



Verbindungen 2025

JAHRESBERICHT SELBSTHILFEKOORDINATION UND SEKO BAYERN E.V.

Inhalt

3	Verbindungen schaffen
4/5	Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. – Vorstand, Mitglieder und Beirat
6/7	Fortbildungen – Wissen erweitern
8/9	Projekt „Digital informiert und jung (geblieben)“ erfolgreich beendet
10/11	Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen
12/13	Selbsthilfe in Zahlen
14/15	Fotostrecke Netzwerkpartner „Verbindungen stärken....“
16	Gruppeninventur
17	Verantwortung teilen – Gruppe aktivieren
18	Ziemlich häufig: Seltene Erkrankungen
19	Alles anders!? Krankenkassenförderung
20	Sorgenkind „Selbsthilfe und Pflege“
21	Bundesweiter Tag der Selbsthilfe
22	Auszug aus dem Terminkalender
23	Dank
24	Impressum

Seko stärkt die Selbsthilfe in Bayern als

- Informationspool
- Kooperationsplattform zwischen Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und Fachleuten
- Geschäftsstelle des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

Aufgaben

- Qualitätssicherung und Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung
- Öffentlichkeitsarbeit und Organisation von Fachveranstaltungen, Kongressen, Tagungen
- Information und Beratung der Selbsthilfekontaktstellen
- Entwicklung neuer Konzepte und Projekte
- Lobby- und Gremienarbeit auf fachpolitischer Ebene
- Bundesweite Vernetzung und Vertretung bayerischer Selbsthilfeinteressen

Titelbild: Team der Selbsthilfekoordination Bayern v.l. n. r.: Stefanie Hoßfeld, Irena Težak, Barbara Fischer, Christina Flurschütz, Ruth Götz, Theresa Keidel, Maria Pogoda

Verbindungen schaffen

Nach einem Jahr mit vielen Herausforderungen und ebenso vielen Erfolgen setzen wir unseren gemeinsamen Weg für eine starke, gut vernetzte Selbsthilfe in Bayern fort – auch dank des großen Engagements der Kolleg*innen in den Selbsthilfekontaktstellen in ganz Bayern.

Das Seko-Team wird auf Fachebene seit Anfang 2025 durch Christina Flurschütz ergänzt, so dass ein stabiles, siebenköpfiges Frauenteam die vielfältigen Aufgaben mit Engagement und Freude bewältigen konnte. Mit Barbara Fischer, Ruth Götz, Stefanie Hoßfeld und Maria Pogoda können wir auf hochmotivierte, verlässliche Mitarbeiterinnen zurückgreifen, worauf wir sehr stolz sind. Viel Flexibilität für alle, aber auch hohes Verantwortungsbewusstsein jeder einzelnen, sind Schlüssel unserer erfolgreichen Zusammenarbeit. Dazu kommt noch Hündin Bailey, die als „Feelgoodmanagerin“ auf ganz natürliche und direkte Art täglich den positiven Teamspirit unterstützt.



Feelgoodmanagerin Bailey bei der Arbeit

So können der ebenso hochmotivierte, langjährige Vereinsvorstand und wir als Geschäftsstelle gemeinsam auf zahlreiche Aktivitäten, Projekte und Impulse zurückblicken, die die Selbsthilfe in Bayern gestärkt und weiterentwickelt haben.

Mit der Gründung eines Selbsthilfebeirates Ende 2025 werden die Geschicke unseres Vereins in Zukunft zusätzlich von der Außen-Perspektive begleitet.

2025 konnten wir die Reichweite der Selbsthilfe in Bayern weiter ausbauen, neue Zielgruppen erreichen und damit mehr Menschen in belastenden Lebenssituationen unterstützen.

Sowohl der erste „Tag der Selbsthilfe“ am 16. September als auch die Veranstaltung „Ziemlich häufig: Seltene Erkrankungen“ am 27. Oktober wurden überregional als Online-Veranstaltung angeboten und erfolgreich durchgeführt.

Landesweite Projekte und gezielte Öffentlichkeitsarbeit haben die Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen und Fachwelt weiter gestärkt und die Sichtbarkeit der Selbsthilfe deutlich erhöht.

Nicht zuletzt haben zahlreiche Fortbildungen, Fachtage und Austauschformate dazu beigetragen,

Qualität und Professionalität der Selbsthilfe in Bayern zu zeigen und kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Wir wünschen viel Freude bei der Lektüre!
Irena Težak und Theresa Keidel, Geschäftsführung

Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.: Vorstand, Mitglieder und Beirat

In der 38. Mitgliederversammlung am 14. Mai in Nürnberg wurden Vorstände, Kassenprüfer*innen und Selbsthilfevertretungen für das Fördergeschehen gewählt. Dabei konnten wir uns über Kontinuität bei der Besetzung freuen, denn nicht nur die drei seit vielen Jahren amtierenden Vorstände Klaus Grothe-Bortlik, Renate Mitleger-Lehner und Gudrun Hobrecht stellten sich erneut zur Verfügung. Auch die Kassenprüferinnen Simone Hoffmann und Alexandra Nettelstroth kandidierten wieder. Ebenso waren die drei Kontaktstellenvertreter*innen im Bereich Selbsthilfeförderung Mirjam Unverdorben-Beil, Kerstin Asmussen und Karin Woltmann bereit, ihre Arbeit fortzusetzen. Darauf sind wir vor dem Hintergrund der vielen Vereine, die Nachfolger*innen händeringend suchen, sehr stolz und bedanken uns für die äußerst angenehme und fruchtbare Zusammenarbeit ganz herzlich.

Auf dem Programm standen neben dem Tätigkeits- und Finanzbericht, inhaltliche Berichte zu anstehenden Veranstaltungen und Projekten, weitere Themen wie die Evaluation der Selbsthilfeförderung auf Landesebene, der erste bundesweite Tag der Selbsthilfe oder die Einrichtung eines Selbsthilfebeirates.

