

A photograph of a park bench with a wooden seat and backrest and a green metal frame. A white arrow-shaped sign is attached to the backrest, pointing to the right. The sign contains the text 'Selbsthilfe – Begegnungen 2019' in blue. The bench is situated outdoors on a dirt path with green foliage in the background.

**Selbsthilfe –
Begegnungen 2019**

Jahresbericht Selbsthilfekoordination und Seko Bayern e.V. 2019

Leitbild der Selbsthilfekontaktstellen Bayern

Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich ist ein unverzichtbarer Bestandteil einer aktiven und lebendigen Gesellschaft. Sie ist eine wesentliche Säule des bürgerschaftlichen Engagements. Zentrale Elemente neben der Selbstorganisation sind die Betroffenheit, die Freiwilligkeit, die parteipolitische Neutralität, die Chancengleichheit und die Unentgeltlichkeit.

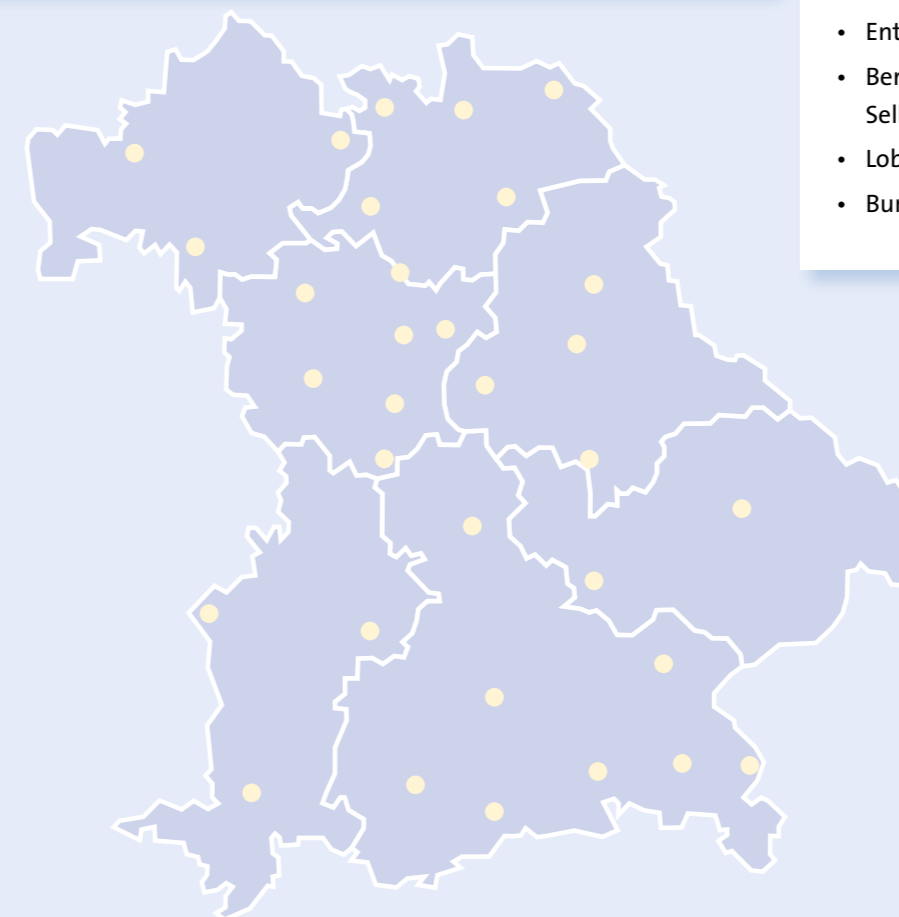
Unser Ziel ist die Aktivierung und Stabilisierung von Selbsthilfeaktivitäten. Wir unterstützen durch Beratung und hilfreiche Rahmenbedingungen Menschen und Gruppen auf dem Weg zu solidarischem, wertschätzendem Miteinander auf Augenhöhe. Unserer Arbeit liegt dabei der Gedanke zugrunde, dass Menschen Ressourcen und Fähigkeiten in sich tragen, um schwierige Lebenssituationen und Krisen zu bewältigen. In der Gemeinschaft fördert die Selbsthilfe die gesunden Anteile des Einzelnen.

Wir fördern die Neugründung von Selbsthilfegruppen und die Arbeit von bestehenden Selbsthilfegruppen. Die Gestaltung und der Inhalt der Treffen liegen in der Verantwortung der Gruppe. Der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. unterstützt ein Miteinander auf Augenhöhe, gestaltet Netzwerke zwischen Fachleuten und Selbsthilfegruppen sowie zwischen den aktiven Gruppen in vielfältiger Weise.

Dies bieten wir als bayerische Selbsthilfekontaktstellen gemeinsam mit unserer Netzwerkeinrichtung – Selbsthilfekoordination Bayern – bedürfnisorientiert und niederschwellig an. Die Mitglieder des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. arbeiten themen- und verbandsübergreifend und stehen mit ihren Angeboten allen interessierten Menschen offen. Als gemeinsame Basis hat sich der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. eine Satzung und eine Geschäftsordnung gegeben und differenzierte Standards festgelegt.

Die Selbsthilfekoordination Bayern ist...

- eine Einrichtung zur landesweiten Vernetzung und Unterstützung der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich
- Drehscheibe und Informationspool rund um das Thema Selbsthilfe
- eine Kooperationsplattform zwischen Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und Fachleuten
- die Geschäftsstelle des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.



Die Selbsthilfekoordination bietet folgende Leistungen an:

- Qualitätssicherung und Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung
- Öffentlichkeitsarbeit rund ums Thema Selbsthilfe
- Konzeption, Organisation und Durchführung von Fortbildungen, Kongressen und Fachtagungen
- Datensammlung und Datenpflege zur Selbsthilfe in Bayern
- Information und Beratung der Selbsthilfekontaktstellen
- Unterstützung beim Aufbau von neuen Selbsthilfeeinrichtungen
- Entwicklung und Erprobung neuer Konzepte und Projekte
- Beratung von Selbsthilfeinteressenten und Weitervermittlerin an regionale Selbsthilfekontaktstellen
- Lobby- und Gremienarbeit auf fachpolitischer Ebene
- Bundesweite Vernetzung und Vertretung bayerischer Selbsthilfeinteressen

