

**9. Bayerischer Selbsthilfekongress
Selbsthilfe - eine zündende Idee!
am 25.10.2013 in Landshut**

Presseinformation

Anmeldungen:

Gesamt: 311

davon

230 Personen aus Selbsthilfegruppen (Gesundheit und Sozial)

47 Personen aus Selbsthilfekontaktstellen

20 Professionelle aus dem Bereich Gesundheit und Soziales

4 Personen aus dem Bereich Politik und Verwaltung

10 Interessierte Bürger/innen

Das Besondere am Selbsthilfekongress:

Das „Gefällt mir“ Plenum: eine neue moderne Form der Großgruppenmoderation. Nach einem kurzen Vortrag wird in Murrelgruppen anhand von drei Thesen diskutiert und nach dem digitalen „Gefällt mir“ Prinzip abgestimmt. Dabei kommen alle ins Gespräch und keiner muss sich bei langatmigen Vorträgen oder Grußworten „langweilen“.

Der bayerische Selbsthilfekongress ist der größte und bekannteste Kongress für Selbsthilfeinteressierte in ganz Europa. Er findet im zweijährigen Turnus in bayerischen Städten statt. Für die Ausrichtung bewerben sich Städte mit einer guten Selbsthilfeunterstützungsstruktur oder solche, die den Ausbau und die Aufwertung zum Ziel haben.

Vormittagsprogramm:

Gesamtmoderation: Theresa Keidel, Selbsthilfekoordination Bayern

9.30 - 10.00 Uhr Ankommen und Kaffeetrinken bei musikalischer Umrahmung

10.00 - 10.15 Uhr Kurze Begrüßung 3. Bürgermeister der Stadt Landshut, Gerd Steinberger

Musikalisch umrahmt von der Combo „Süße Lotte“ aus Freising (Coversongs und Eigenimprovisationen mit Gesang und Gitarre)

10.15 – 11.00 Uhr Das Feuer in der Selbsthilfe (neu) entfachen:
Referent Klaus Vogelsänger, Diplomsozialpädagoge, Coach und Kommunikationstrainer aus Bern

11.00 - 11.20 Uhr Murrelgruppen zu folgenden drei Thesen:

1. Das Feuer in Selbsthilfegruppen wird durch die Bedürfnisse und Themen der Gruppenmitglieder entfacht, nicht durch die "perfekte" Gruppenleitung, die sich für alles verantwortlich fühlt.

2. Eine ehrliche Kommunikation, die sich für die wirklich brennenden Fragen der Gruppenmitglieder öffnet, und Tabuthemen offen aufgreift, entfacht das Feuer in Selbsthilfegruppen.
3. Wenn die Leitung und Moderation von Selbsthilfegruppen in erster Linie Stress verursacht, ist es an der Zeit die Struktur und die Abläufe der Gruppentreffen zu reflektieren und neue Modelle zu entwickeln.

11.20 - 12.00 Uhr „Gefällt mir“ Plenum:

Moderation Kornelia Thomanek, Selbsthilfekontaktstelle Landshut mit Michael Stahn, Kassenärztliche Vereinigung Bayerns und Sonja Stipanitz, BAV Bayerischer Apothekerverband e.V.

12.00 - 13.00 Uhr Mittagspause

Nachmittagsprogramm:

13.00 - 15.00 Uhr Besuch der Workshops oder alternativ des Themenforums
„Chronische Schmerzen- was nun?“

Themenforum: Chronische Schmerzen - was nun?

Input: Erfahrungsbericht Selbsthilfegruppe Schmerz
Kurzvortrag: Privatdozent Dr. med. Dominik Irnich Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin, spezielle Schmerztherapie „Wirksame Schmerztherapie in der ambulanten Versorgung: Was „braucht“ der Patient – was „kann“ der Arzt?“
Kurzvortrag: Apothekerin Sonja Stipanitz, Landesbeauftragte für Selbsthilfegruppen des BAV Bayerischer Apothekerverband e.V. „Wechselwirkungen der Medikamente“
Moderation: Dagmar Friemel-Sturm (TN 91)

Themen der Workshops:

1) Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg: eine gute Methode zur Gesprächsführung in Selbsthilfegruppen:
Kurzreferat und Moderation: Brigitte Zieren-Kobsa (17 TN)

2) Selbsthilfe zeigt sich - Selbsthilfe tritt auf: öffentlichkeitswirksame Großveranstaltungen im Selbsthilfebereich
Kurzreferat: Andreas Keclik, Wiener Gesundheitsförderung
Moderation: Ursula Wichtermann, Aktivbüro Würzburg (22 TN)

3) Selbsthilfe im Pflegebereich - Beispiele und Erfahrungen aus der Arbeit mit pflegenden Angehörigen und älteren Menschen
Kurzreferate: Ursula Stiegler, Fachstelle für pflegende Angehörige Caritas Bad Tölz und Elisabeth Erlacher, Selbsthilfekontaktstelle Landratsamt Bad Tölz.
Moderation: Elisabeth Erlacher (22 TN)

4) Angehörigenselbsthilfe im Suchtbereich - welche Unterstützung wird gebraucht, um Angehörigenarbeit aus ihrem Schattendasein zu führen?
Kurzreferat: Elisabeth Eimer, Kreuzbund Nabburg
Moderation: Marianne Schwaiger (TN 16)

5) Nachbarschaftliche Hilfe - gemeinsames Wohnen: innovative Projekte bieten Wege aus der Vereinsamung

Kurzreferate: Mathias Abbé, Wir für uns Seniorengenossenschaft Heroldsbach/Hausen und Renate Rupprecht, Villa Kunigunde Bamberg

Moderation: Alexander Schlote, Selbsthilfebüro Bamberg (TN 29)

6) Balance zwischen Gespräch und Bewegung: Methoden zur Auflockerung in Selbsthilfegruppen

Kurzreferat und Moderation: Susanne Hembt, Miltenberg (TN 16)

7) Recht für Selbsthilfegruppen: Was ist zum Schutz persönlicher Daten zu tun?

Kurzreferat: Renate Mitleger-Lehner, München,

Moderation: Conny Beyrer, Selbsthilfekontaktstelle Kempten (TN 33)

8) Balance zwischen Selbstsorge und Fürsorge: Was kann ich tun, damit mir mein Selbsthilfeengagement weiterhin Freude macht?

Kurzreferat und Moderation: Klaus Vogelsänger, Bern (TN 23)

9) Migrant/innen in Selbsthilfegruppen: Wie kann es gelingen, Menschen mit Migrationshintergrund gut in Selbsthilfegruppen zu integrieren?

Kurzreferat: Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

Moderation: Klaus Grothe-Bortlik, Selbsthilfezentrum München (TN 21)

(TN = Teilnehmer-Zahl jeweils mit Moderation und Referent)

15.00 - 15.30 Uhr Kaffeepause

15.30 - 16.30 Uhr Abschlussplenum mit Kurzberichten aus dem Themenforum und den Workshops

Moderation: Marianne Schwaiger und Theresa Keidel

Förderer:

Selbsthilf Fördergemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern (GKV),

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns,

Bayerischer Apothekerverband und Bayerische Landesapothekerkammer,

Stadt Landshut,

Hand in Hand e.V. Landshut

Veranstalter:

Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. mit seiner Einrichtung SeKo Bayern

Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie Landshut

Mehr Infos unter www.seko-bayern.de oder über Telefon: 0931/20 57 912 oder mobil unter 0160/98 95 15 64

Ansprechpartnerinnen: Theresa Keidel und Ruth Götz

Stand 16.10.2013