

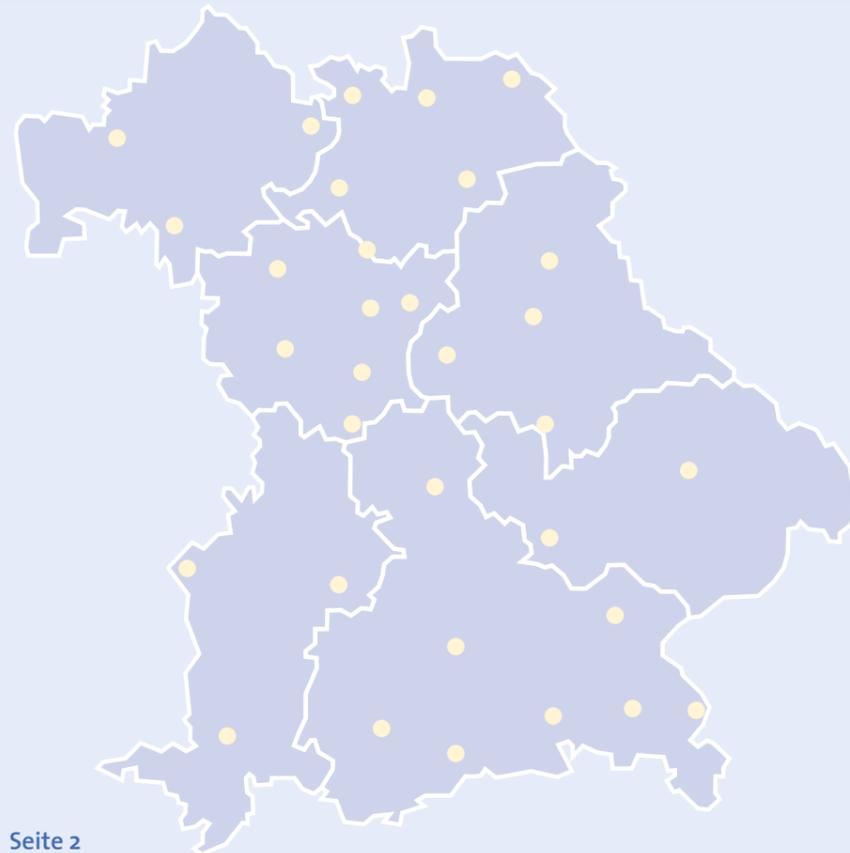


Begegnungen 2023

Jahresbericht Selbsthilfekoordination und Seko Bayern e.V.

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:

- Bündelung und Vertretung der Selbsthilfeinteressen in Bayern
- Digital und analog: Konzeption, Organisation und Durchführung von Fortbildungen und Fachtagungen
- Datensammlung und Datenpflege zur Selbsthilfe in Bayern
- Qualitätssicherung und Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung
- Öffentlichkeitsarbeit rund ums Thema Selbsthilfe
- Information und Beratung der Selbsthilfekontaktstellen
- Hilfe beim Aufbau von neuen Einrichtungen zur Selbsthilfeunterstützung
- Entwicklung und Erprobung neuer Konzepte und Projekte
- Beratung von Selbsthilfeinteressenten und Weitervermittlung an regionale Selbsthilfekontaktstellen
- Lobby- und Gremienarbeit auf fachpolitischer Ebene
- Bundesweite Vernetzung und Vertretung bayerischer Selbsthilfeinteressen
- Förderberatung und Vermittlung an weitere regionale Stellen

Titelbild: Begegnungen 2023, v.l.n.r.: Theresa Keidel, Irena Težak, Ruth Götz, Barbara Fischer, Lilli Sense, Maria Pogoda, Stefanie Hoßfeld

Neue Wege und Weiterentwicklung – das SeKo-Team wieder vollständig!

Für das SeKo-Team war das Jahr 2023 fast durchwegs positiv: Ruth Götz kam nach längerer Krankheitsphase mit frischer Energie zurück und die neuen Mitglieder im Team waren nun gut eingearbeitet und setzten eigene Akzente.

So startete das Social- Media-Team, bestehend aus Lilli Sense und Maria Pogoda, mit großem Schwung und ermöglicht so auch jüngeren Leuten den Zugang zur Selbsthilfe.

Alle zehn Präsenzfortbildungen waren gut besucht und im Herbst wurden, zusätzlich zu den schon geplanten Jahresprojekten, noch zwei weitere Aktionen mit großem Erfolg auf den Weg gebracht:

Zum einen wurde gemeinsam mit 17 Selbsthilfeeinrichtungen das eigens entwickelte Konzept „Walk & Talk – eine Aktion gegen Einsamkeit und Isolation“ erfolgreich ab der dritten Septemberwoche umgesetzt.

Zum anderen wurde vom Arbeitskreis Junge Selbsthilfe eine Online-Veranstaltungsreihe unter dem Motto „Let's talk about...“ mit fünf Einzelveranstaltungen geplant, durchgeführt und sehr gut angenommen.

Etwas zögerlicher war die Beteiligung am virtuellen Selbsthilfetreffpunkt in Bayern. Dieser fand nur mit geringer Teilnehmendenzahl statt und wurde deswegen in den Sommermonaten ausgesetzt.

Einzig und allein der hohe Arbeitsanfall führte manchmal zu Stress, sodass manche Routinearbeiten weiter verschoben werden mussten.

Fazit: 2023 war ein ereignisreiches und erfolgreiches Jahr mit positiven neuen Impulsen und der erfolgreichen Weiterführung von Erfolgsmodellen, wie dem Podcast „seko on air“ und den Gruppeninventuren.



Ruth Götz



Lilli Sense



Maria Pogoda



Stefanie Hoßfeld



Barbara Fischer



Irena Težak



Theresa Keidel

Junge Selbsthilfe

Der Arbeitskreis Junge Selbsthilfe des SHK Bayern e.V. hat ein ereignisreiches Jahr hinter sich:

Bei einem AK-Treffen Ende Januar 2023 brachte das SeKo-interne „Junge-Selbsthilfe-Team“ (Lilli Sense, Stephanie Hoßfeld und Maria Pogoda) die Idee ein, gemeinsam mit dem Arbeitskreis eine Online-Veranstaltungsreihe zu starten. Dieses Vorhaben wurde mit Begeisterung von den AK-Mitgliedern angenommen und direkt mit einem ersten Themen-Brainstorming angegangen.

Bei einem weiteren Treffen im Juli tauschte man sich über die bereits fortgeschrittene Planung aus, verteilte weitere Aufgaben, und sammelte Ideen für den Titel der Veranstaltungsreihe.

Beworben wurde die Reihe im Spätsommer/Frühherbst über verschiedene Wege: eigens entworfene Plakate wurden an die Hoch- und Berufsschulen in Bayern verschickt, die E-Mailverteiler liefen auf Hochtouren und auch die sozialen Medien informierten sowohl über die Reihe als Ganzes, als auch über die einzelnen Veranstaltungen. Diese fanden sehr erfolgreich von Oktober bis Dezember 2023 statt.

Im Folgenden unser Nachbericht zur Aktion:

„Let's talk about *...!“

Die junge Online-Veranstaltungsreihe zu (psychischer) Gesundheit

Etwa 300 Teilnehmende haben von Oktober bis Dezember 2023 bei der Online-Reihe „Let's talk about *...!“ von SeKo Bayern und fünf kooperierenden Selbsthilfekontaktstellen teilgenommen.

