depressionen und Angststörungen. Erste Therapieerfahrung ist gewünscht. Es geht uns um den Umgang mit ADHS, Depressionen, Angstzuständen im Alltag und Beruf, Skills, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung, Wissen, dass man nicht allein ist, Unternehmungen, Hilfe bei Bürokratie.

Geplant sind regelmäßige Treffen wöchentlich oder alle zwei Wochen.

ADHS Deutschland, Regionalgruppe, Elterngruppe - München West

Austauschgruppe für Eltern, deren Kinder von ADHS betroffen sind.
Fachreferate externer Expert*innen, Ausflüge oder andere Freizeitaktivitäten.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfezentrums München in der Westendstr. 115.

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

ADHS DBT Selbsthilfegruppe München

Die Gruppe trifft sich, um über ADHS und die Schwierigkeiten damit zu sprechen. Es gibt bei jedem Treffen ein Thema. Wir üben die passenden Skills zum Problem.
Zugangsvoraussetzung sind die Diagnose ADHS und ein abgeschlossenes DBT. Es darf keine Suizidalität vorliegen und keine aktiven Suchterkrankungen. Wir sind keine Gruppentherapie!

Betroffene Mütter von häuslicher Gewalt - online SHG im Aufbau

Das Gruppenthema ist häusliche Gewalt, insbesondere für betroffene Mütter. Wir treffen uns online, um Müttern die Möglichkeit der Teilnahme zu erleichtern. Je nach Gruppenkonstellation und Bedarf können auch Austauschtreffen und Ausflüge stattfinden. Ich arbeite gerne systematisch, lösungsorientiert und Empowerment ist mir auch wichtig.

Depression Domagkpark SH

Egal welches Alter, welche Herkunft oder Position: Bei uns ist jede*r willkommen. Die Gruppe ist ein Ort des offenen Austauschs, geprägt von Achtsamkeit, Respekt und gegenseitiger Unterstützung. Gerade in Zeiten wie diesen, die vielen von uns – auch mir – auf der Seele lasten, wollen wir gemeinsam einen Raum der Menschlichkeit und des Miteinanders schaffen. Hier teilen wir stärkende Erfahrungen, motivierende Impulse und gehen einen Teil des Weges gemeinsam – mit offenem Herzen, auf Augenhöhe.

Manisch-depressiv plus / Bipolar +

Diese Gruppe richtet sich zunächst an alle Menschen mit einer manisch-depressiven bzw. bipolaren Störung. Wir sind zudem offen für Menschen mit Begleiterkrankungen, insbesondere mit einer Suchtproblematik. Nüchternes Erscheinen beim Treffen wird vorausgesetzt, eine völlige Abstinenz ist aber keine Bedingung für eine Teilnahme.
Durch unseren Erfahrungsschatz wollen wir uns gegenseitig unterstützen. Neben einer psychiatrischen Anbindung, Medikamenten, Psychotherapie etc. ist die Selbsthilfe ein wichtiger Baustein für die Verbesserung der Lebensqualität und dient der Stabilisierung.

Mindfulness Munich - im Aufbau

Mindfulness Munich is a secular meditation group that meets weekly to practice various meditation techniques and have conversations about mindfulness meditation and how we use our practices and skills in our everyday lives. The group is open to anyone interested in mindfulness meditation over the age of 18.
The meetings are held in English.

Nutcracker Group

Psychisch erkrankte Personen mit der Diagnose Depression oder bipolare Störung, Austausch unter Betroffenen, gegenseitige Unterstützung, Fachvorträge, gelegentlich auch Aktivitäten in geselliger Runde (z. B. Essengehen, Bowling, Kart).

Phoenixfrauen – Gemeinsam gegen Partnerschaftsgewalt - SHG im Aufbau

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Frauen, die in ihren Beziehungen körperliche oder psychische Gewalt erlebt haben und mit den tiefen seelischen Folgen dieser Erfahrungen kämpfen. Wir bieten einen geschützten, traumasensiblen Raum, in dem Verständnis, gegenseitige Unterstützung und Ermutigung im Mittelpunkt stehen. Gemeinsam gehen wir den Weg der Heilung – Schritt für Schritt, in unserem eigenen Tempo und mit der Kraft der Gemeinschaft.