Den Anträgen auf Statusänderung von einer „Selbsthilfekontaktstelle im Aufbau“ zur „Selbsthilfekontaktstelle“ unserer Einrichtungen in Aschaffenburg und Bayreuth wurde stattgegeben, denn sie erfüllen nun alle Qualitätsstandards des Vereins.



Mitglieder des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. in Nürnberg, Mai 2025

Die 39. Mitgliederversammlung fand am 28. November online statt. Hier wurden Themen rund um Gesundheits- und Sozialpolitik in Bayern, Änderungen bei der Krankenkassenförderung und die Entwicklungen im Bereich Selbsthilfe und Pflege weitergeführt und diskutiert. Andere wichtige Punkte waren die Vorstellung und Verabschiedung der Jahres- und Finanzplanung 2026 und die Benennung von sieben Beiratsmitgliedern.



Beirat: v.l.n.r.: Dagmar Friemel-Sturm; Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand Seko; Elisabeth Benzing; Irena Težak, Seko; Brigitte Bakalov; Sonja Stipanitz und Dr. Angelika Weber. Es fehlen Anita Schedel und Michael Stahn

Die konstituierende Sitzung des Selbsthilfebeirates fand am 11. Dezember in Nürnberg, gemeinsam mit Vorstand und Geschäftsführung statt. Dieser wird sich zukünftig aktiv für die Belange der Selbsthilfe in Bayern einsetzen und die Arbeit des Vereins mit

fachlicher Expertise und Engagement unterstützen. Ziel ist es, die Rahmenbedingungen für Selbsthilfegruppen, -Kontaktstellen und -Organisationen weiter zu stärken und die Vernetzung in ganz Bayern auszubauen. Wir freuen uns auf den Blick von außen und interessante neue Impulse sowie gemeinsame Aktionen.

Das Vorstandsteam traf sich mit der Geschäftsführung zu drei Sitzungen (eine in Präsenz in Würzburg und zwei online). Themen der Vorstandssitzungen waren politische Arbeit, Lobbyarbeit, die Förderung von Selbsthilfe, Fortbildungen und Veranstaltungen, Projekte und Aktionen und die Entwicklung von mittel- und langfristigen Zukunftsstrategien.



v.l.n.r.: Vorstand und Geschäftsführung: Irena Težak, Gudrun Hobrecht, Renate Mitleger-Lehner, Klaus Grothe-Bortlik und Theresa Keidel

Fortbildungen – Wissen erweitern

Für Vereinsmitglieder

Beim dritten vereinsinternen Fachtag „Verbindungen schaffen – Selbsthilfekontaktstellen im Austausch“ waren Mitarbeitende unserer 35 Einrichtungen eingeladen, sich besser kennenzulernen und gegenseitig fortzubilden. Ob Verwaltungs- oder Fachebene – in zwei Workshoprunden wurde zu insgesamt zehn Themen rege diskutiert, die Fachbeiträge wurden ausschließlich von Vereinsmitgliedern angeboten.

Mitarbeitende aus Vorstandschaft, von Seko und aus den Selbsthilfekontaktstellen gaben Inputs oder moderierten zu 10 relevanten Themen, zum Beispiel „Junge Selbsthilfe, Umgang mit KI, Datenschutz, Selbsthilfe und Demokratie oder schwierige Gespräche.“ In einem Gallerywalk konnten sich zum Ende des Fachtages alle über die Ergebnisse der anderen Workshops informieren. Die insgesamt 56 Teilnehmenden diskutierten engagiert, lernten und profitierten voneinander; neue Kontakte wurden geknüpft und die bayerische Kontaktstellenfamilie wuchs zusammen. Einig waren sich alle, dass dieses vereinsinterne Format unbedingt wiederholt werden sollte – das ist Ansporn und Auftrag für uns, dem wir gerne nachkommen werden.

Für Selbsthilfeaktive und Mitarbeitende in Kontaktstellen

Insgesamt 13 ein- bis mehrtägige Seminare zu selbsthilferelevanten Inhalten wurden 2025 durchgeführt. Neben praktischen

Themen wie „Projektplanung“, „Medien- und Öffentlichkeitsarbeit“, „Social Media“ oder „Podcasterstellung“ wurden „Kreative Elemente für die Gruppenarbeit“, „Moderation und Gruppenprozesse in Selbsthilfegruppen“ und „Achtsamkeit und Ruhe erleben durch Waldbaden“ angeboten. Auch inhaltliche Themen wie „Zufrieden älter werden“, „Helfen in seelischer Not“, „Trauern, Trösten, Neubeginn“ oder „Nichts ist so beständig wie die Veränderung“ boten Gelegenheit, sich vertieft mit Inhalten, die in Gruppen immer wieder vorkommen, auseinanderzusetzen. Interesse hatten 267 Personen, zum Zug kamen 186.



Teilnehmende der Fortbildung „Achtsamkeit und Ruhe erleben durch Waldbaden“ in Nittendorf

Rückmeldungen zu den Fortbildungen:



Fünf-Finger-Feedback aus der Fortbildung „Kreative Gruppenarbeit“ in Kochel am See

Online-Angebote für Selbsthilfeaktive und Interessierte

Der virtuelle Selbsthilfetreffpunkt, ein im Januar und Februar kostenlos von Seko angebotenes Format zu den Themen „WhatsApp und Co: Was macht das mit unserer Gruppe?“ und „Störenfriede aus der Gruppe verabschieden“ wurde von etwa 80 Personen aus ganz Bayern wahrgenommen. Neben den Inhalten ging es bei diesem Angebot auch um die Stärkung der Medienkompetenz. Es ermöglicht Neulingen erste Erfahrungen im Umgang mit Videokonferenzsystemen zu machen.

Seko beteiligte sich an der 6-teiligen unterfränkischen Online-Reihe „Gesundheit stärken“ mit dem Beitrag „Qigong – Elemente in der Selbsthilfearbeit“ und unterstützte diese Reihe auch durch intensive Öffentlichkeitsarbeit.