Das SeKo-Team und seine Aufgaben 2019



Theresa Keidel *Diplomsozialpädagogin (FH), Geschäftsführung*
 Schwerpunkte: Vorstand und Mitgliederversammlung, Projekt INSEA, Gruppeninventur, Finanzen und Projekte im Überblick, Fortbildungen, Öffentlichkeitsarbeit, bundesweite Kontakte (Länderrat, AK SH-Förderung GKV, DAG Tagung), Patientenbeteiligung, Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement, Lobbyarbeit, Beratung der Selbsthilfekontaktstellen, Landesgesundheitsrat, Bereich Pflege, laufendes Geschäft



Irena Tezak *Diplomsozialpädagogin (FH), stellv. Geschäftsführung*
 Schwerpunkte: Projekt Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen (Kliniken, Psychotherapeuten), Koordination Regionale Runde Tische, Beratung/Antragsbearbeitung Selbsthilfekontaktstellen nach § 20h SGB V, Zusammenarbeit mit Krankenkassen, Ärzten und Apothekern, Fortbildungen, Projekt Selbsthilfekongress



Elisabeth Ifland *Sozialpädagogin (FH)*
Ab September 2019 in Elternzeit
 Datenschutzbeauftragte, Schwerpunkte: Junge Selbsthilfe, Projekt Stärkung der SH in Bayern im Suchtbereich



Svenja Hausschmid, *Sozialpädagogin (BA)*
Vertretung für Elisabeth Ifland ab September 2019
 Schwerpunkte: Gruppeninventur, Junge Selbsthilfe, Organisation und Durchführung von Veranstaltungen und Fortbildungen, Datenpflege, Homepage



Ruth Götz *Verwaltungsfachkraft*
 Schwerpunkte: Finanzverwaltung, Verwendungsnachweise, Finanzabwicklung Projekt INSEA, Homepage, laufende Vermittlungs- und Verwaltungsarbeit, laufende Datenpflege, Verein Organisation, Mitgliederverwaltung, Personalangelegenheiten



Barbara Fischer *pädagogische Fachkraft*
 Schwerpunkte: Infostände, Veranstaltungen nach Absprache; INSEA, laufende Vermittlungs- und Verwaltungsarbeit, Organisation Fortbildungen, laufende Datenpflege, Runde Tische, Zusammenarbeit mit Kliniken, Datenschutz



Stefanie Hoßfeld *Industriekauffrau*
 Schwerpunkte: laufende Vermittlungs- und Verwaltungsarbeit, laufende Datenpflege, Gruppeninventur, Veranstaltungen nach Absprache, Homepage, Verwaltung und Organisation Projekt Stärkung der Selbsthilfe in Bayern im Suchtbereich, Selbsthilfekongress

Selbsthilfekoordination Bayern – Drehscheibe der Selbsthilfeunterstützung und Geschäftsstelle des Vereins SeKo Bayern e.V.

Die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) mit Sitz in Würzburg ist die Geschäftsstelle des Vereins SeKo Bayern e.V. und Drehscheibe für alle Informationen rund um Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung.

Vielfältige Informationen zur Selbsthilfe wurden im Jahr 2019 von SeKo Bayern an Infoständen auf dem Apothekertag in Bamberg, der ConSozial in Nürnberg und erstmalig auch auf dem Landespsychotherapeutentag in München angeboten. Hier stieß der Informationsstand auf große Resonanz der Psychotherapeuten*innen aus Bayern, die sehr an Selbsthilfeangeboten aus ihrer Region interessiert waren und gerne den aktuellen Wegweiser zum Nachschlagen mitnahmen.

Ein weiterer, arbeitsintensiver Schwerpunkt war der Relaunch der Website, die ein modernes Design erhielt und responsiv für alle Formate von Endgeräten (z.B. Smartphones) gestaltet wurde. Damit verbunden war ebenfalls die Entwicklung eines Anmeldesystems für die Fortbildungen (für Großveranstaltungen gab es dies schon länger).

Ein wichtiger Arbeitsbereich war die Kooperation mit Professionellen auf Bundes- und Landesebene, wie beispielsweise die AG Selbsthilfe (AGSE) Sitzung in München, das Treffen der Landeskontaktstellen in Weimar, der Länderrat in Leipzig oder die bundesweite Tagung in Rheinland-Pfalz.

Außerdem wurde SeKo Bayern auch immer wieder von interessierten Bürger*innen, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen angefragt und um Unterstützung gebeten. Dies können Informationen zu einer Gruppengründung, zur Förderung oder auch zur Zusammenarbeit mit Fachpersonen, sowie zur Lösung von Krisen sein. Besonders gefragt war SeKo, wenn es noch keine Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis gibt.



Die Seko-Website im neuen responsive-Design

Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. – ein Verein mit vielen Aktivitäten

Im Jahr 2019 fanden zwei Mitgliederversammlungen mit insgesamt 67 Teilnehmenden, drei Vorstandssitzungen (davon zwei in München und eine via Telefonkonferenz) und vier Arbeitskreissitzungen, sowie eine Methodenwerkstatt statt. Auf der Mitgliederversammlung am 21.05.2019 in Stein (bei Nürnberg) wurde der Vorstand entlastet und für weitere zwei Jahre im Amt bestätigt. Auch die Kassenprüfung und die Selbsthilfevertreter*innen „Selbsthilfekontaktstellen und Krankenkassen“ stellten sich zur Wahl. Erfreulich war auch, dass die Kontaktstellen in Weiden und Amberg als Selbsthilfekontaktstellen mit dem vollen Qualitätsprofil aufgenommen werden konnten und Stimmrecht erhielten.

Bei der Mitgliederversammlung in Nürnberg am 26.11.2019 stand die Jahresplanung 2020 und Veränderungen in der Selbsthilfeförderung im Mittelpunkt. Vier Arbeitskreistreffen fanden zur „Jungen Selbsthilfe“ (2 x) zur „Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“ (1 x), und zur „Transparenz Selbsthilfekontaktstellen und Runde Tische“ (1 x) statt.

Die politische Arbeit nahm 2019 einen großen Raum ein. So fanden u.a. Kontakte mit Politiker*innen und Beauftragten der bayerischen Staatsregierung im ersten Halbjahr statt. Im Gespräch mit der bayerischen Staatsministerin für Familie, Arbeit und Soziales Kerstin Schreyer wurde über eine Unterstützung der regionalen Selbsthilfekontaktstellen nachgedacht. Mit der Ehrenamtsbeauftragten Eva Gottstein fand ein reger Austausch zum ehrenamtlichen Engagement und der besonderen Rolle der Selbsthilfe in diesem Bereich statt. Mit dem Beauftragten für Menschen mit Behinderung Holger Kiesel wurden Informationen zur Selbsthilfe und Selbsthilfefreundlichkeit, sowie zur Inklusion ausgetauscht.