Trauergruppe

Für Hinterbliebene, die einen geliebten Menschen durch Tod verloren haben und im Trauerprozess sind. Die sich austauschen wollen über ihre Sorgen, Ängste und Gedanken, um darin Trost zu finden. Alle Altersgruppen sind willkommen. Derzeit besteht die Gruppe aus 5 Teilnehmerinnen. Zum Abschluss der Treffen gibt es eine kurze 10minütige Meditation (Sitzen in der Stille).

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfezentrums München in der Westendstr. 115.

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

SUCHT

Debtors Anonymous Meeting "Everyday prosperity" group

Debtors Anonymous (DA) is a twelve-step program for people who want to stop incurring unsecured debt. It is a group where people gather to share experience, strength and hope in relation to compulsive debting. The group is open to anyone who is suffering from debt and has a desire to stop debting.

Lichtsucher – die etwas andere SHG

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, die sich an alle spirituell orientierten Menschen mit Alkoholsuchtproblem, unabhängig von Alter oder Geschlecht, richtet. Unter spirituell orientiert verstehen wir die authentische Wahrheitssuche jenseits von organisierten Religionen, Dogmen oder abgehobener Esoterik.

Unser Ziel: Trocken bleiben, trocken werden, kein kontrollierter Konsum.

SOZIALES

Absolute Beginners - Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer, die sich kennenlernen möchten - im Aufbau

Unsere Zielgruppe sind Frauen und Männer, die unter Kontaktarmut und Einsamkeit leiden. Die Selbsthilfegruppe ist besonders für Leute interessant, die schlechte Erfahrungen mit der Kontakt- und Partnersuche im Internet gemacht haben oder bewusst keine Online-Plattformen nutzen möchten (Datenschutz).

Wir sind keine Partnerbörse, sprechen aber Singles in München und Umgebung an, die gerne auf analogem Weg neue Leute kennenlernen möchten. In einem geschützten Raum im Selbsthilfezentrum möchten wir 2mal im Monat Sonntagnachmittag zu einer offenen, zwanglosen Zusammenkunft einladen. Durch Austausch im Gespräch über alle Themen, die uns interessieren oder beschäftigen, möchten wir die Möglichkeit geben, sich näher kennenzulernen. Natürlich können daraus Kontakte entstehen, wo man sich für Freizeitgestaltung / Kultur privat verabreden kann (muss aber nicht).

Leben zwischen den Welten

Es treffen sich Menschen mit Migrationshintergrund, die entwurzelt sind oder Digitale Nomaden, die überall und nirgends zuhause sind.

Die Gruppe bietet einen Raum, um gemeinsam über das Aufwachsen und Leben zwischen Welten zu sprechen und die vielfältigen inneren Spannungen zu verstehen, die daraus entstehen. Ziel ist es, die eigene Identität und die Verbindung zu den kulturellen Wurzeln zu stärken und gleichzeitig eine selbstbestimmte Zukunft zu entwickeln. Hier wollen wir Mut schöpfen, uns nicht länger von fehlender Chancengleichheit oder inneren Konflikten zurückhalten zu lassen, sondern uns zu stärken und Flügel zu verleihen.

Love Scamming - Liebes-Internetbetrug

Love Scamming – Liebesbetrug – wie konnte mir das passieren? Mit wem kann ich darüber reden? Was ist mit meiner Wut, meinem Ärger, meiner Scham, meinem finanziellen Verlust, mit meinen emotionalen Wunden?

Wir möchten in München die Möglichkeit bieten, dass sich Betroffene und Angehörige austauschen können. Gehen wir gemeinsam einen neuen Weg, schweigen wir nicht, sondern öffnen wir uns und kommen miteinander ins Gespräch.