Weitere Seminare oder Workshops wurden auf Anfrage für Kooperationspartner oder Landesorganisationen zu folgenden Themen durchgeführt: Achtsames Sprechen und Zuhören, Resilienz, Struktur und Förderung, Qigong.

Sich bayernweit fortzubilden und mit anderen zu vernetzen ist für Selbsthilfeaktive eine Möglichkeit, die eigene Perspektive, den Blickwinkel auf das eigene Thema zu erweitern und über interessante Informationen die eigene Gruppenarbeit weiterzuentwickeln.

Projekt „Digital informiert und jung (geblieben)“ erfolgreich beendet Jetzt Standardaufgabe bei Seko

Selbsthilfe_Bayern, auf Instagram und Facebook „seko on air“, der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern und die Online-reihe „Let’s talk about“ waren die Schwerpunkte des Projektes für jüngere Menschen in der Selbsthilfe im Jahr 2025.



Drei Jahre Projektlaufzeit, in denen sich herausstellen sollte, ob die gesteckten Ziele erreicht werden können. Und ja, die gute Nachricht ist: Die Reichweite konnte erhöht und neue, jüngere Menschen erreicht werden. Deshalb wurde der Arbeitsbereich Social Media und die Angebote für junge Selbsthilfe verstetigt und in das Aufgabenspektrum von Seko als Daueraufgabe übernommen. Die gesetzlichen Krankenkassen, die bayerischen Apothekerverbände und die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns unterstützten dieses Vorhaben von Beginn an – dafür bedanken wir uns ganz herzlich.

Auf Instagram und Facebook sind Neuigkeiten und Interessantes aus der Selbsthilfe, insbesondere für jüngere Menschen, der Schwerpunkt. In sechs Rubriken wurden

Veranstaltungen, Wissenswertes zu gesundheitsbezogenen oder sozialen Aktionstagen, Gruppengründungen, Hörproben der Podcastfolgen und Zitate aus der Selbsthilfe sowie Tipps und Alltagsanregungen gepostet. Ende 2025 konnten auf den beiden Plattformen zusammen bei fast 200 eigenständigen Beiträgen ca. 1700 Follower verzeichnet werden. Die Instagram-Community legte auf beinahe 1500 Follower zu.

Mit insgesamt ca. 270.000 Aufrufen im Jahr 2025 konnten 9.400 Konten pro Monat erreicht werden. Die durchschnittlichen Aufrufe pro Monat beliefen sich auf 22.500, dabei gab es 400 Interaktionen.

Die erfolgreichsten Postings waren der Beitrag zum „Welttag des Glücks“ im März, die beiden Reels zum „Selbsthilfefachtag Sucht“ im Juli und zur Podcastfolge „Die Trauer bleibt“ im Mai sowie die Story zum Besuch der „digital.convention“ im September.

Der Podcast „seko on air“ erhielt 2025 insgesamt 44.381 Aufrufe.

Allein die zwölf ausgestrahlten Folgen der vierten Staffel zwischen März und September wurden 33.602 mal angeklickt, das sind durchschnittlich 2.800 Klicks pro Einzelfolge.

Die Themen von „seko on air“ reichten von Young Carers, verwais-ten Eltern und Geschwistern, Organspende, Netzwerkfrauen,



Migräne und ADHS bei Erwachsenen bis zu Interviews zum ersten bundesweiten „Tag der Selbsthilfe“ oder zu der seltenen Erkrankung „Refsum“.



Es gibt noch so viele Themen und Menschen in der Selbsthilfe, denen wir eine Stimme geben wollen. Deshalb freuen wir uns über die Möglichkeit der Fortführung. Es erreichen uns inzwischen viele Anfragen von Selbsthilfegruppen, die zu ihrem Thema interviewt werden möchten.

Let`s talk about

Die Onlinereihe wurde im Herbst 2025 zum zweiten Mal durchgeführt und erreichte rund 200 vor allem jüngere Teilnehmende. Im Mittelpunkt standen die Themen Dissoziative Identitätsstörung; Depression; Tuberkulose; soziale Phobie und als erstes in der Familie studieren (Arbeiterkind). Fachliche Inputs wurden mit persönlichen Erfahrungsberichten kombiniert, um aufzu-klären, Mut zu machen, Entstigmatisierung zu fördern und für die Themen zu sensibilisieren. Ergänzend wurde eine Selbsthilfekontaktstelle vorgestellt



Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen

Unterschiedlichste Gesundheitsberufe für den Gedanken der Selbsthilfe sensibilisieren und Selbsthilfe als Option noch bekannter machen, das ist das Ziel des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“, welches wir seit 2014 mit Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention durchführen.

Im Jahr 2025 wurde dies mit unterschiedlichen Formaten umgesetzt.

Interaktiver Flyer für Hausärzte*innen

Um ihre Patient*innen gezielt in ihrer Region an passende Gruppen zu vermitteln, wurde unter dem Motto: „Was Sie schon immer über Selbsthilfe wissen wollten...“ ein interaktiver Flyer entwickelt. Welche Selbsthilfegruppen gibt es? Wie arbeiten diese und wie kann Kontakt hergestellt werden? Selbsthilfekontaktstellen stehen



Carmen Fröstl, Leitung Fortbildung, Hausärztliche Service- und Wirtschaftsgesellschaft mbH; Christoph Habermeyer, Hausarzt aus Unterfranken und Irena Težak, Seko

mit den Gruppen in regelmäßigem Austausch. Für Menschen auf der Suche nach Hilfsangeboten bieten sie Klärungshilfe in Bezug auf die Teilnahme in der Selbsthilfe, vermitteln zu bestehenden Gruppen und unterstützen bei Gruppenneugründungen.

Hausärzte*innen finden in den Selbsthilfekontaktstellen kompetente, regionale Fachstellen bei der Suche nach passenden weiterführenden oder nachsorgenden Angeboten für ihre Patienten. Sowohl für Betroffene als auch für Angehörige kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe die hausärztliche Behandlung entscheidend ergänzen/mitgestalten.