Der Vereinsvorstand v.l.n.r. Klaus Grothe-Bortlik, Renate Mitliger-Lehner und Gudrun Hobrecht



Der Vereinsvorstand mit Staatsministerin Kerstin Schreyer und Theresa Keidel



Methodenwerkstatt der SH-Kontaktstellen in Stein bei Nürnberg

Besonders interessant war außerdem die Aktion „Selbsthilfe liest – Selbsthilfe diskutiert“ im Rahmen der Aktionswoche „Wir hilft“ des Paritätischen am 23.5.2019. Kiss Mittelfranken, der Paritätische Mittelfranken und SeKo Bayern stellten auf einer Minibühne in der Fußgängerzone in Nürnberg die Selbsthilfe in Bayern in Form von Interviews, Lesungen und Liedern der breiten Öffentlichkeit vor. Prominenter Gast am Stand war neben Lokalpolitikern Staatsminister a.D. Prof. Dr. Winfried Bausback.

Außerdem gab es wie jedes Jahr eine Reihe von Gremiensitzungen, bei denen der Vereinsvorstand oder/und die Geschäftsführung beteiligt waren, wie z.B. der Landesgesundheitsrat oder der Runde Tisch Patientenrechte.



Prof. Dr. Winfried Bausback im Gespräch mit Irena Tezak



Kolleginnen aus ganz Bayern bei „Selbsthilfe liest – Selbsthilfe diskutiert“



Ruth Götz auf der Selbsthilfe-Bühne in der Nürnberger Fußgängerzone



Fortbildungen 2019

SeKo Bayern führte im Jahr 2019 insgesamt 13 Fortbildungen mit 185 Teilnehmenden zu zehn verschiedenen Themen durch. Die Seminarteilnehmenden lernten beispielsweise bei „Kommunikation in Selbsthilfegruppen verbessern“ Konflikte innerhalb der Gruppe zu lösen und Vielredner zu stoppen. Beim Seminar „Fit für Kooperation“ erfuhren die Selbsthilfeaktiven anhand verschiedener Methoden, wie sie erfolgreich mit unterschiedlichen Einrichtungen im Gesundheitswesen zusammenarbeiten können. „Das nette Nein“ brachte den Teilnehmenden – wie der Name bereits sagt – bei, ein NEIN nett, aber dennoch bestimmt zu verpacken und sich so vor Überlastung zu schützen.

Anhand der Jahresauswertung der Feedbackbögen wurde deutlich, dass die Fortbildungen durchwegs sehr positiv ankamen: 97% der 172 Befragten bewerteten die Seminare als hilfreich für die weitere Arbeit in ihrer Selbsthilfegruppe und 96% würden das jeweilige Seminar weiterempfehlen.

Ein besonderer Dank gilt den Referent*innen außerhalb des SeKo-Teams, die bereit waren für die bayerische

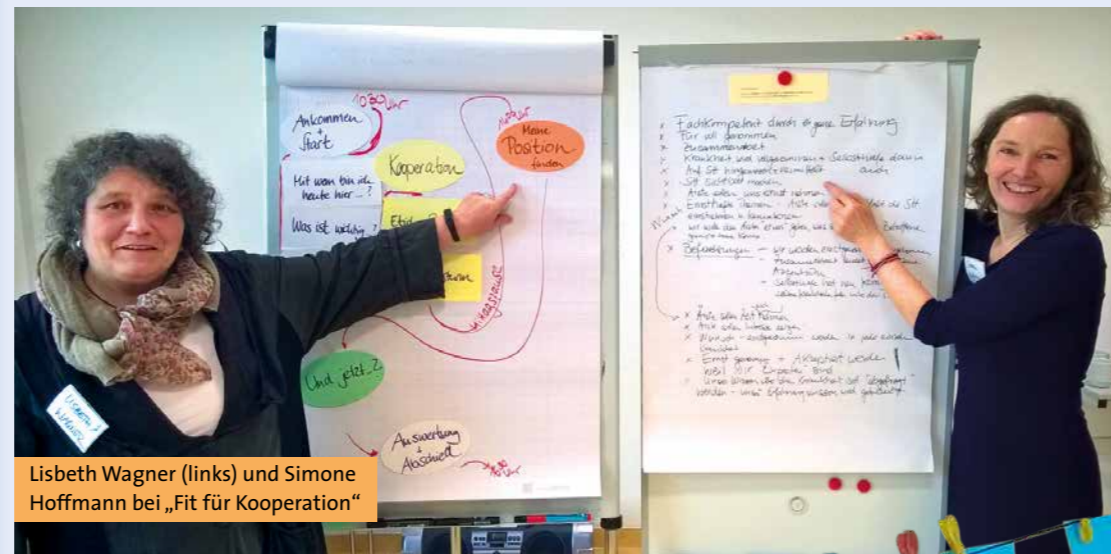
Selbsthilfe als Leitung für eine oder auch mehrere Fortbildungen zur Verfügung zu stehen: das waren im Jahr 2019 Brigitte Bakalov (Kiss Nürnberger Land), Tanja Günther (Kiss Weißenburg), Susanne Hembt, Simone Hoffmann (BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart), Andreas Selig (Paritätischer Wohlfahrtsverband), Monika Strätz-Stropfer (KOS Haßberge), Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ München), Lisbeth Wagner (Kiss Regensburg) und Susanne Wundling (Aktivbüro Würzburg).

Rückmeldung der Teilnehmenden:

„Ein großes Lob an die Leitung! Es war für mich ein absolut gelungenes Seminar. Weiter so, Danke!“

„Viele Anregungen erhalten, in einer lockeren, kurzweiligen Atmosphäre.“

„Es war meine erste SeKo-Fortbildung und ich habe große Lust auf weitere bekommen.“



Lisbeth Wagner (links) und Simone Hoffmann bei „Fit für Kooperation“

Gruppeninventur

Im Jahr 2017 startete das Angebot der Gruppeninventur in Bayern. Ähnlich wie bei der Jahresinventur einer Firma kann die Selbsthilfegruppe gemeinsam darüber nachdenken, was aktuell gut läuft und wo es Änderungsbedarf gibt. Unter Moderation eines/r erfahrenen Selbsthilfeberater*in können dann Lösungsmöglichkeiten erarbeitet werden.