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die Beratungs- und Vermittlungsstelle des Selbsthilfezentrums München in der Westendstr. 115.

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag:
14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch:
10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: **089/53 29 56 - 11**

E-Mail:
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Munich Tamil Kudumbam e. V.

Das Programm richtet sich an Kinder, Frauen mit Migrationshintergrund und deren Familien. Im Mittelpunkt stehen organisatorische und gesellschaftliche Themen, Entscheidungsfindung sowie integrative, bildungsorientierte und muttersprachliche Angebote. Durch Workshops, Gesprächsrunden, Seminare und Foren werden Teilhabe, Selbstermächtigung und Bildung gefördert. Der Ansatz ist partizipativ und richtet sich an verschiedene Altersgruppen.

Nigerian Scholars in Germany (NiSIG) e. V.

The Nigerian Scholars in Germany (NiSIG) is a scholar led body that provides an enabling and conducive platform for its members at the undergraduate, graduate and professional level to connect with one another, exchange ideas and views on matters that concern the interest of its members while also identifying and harnessing (Nigerian) talents for the betterment of Nigeria, its host country (Germany) and the world. We seek to promote creativity, innovation and unity amongst scholars through academic webinars, seminars and workshops, social events and other related activities. We also promote the rich cultural heritage of our beloved country Nigeria in Germany and other parts of the world.

Positive Thoughts. Wir laufen und sprechen über positive Themen - im Aufbau

'Positive Thoughts - Wir laufen und sprechen über positive Themen' ist eine neue Initiative mit der Idee, einen positiven Beitrag für die mentale und körperliche Gesundheit zu leisten. Wir treffen uns regelmäßig für einen gemeinsamen Lauf (zügiger Spaziergang) in einem schönen Münchner Park und tauschen uns im Gespräch miteinander über positive Gedanken und Themen aus, um aus diesen positiven Begegnungen und dem daraus resultierenden positiven Input, mehr Wohlbefinden, Kraft und positive Energie für unser Leben zu schöpfen.

Fühlen Sie sich angesprochen, nehmen Sie gerne Kontakt zur Gruppengründerin Lydia auf. Wir freuen uns auf Sie!

SingleSisters – SHG

Treffen ungebundener, weitgehend familienfreier, nicht mehr berufstätiger Frauen zwischen 55 – 75 Jahren zum Zweck gemeinsamer Unternehmungen (Kultur und Natur) und gegenseitiger Unterstützung in persönlichen Fragen.

Somos Navegantes gUG

Somos Navegantes gUG richtet sich an spanischsprachige Migrant*innen in Deutschland sowie an deutschsprachige Personen mit Interesse an interkulturellem Austausch und Spracherwerb. Unsere Themen sind Sprachförderung, soziale Teilhabe, kultureller Austausch und berufliche Orientierung im Kontext der Integration. Unsere Treffen basieren auf Freiwilligenarbeit, persönlichem Engagement und einem partizipativen Ansatz. Die Aktivitäten finden sowohl digital als auch vor Ort statt und richten sich an alle ab 18 Jahren mit oder ohne Migrationsgeschichte.

Ugandan Group - im Aufbau

Join our vibrant community of Ugandans in Germany! We welcome all Ugandans and friends of Uganda to connect, share experiences, and support one another. Our group aims to:

- Foster a sense of community and belonging among Ugandans in Germany
- Discuss topics relevant to our well-being and development as diasporans
- Share knowledge, skills, and resources to empower each other
- Promote cultural exchange and understanding between Uganda and Germany
- Provide a platform for networking, collaboration, and mutual support

Whether you're interested in business, culture, social issues, or simply connecting with fellow Ugandans, we invite you to join us! Let's build a strong, supportive community together.

SERVICE

Abendsprechstunde

Die Nutzergruppen des Selbsthilfezentrums München können in den Abendsprechstunden auch ohne Terminvereinbarung zu später Stunde auf uns zukommen. Sie können Raumanfragen stellen, Schließkarten abholen, Wünsche und Anregungen an uns weitergeben oder einfach nur die Gelegenheit finden, um uns persönlich kennenzulernen.