Selbsthilfe informiert Psychotherapie – Online

170 ärztliche und psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendpsychotherapeuten informierten sich im Frühjahr zu Konzepten und Formen der Selbsthilfe. Diesmal stellten Selbsthilfegruppen für Menschen mit Ängsten/sozialer Phobie, Autistinnen und ADHS-betroffene Erwachsene ihre Arbeit vor, außerdem das Selbsthilfebüro KORN e. V., die Kontaktstelle für Selbsthilfe der Region Ulm.



v.l.n.r.: Susanne Schwind, Klinikum Dachau; Ingrid Wild-Lüffe, Traumahilfezentrum München; Prof. Dr. Monika Sommer, Vorständin PTK; Irena Težak, Seko; Kathrin Schnugg, Traumahilfezentrum München; Robert Keckeis, Verhaltenstherapeut Landsberied; Ute Köller, Selbsthilfeberaterin München-Region; Mirjam Unverdorben-Beil, Leitung Gesundheitsressort SHZ München; Maria Voß, Psychotherapeutin München; Ingrid Lechtenfeld, Psychotherapeutin München u. Elisa Neumann, Psychotherapeutin Dachau

Round Table Gespräch in München

Beim Round Table Gespräch für Stadt und Landkreis München tauschten sich im Sommer Psychotherapeut*innen mit Mitarbeitenden des SHZ München aus. Dabei wurden Möglichkeiten der Zusammenarbeit besprochen und es konnten regionale Kooperationen angebahnt werden.

Selbsthilfefreundlichkeit: wirtschaftlich, nachhaltig, wertvoll: Erster bayernweiter Tag für ausgezeichnete Kliniken und solche, die es werden wollen

Vertreter*innen von sieben selbsthilfefreundlich ausgezeichneten Gesundheitseinrichtungen, Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeaktive knüpften Kontakte mit Klinikvertreter*innen aus fünf bayerischen Kliniken, die sich zu Konzept und Auszeichnungsweg informierten. Wie eine Klinik von der Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe profitieren kann, vom Wert einer Selbsthilfegruppe für eine Klinik und über die Rolle der Selbsthilfekontaktstellen als Dreh- und Angelpunkt zur strukturierten Zusammenarbeit – darüber gab es Kurzvorträge.

Anschließend konnten sich die Teilnehmenden aus ganz Bayern in drei Workshops und an fünf thematischen Infopoints gezielt mit der Bedeutung einer strukturierten Zusammenarbeit von Selbsthilfe, Kliniken und Kontaktstellen für eine patientenorientierte Gesundheitsversorgung auseinandersetzen. Die Veranstaltung verdeutlichte eindrucksvoll, dass Selbsthilfefreundlichkeit einen wichtigen Beitrag zu nachhaltiger, menschlicher und partizipativer Gesundheitsversorgung leistet. Aus Berlin zu Gast war Ines Krahn, die Koordinatorin des bundesweiten Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen. Sie stellte das bundesweite Handlungskonzept „Selbsthilfefreundlichkeit als Qualitätsmerkmal“ vor und konnte die vielen Fragen der neu Interessierten kompetent beantworten. Im Abschlussplenum spiegelte sich Zufriedenheit mit der Veranstaltung wider.



Christina Flurschütz und Irena Težak, Seko, moderierten die Veranstaltung in der Zehntscheune des Juliusspitals in Würzburg

Selbsthilfe in Zahlen 2025

11.000 Selbsthilfegruppen mit ca 500.000 Mitgliedern in Bayern zu 1.405 einzelnenThemen, davon 89 zu seltenen Erkrankungen.

Seko hat 13 Präsenzfortbildungen angeboten, bei denen insgesamt 186 Plätze von Teilnehmenden in Anspruch genommen wurden. Die Feedbackbögen ergaben eine Gesamt-Durchschnittsbewertung von 1,38

In der Seko Datenbank sind 152 Selbsthilfeorganisationen gelistet, davon 132 im Gesundheitsbereich und 20 im Sozialbereich.

Bei der Onlineveranstaltung „Selbsthilfe informiert Psychotherapie “ nahmen 170 Personen teil.

Unter dem Motto „Verantwortung teilen“ nahmen 75 Personen am bayernweiten Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit teil.

Die durchschnittliche Bewertung für die Organisation war 1,2 und für die inhaltliche Gestaltung 1,8



Besucher der Website www.seko-bayern.de im Vergleich 2024 – 2025



90.394 Besucher*innen konnte die Homepage im Jahr 2025 verzeichnen, das sind 22% mehr als 2024.

585 Personen bzw. Institutionen informieren wir regelmäßig durch unseren Seko Infoverteiler, außerdem 122 bayerische Kliniken.

In 200 eigenen Beiträgen auf Facebook und Instagram erreichten wir insgesamt etwa 1.700 Follower. 270.000 Aufrufe, das sind 22.500 monatlich, erreichten jeweils 9.400 Konten mit ca. 400 Interaktionen.

Der Podcast „seko on air“ erreichte 44.381 Aufrufe, pro Folge durchschnittlich 2.800, auch außerhalb der Staffel gab es viel Interesse und eine Steigerung um 81 % zum Vorjahr.

An den bundesweiten Online-Veranstaltungen „Ziemlich häufig: Seltene Erkrankungen – Austausch und Netzwerken“ und „Tag der Selbsthilfe“ nahmen jeweils ca. 100 Personen teil.