An fünf Abenden gab es spannenden Fachinput von Expert*innen, sowie ehrliche Erfahrungsberichte von betroffenen Personen zu Themen, die zwar viele Menschen betreffen, über die aber immer noch nicht genug gesprochen wird.

Die Themen lauteten:

- *... Angst & Depression (10.10.2023) in Kooperation mit dem Selbsthilfzentrum München
- *... Mediensucht (25.10.2023) in Kooperation mit der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Augsburg und Schwaben
- *... Essstörungen (08.11.2023) in Kooperation mit KISS Regensburg
- *... Krebserkrankungen (20.11.2023) in Kooperation mit der Selbsthilfeunterstützungsstelle Bayreuth
- *... Quarterlife Crisis (05.12.2023) in Kooperation mit KISS Nürnberger Land

Die Referentinnen und Referenten vermittelten einerseits themenbezogenes Wissen, andererseits teilten sie persönliche Erfahrungen und beantworteten fachkundig und empathisch die Fragen der Teilnehmenden.

Das Ziel der Veranstaltung war v.a. jüngere Menschen an das Konzept der Selbsthilfe heranzuführen. Dieses wurde sowohl durch die berührenden Erzählungen der referierenden Selbsthilfeaktiven erreicht, als auch durch die Vorstellung der kooperierenden Selbsthilfekontaktstellen von sich und ihrer Arbeit.

Die hohe Zahl der Teilnehmenden, die interessierten Nachfragen während der Veranstaltung und das positive Feedback im Anschluss zeigten deutlich, dass der Bedarf für eine solche niederschwellige Möglichkeit, sich zu belastenden Themen und der Selbsthilfe als Unterstützungsmöglichkeit informieren zu können, definitiv gegeben ist.

Somit bietet eine Veranstaltungsreihe in diesem Format und für diese Zielgruppe einen hohen Mehrwert und sollte in den kommenden Jahren wiederholt werden.

Denn: „Drüber reden hilft!“

LET'S TALK ABOUT

* ... !

kostenfrei

Die junge **Online**-Veranstaltungsreihe zu (psychischer) Gesundheit

- spannender Fachinput und ehrliche Erfahrungsberichte
- Zeit für Fragen & Austausch
- OKT - DEZ 23 // ab 18 Uhr

*** Angst & Depression - 10.10.**

Mediensucht - 25.10.

Essstörungen - 08.11.

Krebserkrankungen - 20.11.

Quarterlife-Crisis - 05.12.

JETZT ANMELDEN

 www.seko-bayern.de/veranstaltungen/

Eine Aktion von Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

Selbsthilfe Bayern schlüpft aus dem Ei – SeKo startet Social Media-Projekt

„Selbsthilfe Bayern schlüpft aus dem Ei“, so lautete das Motto auf unseren Social-Media-Kanälen, als diese pünktlich zum Ostersonntag 2023 online gingen.

Seit dem Start am 09. April werden unter dem Namen „Selbsthilfe Bayern“ auf Instagram und Facebook Neuigkeiten aus den Selbsthilfekontaktstellen in Bayern, Informationen zu Gruppengründungen in Bayern, Wissenswertes zur Selbsthilfelandchaft, Veranstaltungen und Interessantes zu verschiedenen gesundheitlichen und sozialen Themen gepostet. Hier wird Selbsthilfeinteressierten jeden Alters, insbesondere jüngeren Menschen, ein niederschwelliger Zugang geboten.



Neues Design des Logos in Kreisform

Vorbereitet wurde das Projekt „Social Media“ bereits Monate im Voraus: nach der Zustimmung des Vereins und des Vorstands wurde recherchiert, geplant und ein ausführliches Konzept geschrieben. Gegen Ende 2022 ging es dann an den Feinschliff und das Design bevor der Startschuss im April erfolgen konnte.

Das Projekt des Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. wird von SeKo Bayern ausgeführt, lebt jedoch von der Beteiligung aller Selbsthilfekontaktstellen.

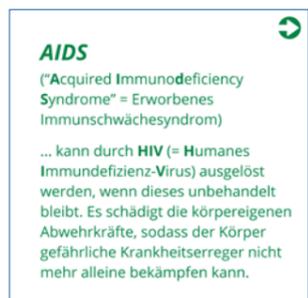
In den sechs regulären Rubriken wird regelmäßig auf Veranstaltungen aus der Selbsthilfe hingewiesen, Wissenswertes zu gesundheitsbezogenen oder sozialen Aktionstagen veröffentlicht, neue Selbsthilfegruppen vorgestellt, auf aktuelle Podcastfolgen unseres „seko on air“ – Podcasts verwiesen und Zitate aus der Selbsthilfe sowie Tipps und Alltagsanregungen gepostet.

Besonders erfolgreich sind konkrete, regionale Angebote, die zusätzlich beworben werden. So konnte z.B. durch das Publimachen der Aktion „Walk & Talk“ in mehreren Posts viele neue Follower gewonnen werden.

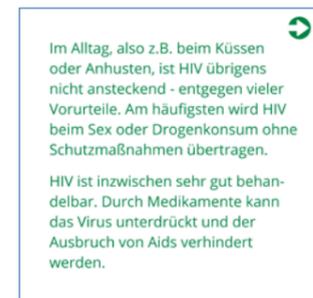
Ende 2023 verzeichneten beide Plattformen zusammengerechnet bei fast 400 Beiträgen knapp 850 Follower. Vor allem die Instagram-Community wächst stetig an. Eine Entwicklung die SeKo Bayern weiter fördern will.

Das Projekt soll auch im kommenden Jahr weitergeführt werden und so die Selbsthilfe in Bayern noch bekannter machen.

Die Förderung erfolgt durch die gesetzlichen Krankenkassen in Bayern, die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns, den Bayerischen Apothekerverband e.V. und die Bayerische Landesapothekerkammer.



Beispiel für einen Post zum Welt-Aids-Tag



„seko on air“-Podcast – Staffel zwei – jetzt auch lesbar!



Nach den guten Erfahrungen mit der ersten Staffel wurde das Redaktionsteam um Mitarbeitende des Selbsthilfezentrums München, der Kiss Regensburg und der Selbsthilfekontaktstelle Traunstein erweitert. Das Programm wurde gemeinsam, sehr bunt, so wie die Selbsthilfe selbst, gestaltet. Um Barrieren abzubauen ist der Podcast inzwischen auch stets als Transkript verfügbar.

Für Moderation und Interviews erhielten die Beteiligten Aufnahmegeräte und wurden von SeKo zu Interviewführung und Technik geschult.

Themen der zweiten Staffel waren Angehörige von Epilepsieerkrankten, Prokrastination, Narcotics Anonymus/Drogensucht, Verlassene (Groß)Eltern, Trauernde Eltern, TransMänner, AGUS/Angehörige um Suizid, Tay-Sachs und Sandhoff (Seltene Erkrankung), Erwachsene mit ADHS und Junge Selbsthilfe in der Hochschule.

Mit ihren Lebensgeschichten und Erfahrungen gaben die interviewten Selbsthilfektiven den Zuhörenden einen interessanten und oft sehr persönlichen Eindruck davon, wie Selbsthilfe arbeitet und aktiv gelebt wird.