Nächste Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung:
Am **01. Oktober 2025** sind wir **von 18 Uhr bis 21 Uhr** für Sie da!

Informationen über die Standardleistungen des SHZ

Das SHZ versteht sich als ständiger Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen und Initiativen in München und Umgebung. Wir versuchen immer, auf die Wünsche der Gruppen bzw. der Aktiven einzugehen und ihnen mit ihren Anliegen weiterzuhelfen.

Beratungsangebote für Gruppen und Initiativen

- Gründungsberatung
- Individuelle Beratung und/oder Moderation einzelner Gruppentreffen bei Veränderungsprozessen, Konflikten etc. innerhalb der Gruppe
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit

www.shz-muenchen.de/leistungen/beratung-fuer-gruppen-und-initiativen/

Raumvergabe

Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21
E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 - 28
E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

Beratung zu virtuellen Räumen für Aktive in der Selbsthilfe

Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 - 28
E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

Beratung und Vermittlung

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen ist vielfältig. Wenn Sie Orientierungshilfe benötigen, Fragen zu den einzelnen Initiativen haben oder herausfinden möchten, ob eine Selbsthilfegruppe in Ihrem Fall in Frage kommt, sind Sie hier richtig!

Sprechzeiten:
Montag und Donnerstag 14 bis 18 Uhr
Dienstag und Mittwoch 10 bis 13 Uhr
Tel.: 089/53 29 56 - 11
E-Mail: info@shz-muenchen.de

Adresse der Beratungsstelle:
Westendstraße 115
80339 München

Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich durch die Krankenkassen

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17
E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de/foerderberatung-gesundheitsselbsthilfe.html

Beratung und Antragstellung zur Förderung der Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen im sozialen Bereich durch die Landeshauptstadt München
Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 - 26
E-Mail: eva.parashar@shz-muenchen.de

https://www.shz-muenchen.de/foerderberatung-soziale-selbsthilfe.html

Das Selbsthilfezentrum München im GesundheitsTreff Riem: Jeden 4. Dienstag im Monat!

Die nächsten Termine
23.09.2025
28.10.2025
25.11.2025

14 - 15.45 Uhr: Persönliche Beratung
Vermittlung in Selbsthilfegruppen und -initiativen und Unterstützung bei Neugründungen. Anonym, vertraulich und ohne Terminvereinbarung.

16 - 18 Uhr: Selbsthilfe-Café
Offener Austausch rund um das Thema Selbsthilfe für interessierte Bürger*innen, Profis und Selbsthilfegruppen. Ein „Kommen und Gehen" ist jederzeit möglich.

GesundheitsTreff Riem, Willy-Brandt-Allee 44, 81829 München

Kontakt:
Florian Ottenschläger, Tel.: 089/53 29 56 – 27
Mail: florian.ottenschlaeger@shz-muenchen.de

NEU

Online-Anmeldeformular
unter:

oder über die jeweilige Ansprechperson.

Für die Anmeldung brauchen wir folgende Angaben:

- Nachname und Vorname
- Name der Gruppe
- Adresse
- Telefonnummer
- E-Mail-Adresse

Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ

Fragen und Anmeldungen zu den jeweiligen Veranstaltungen richten Sie bitte an die Seminarleiter*innen mit Angabe Ihres Namens, der Gruppe, der Sie angehören, Adresse, Telefonnummer und gegebenenfalls E-Mail-Adresse, unter der wir Sie erreichen können, oder online.