Verbindungen stärken

AOK-Jahresempfang



Theresa Keidel, Seko und Thomas Bannasch, LAGS

Bayerischer Apothekertag



v.l.n.r.: Irena Težak, Seko; Selbsthilfebeauftragte Barbara Absolon, Ralph Laves, Susanne Fleischmann, BAV; im Hintergrund Dr. Helmut Schlager, BLAK

Aktionsgemeinschaft Selbsthilfe (AGSE)



v.l.n.r.: Marie-Therese Biokou, vdek; Alexandra Schmidt, BAV; Bettina Stichlmair, AOK; Linda Hahn, AOK; Thomas Asam und Kai Freese-Wagner, LAGS; Irena Težak, Seko; Dr. Veronika Wolf, BLÄK; Dr. Timo Henßler, MD; Ralph Laves, BAV; Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand Seko; Kristina Jakob, SHZ München und Theresa Keidel, Seko. Es fehlen Antonia Nottensteiner, AOK; Dr. Helmut Schlager, BLAK

Ausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ auf der ConSozial



Theresa Keidel, Seko und Marion Krieg, Kiss Nürnberg Fürth Erlangen

Auszeichnung Klinikum Würzburg Mitte



Ines Krahn, Koordinatorin Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen, Berlin

Ehrenamtstag im Bayerischen Landtag



v.l.n.r.: Landtagspräsidentin Ilse Aigner, CSU; Theresa Keidel, Seko; Ehrenamtsbeauftragte Gabi Schmidt, FW; Klaus Grothe-Bortlik und Renate Mitleger-Lehner, Vorstand Seko; Kristina Jakob, SHZ München; Bernhard Seidenath, CSU



v.l.n.r.: Theresa Keidel, Seko; Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand Seko; Staatsministerin Ulrike Scharf, CSU; Kristina Jakob, SHZ München; Renate Mitleger-Lehner, Vorstand Seko

Ehrenamtskongress



Theresa Keidel und Barbara Fischer, Seko

Seko Podcastinterviews



Irena Težak, Seko; Freya von Stülpnagel und Petra Meyer, Ehrenamtliche Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister e.V.



Ramona Geupert, SHG Dissoziative Identitätsstörung (DIS) und Irena Težak, Seko

Staatsempfang 100 Jahre Bayerische Krebsgesellschaft



v.l.n.r.: Irena Težak, Seko; Kai Freese-Wagner und Thomas Asam, LAGS; Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ München

Gruppeninventur

Im Jahr 2025 wurde das Format Gruppeninventur erneut erfolgreich an den bayerischen Standorten Rosenheim, Nürnberg, Hof, Mühldorf und Würzburg durchgeführt. Seko Bayern übernahm wie in den Jahren zuvor die Gesamtkoordination und war in diesem Jahr gleichzeitig selbst als Standort aktiv. Insgesamt fanden 13

Inventuren statt – fast doppelt so viele wie im Jahr zuvor. Davon wurden acht Termine als Inventur „unterwegs“ und fünf in der Variante „dahoam“ durchgeführt, um auch mobilitätseingeschränkten Gruppen die Teilnahme zu ermöglichen.

Die Inventuren boten den Gruppen die Möglichkeit, ihre Strukturen, Aufgabenverteilungen, Gruppenregeln

und Abläufe zu reflektieren. Im Fokus standen unter anderem der Umgang miteinander, interne Strukturen innerhalb der Gruppe, die Planung zukünftiger Gruppentreffen und Aktivitäten sowie die Verteilung von Aufgaben und Übernahme zusätzlicher



Arbeitskreis Gruppeninventur: v.l.n.r.: Karin Woltmann, Rosenheim; Theresa Keidel, Seko; Alexandra Nettelstroth, Mühldorf; Ulrike Beck-Iwens, Hof; Christina Flurschütz, Seko und Elisabeth Benzing, Kiss Mittelfranken

Verantwortung innerhalb der Gruppe. Die externe Moderation half den Gruppen, eingefahrene Muster zu erkennen, neue Ideen zu entwickeln und diese praxisnah in die Gruppenarbeit zu integrieren. Moderation und Gesamtzufriedenheit wurden mit 9,2 bzw. 8,9 von 10 Punkten sehr hoch bewertet.

Damit konnte das Format erneut seine Bedeutung für die Reflexion, Weiterentwicklung und Selbstorganisation von Selbsthilfegruppen in Bayern unter Beweis stellen. Die deutliche Zunahme der Inventuren im Vergleich zum Vorjahr zeigt, dass das Format weiterhin stark nachgefragt wird und einen wertvollen Beitrag zur Stärkung der Gruppen leistet.



Infofolder zur
Gruppeninventur

Verantwortung teilen – Gruppe aktivieren

Projekt: Stärkung der Selbsthilfe in Bayern im Suchtbereich

Schwerpunkt des Projektes war die Organisation und Durchführung des Selbsthilfefachtags „Sucht und Gesundheit“. Diese Veranstaltung hat zum Ziel, Selbsthilfegruppen und Fachkräfte zu vernetzen und zum Austausch anzuregen. 2025 wurde sie am 11. Juli in Kempten durchgeführt und brachte 75 engagierte Teilnehmende aus ganz Bayern zusammen. Nach Grußworten gab es den interaktiven Vortrag „Verantwortung teilen – Gruppe aktivieren“, bei dem Ideen und wissenschaftliche Erkenntnisse vorgestellt wurden. Beispielsweise ging es darum, ob eine Gruppenleitung notwendig ist und welche Konsequenzen ein basisdemokratisches Konzept hat. Wenn viele Menschen in einer Gruppe aktiv sind, kann sich Gemeinschaftssinn und Schwarmintelligenz entwickeln.

Nach dem Vortrag wurden die Teilnehmenden von Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand Seko Bayern e.V. und Cornelia Beyrer, Selbsthilfekontaktstelle Kempten/Allgäu, eingeladen, nach der Methode Barcamp eigene Themen einzubringen. Diese moderne Großgruppenmethode kommt aus der IT-Branche und schafft Raum für offenen Austausch und gemeinsames Arbeiten an selbstgewählten Schwerpunkten. Alle waren eingeladen, sich mit eigenen Beiträgen aktiv in einer Austauschrunde einzubringen. Sehr schnell wurden spannende Themen vorgestellt, die in neun Austauschrunden bearbeitet wurden. Beispielsweise fanden Arbeitsgruppen zu Schlafstörungen und Schlafhygiene, zur wertschätzenden Unterstützung in

der Selbsthilfe und zu Social Media statt. Auch Ideen und Projekte wie eine Landkarte für Inklusion oder eine themenübergreifende Angehörigengruppe wurden diskutiert. Dabei wurde viel Mut gemacht, neue und interessante Wege einzuschlagen.

