



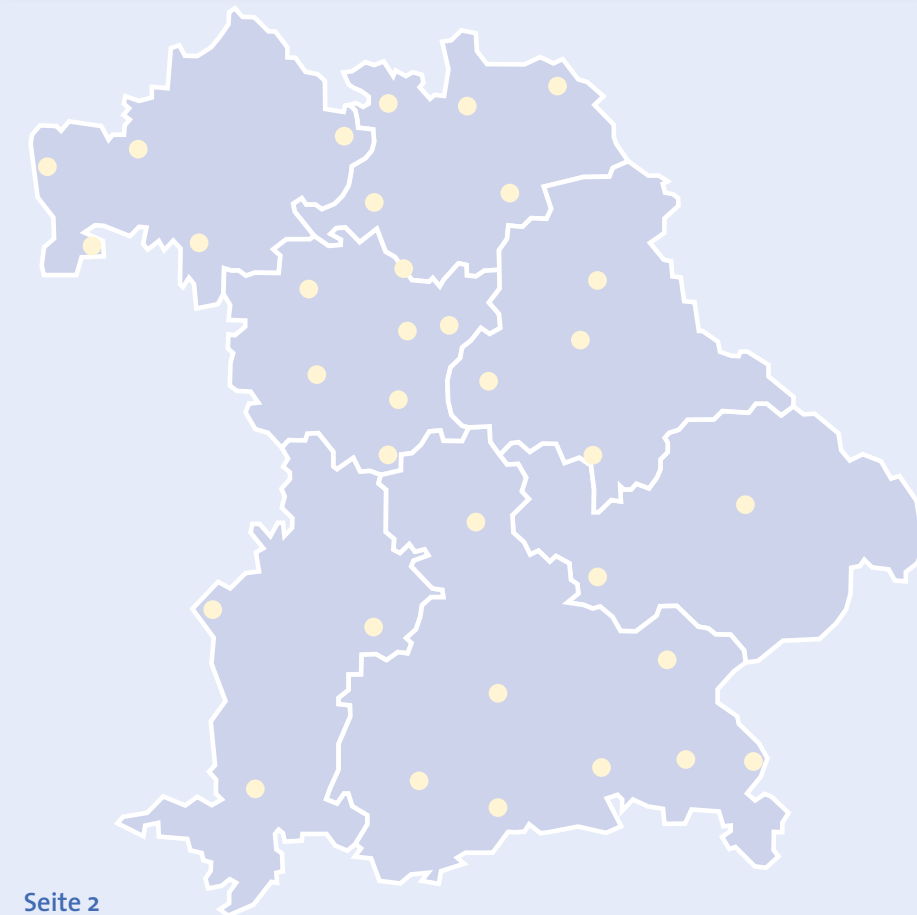
# Gemeinsam 2024

**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

## Gemeinsam mit Blick Richtung Zukunft

Die Geschäftsstelle von SeKo Bayern organisierte 2024 abermals viele verschiedene Aktivitäten, Projekte und Veranstaltungen. Außerdem wurde SeKo auch als Vermittlungs- und Servicestelle von vielen Bürger\*innen und Professionellen wieder stark genutzt.

Alle zwölf Präsenzfortbildungen waren gut besucht und im Frühjahr und Herbst wurden Online- Selbsthilfetreffpunkte zu spannenden Themen durchgeführt. Außer der Reihe gab es am 22. Februar von Renate Mitleger-Lehner zwei Seminare zur neuen Rechtslage für Selbsthilfegruppen, die sich durch die Aktualisierung des Bürgerlichen Gesetzbuches geändert hat.

Das Social- Media-Team überraschte immer wieder mit interessanten Posts zu Einzelthemen, Gruppengründungen, aber auch Kurzberichten über unsere Aktivitäten. Der Podcast „seko on air“ ging in die dritte Runde und setzte ab Sommer den Schwerpunkt „Gesundheitsheldinnen“.