Als Kooperationspartner wurden die Psychotherapeutenkammer Bayern und die Bayerische Apothekerschaft (Bayerische Landesapothekerkammer und Bayerischer Apothekerverband) interviewt.



Irena Težak im Interview mit Ottfried Fischer zum Thema Parkinson

Das Highlight zum Ende der Staffel bildete ein Interview zum Thema Parkinson mit Ottfried Fischer.

Mit durchschnittlich 1.489 Aufrufen pro Monat (Gesamt 10.424) konnten die Zahlen der ersten Staffel verdoppelt werden.

Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.: Begegnungen und Aktivitäten

Wichtigstes Treffen des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern war die Klausurtagung am 11. Mai in Neumarkt in der Oberpfalz, die erstmals seit 2019 wieder in Präsenz stattfinden konnte. Viele Kolleg*innen kannten sich zwar als „Kachel“, also über Online-Treffen, doch die persönliche Begegnung konnte dies nicht ersetzen und so genossen viele die Möglichkeit zu Austausch und Gespräch.



Mitglieder SeKo Bayern e.V. bei der Mitgliederversammlung in Neumarkt

Themen wie die Überarbeitung eines Grundsatzpapiers zu „Kriterien für Selbsthilfegruppen“, die Überarbeitung der Geschäftsordnung und die Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen standen auf dem Programm.

Unter Moderation von Peggy Heinz und Katharina Pretscher von der Nationalen Kontaktstelle (NAKOS) aus Berlin konnten gute Ergebnisse erzielt und Vorschläge erarbeitet werden, die dann in der nächsten Mitgliederversammlung endgültig beschlossen wurden.

Am Tag zuvor fand die 34. Mitgliederversammlung mit Neuwahl des Vorstandes, der Kassenprüferinnen und der Kontaktstellenvertreterinnen statt:

Die drei bisherigen Vorstände (Klaus Grothe-Bortlik, Renate Mitleger-Lehner und Gudrun Hobrecht) und die beiden Kassenprüferinnen (Simone Hoffmann und Alexandra Nettelstroth) stellten sich erneut zur Wahl und wurden mit großer Mehrheit in ihren Ämtern bestätigt. Als Kontaktstellenvertreterinnen für die Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen wurde Mirjam Unverdorben-Beil wieder – Kerstin Asmussen und Karin Woltmann erstmals – von den Mitgliedern gewählt.

Am 12. Mai konnten sich die Mitglieder bei einer kollegialen Beratung unter Moderation von Theresa Keidel und Irena Težak zu Fällen aus der Praxis austauschen.



Selbsthilfberaterinnen beim Austausch mit der Methode „kollegiale Beratung“

Die 35. Mitgliederversammlung fand am 16. November online statt. Auch hier wurden Themen wie die Gesundheits- und Sozialpolitik in Bayern, die Förderungssituation und Möglichkeiten zur Unterstützung und Fördermitgliedschaft diskutiert.

Das Vorstandsteam traf sich mit der Geschäftsführung 2023 zu drei weiteren Sitzungen (zwei in München, eine Sitzung online) und zu einigen weiteren

Terminen, wie zum Beispiel zu einem Gespräch mit Sozialministerin Scharf oder zum Austausch mit dem Vorstand der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns. Themen in den Sitzungen war die Lobbyarbeit für Selbsthilfe in Bayern, die Förderung von Selbsthilfe, Fortbildungen und Veranstaltungen, sowie Projekte und Aktionen.

Neu entwickelt wurde ein Unterstützerflyer und auch bei der Spendenplattform betterplace wurde eine Spendenmöglichkeit eingerichtet. Damit möchte der Verein seine Eigenmittel aufstocken und Menschen eine Möglichkeit geben, die Selbsthilfearbeit in Bayern mit einer kleinen oder großen Spende zu fördern.

Bei allen Präsenzveranstaltungen war deutlich die Freude darüber zu spüren sich

wieder persönlich begegnen und die sehr anstrengende Pandemiezeit allmählich hinter sich lassen zu können. Trotzdem fanden im Herbst 2022 noch

viele Termine online statt, z.B. INSEA- und KundiG Kurse oder Veranstaltungen im Rahmen des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“. Die Mitarbeit im Projekt KundiG wurde bis Jahresende fortgeführt und nun an die NAKOS als bundesweite Einrichtung übergeben.



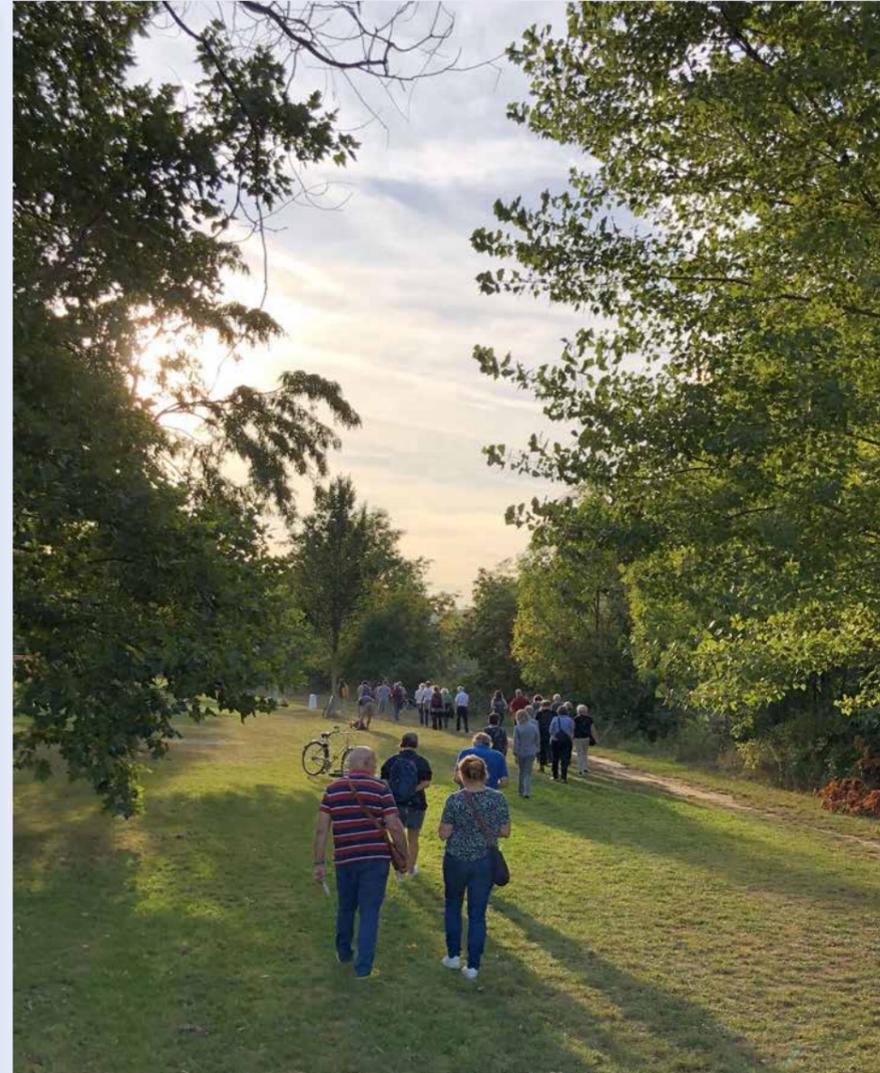
Termin mit Ulrike Scharf, der Bayerischen Staatsministerin für Familie, Arbeit und Soziales: v.l.n.r.: Klaus Grothe-Bortlik (Vorstand SeKo Bayern e.V.) Irena Težak (SeKo Bayern), Ulrike Scharf, Theresa Keidel (SeKo Bayern) Renate Mitleger-Lehner und Gudrun Hobrecht (beide Vorstand SeKo Bayern e.V.)