In der Abschlussrunde wurde ein sehr positives Gesamtfazit gezogen. Gerade weil die Austauschrunden so offen waren, konnte aktuell und an den Bedürfnissen der Teilnehmenden diskutiert werden.

Der Fachtag in Kempten wurde von der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention und durch Eigenmittel finanziert. Kooperationspartner waren außerdem die Selbsthilfekontaktstelle Kempten/Allgäu, die Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen (BAS) sowie die Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS).



v.l.n.r.: Bettina Lange, KBS; Dr. Beate Erbas, BAS; Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand Seko; Theresa Keidel, Projektleitung Seko; Cornelia Beyrer, Kontaktstelle Kempten und Christina Flurschütz, Seko

Ziemlich häufig: Seltene Erkrankungen – Austausch und Netzwerken

Am 27. Oktober fand der bundesweite Online-Austausch „Ziemlich häufig: Seltene Erkrankungen“ mit rund 100 Teilnehmenden statt. Engagierte aus Selbsthilfe, Fachverbänden und Kontaktstellen besprachen aktuellen Themen.

Nach einer Einführung zu Aufgaben und Rollen von regionalen- und Landes-selbsthilfekontaktstellen teilten Geske Wehr, Vorsitzende ACHSE e. V., und Tobias Hagedorn, Geschäftsführer der Deutsche Interessengemeinschaft Phenylketonurie und verwandte angeborene Stoffwechselstörungen e. V., im Gespräch mit Ina Klass, SKIS Leipzig, Blitzlichter aus der Nationalen Konferenz Seltene Erkrankungen 2025. Beide waren zusätzlich als Inputgebende aktiv; Frau Wehr zum Thema regionale Vernetzung, Herr Hagedorn zu gesundheitspolitischer Arbeit.

In den anderen vier Workshops ging es um Reisen trotz seltener Erkrankung, Finanzierungsgestaltung, die Situation von pflegenden Angehörigen sowie um Tod, Trauer und Trauma bei seltenen Erkrankungen.



Organisationsteam: Anne-Kathrin Lange, LAKOS Sachsen; Ina Klass, SKIS Leipzig; unten Irena Težak, Seko Bayern

Die Inputs kamen alle von engagierten Betroffenen und wurden von Kolleginnen aus den regionalen und Landesselbsthilfekontaktstellen moderiert.

Mit dem Thema Tod, Trauer und Trauma beschäftigte sich Ruth Biller, Vorstandsvorsitzende ARVC-Selbsthilfe e.V. und Trauer-

begleiterin, während Kerstin Reichert, Refsum Deutschland e.V., ihre Erfahrungen mit der Finanzierung ihrer noch recht jungen Organisation teilte. Annett Melzer, Vorstandsvorsitzende Klippel-Feil-Syndrom e.V., (KLIFS e.V.) ermutigte dazu, sich auf Reisen zu begeben und Wibke Hanzlik, Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft e.V., berichtete davon, was ihr als pflegende Angehörige besonders hilft. Die Teilnehmenden beteiligten sich rege an den Diskussionen und tauschten persönliche Erfahrungen aus.

Beim Speed Rückblick auf die Workshops wurden im Plenum kurz und knapp die Inhalte aller sechs Workshops geteilt. Hohe Zufriedenheit, neue Erkenntnisse und frische Ideen prägten die Beiträge.

Alles anders!? – Änderungen bei der Krankenkassenförderung

Die Gesundheitsselbsthilfe wird nach § 20h SGB V gefördert, dies ist im bundesweiten Leitfaden der GKV geregelt.

2025 hatte die Evaluation der Förderstrukturen auf Landesebene einige Auswirkungen. Größte Veränderung ist die Trennung von Pauschal- und Projektförderung. Nun ist es möglich, Projekte direkt bei Einzelkassen zu beantragen, während die Pauschalförderung weiterhin von der GKV-Fördergemeinschaft Selbsthilfe in Bayern gemeinsam beschieden wird. Dies hat einerseits Vorteile, da Projektvorhaben flexibler beantragt werden können, andererseits geht die Transparenz darüber, wer wo welches Projekt beantragt hat, unter Umständen verloren. Auch scheuen viele den Extraaufwand einer oder mehrerer Antragstellung(en).

Grundsätzliche Zuständigkeiten wurden neu besetzt, die jährliche Federführung abgeschafft und Arbeitspakete für die verschiedenen Förderebenen unter den Krankenkassen aufgeteilt.

Eine Homepage der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe wurde eingerichtet, die ab 2026 über die Möglichkeiten der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V in Bayern informiert.

Dauerhaft zuständig für die Abwicklung der Pauschalförderung für Selbsthilfekontaktstellen ist der BKK-Landesverband Bayern. Seit 2008 war Seko im Auftrag der Krankenkassen für diese Aufgabe zuständig.

Die örtliche Ebene mit ihren Strukturen wurde zunächst nicht geändert, die Evaluation steht für 2026 auf dem Programm.

2025 wurden in Bayern 2.239 örtliche Selbsthilfegruppen, 60 landesweit tätige Selbsthilfeorganisationen, 35 regionale Selbsthilfekontaktstellen, der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und die Geschäftsstelle Seko Bayern mit insgesamt über 13,6 Millionen Euro von der GKV-Fördergemeinschaft Selbsthilfe in Bayern gefördert (dies sind AOK Bayern, Landesverband der Betriebskrankenkassen BKK, IKK classic, Knappschaft, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse (SVLFG) und Verband der Ersatzkassen (vdek)). Die Federführung lag beim Verband der Ersatzkassen (vdek).