Gruppeninventuren wurde 2019 an sieben verschiedenen Standorten in Bayern angeboten. Insgesamt fanden 19 Termine in Mittel- und Unterfranken, sowie in Oberbayern und der Oberpfalz statt, um bayerischen Selbsthilfegruppen die Möglichkeit zur Reflexion zu geben.

Mit durchschnittlich sieben Teilnehmenden pro Inventur konnte ein konstruktives Arbeitsklima gewährleistet werden. Bei der Abfrage am Ende der Inventur gaben fast alle Selbsthilfeaktiven (92%) an, dass sie die Ergebnisse wichtig für die weitere Gruppenarbeit halten. Wichtige Themen waren beispielsweise den Generationswechsel in der Gruppe zu gestalten oder Aufgaben untereinander besser zu verteilen.

Auch die Moderator*innen waren sehr zufrieden mit den Gruppeninventuren und freuen sich auch im Jahr 2020 Selbsthilfegruppen dabei zu unterstützen wichtige Fragen die die Gruppe bewegen zu klären.

Die Tabelle zeigt die Zufriedenheit mit der Gruppeninventur aus Sicht der Teilnehmenden und der Moderator*innen.

Am 7. November 2019 wurden Kolleg*innen aus anderen Bundesländern geschult, um auch dort Gruppeninventuren durchzuführen zu können. Ab dem Jahr 2020 bieten Selbsthilfekontaktstellen in Berlin und im Landkreis Unna Gruppeninventuren an.

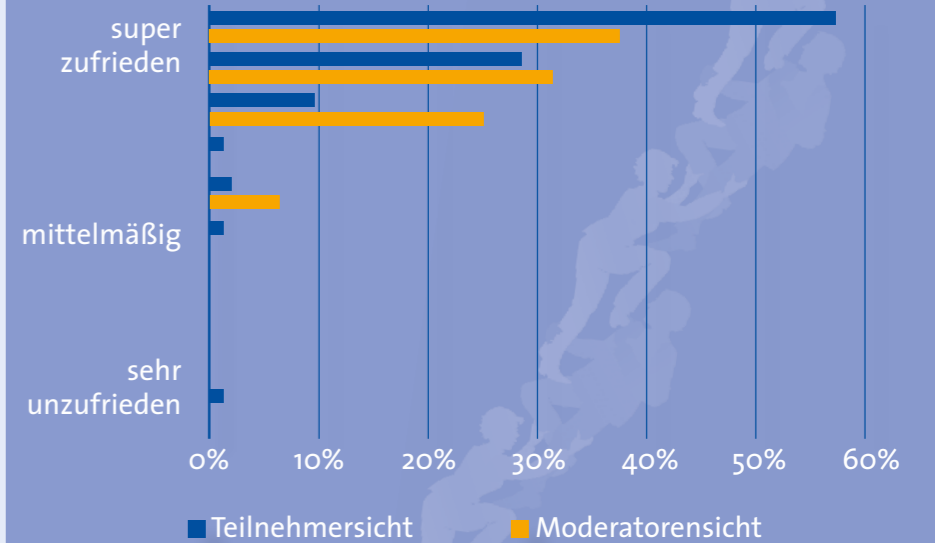
Rückmeldungen zur Gruppeninventur:

„Gruppeninventur ist wertvoll für das Gruppenleben -> sollte jährlich durchgeführt werden.“

„Sehr gutes Angebot, Konfliktlösung gefunden“

„Ich hätte nie gedacht, dass es so viel bringt!“

Zufriedenheit mit der Moderation



Die Selbsthilfe in Bayern auf einen Blick

450 Teilnehmer*innen besuchten unsere Großveranstaltungen „Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit“, „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“ und den 12. Bayerischen Selbsthilfekongress.

Im Schwerpunkt waren es aktive Personen direkt aus Selbsthilfegruppen, aber auch Selbsthilfe-Kontaktstellenmitarbeiter*innen und andere Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, wie z.B. Ärzte- und Apotheker*innen sowie Psychotherapeut*innen.