Besonders hervorzuheben war die Verleihung des Präventionspreises für Walk & Talk in München, die Organisation des

Fachtages Sucht und Gesundheit in Weiden und der 13. Bayerische Selbsthilfekongress in Rosenheim. Auch die Selbsthilfekampagne, welche Plakate und Postkarten für Wartezimmerbereiche zur Verfügung stellt, verschaffte weitere Aufmerksamkeit.

Für das SeKo-Team gab es eine personelle Veränderung zum Jahresende. Lilli Sense verabschiedete sich im Herbst nach zwei Jahren aus dem Team, um neue berufliche Schwerpunkte zu finden und ein Masterstudium anzugehen. Für sie startete Christina Flurschütz, eine erfahrene Sozialpädagogin, im November mit wenigen Stunden und ergänzt seit Januar 2025 mit 24 Wochenstunden

unser Team. Darüber freuen wir uns sehr. Ihre Schwerpunkte werden Gruppeninventur, Selbsthilfeberatung und Unterstützung, Junge Selbsthilfe, Social-Media, Datenschutz und ab 2026 Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich sein.

Der hohe Arbeitsanfall und viele Verhandlungen mit Geldgebern führten manchmal zu Stress, sodass manche Routinearbeiten verschoben werden mussten. Dennoch ging viel voran und die bayerische Selbsthilfe konnte weiter gestärkt und aktiviert werden.



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



## Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.: Vorstandsarbeit und Verein

In Bamberg trafen sich die Mitglieder des Vereins vom 13.–15. Mai zur ersten Mitgliederversammlung des Jahres, zur Fortbildung „Storytelling – gute Geschichten für die Öffentlichkeitsarbeit“ und am dritten Tag zur kollegialen Beratung.

An der Mitgliederversammlung nahmen in erster Linie Geschäftsführungen oder Leitungen der Einrichtungen teil, bei der Fortbildung „Storytelling“ hingegen wurden auch Mitarbeitende geschult, die für Öffentlichkeitsarbeit zuständig sind. Zur kollegialen Beratung trafen sich die Personen, die für die Beratung der regionalen Gruppen und deren Anleitung verantwortlich sind. Da es sehr kleine Einrichtungen gibt, bei denen alle drei Bereiche in einer Hand sind, war ein kleiner Teil an allen drei Tagen aktiv.

Die 36. Mitgliederversammlung mit wichtigen Themen rund um die Selbsthilfeunterstützung in Bayern fand am 13. Mai statt. Da sich einige Änderungen in der Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen anzeigten, wurde hier abends zusätzlich eine Sondersitzung einberufen und durchgeführt.

Die Fortbildung „Storytelling“ fand ganztägig am 14. Mai statt und wurde von der Redakteurin Katrin Poesche durchgeführt. Hier wurde u.a. praktisch geübt, wie Inhalte von Selbsthilfekontaktstellen mit ansprechenden Bildern und kleinen Geschichten interessant aufbereitet werden können.

Am 15. Mai konnten sich die Mitglieder bei einer kollegialen Beratung unter Moderation von Theresa Keidel zu Fällen aus der Praxis austauschen. Dieser Austausch war gerade für sozialpädagogische Mitarbeitende sehr hilfreich: die Methode „kollegiale Beratung“ wurde vorgestellt, eingeübt und anhand von schwierigen Fällen aus der Praxis ausprobiert.

Die 37. Mitgliederversammlung fand am 21. November online statt. Auch hier wurden Themen wie die Gesundheits- und Sozialpolitik in Bayern, die Fördersituation und Änderungen im Bereich Krankenkassenförderung und die Entwicklungen im Bereich Selbsthilfe und Pflege diskutiert. Wichtigster Punkt war die Vorstellung der Jahresplanung 2025 mit entsprechendem Finanzierungsplan, der einstimmig verabschiedet wurde.



v.l.n.r.: Irena Težak und Theresa Keidel, Geschäftsführung SeKo Bayern, Renate Mitteleger-Lehner, Gudrun Hobrecht und Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand SeKo Bayern e.V.



v.l.n.r.: Renate Mitteleger-Lehner, Gudrun Hobrecht und Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand SeKo Bayern e.V.