Die Selbsthilfe ist auf allen Ebenen an der Vergabe der Fördergelder beratend beteiligt.



v.l.n.r.: Antonia Nottensteiner und Linda Hahn, AOK; Kerstin Asmussen, Mirjam Unverdorben-Beil, Irena Težak und Karin Woltmann für Seko e.V.; Monika Stein, Knappschaft; Dr. Linda Föttinger, vdek; Christian Braummüller IKK classic; George Lankes, Landwirtschaftliche Krankenkasse; Dr. Renate Lange und Lan Vo, BKK Landesverband

Sorgenkind „Selbsthilfe und Pflege“ in Bayern

Trotz vieler Gespräche, jahrelanger Bemühungen und Einbindung der Politik ist es bislang kaum möglich, zufriedenstellende Ergebnisse für die Abrufung der Fördermittel für Bayern zu erzielen. So haben 2025 weniger als ein Drittel unserer 35 Einrichtungen und leider weder eine Selbsthilfeorganisation noch eine Selbsthilfegruppe versucht, diese Förderung in Anspruch zu nehmen.



Bürokratische Hürden, zu lange Bearbeitungszeiten und ein zu kompliziertes Antragsverfahren sind Grund für die fehlende Inanspruchnahme. Außerdem können Selbsthilfegruppen, die sowohl für Chronisch Erkrankte als auch schon von Pflege Betroffenen keine Anträge bei beiden Fördersträngen stellen, was aus inhaltlicher Sicht nicht nachvollziehbar ist. (§ 20h SGB V und § 45d SGB XI)

Der Bedarf im Bereich „Selbsthilfe und Pflege“ ist jedoch sehr hoch. Es werden viele neue Selbsthilfegruppen gegründet und in Zukunft wird die Bedeutung der Selbsthilfe in diesem Bereich allein durch den demografischen Wandel noch höher sein.

Themen wie Demenz, Young Carer, Prävention von Pflege und Zugang für Pflegebedürftige Menschen zu Selbsthilfeangeboten sind aktuell und sorgen für eine hohe Nachfrage bei den

Fachstellen, können jedoch häufig, z.B. personell, nicht zufriedenstellend umgesetzt werden.

Nach § 45d SGB XI „Selbsthilfe und Pflege“ ist eine Förderung der Selbsthilfe seit 2008 möglich, die Summe der Fördermittel wurde zum 1. Januar 2025 sogar deutlich erhöht, auch um Selbsthilfeträger zu animieren, in diesem Bereich tätig zu werden.

Zur Verfügung stehen in Bayern ca. 2 Millionen Euro jährlich für Selbsthilfeorganisationen, Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfekontaktstellen sind fach- und themenübergreifend für alle Gruppen tätig, also schon immer auch im Bereich Pflege. 2024 wurde gemeinsam mit dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention ein eigenes Musterkonzept für Selbsthilfekontaktstellen entwickelt. Hier sind nun erste, leichte Verbesserungen zu verzeichnen.

Wir werden dranbleiben und weiter versuchen, die Förderung, die der Gesetzgeber hier vorsieht, endlich auch in Bayern umzusetzen.



Irena Težak, Seko, Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand DAG SHG und Seko und Claudia Schick, AOK Bundesverband

Selbsthilfe: Lückenbüßer oder wichtige Ergänzung im Sozial- und Gesundheitswesen? Bayerische Aktionen zum bundesweiten Tag der Selbsthilfe

Die Nationale Selbsthilfekontaktstelle NAKOS hat 2024 den bundesweiten „Tag der Selbsthilfe“ ausgerufen, der nun jährlich am 16.09. stattfindet. In Bayern haben sich einige Selbsthilfekontaktstellen und Seko Bayern beteiligt.

Die politische Online-Veranstaltung von Seko Bayern hatte zum Ziel, bayerische Landtagspolitiker mit Selbsthilfeaktiven aus verschiedenen Bereichen zu vernetzen und auf deren Nöte und Sorgen aufmerksam zu machen. Neun Vertreter*innen aus Selbsthilfe und Politik diskutierten zu obigem Thema miteinander – rund 100 Teilnehmende aus ganz Bayern verfolgten die Runde interessiert und kommentierten im Chat.

In den Eingangsstatements wurde deutlich, dass die Leistungen der Selbsthilfe hochgeschätzt werden und unverzichtbar sind. „Was Sie leisten, kann keine andere Säule im Gesundheitswesen und für Ihre ehrenamtliche Arbeit sind wir sehr dankbar. In Selbsthilfegruppen werden persönliche Erfahrungen und Alltagskompetenz auf Augenhöhe vermittelt“, so die Meinung der Politiker*innen.

Die Selbsthilfeaktiven hatten viele Themen mitgebracht. So berichtete die Gruppenleiterin von AGUS (Angehörige um Suizid) aus Nürnberg von fehlenden Therapie- und Fachklinikplätzen und Mobbing an Schulen.

Der Ansprechpartner der Prostatagruppe aus Unterfranken erzählte von langen Wartezeiten bei Fachärzten mit teils gravierenden Folgen.

Und die Gruppensprecherin der Selbsthilfegruppe brasilianischer Frauen aus München berichtete, wie schwierig das Anerkennungsverfahren für Berufe von Migrantinnen ist und wie spürbar zunehmender Rassismus wahrgenommen wird.