11.000 Selbsthilfegruppen mit **500.000** Mitgliedern* treffen sich in Bayern zu rund **900** Themen

*Schätzungen

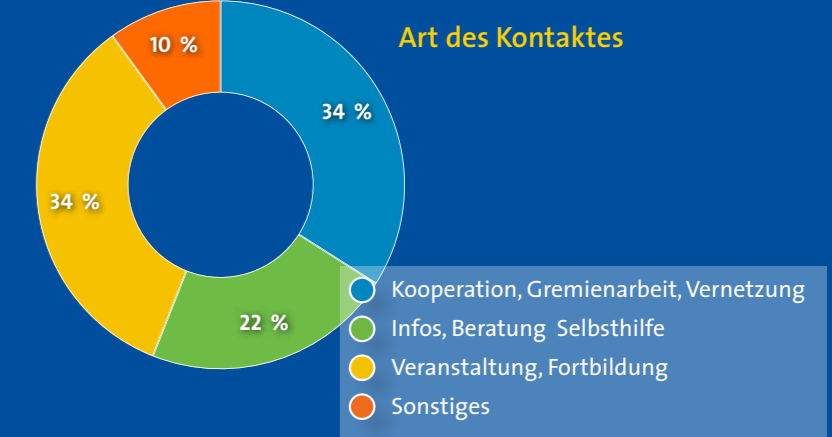
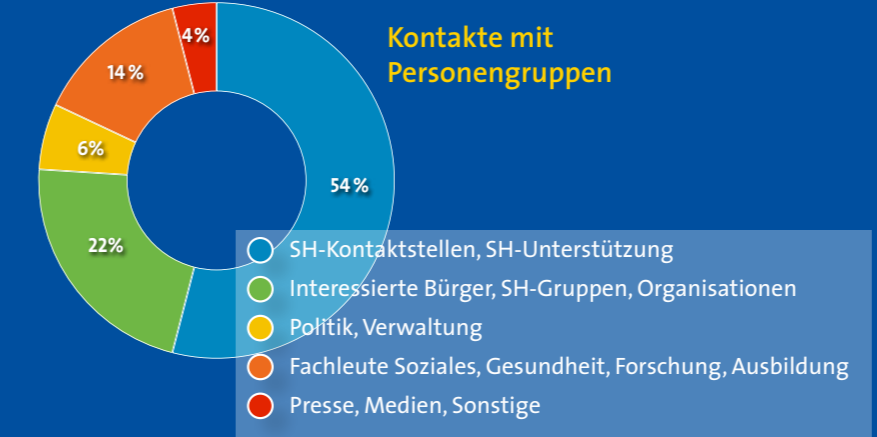
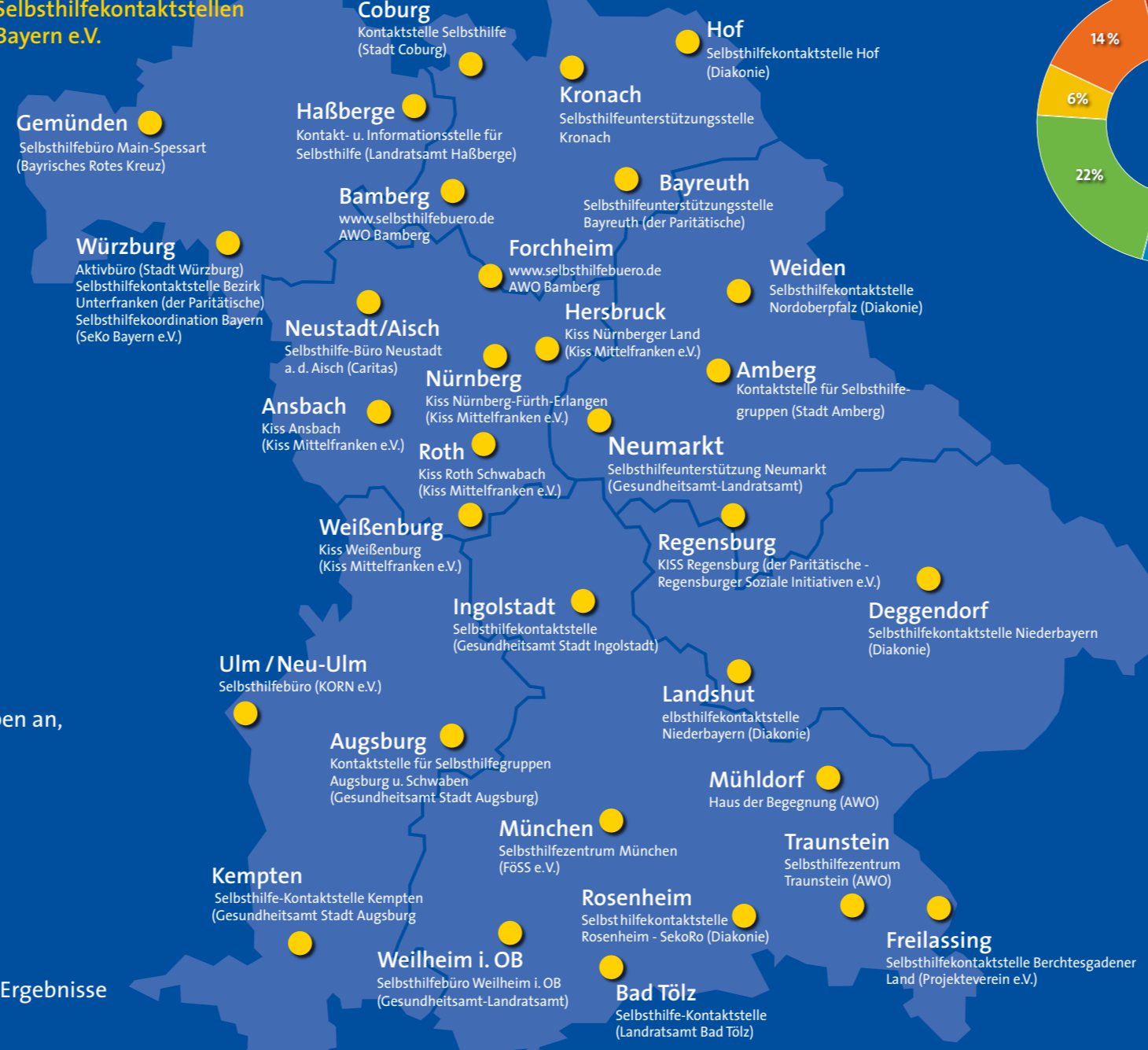
13 **185** Selbsthilfeaktive besuchten der von SeKo angebotenen Fortbildungen und ließen sich insgesamt **105** Stunden fortbilden.

129 Selbsthilfeaktive nahmen in München, Nürnberg, Rosenheim, Hersbruck, Mühldorf und Regensburg an einer der **19** angebotenen Gruppeninventuren teil.

96% der Teilnehmenden würden das jeweilige Seminar weiterempfehlen und **94%** gaben an, persönlich davon profitiert zu haben.

84% der Teilnehmer*innen hielten die in der Inventur erarbeiteten Ergebnisse wichtig für die zukünftige Arbeit.

Einrichtungen Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.



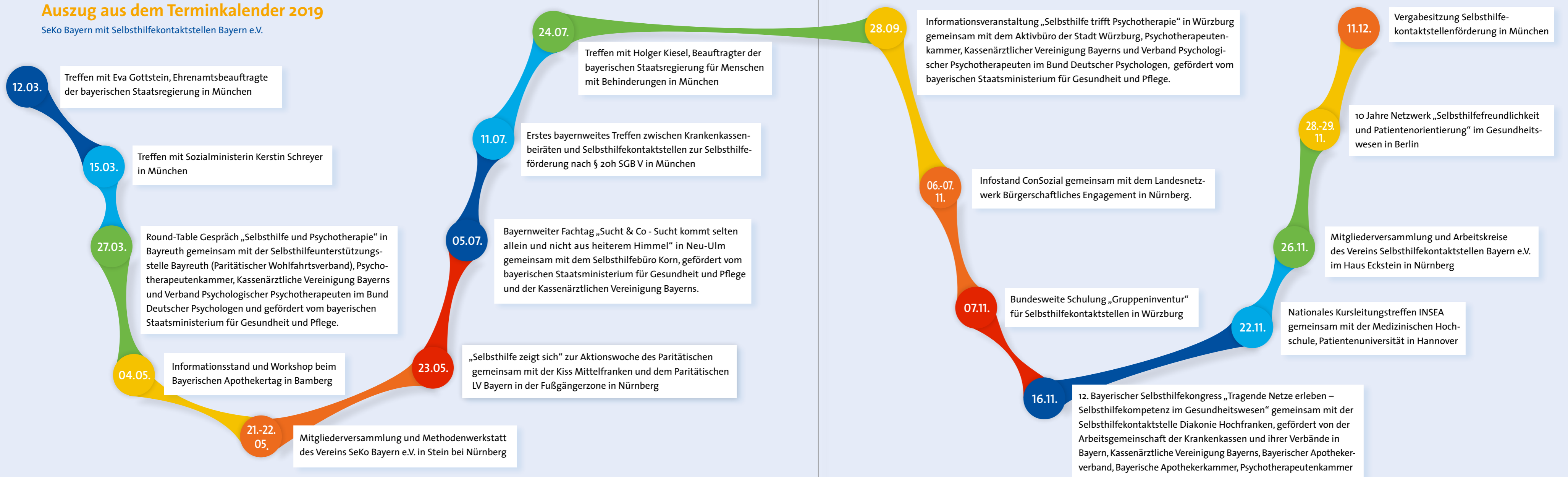
373.000 Seitenaufrufe und **51.000** Besucher*innen verzeichnete unsere neue Homepage seit 2. Mai 2019 bis zum Ende des Jahres 2019