Da alle Veranstaltungen eine begrenzte Teilnehmer*innenzahl haben, bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden. Soweit nicht anders vermerkt, ist der **Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor dem Termin der Fortbildung.**

Das gesamte Programm mit ausführlicher Beschreibung finden Sie unter:
www.shz-muenchen.de/leistungen/fortbildungen/

Social Media Werkstatt – ONLINE
Mittwoch, 3. September 2025, 18 Uhr bis 19:30 Uhr
Dienstag, 25. November 2025, 18 Uhr bis 19:30 Uhr
Leitung: Eva Christ (SHZ)
Anmeldeschluss: Bis spätestens einen Tag vor der jeweiligen Veranstaltung
Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:
Eva Christ, Tel.: 089/53 29 56 - 18
E-Mail: eva.christ@shz-muenchen.de

Gute Fragen als Werkzeug für einen gelungenen Austausch
Montag, 22. September 2025, 10 Uhr bis 16 Uhr
Leitung: Petra Meyer (Dipl. Politikwissenschaftlerin, Trauerbegleiterin)
Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:
Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 – 16
E-Mail: karolina.capasso@shz-muenchen.de

Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive
Thema: Leitung
Dienstag, 23. September 2025, 18 Uhr bis 20 Uhr
Leitung: Ulrike Zinsler und Prisca Ludwig (SHZ)
Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:
Prisca Ludwig, Tel.: 089/53 29 56 - 12
E-Mail: prisca.ludwig@shz-muenchen.de

Info-Abend zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen aus dem sozialen Bereich

Donnerstag, 24. September 2025, 18 Uhr bis 20 Uhr
Leitung: Karolina Capassso (SHZ), N.N. (Sozialreferat, Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement)
Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:
Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 – 16
E-Mail: karolina.capasso@shz-muenchen.de

Social Media Posts und Grafiken mit Canva erstellen

Donnerstag, 16. Oktober 2025, 10 Uhr bis 15 Uhr
Leitung: Eva Christ (SHZ)
Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:
Eva Christ, Tel.: 089/53 29 56 - 18
E-Mail: eva.christ@shz-muenchen.de

Basis-Wissen für Aktive und neue Engagierte in Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen

Freitag, 24. Oktober 2025, 10 Uhr bis 17 Uhr
Leitung: Ulrike Zinsler und Ute Köller (SHZ)
Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:
Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 – 25
E-Mail: ute.koeller@shz-muenchen.de

Draußen im Grünen – die Natur mit allen Sinnen erfahren

Donnerstag, 16. Oktober 2025, 14 Uhr bis 17:30 Uhr
Leitung: Roland Schöfmann (Gestalttherpeut, Dipl.Soz.-Päd.)
Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:
Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 – 16
E-Mail: karolina.capasso@shz-muenchen.de

Dein Energiebrunnen – ONLINE + Präsenz

Verbindung – Gemeinschaft – Austausch – Wachstum – Erfahrungen
6 Termine von November 2025 bis April 2026
Leitung: Roland Schöfmann (Gestalttherpeut, Dipl.Soz.-Päd.)
Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:
Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 – 16
E-Mail: karolina.capasso@shz-muenchen.de

Wie funktioniert gute Zusammenarbeit zwischen Selbstorganisation und Profi-Einrichtungen?

Donnerstag, 6. November 2025, 10 Uhr bis 15 Uhr
Leitung: Eva Parashar und Florian Ottenschläger (SHZ)
Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:
Alicia Pfeiffer, Tel.: 089/53 29 56 - 29
E-Mail: assistenz@shz-muenchen.de

Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit

Freitag, 28. November 2025, 13 Uhr bis 18 Uhr
Leitung: Tom Soyer (Redakteur und Leseranwalt der Süddeutschen Zeitung)
Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:
Stefanie Bessler, Tel.: 089/53 29 56 - 20
E-Mail: stefanie.bessler@shz-muenchen.de

Info-Abend zur finanziellen Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen - Langversion

Mittwoch, 3. Dezember 2025, 17:30 Uhr bis 20 Uhr
Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)
Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:
Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17
E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Info-Abend zur finanziellen Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen - Kurzversion – ONLINE

Dienstag, 9. Dezember 2025, 17 Uhr bis 19 Uhr
Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)
Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular oder:
Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17
E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Supervision

für Engagierte in Selbsthilfegruppen, selbstorganisierten Initiativen und Migrantenorganisationen

In der Supervision nehmen Sie sich Zeit und schauen sich die Arbeit in Ihrer Gruppe einmal neu und anders an.