Das Vorstandsteam traf sich mit der Geschäftsführung 2024 zu vier Sitzungen (eine in Präsenz in Würzburg und drei online) und zu einigen weiteren Terminen, beispielsweise zu einem Gespräch mit Gesundheitsministerin Judith Gerlach, zum parlamentarischen Abend des Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement oder zum Gespräch mit den gesetzlichen Krankenkassen. Auch bei der jährlichen Sitzung der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (AGSE), die am 10. Juli in München stattfand, waren Vorstand und Geschäftsführung vertreten. Hier kommen die wichtigsten Kooperationspartner und Fördernde rund um die Selbsthilfe in Bayern zum jährlichen Austausch zusammen und entwickeln gemeinsam Strategien und Projekte.

Themen der Vorstandssitzungen waren politische Arbeit, Lobbyarbeit, die Förderung von Selbsthilfe, Fortbildungen und Veranstaltungen, Projekte und Aktionen und die Entwicklung von Zukunftsstrategien.

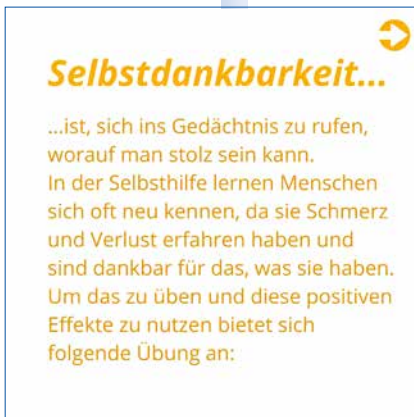
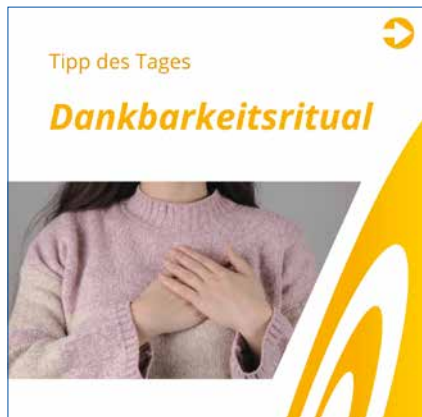


Erklärungs-Chart zur Methode: Kollegiale Beratung



# Selbsthilfe Bayern in den sozialen Medien und 3. Staffel „seko on air“

Auch 2024 war die Selbsthilfe in Bayern in den sozialen Medien vertreten und konnte dort viele neue Personen erreichen. Unter dem Namen „Selbsthilfe Bayern“ wurden auf Instagram und Facebook Neuigkeiten und Interessantes aus der Selbsthilfe gepostet. Hier wurde und wird Selbsthilfeinteressierten jeden Alters, insbesondere jüngeren Menschen, ein niederschwelliger Zugang geboten.



Beim Projekt des Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. laufen die Fäden bei SeKo Bayern zusammen. Es wurde jedoch besonders lebendig durch die Beteiligung aller Selbsthilfekontaktstellen und vieler Selbsthilfeaktiver in Bayern. Gerade kleine Selbsthilfeeinrichtungen oder Gruppen ohne eigenen Social -Media-Auftritt kommt diese Form der Öffentlichkeitsarbeit sehr entgegen.