10.500.000 € investierten die bayerischen Krankenkassen im Förderjahr 2019 in die Selbsthilfe, das waren **10%** mehr als im Vergleich zum Jahr 2018

56% der Gesamtförderung der bayerischen Krankenkassen gingen an die Selbsthilfegruppen, **17%** an die Selbsthilfeorganisationen und **27%** an die Selbsthilfekontaktstellen – das sind in **5,9 Mio** für Selbsthilfegruppen, **1,8 Mio** für Selbsthilfeorganisationen, **2,8 Mio** für Selbsthilfekontaktstellen.

Auszug aus dem Terminkalender 2019

SeKo Bayern mit Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.



INSEA – Brücke zur Selbsthilfe 2019

Das Projekt „INSEA – Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“ basiert auf einem an der Stanford Universität in Amerika entwickelten Selbstmanagement-Programm. Das Programm wurde von der Schweizer Careum Stiftung unter dem Namen „Evivo“ für das deutschsprachige Europa angepasst und getestet. Aufgrund der dortigen Erfolge liefen zwischen der Careum Stiftung, der BARMER und SeKo Bayern e.V. ab Mitte 2013 Gespräche, um das Programm auch in Deutschland umzusetzen. Im Laufe der Projektentwicklung gesellten sich als weitere Akteure die Robert Bosch Stiftung GmbH, die Medizinische Hochschule Hannover, die jetzt auch die bundesweite Projektleitung innehat, und die Gesundes Kinzigtal GmbH dazu. Die Umsetzung wird durch die finanzielle Unterstützung der Robert Bosch Stiftung und der BARMER ermöglicht. Die BARMER finanziert hier in erster Linie die Erprobung von INSEA als Brücke zur Selbsthilfe, für deren Umsetzung wir als bayerischer Modellstandort verantwortlich sind. Das Projekt INSEA startete in Bayern 2014.

Inhaltlich lernen Menschen mit körperlichen sowie psychischen Erkrankungen und Behinderungen (und deren Angehörige und Freunde) in einem Kurs an sechs Abenden gesünder zu leben. Alle Teilnehmenden entwickeln von Woche zu Woche einen individuellen Handlungsplan. Dieser hilft Ihnen, die guten Vorsätze tatsächlich umzusetzen. An einem Zusatztermin können die Kursteilnehmendendie örtlichen Selbsthilfegruppen kennenlernen.

2019 wurden an den sechs bayerischen Standorten insgesamt 13 Kurse durchgeführt. Am Standort München und Augsburg (Günzburg) wurden je drei Kurse angeboten. Die Standorte Main-Spessart, Traunstein und Kempten führten im vergangenen Jahr jeweils zwei Kurse durch, am Standort Bamberg fand ein Kurs statt. In München, Augsburg, Kempten und Main-Spessart ist es gelungen weiterführende Treffen anzubieten. So hat sich in Augsburg seit 2016 und seit Jahresbeginn 2017 auch in Kempten ein INSEA-Café etabliert, das monatlich unter Leitung der ehrenamtlichen Kursleiter*innen stattfindet

und gut angenommen wird. Auch die INSEA-Selbsthilfegruppen in München und die INSEA-Freunde in Augsburg bestehen weiter, in Bamberg und Main-Spessart haben sich aus dem Kurs 2019 neue Gruppen gegründet. Durch die INSEA-Kurse in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfekontaktstelle konnten – wenn nicht sowieso schon vorhanden – positive Erfahrungen mit der Selbsthilfe gemacht werden. So wurde zu Besuchen von Selbsthilfegruppen angeregt, aber auch Neugründungen vorgeschlagen und besprochen.

Neben einer Telefonkonferenz der INSEA-Koordinator*innen am 24. Oktober fand am Freitag, den 22. November 2019 ein wichtiges, bundesweites Austauschtreffen aller Kursleitungen im Tagungszentrum von Verdi in Hannover statt. Aus Bayern waren 15 Beteiligte angereist. Dabei begeisterte der eloquente Hauptredner Frederic Letzner mit seinem Vortrag „Ernährungspsychologie und Motivation“ das Publikum.

Theresa Keidel von SeKo Bayern übernahm die Tagesmoderation des Fachaus-tausches und am Ende die Abschlussmoderation der Veranstaltung.



INSEA Kursleitungen aus Bayern in Hannover

Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich

Ein fester Bestandteil unter den Projekten des Vereins ist die „Stärkung der Selbsthilfe in Bayern im Suchtbereich“, gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege und durch die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns.

Neben einer zusätzlichen Sprechzeit, die der Beratung von Betroffenen und deren Vermittlung an geeignete Selbsthilfestrukturen im Suchtbereich dient, ist die Organisation und Durchführung eines Fachtages die größte Aufgabe bei diesem Projekt.

Der 10. Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit fand unter dem Titel „Sucht & Co – Sucht kommt selten allein und nicht aus heiterem Himmel“ am Freitag, den 5. Juli 2019 in Neu-Ulm statt.

Wie eine Sucht entstehen kann erläuterte zunächst die Suchttherapeutin Marion Richter in ihrem Impulsvortrag. Danach setzten sich die Teilnehmenden auf teils ungewöhnliche Weise mit dem Thema Sucht und Gesundheit auseinander.

Suchtkranke Menschen werden im Alltag und in der Gesellschaft häufig mit Vorurteilen konfrontiert. In Rollenspielen konnte zum Thema „Ausgrenzung als Folge – und mein Weg zurück“ spielerisch die soziale Kompetenz trainiert werden.