Sie treffen sich dafür mit anderen Engagierten und einem Profi (Supervisor*in). Gemeinsam sprechen Sie über Fragen und Herausforderungen in Ihrer Gruppe. Zusammen mit den anderen Teilnehmenden und der Supervisor*in entwickeln Sie neue Ideen und Lösungen.

In der Supervision können Sie alle Fragen aus Ihrer Arbeit in der Gruppe besprechen. Zum Beispiel:
- Wie gehen wir mit Konflikten in der Gruppe um?
- Was tue ich, wenn ich mich als Leitung überlastet fühle?
- Was tun wir mit unterschiedlichen Wünschen in der Gruppe ?
- Wie entwickeln wir eine gemeinsame Vision für die Zukunft?

Offene „Support-Gruppe“ mit Erich Eisenstecken
In diesem Format können Leitungen und Mitglieder aus verschiedenen Initiativen teilnehmen. Eine dauerhafte Teilnahme ist nicht notwendig. Wir arbeiten mit gegenseitiger Unterstützung an Ihren aktuellen Themen.

Feste „Ressourcen-Gruppe“ mit Ina Plambeck
In dieser Gruppe können Leitungen und Mitglieder aus verschiedenen Initiativen teilnehmen. Wir arbeiten ressourcenorientiert gemeinsam an Ihren Themen. Teilnahme an mehreren Terminen pro Halbjahr.

Gruppensupervision für Ihre Gruppe oder Ihr Leitungsteam
In diesem Format kann eine ganze Gruppe für sich einen Termin für die Supervision buchen und an ihren spezifischen Themen arbeiten. Der Termin kann frei mit der Supervisor*in vereinbart werden - im SHZ oder am Ort Ihrer Gruppentreffen.

Termine Supervision 2025:

Offene „Support-Gruppe“ mit Erich Eisenstecken

Mittwoch 18 bis 20.30 Uhr:
24. September - Präsenz
22. Oktober - Online
19. November - Präsenz
17. Dezember - Online

Feste „Ressourcen-Gruppe“ mit Ina Plambeck

Gruppe 1:
Dienstag 17 Uhr bis 19.30 Uhr

Gruppe 2:
Mittwoch 17 Uhr bis 19.30 Uhr

Neue Termine werden auf unserer Website bekannt gegeben.

Leitung:
Erich Eisenstecken, Diplom-Soziologe, Systemischer Berater und Supervisor (SG)
Ina Plambeck, Ethnologin und Religionswissenschaftlerin M.A., zertifizierte Mediatorin und Supervisorin

Info und Anmeldung: Bitte melden Sie sich für die Supervision an.
E-Mail: supervision@shz-muenchen.de Telefon: 089/53 29 56 - 0

Ort: Alle Termine finden in den Räumen des SHZ statt – nur teilweise barrierefrei. Den Raum Ihrer Gruppe erfahren Sie bei der Anmeldung.

Kosten: Das Angebot ist für alle ehrenamtlich Engagierten in selbstorganisierten Gruppen kostenfrei.

Bundesweiter Tag der Selbsthilfe

Dienstag, 16. September 2025, 15 bis 20 Uhr
Hebenstreitstr. 2, München

Das Selbsthilfezentrum München feiert gemeinsam mit der Initiative „Mehr Platz zum Leben“ am 16. September 2025 den Tag der Selbsthilfe. Wir laden Sie ein, mit uns zusammen im wunderschönen Garten der Initiative „Mehr Platz zum Leben“ die Vielfalt, Stärke und das Engagement der Selbsthilfe zu feiern.

Mehr Informationen zum bundesweiten Tag der Selbsthilfe können Sie hier nachlesen: https://www.nakos.de/aktuelles/termine/key@10070

Wir machen bei dem Fest ein Selbsthilfe-Kunstwerk bei dem alle mitmachen können.