Walk & Talk Treffen: eine erfolgreiche Herbst-Aktion

Auf der Mitgliederversammlung im Mai 2023 wurde von fast allen Selbsthilfekontaktstellen zurückgemeldet, dass nach der Corona-Zeit die Anfragen zu den Themen „Einsamkeit und psychische Probleme“ stark zugenommen hatten. Parallel dazu

rief das Staatsministerium für Gesundheit und Pflege den Jahres-schwerpunkt „Licht an. Damit Einsamkeit nicht krank macht.“ ins Leben.

Da Selbsthilfegruppen einsamen Menschen eine wichtige Unterstützung bieten können, wurde die Idee geboren eine neue Form von Selbsthilfegruppen ins Leben zu rufen. Mit persönlichen Gesprächen während gemeinsamer Spaziergänge sollte ein niederschwelliger Zugang zu den bestehenden, regionalen Selbsthilfegruppen geschaffen oder eine neue Form der Selbsthilfegruppe kreiert werden. Ideengeber für den Titel „Walk & Talk“ war die Selbsthilfekontaktstelle in Weiden, die ein ähnliches Angebot schon gestartet hatte.



Im Frühsommer wurde dann von SeKo und einem Arbeitskreis der interessierten Selbsthilfekontaktstellen ein Konzept entwickelt, Flyer in Auftrag gegeben und Pressemitteilungen erstellt. Begegnung und Austausch bei gemeinsamen Spaziergängen sollten der Vereinsamung ohne Stigmatisierung entgegenwirken und die Möglichkeit zu Gruppenneugründungen in Eigenregie oder Anbindung an bestehende Selbsthilfegruppen bieten.

Ab Juli begann die Werbekampagne von unserer Seite überregional und an 17 bayerischen Standorten regional. Aufgrund dieser breit angelegten Öffentlichkeitsarbeit kamen noch zwei weitere Standorte dazu.

Ab der dritten Septemberwoche starteten dann fast gleichzeitig an 19 Standorten die „Walk & Talk“-Treffen, um neue Kontakte zu knüpfen und interessante Gespräche zu führen.

Die ersten Treffen wurden meist von der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle begleitet, um anschließend selbstorganisiert weiterzulaufen.

Eingeladen waren alle, die sich mehr als nur Smalltalk und neue Kontakte wünschten. Der Spaziergang dauerte rund eineinhalb Stunden und fand bei jedem Wetter statt, frei nach dem Motto „es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung“. Je nach Region kamen zwischen fünf und 40 Personen. Die Teilnehmenden waren im Durchschnitt zwischen 30 und 70 Jahre alt.

Auf einer Abschlussvideokonferenz der Koordinator*innen im Oktober wurde nochmals die gemeinsame Aktion reflektiert und meistens als sehr positiv bewertet. Außerdem wurden 54 Feedbackrückmeldungen aus 9 Standorten ausgewertet.

Hier einige Ergebnisse:



Insgesamt 96,43 % haben „persönlich sehr viel bzw. viel“ von der Aktion profitiert.

Die Selbsthilfe in Bayern auf einen Blick

11.000 Selbsthilfegruppen mit **500.000** Mitgliedern treffen sich in Bayern

zu rund **1.400** Themen, davon sind **76** Themen zu seltenen Erkrankungen und zu **80** Themen gibt es reine Online-Treffen

In der SeKo Datenbank sind **180** Selbsthilfeorganisationen gelistet, davon **151** im Gesundheitsbereich und **29** im Sozialbereich

80 Personen nahmen am Fachtag „Sucht und Gesundheit“ unter dem Motto „Was ist noch normal“ in Bayreuth teil. Die durchschnittliche Bewertung für die Organisation war **1,05** und für die inhaltliche Gestaltung **1,4**

300 Teilnehmende besuchten die Online-Reihe „Let`s talk about“ zu **5** verschiedenen Themen

Der virtuelle Selbsthilfetreffpunkt fand **9** mal statt. **83** Personen nutzten dieses kostenfreie Angebot

SeKo hat **10** Präsenzfortbildungen angeboten, die von **131** Teilnehmenden besucht wurden. Die Feedbackbögen ergaben eine Gesamt-Durchschnittsbewertung von **1,37**

201 Teilnehmende besuchten die Online-Veranstaltung „Selbsthilfe informiert Psychotherapie“. Für die inhaltliche Gestaltung gaben sie eine Durchschnittsbewertung von **1,25**

Bei der Präsenzveranstaltung Selbsthilfe trifft Psychotherapie nahmen **75** Personen teil

Einrichtungen Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

Aschaffenburg
Aschaffenburg Aktiv!

Gemünden
Selbsthilfebüro Main-Spessart (Bayrisches Rotes Kreuz)

Würzburg
Aktivbüro (Stadt Würzburg)
Selbsthilfekontaktstelle Bezirk Unterfranken (der Paritätische)
Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern e.V.)

Bamberg
Selbsthilfebüro Bamberg (AWO Bamberg)

Neustadt/Aisch
Selbsthilfe-Büro Neustadt a. d. Aisch (Caritas)

Ansbach
Kiss Ansbach (Kiss Mittelfranken e.V.)

Nürnberg
Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen (Kiss Mittelfranken e.V.)

Roth
Kiss Roth Schwabach (Kiss Mittelfranken e.V.)

Weißenburg
Kiss Weißenburg (Kiss Mittelfranken e.V.)

Ulm / Neu-Ulm
Selbsthilfebüro (KORN e.V.)

Augsburg
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Augsburg u. Schwaben (Gesundheitsamt Stadt Augsburg)

Kempten
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten (Gesundheitsamt Stadt Augsburg)

Weilheim i. OB
Selbsthilfebüro Weilheim i. OB (Gesundheitsamt-Landratsamt)

Coburg
Kontaktstelle Selbsthilfe (Stadt Coburg)

Haßberge
Kontakt- u. Informationsstelle für Selbsthilfe (Landratsamt Haßberge)

Forchheim
Selbsthilfebüro Forchheim (AWO Bamberg)

Hersbruck
Kiss Nürnberger Land (Kiss Mittelfranken e.V.)

Neumarkt
Selbsthilfeunterstützung Neumarkt (Gesundheitsamt-Landratsamt)

Ingolstadt
Selbsthilfekontaktstelle (Gesundheitsamt Stadt Ingolstadt)

Landshut
Selbsthilfekontaktstelle Niederbayern (Diakonie)

München
Selbsthilfezentrum München (FÖSS e.V.)

Rosenheim
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim - SekoRo (Diakonie)

Bad Tölz
Selbsthilfe-Kontaktstelle (Landratsamt Bad Tölz)

Hof
Selbsthilfekontaktstelle Hof (Diakonie)

Kronach
Selbsthilfeunterstützungsstelle Kronach

Bayreuth
Selbsthilfeunterstützungsstelle Bayreuth (der Paritätische)

Weiden
Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz (Diakonie)

Amberg
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen (Stadt Amberg)

Regensburg
KISS Regensburg (der Paritätische - Regensburger Soziale Initiativen e.V.)