In sechs regulären Rubriken wurden regelmäßig Veranstaltungen aus der Selbsthilfe bekannt gemacht, Wissenswertes zu gesundheitsbezogenen oder sozialen Aktionstagen veröffentlicht, neue Selbsthilfegruppen vorgestellt,

auf aktuelle Podcastfolgen unseres „seko on air“ – Podcasts hingewiesen und Zitate aus der Selbsthilfe sowie Tipps und Alltagsanregungen gepostet. Besonders erfolgreich waren 2024 Selbsthilfe-Tipps für den Alltag, die zusätzlich beworben wurden. So konnten z.B. durch das Publimachen von Tipps für mehr Achtsamkeit und Dankbarkeit im Alltag in mehreren Posts viele neue Follower gewonnen werden.

Ende 2024 konnten auf beiden Plattformen zusammen bei über 400 Beiträgen 1200 Follower verzeichnet werden. Vor allem die Instagram-Community hat zum Ende des Jahres die 1000 Follower-Grenze hinter sich gelassen. Eine Entwicklung, die SeKo Bayern weiter voranbringen will, um möglichst viele junge und junggebliebene Menschen über Selbsthilfe zu informieren.

Der Podcast erhielt im Jahr 2024 insgesamt 23.645 Aufrufe. Unsere dritte Staffel bekam zwischen März und September durchschnittlich 2.499 Aufrufe pro Monat (Gesamt 17.496). Das ist eine Steigerung um 67% im Verhältnis zur zweiten Staffel. Aber auch außerhalb der Staffelsendezeiten ist „seko on air“

zunehmend beliebter – (6.149 Aufrufe) damit zeigt sich die ganzjährige Aktualität deutlich.

Als Sonderreihe in der Staffel wurden 2024 sieben Interviews über „Gesundheitsheldinnen“ ausgestrahlt. Das Motto des bayerischen Gesundheitsministeriums „Frauengesundheit – ein Leben lang“ inspirierte diese Serie. Den Auftakt bildete ein Interview mit Dr. Marianne Koch, es folgten die Themen

Brustkrebs, Endometriose, Alkoholsucht, Essstörung, Frauen mit Behinderung und Psychische Erkrankungen.

Die kontinuierliche Steigerung ist durch Instagram-Beiträge auf „Selbsthilfe Bayern“ zu erklären. Denn Ausschnitte der Interviews finden hier eine Zweitverwertung und sollen Lust auf die ganze Folge wecken. In den sozialen Netzwerken kooperiert SeKo mit den Interviewten und kann somit eine neue Hörerschaft erreichen. Wenn die beteiligte Gruppierung selbst einen Podcast veröffentlicht, gibt es gegenseitige Interviews, die möglichst gleichzeitig veröffentlicht werden.

Ein großer Vorteil des Podcast ist, dass er jederzeit unabhängig von Sendezeiten gehört und genutzt werden kann. Die Selbsthilfethemen bleiben aktuell und können zusätzlich als Informationspool dienen.

Im Zuge von Inklusion und Barrierefreiheit werden die Interviews auch verschriftlicht.

Die Redaktion (zurzeit bestehend aus drei Selbsthilfekontaktstellen und SeKo) erreichen inzwischen diverse Anfragen von Selbsthilfegruppen, die sich für ein Interview anbieten.

Das Projekt wird auch 2025 unter dem Titel „Digital informiert und jung (geblieben)“ erweitert und weitergeführt und so wird die Selbsthilfe in Bayern noch bekannter werden.

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



## Selbsthilfe ist Nahrung für die Seele

### 14. Bayerischer Selbsthilfekongress mit über 200 Teilnehmenden ein voller Erfolg

Unter Schirmherrschaft von Sozialministerin Ulrike Scharf fand der 14. Bayerische Selbsthilfekongress mit 200 Teilnehmenden aus ganz Bayern am 13. September 2024 im Kultur- und Kongresszentrum in Rosenheim statt.

Das Motto war „Nahrung für den Körper- Nahrung für die Seele“ und neben dem Hauptvortrag gab es am Vormittag die Aktion „heißer Stuhl“, mittags „Speakers Corner-Treffs“ mit vier Landtagsabgeordneten und am Nachmittag sieben Workshops und ein Gesundheitsforum.