Sucht und Psychische Erkrankungen gehören häufig zusammen und stellen längst keine Ausnahme mehr dar. Wie Selbsthilfe dazu beitragen kann aus dem Teufelskreis der Erkrankungen heraus zu kommen wurde beim Thema „Sucht und psychische Erkrankungen“ besprochen.

Wie gut es tut in der Selbsthilfe gemeinsam zu wachsen bestätigten die Teilnehmenden auch durch ihre engagierten Diskussionsbeiträge im Austauschcafé am Nachmittag. Hier wurden die Inhalte aller angebotenen Workshops von den Referierenden an verschiedenen Stationen präsentiert. Damit bekamen die Besucher die Möglichkeit sich über alle Inhalte des Fachtages zu informieren.

Stimmen der Teilnehmer*innen (aus den Rückmeldebögen):

„Tolle Idee bezüglich Ablauf = Austauschcafé und Tratschtisch, sehr gute Referenten“

„Plenumsvortrag war sehr interessant, aber leider zu kurz“

„Alles im allem sehr gut“

Beispiele von Teilnehmenden aus dem Schreibworkshop:

Mein Name ist Herr
Ich träume (da) von meist ohne Groll
Ich hatte mich schon oft gefragt
Die ganze Zeit jedoch nichts gesagt
Oft reicht mein Verständnis zwar für jedermann
Doch wann bin ich wohl selbst mal dran?
Morgen werd ich zur eigenen Meinung stehen
Und die Andren werden sehen
Gestern Ist Vergangenheit
Bin für neues nun bereit
Jetzt habe ich diesen Entschluss gefasst
Ich mach mein Ding – wenn ihr mich lasst!

Mein Name ist Kranich
Ich fliege mit meiner Schar in zweiter Reihe
Richtung Himalaya, um ihn zu überwinden.
Ich träume davon diese Hürde gemeinsam zu schaffen, um dann einen Nistplatz zu finden.
Ich hatte vor langer Zeit den Versuch unternommen. Nun aber wird's gelingen.
Die ganze Zeit fühle ich mich „beflügelt“, voller Tatendrang, die Gemeinschaft trägt.
Oft darf ich dazulernen und morgen ist ein neuer Tag, ein Geschenk, Verantwortung, Liebe...
Gestern ist geschehen.
Jetzt nehme ich am Leben teil.

Projekt Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen

Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus „Selbsthilfegruppen als Kooperationspartner im Gesundheitssystem“ werden in der stationären und ambulanten Gesundheitsversorgung immer häufiger aktiv. Um für eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe im professionellen System gerüstet zu sein, bot SeKo Bayern gemeinsam mit dem Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen zwei Fortbildungen unter dem Titel „Fit für Kooperation“ für Selbsthilfeaktive an. Interessierte Kliniken, Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeaktive werden umfassend beraten, unterstützt und an die passenden Adressen weitervermittelt. Akut- und Rehakliniken erhalten ganzjährig selbsthilferrelevante Informationen und Einladungen zu Veranstaltungen.

Selbsthilfe trifft Psychotherapie

Die Nachfrage von Menschen mit seelischen Erkrankungen und Problemen bei den 33 Einrichtungen zur Selbsthilfeunterstützung in Bayern steigt stetig an. Immer wieder geht es dabei um die Überbrückung von Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz, um Unsicherheiten zum Krankheitswert der empfundenen Störung oder um die Frage, an wen man sich mit der eigenen Problematik wenden kann. Selbsthilfegruppen können eine gute Ergänzung zur Psychotherapie sein.

Doch was können Psychotherapeut*innen und die professionelle Selbsthilfeunterstützung gemeinsam für Menschen mit seelischen Erkrankungen und Problemen tun?

Zwei Veranstaltungsformate prägten die Aktivitäten in diesem Bereich: Das Round-Table Gespräch zwischen Psychotherapeuten*innen und Mitarbeiter*innen der Selbsthilfekontaktstellen einer Region (2019 war dies Bayreuth). Ziel war es, das Wissen übereinander zu verbessern und Anknüpfungspunkte für

eine intensivere Kooperation beider Professionen zu identifizieren. Um dies zu gewährleisten wurde diese Veranstaltung auf maximal 25 Teilnehmende beschränkt.

Informationsveranstaltung „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“

2019 kamen in Würzburg etwa 100 Selbsthilfeaktive, ärztliche und psychologische Psychotherapeuten*innen und Mitarbeiter*innen der Selbsthilfekontaktstellen zusammen, um übereinander zu informieren und sich auszutauschen. Als Kernelement diente der „Gallerywalk“: hier bestand die Möglichkeit sich an sogenannten Infopoints zu vielen unterschiedlichen Selbsthilfetemen, aber auch zu Therapieformen, Zugängen zu einer Therapie und dem Aufgabenfeld von Selbsthilfekontaktstellen zu informieren. Die Selbsthilfe war mit Betroffenen und Angehörigen zu den Themen soziale Phobie, Alkohol- und Medikamentensucht, Depression, Burn-out, Essstörungen, ADHS und Transidentität vertreten.



Prof. Dr. Peter Bauer und Veranstaltungsteam Selbsthilfe trifft Psychotherapie

„Ich beziehe Selbsthilfe schon viel ein, als Möglichkeit/Impuls in Einzeltherapien. Trotzdem viele neue und aufgefrischte Infos und gute Gespräche. Danke!“
„Sehr offene angenehme Atmosphäre“

12. Bayerischer Selbsthilfekongress Tragende Netze erleben – Selbsthilfekompetenz im Gesundheitswesen

Am 16. November 2019 fand im oberfränkischen Hof der 12. Bayerische Selbsthilfekongress statt.

280 Teilnehmende aus ganz Bayern und Gäste aus den angrenzenden Bundesländern tauschten sich unter dem Motto „Tragende Netze erleben – Selbsthilfekompetenz im Gesundheitswesen“ aus und vernetzten sich untereinander.

Die wertschätzenden Grußworte von Schirmherrin Kerstin Schreyer bestätigten die anwesenden Selbsthilfeaktiven in ihrer ehrenamtlichen Arbeit und machten Mut, sich weiterhin zu engagieren. „Der Bauch ist manchmal auch ein guter Kopf, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen“, verriet sie über sich.