Deggendorf
Selbsthilfekontaktstelle Niederbayern (Diakonie)

Mühldorf
Haus der Begegnung (AWO)

Traunstein
Selbsthilfezentrum Traunstein (AWO)

Freilassing
Selbsthilfekontaktstelle Berchtesgadener Land (Projektverein e.V.)

Besucher*innen der Website von SeKo 2023



2023 hatte die Website von SeKo Bayern **51.408** Besuchende

540 Personen/bzw. Institutionen informieren wir regelmäßig durch unseren SeKo Infoverteiler

60 Selbsthilfeorganisationen erhielten **2.300.000 €** und die **36** Selbsthilfekontaktstellen und SeKo bekamen **3.300.000 €**

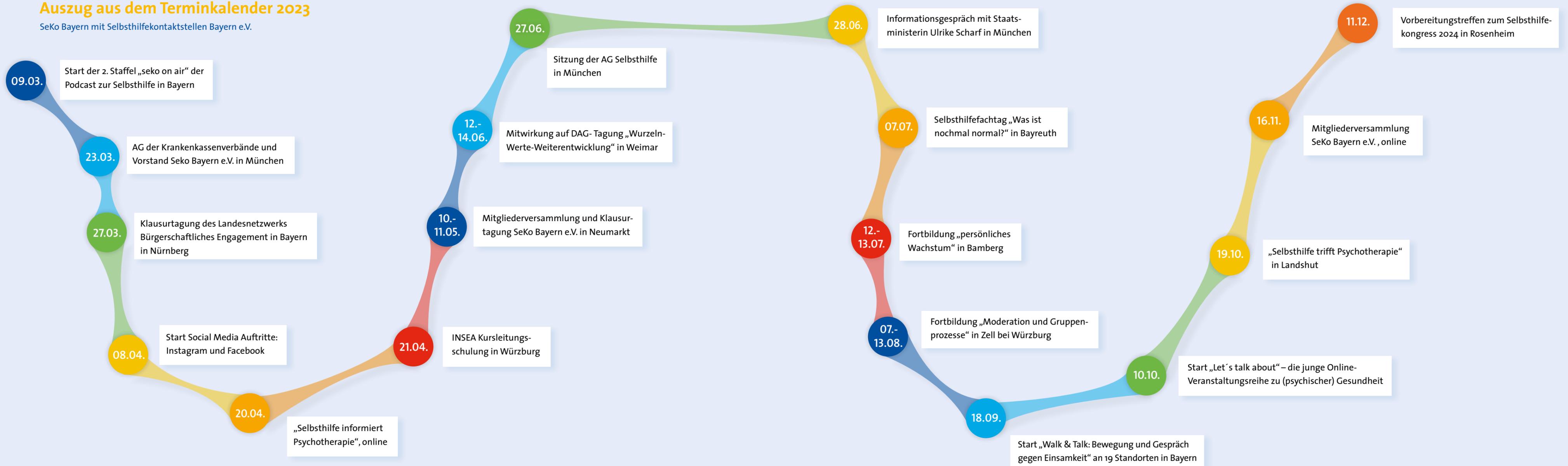
77 Personen nahmen an **9** INSEA-Selbstmanagement-Kursen im Jahr 2023 teil. In Bayern wurden 4 INSEA-Präsenz-, 4 Online- und 1 Telefonkurs durchgeführt

Rund **12.000.000 €** investierten die bayerischen Krankenkassen im Förderjahr 2023 in die Selbsthilfe, **6.200.000 €** gingen direkt an **2.142** Selbsthilfegruppen

19 Einrichtungen (davon 17 Selbsthilfekontaktstellen) beteiligten sich an **74** organisierten „Walk & Talk“-Treffen. Über **96%** profitierten davon persönlich.

Auszug aus dem Terminkalender 2023

SeKo Bayern mit Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.



Wie stehts? Wohin geht's? Gruppeninventuren 2023

Unter dem altbekannten Motto „Wie stehts? – Wohin geht's?“ wurde auch im Jahr 2023 das Angebot Gruppeninventur erfolgreich durchgeführt. An fünf verschiedenen Standorten in Bayern ermöglichten vier örtliche Selbsthilfekontaktstellen und wir von SeKo Bayern Selbsthilfegruppen, durch die Durchführung dieses Reflexionsangebots, ihre individuelle Gruppenarbeit näher zu beleuchten.

Das Konzept der Gruppeninventur sieht vor, dass die Gruppe sich damit auseinandersetzt, was bisher gut lief, aber auch, was in Zukunft noch verbessert werden kann. Dabei wurden Themen wie die Verteilung der Aufgaben, Strukturen und Regeln, Neuverteilung von Verantwortlichkeiten und die Übergabe an Nachfolger*innen besprochen.

Bei den elf stattgefundenen Gruppeninventuren fanden drei als Gruppeninventur „dahoa“ statt. Hier reist nicht die Gruppe an einen anderen Ort, sondern die Berater*in. Oder die Gruppeninventur fand gleich in den Räumen der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle statt. Neun Gruppeninventuren wurden nach dem klassischen Konzept durchgeführt – die Gruppe fuhr also in eine andere Stadt, um hier gemeinsam mit einer Berater*in die drei bisvierstündige Gruppeninventur durchzuführen.

Die beteiligten Selbsthilfekontaktstellen trafen sich auch 2023 wieder als „Arbeitskreis Gruppeninventur“ online und tauschten sich aus. So wurde bei dem Arbeitskreistreffen im September von den bisher stattgefundenen und den noch anstehenden Inventuren berichtet, sowie bereits die Planung für 2024 angestoßen.

Die Rückmeldungen der Gruppen und der Moderator*innen, waren grundlegend positiv und bestätigten wieder einmal den Mehrwert des Angebots. Teilweise nahmen Gruppen auch bereits das zweite Mal an einer Inventur teil, da sie die Vorteile, die sich beim ersten Mal für das Gruppenklima und die Arbeit in der Gruppe gezeigt hatten, noch einmal verstärken wollten.

Die elf durchgeführten Gruppeninventuren fanden an den Standorten Würzburg (SeKo), Rosenheim, Nürnberg, Hof, Mühldorf und München statt, sowie zusätzlich in Kulmbach und Bad Kissingen. Die Gruppen kamen fast alle aus dem Bereich der chronischen, somatischen Erkrankungen und eine aus dem Suchtspektrum. Im kommenden Jahr wird München vorläufig aus dem Projekt ausscheiden und SeKo keine eigenen Inventuren mehr anbieten, aber weiterhin die Gesamtkoordination übernehmen. Die anderen Standorte bieten auch 2024 wieder Gruppeninventuren an



INSEA – Selbstmanagementkurse als Brücke zur Selbsthilfe 2023

Das Projekt „INSEA – Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“ basiert auf einem an der Stanford Universität in Amerika entwickelten Selbstmanagement-Programm. Die Umsetzung in Deutschland 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 Kursteilnehmenden die örtlichen Selbsthilfegruppen kennenlernen.

Am 21. April trafen sich in Würzburg 30 INSEA-Kursleiter*innen aus ganz Deutschland zum Austausch. Leider wurde das lange geplante Treffen durch den Warnstreik der Bahn eingeschränkt, ein Viertel der Teilnehmenden musste kurzfristig absagen.