Dr. Christina Berndt, Hauptvortragende Selbsthilfekongress in Rosenheim

Die Erfolgsautorin Dr. Christina Berndt sprach zum Thema „Seele, Geist und Immunsystem stärken“ und schaffte es, dem Publikum gute Anregungen für ein besseres Leben zu geben. Das Wichtigste sei ein gutes Beziehungsnetzwerk und sich nicht zu viel Stress zuzumuten, aber sich trotzdem immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen.

In diesem Zusammenhang sprach sie auch von „Stressimpfung“, die helfe Veränderungen im Leben gut zu bewältigen. Beim „heißen Stuhl“ gab es berührende Kurzberichte von Selbsthilfeaktiven, die bestätigten, dass Selbsthilfegruppen genau das bieten: ein Beziehungsnetzwerk und ein neues Feld des Engagements, um weiter aktiv das Leben mitzugestalten.

In der Mittagspause gab es eine „Speakers Corner“-Aktion mit vier Landtagsabgeordneten, die jeweils einen Kurzvor-

trag hielten und den Teilnehmenden Rede und Antwort standen. Für ihre Fraktionen sprachen Bernhard Seidenath von der CSU und Kerstin Celina von den Grünen. Außerdem beantworteten die Beauftragte fürs Ehrenamt Gabi Schmidt und der Patienten- und Pflegebeauftragte Thomas Zöller, beide Freie Wähler, die Fragen der Umstehenden.

Am Nachmittag fanden sieben Workshops und ein Gesundheitsforum statt. Themen der Workshops waren Nahrungsergänzungsmittel, digitale Gesund-

heitskompetenz, junge Selbsthilfe, Nahrung für die Augen, Optimismus, Selbstfürsorge und nachhaltiges Bürgerengagement.

Im sehr gut besuchten Workshop von Dr. Markus Zieglmeier zum Thema „Nahrungsergänzungsmittel: was ist sinnvoll und für wen?“ moderierte Sonja Stipanitz, ehemalige Selbsthilfebeauftragte des bayerischen Apothekerverbandes. Neben dem detaillierten Informationsinput gab es sehr viele Einzelanfragen, die Dr. Zieglmeier kenntnisreich beantwortete.

Ebenfalls sehr viel Anklang fand der Workshop zum Thema „Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit für Körper, Geist und Seele“. Einfache Übungen aus Entspannungsverfahren und Gruppenarbeit wurden unter Leitung von Dagmar Friemel-Sturm, früherer Vorstandsfräule des Vereins SeKo Bayern e.V. und ihrer Korreferentin Gaby Müller gemeinsam eingeübt. Hier konnten die Teilnehmenden Anregungen für ihre Gruppenarbeit ausprobieren und in Bewegung kommen.

Mirjam Unverdorben-Beil vom Selbsthilfezentrum München und Jürgen Kretschmer vom Patientenladen in München informierten fachkundig zur „Digitalen Gesundheitskompetenz“ und stellten verschiedene Anwendungen im Gesundheitsbereich vor. Hier gab es wichtige Informationen, wie Patient\*innen in Zukunft gut mit digitalen Neuerungen wie beispielsweise der elektronischen Patientenakte zurechtkommen.

Lilli Sense bot einen interaktiven Workshop rund um das Thema „Junge Selbsthilfe“ mit der Methode „Worldcafe“ an, bei der sich die Teilnehmenden an Thementischen austauschen konnten.



Veranstalter\*innen Selbsthilfekongress und Beteiligte an Speakers-Corner-Aktion

Beim Workshop „kleine Anleitung für mehr Optimismus“ vertiefte Dr. Christina Berndt Inhalte ihres Vormittagsvortrags.