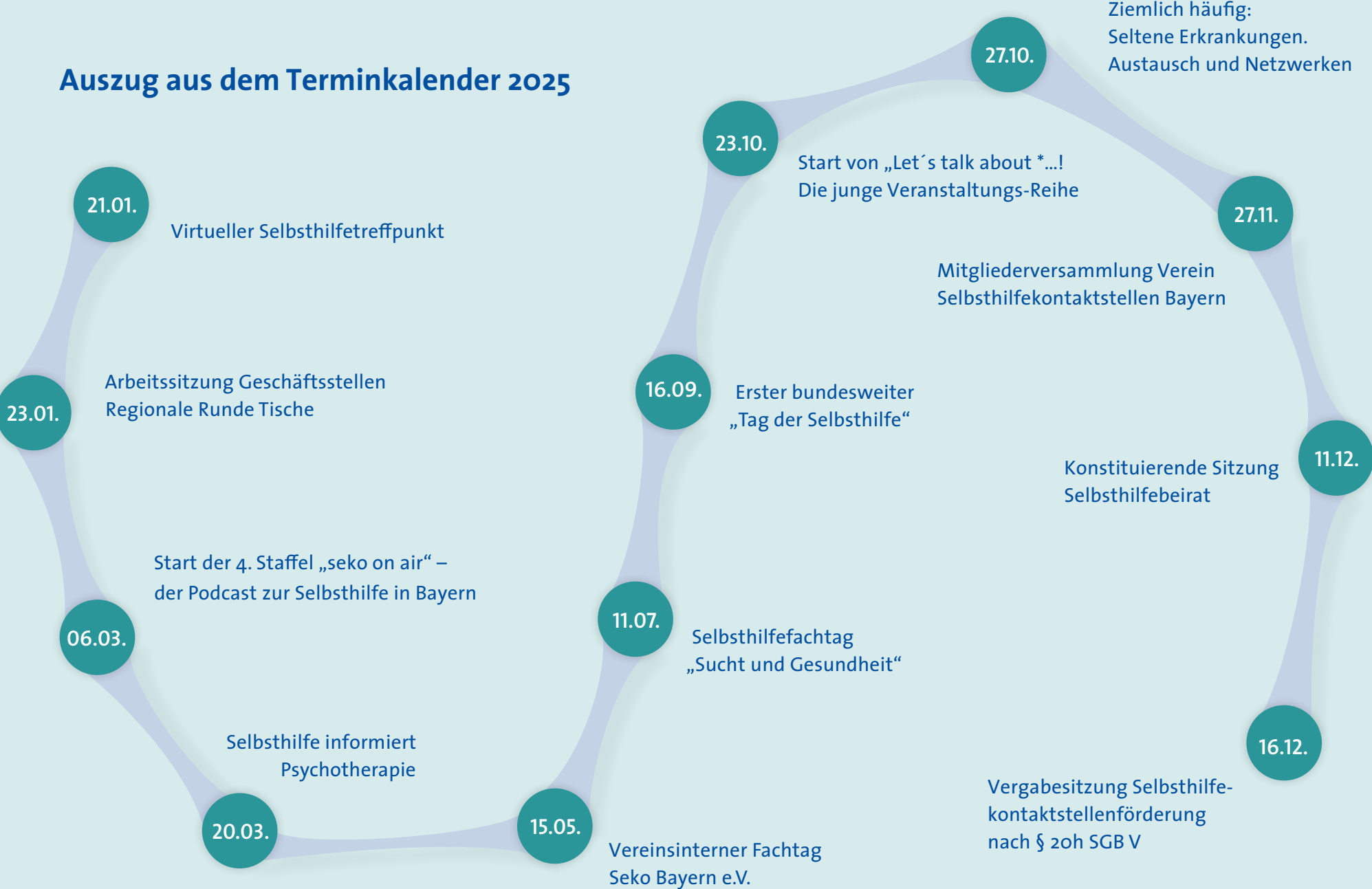
Julia Holler von der Kontaktstelle in Regensburg und Irena Težak von Seko Bayern wünschten sich endlich eine verlässliche Förderung für Selbsthilfekontaktstellen durch den Freistaat Bayern und eine bessere Abrufbarkeit der Fördermittel für Selbsthilfe im Pflegebereich. Julia Holler berichtete außerdem von einem regelrechten Gründungsboom neuer Selbsthilfegruppen im psychosozialen Bereich, bei Einsamkeit und im Suchtbereich.

Im zweiten Teil wurden die Politiker*innen durch die Beiträge im Chat noch über eine Vielzahl von einzelnen Problemen der Selbsthilfegruppen informiert.



Anton Rittel, FW; Bernhard Seidenath, CSU; Eva Lettenbauer, Bündnis 90 – Die Grünen; Ruth Waldmann, SPD; Julia Holler, Kiss Regensburg; Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand Seko; Theresa Keidel und Irena Tezak, Seko

Auszug aus dem Terminkalender 2025



Vielen Dank an alle, die uns und unsere Arbeit 2025 unterstützt haben.

Finanziell gefördert wurden Seko Bayern und der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern durch:

Die GKV-Fördergemeinschaft Selbsthilfe in Bayern, das sind:



Folgende Bayerische Ministerien:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns, die Bayerische Landes-
apothekerkammer und den Bayerischen Apothekerverband.



Wir bedanken uns außerdem für alle eingegangenen Einzel-
spenden über [betterplace](#) und freuen uns über jede weitere
Unterstützung.

Impressum

Jahresbericht 2025 Seko Bayern und Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

Druckauflage: 100 Stück und digital

Druck: Flyeralarm, www.flyeralarm.com

Grafische Gestaltung: Tina Westendorf · Grafische Lösungen, info@grafischeloesungen.de

Fotografien:

Seite 11: Thomas Obermeier, Mainpost, Würzburg; Seite 14/15: Ehrenamtstag: Bildarchiv

Bayerischer Landtag/Stefan Obermeier; Seite 14: AOK-Empfang: Michael v. Nagy;

Seite 17: Verena Matzner, Ehrenamtliche; Seite 19: BKK-Landesverband; Seite 20: Noemi Goldapp, NAKOS;

Alle weiteren Fotografien: Seko Bayern

Redaktion: Team der Selbsthilfekoordination Bayern

V.i.S.d.P.:

Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und Selbsthilfekoordination Bayern (Seko Bayern),

Irena Težak, Handgasse 8, 97070 Würzburg, Tel: 0931 / 20 78 16 40,

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



Selbsthilfekoordination
Bayern



Selbsthilfekontaktstellen
Bayern e.V.



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