

„Sich selbst helfen“ muss man nicht „alleine“

Reden hilft – denn es gibt kaum ein Problem, von dem nicht noch jemand anderes betroffen wäre. Diesen Ansatz nutzen – auf moderne Weise – Selbsthilfegruppen.

In Selbsthilfegruppen können Sie gemeinsam mit anderen Betroffenen Ihre Themen besprechen. In einem geschützten Raum teilen Sie Ihre persönlichen Erfahrungen und tauschen Ihr Wissen und Ihre Lösungsideen aus. So stärken und entlasten Sie sich gegenseitig. All das kostenlos, selbstbestimmt und immer vertraulich.

Dass Selbsthilfe wirkt, belegen schlichte Zahlen: Rund 1600 Selbsthilfeinitiativen zu über 900 Themen gibt es allein in München und Umgebung, Tendenz: stetig steigend. Allen Menschen und Einrichtungen in Stadt und Landkreis München, die sich in der Selbsthilfe engagieren oder sich für die Selbsthilfe interessieren, steht seit 1985 das Selbsthilfezentrum München (SHZ) mit Rat und Tat zur Seite – bei Bedarf auch bei Ihnen vor Ort.

Wenn Sie also

- Fragen rund um die Selbsthilfe haben,
- eine passende Selbsthilfegruppe suchen oder selbst eine gründen möchten oder
- als Profi an der Selbsthilfe interessiert sind...

... kommen Sie einfach auf uns zu – kostenfrei und vertraulich.

Die **Beratungs- und Vermittlungsstelle** des SHZ ist zu folgenden Sprechzeiten telefonisch oder per Mail für Sie erreichbar:

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag von 14 Uhr bis 18 Uhr

Dienstag und Mittwoch von 10 Uhr bis 13 Uhr

Telefon: 089-53 29 56 11

Mail: info@shz-muenchen.de

Internet: www.shz-muenchen.de

Für alle weiteren Fragen rund um die Selbsthilfe wenden Sie sich bitte direkt an das im SHZ für Ihre Gemeinde zuständige Ressort **Selbsthilfeunterstützung in der Region München.**

Dienstag bis Freitag

Telefon: 089-53 29 56 25

Mail: ute.koeller@shz-muenchen.de