Die angereisten Kursleitungen tauschten sich sehr gut aus und bekamen interessante Anregungen durch den Hauptreferenten Michael Lochmann, der in seinem Vortrag „Die Hand folgt dem Auge – Grundlagen der positiven Psychologie“ Anregungen für die Kurse, aber auch für das eigene Leben gab.

Neben Informationen über die Evaluationsergebnisse, die die beteiligte Medizinische Hochschule Hannover vortrug, wurden am Nachmittag noch zwei Workshops zum Thema „Selbstfürsorge“ und „Entspannungsinself im Alltag“ angeboten.



Die INSEA-Kursleitungen beim Treffen im April in Würzburg

Im Jahr 2023 wurden fünf Präsenz- und fünf Onlinekurse, sowie ein Telefonkurs am Standort Bayern beworben. Durchgeführt wurden davon vier Präsenzkurse, ein Telefonkurs, sowie vier Onlinekurse. Insgesamt gab es 87 Anmeldungen, gestartet wurde mit 77 Teilnehmenden, davon haben 64 Personen die bayerischen Kurse abgeschlossen. Durch die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfekontaktstellen konnten bei den INSEA Kursen positive Erfahrungen mit der Selbsthilfe gemacht werden.

Die vier Standorte in Bayern erreichten in diesem Projektjahr ihre Ziele und führten die vorher angesagte Anzahl von Kursen durch und beendeten sie erfolgreich. Dies fiel in den Städten Amberg, Augsburg und München relativ leicht, hier waren die Kurse mit normalem Aufwand an Öffentlichkeitsarbeit und Engagement gut besucht. Schwerer hatte es dagegen der ländliche Standort im Flächenlandkreis Main-Spessart. Nur dem starken Engagement und Einfallsreichtum der Koordinatorin ist es zu verdanken, dass trotzdem alle drei angekündigten Kurse stattfinden konnten, wenn auch mit niedrigen Teilnehmerzahlen und nach wiederholtem Anlauf.

Die Erfahrung zeigt, dass die ehrenamtlichen Kursleitungen mit ihren, zum Teil schweren chronischen, Vorerkrankungen oft an ihre Grenze kommen oder längere Zeit ausfallen. Daher obliegt der regionalen Koordination grundsätzlich eine hohe Verantwortung.

Online- und Telefonkurse bieten zudem eine gute Möglichkeit sich über die regionalen Grenzen hinaus auszuhelfen. So konnte Augsburg und München gegenseitig die Kursleitung bei einem Engpass tauschen und beim Ausfall der Telefonkursleitung in Mainspessart unterstützte der Standort Hannover.

„Was ist nochmal normal?": Selbsthilfefachtag 2023 in Bayreuth

Durch das Projekt „Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich“ war es wieder möglich, einen bayernweiten Fachtag in diesem Themenspektrum durchzuführen.

Unter dem Titel „Was ist nochmal normal? – Diagnosen, Therapien und dazwischen – ein ganz normales Leben“, trafen sich am Freitag, den 7. Juli 2023 von 10.00 – 16.00 Uhr ca. 80 Selbsthilfeaktive und Professionelle aus dem Gesundheits- und Sozialbereich in Bayreuth.



Klaus Grothe-Bortlik und Irena Tezak beim Abschlussplenum in Bayreuth

Nach einer Videobotschaft von Dr. Daniel Renné, Ministerialrat für Psychiatrie und Sucht des StMG, und Grußworten von Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand

SeKo Bayern e.V., gab es zwei Erfahrungsberichte von Betroffenen und dazwischen den Vortrag eines Experten.

Zunächst berichtete Andrea, Selbsthilfeaktive beim Blauen Kreuz Ingolstadt, ganz offen darüber, wie Sie allmählich in die Alkoholkrankheit rutschte und wie sich Ihr Weg hin zur Abstinenz entwickelte.

„Das süchtige Gehirn: wie scheinbar Normales zum Problem wird– zwei unterschiedliche Ausprägungen des gleichen Problems?“ So hieß der Vortrag von Dr.

med. Wolf-Dietrich Braunwarth, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Neurologie und Suchtmedizin am Bezirksklinikum Mittelfranken.

Hier erfuhren die Teilnehmenden von neurologischen Hintergründen einer Sucht und konnten anschaulich begreifen, was sich im Gehirn verändert, auch wenn es vermeintlich „wenig“ oder „normaler“ Konsum ist. Normal kann bei jedem etwas anders sein.

Stephanie Greskötter, Gründerin der Initiative Selbsthilfe Ebersberg, beeindruckte mit ihrem Bericht über ihr Leben mit psychischen Einschränkungen und ihrem auch heute noch andauernden Kampf.

Unter dem Titel „Ein bisschen verrückt ist völlig normal“, sprach sie über Ihren Weg mit einer psychischen Krankheit zu leben.

Sie erzählte, wie sie von ihrer Erkrankung erfahren hat, von den Schwierigkeiten die richtige Unterstützung zu finden, wie die Selbsthilfe ein wichtiger

Bestandteil Ihres Heilungsprozesses wurde und warum Sie heute dankbar ist ein bisschen anders zu sein.

Am Nachmittag ging es hauptsächlich um den persönlichen Austausch und praktische Erfahrungen.

In vier Workshops diskutierten Betroffene und Profis engagiert und lebendig zu den Themen „Sucht und Teilhabe“, „Klinikaufenthalt, und dann?“, „Was ist schon Normal“ und „Sucht und Psyche gehören zusammen“.



Organisationsteam und Referenten Selbsthilfefachtag in Bayreuth

Die Rückmeldungen waren durchweg positiv, die Bewertung der Inhalte lag bei durchschnittlich 1,4, die der Organisation sogar bei 1,05.

„Es waren hervorragende Berichte der beiden Frauen am Vormittag!“

„Der Workshop „Was ist denn schon normal?“ war ganz außergewöhnlich und super-toll!“

„Eine top organisierte und wirklich tolle Veranstaltung.“

Gefördert wurde der Fachtag vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns. In Zusammenarbeit mit der Selbsthilfeunterstützungsstelle Bayreuth, der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen und der Koordinierungsstelle Sucht konnte dieser Fachtag zufriedenstellend umgesetzt werden.

Hohes Interesse bei Psychotherapeut*innen an der Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen

Durch das Projekt „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ werden Professionelle aus dem Gesundheitsbereich über die Angebote der Selbsthilfe in Bayern informiert – dadurch unterstützen und empfehlen sie den Besuch von Selbsthilfegruppen häufiger.



Foto: Manuel Krüger, Landshuter Zeitung; v.l.n.r.: Irena Težak (SeKo Bayern), Dr. Nikolaus Melcop (Präsident der Psychotherapeutenkammer Bayern, Referent), Christian Beckmann (Schulleiter Landmaschinenschule), Markus Scheuermann (Bezirksrat Niederbayern), Michael Zehentbauer (Leiter Agrarbildungszentrum), Martina Laue (Leitung Selbsthilfekontaktstellen Niederbayern), Jürgen Matzat (Diplom-Psychologe, Referent), Klaus Grothe-Bortlik (Vorstand SeKo Bayern e.V.)

Gefördert wird es vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege. Die Psychotherapeutenkammer Bayern und die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns sind Kooperationspartner.