Wann: Dienstag, 16. September 2025, 15 bis 20 Uhr

Wo: Grünanlage der Initiative „Mehr Platz zum Leben“, Hebenstreitstr. 2
(U-Bahnhaltestelle Kolumbusplatz)

Was:
- Live-Musik mit den Isar-Schiffern
- Uigurische und armenische Kinder-Tanzgruppen
- Clown-Performance
- Spiele
- Gemeinsames Singen zum Ausklang
- Essensstand/ Getränke (kostenpflichtig)
- Kinder sind herzlich willkommen!

Ob langjährige Gruppe oder neue Initiative – Sie sind das Herz der Selbsthilfe in München!

Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung nötig.

Bei schlechtem Wetter findet das Fest nicht statt!
Bitte schauen Sie dann auf unsere Hompage:
shz-muenchen.de/erster-bundesweiter-tag-der-selbsthilfe-am-16-september-2025—wir-feiern-die-selbsthilfe_a_204.html

Informationen zum Selbsthilfe-Kunstwerk: Alle, die Lust haben, beim Kunstwerk mitzumachen, bringen ein Symbol oder ein kreativ gestaltetes Objekt mit, das Bezug zu ihrer Gruppe/ Initiative hat. Das Objekt darf nicht größer als 20 cm sein und muss wetterfest sein. Später hängen wir die Objekte an ein Gittergestell und machen die Vielfalt und das Engagement der Selbsthilfe sichtbar.

Wenn Sie bei dem Kunstwerk mitmachen möchten, **nehmen Sie bitte unbedingt vorher Kontakt mit uns auf**, dann können wir besser planen.

Eva Parashar
E-Mail: eva.parashar@shz-muenchen.de
Tel.: 089/53 29 56 – 26

Bitte beachten:
- vorhandene Bio-Toilette/Dixi-Klo sind leider nicht barrierefrei
- barrierefreie Toiletten im ASZ Untergiesing können bis 17 Uhr genutzt werden

Barcamp „Demokratie braucht dich“

Am 22. November 2025 veranstaltet das SHZ gemeinsam mit drei weiteren wichtigen Akteuren der Münchner Stadtgesellschaft, Münchner Freiwillige – Wir helfen e. V., München ist bunt! e. V. und TATENDRANG, das Barcamp „Demokratie braucht dich“.

Ein Barcamp ist eine offene Veranstaltungsform, wo Menschen ihre Ideen einbringen und Projekte entwickeln können. Dabei werden sie auf Wunsch von Expert*innen begleitet und beraten.

In Zeiten, in denen demokratische Grundwerte unter Druck geraten und die gesellschaftliche Spaltung zunimmt, ist es uns ein großes Anliegen, Räume für Austausch, Beteiligung und gemeinsames Handeln für eine lebendige Demokratie zu schaffen.

Wenn Sie eigene Ideen haben oder beim Barcamp an anderen Projekten mitarbeiten möchten, freuen wir uns sehr über Ihre Teilnahme und die Beteiligung von Selbsthilfeaktiven!

Weitere Infos finden Sie auf dem Flyer und unter: www.demokratiebrauchtdich.de

FÖBE

Förderung
Bürgerschaftlichen
Engagements

FÖBE NEWS

Bewerbungsfrist zur Münchner FreiwilligenMesse 2026

Vom **1. bis 22. Oktober 2025** können sich interessierte Organisationen für die Teilnahme als Aussteller an der Münchner FreiwilligenMesse 2026 bewerben.

Die Messe bietet eine einzigartige Plattform, um Engagementmöglichkeiten zu präsentieren, Kontakte zu knüpfen und neue Freiwillige zu gewinnen.

Auf der Webseite www.muenchner-freiwilligen-messe.de finden sich nicht nur alle wichtigen Informationen zur Bewerbung, sondern auch Eindrücke und Rückblicke der vergangenen Messe.