Prof. Dr. Armin Nassehi vom Lehrstuhl für Soziologie der Ludwig-Maximilians-Universität München überzeugte durch seine Wortgewandtheit, seinen Witz und seine Aussagen. Seiner Einschätzung nach brauchen wir „Übersetzung von spezialisiertem Wissen in die Sprache der Betroffenen“ und eine „Versöhnung mit dem Alltag“. Dies erfordere andere Zeitstrukturen, insbesondere bei chronisch Erkrankten. Kommunikative Fähigkeiten von Gesundheitsprofis und Betroffenen sind also gefragt, die Gesundheitskompetenz kann hier nur der erste Schritt sein.

Am Nachmittag standen sechs Foren und Workshops auf dem Programm. „Sei gut zu Dir – Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Alltag“ war neben „Patientenkompetenz und was kann gemeinschaftliche Selbsthilfe leisten?“ das begehrteste Thema. Aber auch mit „In Bewegung“, „Netzwerken – wie geht das?“ und einem hochkarätig besetzten Forum „Tinnitus - Selbsthilfe verschafft sich Gehör“ konnten sich die Kongressbesucher*innen auseinandersetzen.

Gefördert wurde die Veranstaltung von der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern, der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, der Bayerischen Landesapothekerkammer, dem Bayerischen Apothekerverband e.V. und erstmalig auch der Bayerischen Psychotherapeutenkammer.

Inhaltlich und organisatorisch verantwortlich waren die Selbsthilfekoordination

Bayern, der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und die Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie Hochfranken. Hof war erstmalig Veranstaltungsort des Selbsthilfekongresses, der aus Anlass des 20-jährigen Jubiläums der Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie Hochfranken in der Freiheitshalle stattfand.

Teilnehmerstimmen Rückmeldebögen:

„Super Organisation, danke für das freundliche Abholen am Bahnhof, super Ablauf, super Zeitplan, super veganes Essen. Personal war sehr freundlich.“

„Prof Nassehi war sehr interessant. Seinen Vortrag habe ich sehr genossen.“

„Die Übungen im Workshop (Achtsamkeit) waren praxisnah und gut nachvollziehbar.“



Veranstaltungsteam des Selbsthilfekongresses mit Sozialministerin Kerstin Schreyer

Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen sind wichtiger finanzieller und ideeller Förderer der Selbsthilfe-bewegung. In der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen und ihrer Verbände (Arge) in Bayern haben sich die Landesvertretungen von sechs unterschiedlich strukturierten Verbänden zusammengefunden: die AOK Bayern, der Landesverband der Betriebskrankenkassen BKK, die Innungskrankenkasse IKK classic, die Knappschaft, die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse (SVLFG) und der Verband der Ersatzkassen (vdek). Geeinigt hat man sich auf eine jährliche wechselnde Federführung für den Bereich Förderung von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen. Im Jahr 2019 hatte Dr. Sergej Saizew (vdek) die Federführung inne.

Zum 01.01.2019 wurde der Orientierungswert der gesetzlichen Krankenkassen auf 1,13 Euro pro Versichertem und Jahr angehoben (Vorjahr 1,12 Euro). Die Zahlen sprechen für sich: Die 33 Einrichtungen des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und SeKo Bayern wurden mit 2,8 Millionen Euro unterstützt.

Fast 5,9 Millionen Euro erhielten die Selbsthilfegruppen. Die Summe enthält die direkte Förderung der Selbsthilfegruppen (pauschal und projektbezogen) sowie die indirekte Förderung der 13 Runden Tische in Bayern, die die Förderung der Selbsthilfegruppen unbürokratisch organisieren und abwickeln. Gefördert wurden bayernweit insgesamt 2.366 Selbsthilfegruppen.

Die 57 Landesorganisationen der Selbsthilfe erhielten 1,8 Millionen Euro. 2019 wurden somit insgesamt 10,5 Millionen Euro bewilligt.

Vorbildlich agieren auf örtlicher Ebene insgesamt 93 benannte Selbsthilfevertreter*innen. Diese sind als Vertretung für die Landesorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen der maßgeblichen Spitzenorganisationen am Fördergeschehen beratend beteiligt – ganz so wie es die Bundesebene vorsieht. Als maßgebliche Spitzenverbände der Selbsthilfe auf Landesebene gelten die Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe, der Paritätische Landesverband Bayern, die LAG SELBSTHILFE und der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern. Diese Verbände haben die Benennung der örtlichen Selbsthilfevertretungen für die Amtszeit 2020 – 2023 organisiert.

Das Bewerbungsverfahren nahm 2019 einige Zeit in Anspruch, schließlich konnten etwa 2.400 geförderte Gruppen Bewerber*innen entsenden. Diese Zeit war jedoch gut investiert, denn demokratische Beteiligung der Selbsthilfe auf allen Ebenen liegt uns unter dem Aspekt „Selbsthilfe auf Augenhöhe“ besonders am Herzen.



v.l.n.r.: Brigitte Berndt (AOK), George Lankes (SVLFG), Robert Wolf (BKK-LV), Birgit Pelikan (Knappschaft), Dr. Sergej Saizew (vdek), Eva Lutzenberger (AOK), Christian Braunmüller (ikk classic)

Herzlichen Dank – an Selbsthilfeaktive und Förderer

Herzlichen Dank an alle Aktiven in der Selbsthilfe sowie den Unterstützer*innen und allen Förderern der Selbsthilfearbeit.

Finanziell unterstützt wurde die Arbeit von SeKo Bayern im Jahr 2019 von:



Für Projekte hat der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. außerdem finanzielle Unterstützung bekommen von:



Impressum

Selbsthilfe – Begegnungen 2019

Jahresbericht Selbsthilfekoordination und Seko Bayern e.V. 2019

Auflage:

in Druckform 100 Stück

Druck:

Flyeralarm, www.flyeralarm.com

Grafische Gestaltung:

Tina Westendorf · Grafische Lösungen, www.frankfurter5.de

Fotografien mit Wegweisern:

Renate Weingärtner, www.weingaertner-fotodesign.de

Sonstige Fotografien:

SeKo Bayern, Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Robert Kneschke/Stock Adobe.com (S.5)

Neukonzeption:

Svenja Hausschmid, Stefanie Hoßfeld, Theresa Keidel

Redaktion:

Team der Selbsthilfekoordination Bayern

Endredaktion:

Theresa Keidel, SeKo Bayern

V.i.S.d.P.:

Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und

Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern),

Theresa Keidel, Theaterstraße 24, 97070 Würzburg, Tel: 0931 / 20 78 16 40,

E-Mail: selbsthilfe@seko-bayern.de; Internet: www.seko-bayern.de



Selbsthilfekoordination
Bayern