In den letzten beiden Jahren wurde der Schwerpunkt auf die Zusammenarbeit mit den niedergelassenen ärztlichen und psychologischen Psycho-

therapeut*innen gelegt. 2023 fanden dazu zwei Online- und eine Präsenzveranstaltung statt.

Selbsthilfe informiert Psychotherapie – Online

Mit 270 Anmeldungen und letztlich 201 teilnehmenden Psychotherapeut*innen (ärztliche, psychologische und Kinder- und Jugendpsychotherapeut*innen) war das Interesse erneut sehr hoch und die Veranstaltung am 20. April komplett ausgebucht. Thematisch ging es diesmal um Selbsthilfe bei Borderlinestörungen, Angehörige um Suizid (AGUS) und Post- bzw. Long COVID-Selbsthilfe. Auch die Arbeit einer Selbsthilfekontaktstelle als regionale Vernetzungsstelle wurde vorgestellt. Wie groß der Nutzen für Psychotherapeut*innen erlebt wird, können diese beispielhaften Rückmeldungen zeigen:

„Vielen Dank! Es war eine tolle Veranstaltung mit offenen und persönlichen Themen, die einen guten Praxisbezug hatte, da man nun viel umfassender Informationen über SHG geben kann!“

„Es ist erfreulich die Initiative von Menschen zu erleben, die sich nicht „einfach“ ihrem Schicksal ergeben, sondern selbst (-ermächtigend) tätig werden. Ein großes Vorbild für die Gesellschaft. Danke!“

„Ich habe schon mehrmals teilgenommen, aber heute Abend war ich ganz besonders berührt und habe sehr viel mitgenommen. Vielen Dank!“

„... der Impuls für eine vielleicht etwas engere Zusammenarbeit ist in mir aktiviert und ich werde als Therapeutin bestimmt Kontakt aufnehmen, um expliziert die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe anzuregen. Ich habe meine Praxis seit 2020 im sehr, sehr, sehr ländlichen Raum und denke, hier könnte noch etwas wachsen. Vielen herzlichen Dank.“

„Ganz besonderen Dank für die persönliche Offenheit, die den Wert der Selbsthilfegruppen noch mal anders verdeutlicht hat.“

Selbsthilfe trifft Psychotherapie in Landshut

Endlich wieder in Präsenz – nach drei Jahren coronabedingter Präsenzpause konnten im Oktober 2023 in der Landmaschinenschule Landshut wieder „echte Begegnungen“ stattfinden.

Katja von der Borderline-Selbsthilfe eröffnete die Veranstaltung mit einem Vortrag zu Trialogen und deren Bedeutung, unterstützt wurde sie von Eniko Schradi (Hochschule Landshut). Danach folgte mit dem „Urgestein“ der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, Jürgen Matzat ein bundesweit bekannter, hochkarätiger Vortragender. Er sprach über „Das Verhältnis von Selbsthilfegruppen und Psychotherapie“ und gewährte Einblicke in die Entwicklung der Selbsthilfe seit den 68ziger Jahren mit all den Veränderungsprozessen bezogen auf die Bedeutung der Zusammenarbeit von Ärzten und Psychotherapeuten mit der Selbsthilfe.

„Aktuelle Herausforderungen für psychische Gesundheit und Psychotherapie“ war das Thema des Präsidenten der Psychotherapeutenkammer Bayern, Dr. Nikolaus Melcop.

Er sprach über die Auswirkungen der aktuellen globalen Belastungen auf das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen. Diese zählen zu den besonders vulnerablen Gruppen, deren Kindheit sozusagen im Krisenmodus stattgefunden hat bzw. stattfindet.

Im Anschluss konnten sich die 75 Teilnehmenden an neun sogenannten Infopoints über unterschiedliche Selbsthilfegruppen und deren Arbeitsweise informieren – besonders die anwesenden ärztlichen und psychotherapeutischen Psychotherapeuten waren von der Vielfalt des Angebots überrascht und nutzten die Informations- und Gesprächsmöglichkeiten. Zu den Themen AGUS – Angehörige um Suizid, Borderline, Psychiatrieerfahrene, Angehörige und Freunde seelisch erkrankter Menschen, Sucht, Adipositas, Ängste, Post-Covid und TransMann gab es Gesprächsangebote von Betroffenen.

Die niederbayerischen Selbsthilfekontaktstellen Landshut und Deggendorf, die auch den Bezirk Niederbayern mit ins Boot holten, rundeten mit Ihren Informationen die gelungene Veranstaltung ab.

Round Table - Online

Beim Round Table Gespräch für den Bezirk Schwaben tauschten sich schließlich im November Psychotherapeut*innen, aber auch Professionelle aus anderen Gesundheitsberufen, mit Mitarbeitenden der Selbsthilfekontaktstellen Augsburg, Kempten und Ulm aus, um mehr über Möglichkeiten der regionalen Zusammenarbeit zu erfahren und regionale Kooperationsnetze zu knüpfen.

„After Life“ Selbsthilfegruppe für Therapieerfahrene

Wie die „Überleitung einer Therapiegruppe in eine Selbsthilfegruppe“ funktioniert zeigt das Beispiel der Selbsthilfegruppe „After Life“ aus Neustadt/Aisch auf beeindruckende Weise.

Von Ihrer Psychotherapeutin angeregt, gründeten zwei Frauen diese Gruppe für Therapieerfahrene. Seit Juni 2023 gibt es zwei Mal im Monat ein Gruppentreffen, unabhängig vom ursprünglichen Grund der Therapie beziehungsweise der Diagnose. Die Teilnehmenden besprechen Themen, die sie weiterhin oder immer wieder beschäftigen, z.B. belastende Alltagssituationen, Gedanken, Ängste, Schuldgefühle oder ähnliches.

Förderung der Gesundheitsselbsthilfe und der Selbsthilfe im Pflegebereich

Die Gesundheitsselbsthilfe wird nach § 20h SGB V gefördert, dies ist im bundesweiten Leitfaden der GKV geregelt und wird flächendeckend gut umgesetzt. 2023 wurden in Bayern 2142 örtliche Selbsthilfegruppen, 60 landesweit tätige Selbsthilfeorganisationen, 35 regionale Selbsthilfekontaktstellen, der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und die Geschäftsstelle SeKo Bayern mit insgesamt 12,1 Millionen Euro von der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen und ihrer Verbände (AOK Bayern, Landesverband der Betriebskrankenkassen BKK, IKK classic, die Knappschaft, die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse (SVLFG) und der Verband der Ersatzkassen (vdek)) gefördert. Die Federführung lag bei Dr. Renate Lange vom Landesverband BKK.

Die Selbsthilfe ist dabei auf allen Ebenen an der Vergabe der Fördergelder beratend beteiligt – 2023 wurden 75 ehrenamtlich tätige Selbsthilfeaktive für die örtliche Ebene für vier Jahre neu benannt.

Im Jahr 2023 war der Orientierungswert der Förderung 1,23 Euro pro gesetzlich Versichertem. Ab 01.01.2024 stieg auf 1,28 Euro.

SeKo bildete die Schnittstelle zwischen der Landesebene der Krankenkassen, den Selbsthilfekontaktstellen und den Geschäftsstellen der Regionalen Runden Tische.

Hauptaufgaben waren die Förderberatung der Selbsthilfekontaktstellen und ihrer Träger, die Vorbereitung dieser Anträge für die Vergabebesitzung (Runder Tisch Selbsthilfekontaktstellen), die Koordinierung und Organisation der 13 Regionalen Runden Tische, die organisatorische und inhaltliche Abwicklung des Benennungsverfahrens der örtlichen Selbsthilfe und die Moderation diverser Arbeits- und Vernetzungstreffen. Daneben wurden ganzjährig bayernweite Abfragen zusammengestellt und Einzelberatungen, z.B. für Selbsthilfegruppen, aber auch Mitarbeitende der Runden Tische durchgeführt.

Die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen war auch 2023, trotz großer



personeller Umstrukturierungen und längeren Krankheitsausfällen, verlässlich und vertrauensvoll.

Auch nach § 45d SGB XI „Selbsthilfe und Pflege“ ist eine Förderung der Selbsthilfe seit 2008 möglich. Hier standen SeKo bzw. die Selbsthilfekontaktstellen mit dem Landesamt für Pflege im Austausch, um die Ausreichung dieser Fördermittel für Bayern zu verbessern. Zur Verfügung standen 2023 ca. 2 Millionen Euro für Selbsthilfegruppen, -organisationen und -Kontaktstellen aus dem Bereich Pflegenden Angehörige und Pflegebedürftige, tatsächlich ausgegeben wurden nur 10–15% davon.

SeKo engagierte sich deshalb auch in einem bundesweiten Fachausschuss zu diesem Thema.

Hier blicken wir gespannt in die Zukunft und werden uns für die unbürokratische Vergabe der Fördermittel auf allen Ebenen einsetzen.

Herzlichen Dank! Selbsthilfe – Miteinander für ein besseres Leben!

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 2023 von:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Für Projekte erhielt der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. 2023 finanzielle Unterstützung von:



BARMER



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Impressum

Jahresbericht 2023 SeKo Bayern und Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

Auflage: in Druckform 100 Stück

Druck: Flyeralarm, www.flyeralarm.com

Grafische Gestaltung:
Tina Westendorf · Grafische Lösungen, www.frankfurter5.de
Seite 5 Plakat „Let's talk about“ Lilli Sense
Seite 10 Flyer „Walk & Talk“ Tina Westendorf
Seite 18 Flyer „Gruppeninventur“ Tina Westendorf

Fotografien:
Foto Titelbild und Einzelfotos SeKo Team Seite 3:
Renate Weingärtner <https://www.weingaertner-fotodesign.de/>
Seite 22 Manuel Krüger; Landshuter Zeitung
alle anderen Fotos: SeKo Bayern

Illustration Seite 24/25 Simone Fass

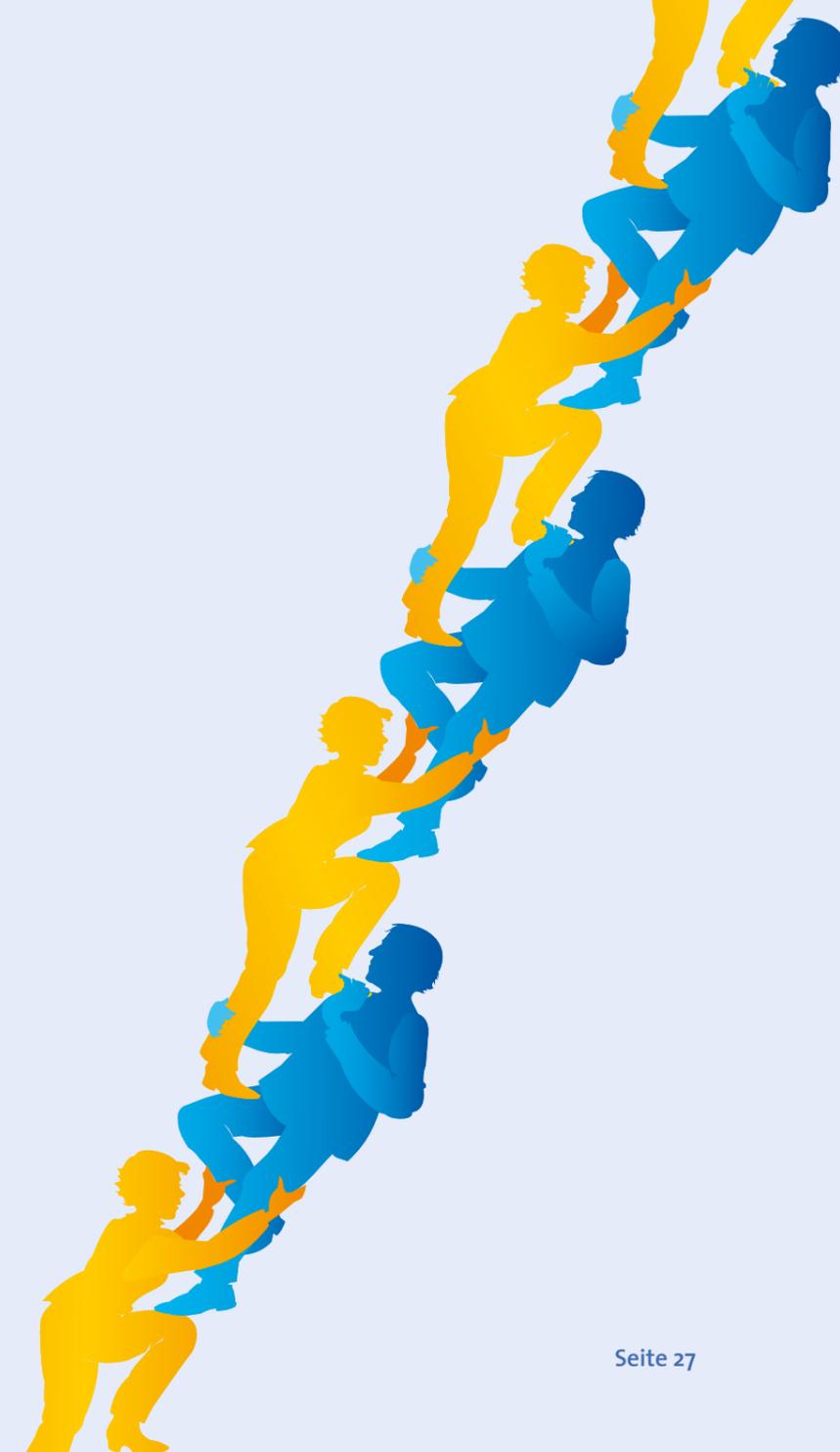
Redaktion: Team der Selbsthilfekoordination Bayern

Endredaktion: Theresa Keidel, SeKo Bayern

V.i.S.d.P.: Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.
und Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern),
Theresa Keidel, Handgasse 8, 97070 Würzburg, Tel: 0931 / 20 78 16 40,
E-Mail: selbsthilfe@seko-bayern.de; Internet: www.seko-bayern.de



Instagram: [selbsthilfe_bayern](https://www.instagram.com/selbsthilfe_bayern)
Facebook: Selbsthilfe Bayern





Selbsthilfekoordination
Bayern



Selbsthilfekontaktstellen
Bayern e.V.

Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.
und Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern),
Handgasse 8, 97070 Würzburg, Tel: 0931 / 20 78 16 40,
selbsthilfe@seko-bayern.de; www.seko-bayern.de