Teilnehmende, die sich am Nachmittag bewegen wollten, konnten bei einem Stadtpaziergang „Street Art Fassadenkunst“ besichtigen. Die Leitung des Workshops hatten Anja Arnold (Wandergruppe von Menschen mit Beeinträchtigungen) und Olga Nickel (Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim) inne. Die Teilnehmenden konnten so die Stadt etwas kennenlernen und ganz nebenbei etwas über die Selbsthilfeaktivitäten in Rosenheim erfahren.

Der zahlenmäßig kleinste Workshop fand zum Thema nachhaltiges und gemeinschaftliches Engagement statt. Hier ging es um Reparatur-Cafés, Gemeinschaftsgärten und offene Werkstätten. Referentin war Ina Hemmelmann, eine wissenschaftliche Mitarbeiterin der „anstiftung“, die über diese neuen Bürgeraktivitäten berichtete. Beim parallel stattfindenden Gesundheitsforum drehte sich alles um das Thema Essen. Unter Moderation von Karin Woltmann aus Rosenheim informierte Dr. Silke Naab zum Thema „Essstörungen- Krankheiten des 21. Jahrhunderts“, ergänzt vom Psychologen Markus Fumi zum Thema „Was ist gesunde Ernährung? Fakten und Mythen“. Beide arbeiten im Team der Schön

Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee, die bekannt ist für ihre ausgezeichnete Expertise. Von dort kamen auch zwei junge Frauen, die in dieser Klinik aktuell wegen ihrer Essstörungen behandelt werden. Diese berührten die Zuhörerschaft durch die eindrückliche Schilderung ihrer Situation.

Außerdem berichtete Annemarie Köppelreiter von der Adipositas-Gruppe aus Rosenheim in ihrem Kurzvortrag „Gemeinsam sind wir mehr und stärker“ über ihre Gruppe und deren wichtige Arbeit.

Das Abschlussplenum moderierten Irena Težak von SeKo Bayern und Karin Woltmann von der SeKoRo Rosenheim sehr abwechslungsreich und so konnten alle Teilnehmenden noch etwas aus den anderen Workshops mitnehmen.

Unterstützt wurde der Kongress von der regionalen Selbsthilfekontaktstelle SeKoRo Rosenheim unter Trägerschaft der Diakonie und ihrem aktiven Team. Die Hauptorganisation und inhaltliche Gestaltung der Veranstaltung lag bei Theresa Keidel und Stefanie

Hoßfeld von SeKo Bayern. Die Inhalte wurden in einer Vorbereitungsgruppe gemeinsam entwickelt.

Folgende Förderer unterstützten den Kongress: die Selbsthilfefördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen, die kassenärztliche Vereinigung Bayerns, die bayerische Apothekerschaft, die Psychotherapeutenkammer Bayerns, das bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales und die Sparkasse Rosenheim Bad Aibling.

Insgesamt eine tolle Veranstaltung, die wieder einmal gezeigt hat, wie wichtig Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen sind.



Politiker\*innen Selbsthilfekongress Speakers Corner: von links nach rechts Thomas Zöller, Patienten- und Pflegebeauftragter, Gabi Schmidt, Ehrenamtsbeauftragte, Kerstin Celina, Grüne, Bernhard Seidenath, CSU



## Fortbildungen 2024

Auch 2024 wurden die Fortbildungsangebote über unsere digitale Glücksfee ausgelost. 140 Personen meldeten sich im Januar für ihre Wunschthemen an und bekamen – je nach Losglück - zwischen einer und vier Zusagen. Über das Nachrückverfahren kamen dann noch viele, die kurzfristig bereit waren teilzunehmen, zu Ihrem gewünschten Seminar.

Tatsächlich konnten deshalb 157 Seminarplätze an Personen aus Selbsthilfegruppen bei insgesamt zwölf Präsenz-Fortbildungen zu acht verschiedenen Themen vergeben werden. Die Gesamtdurchschnittsbewertung lag bei Note 1,52.

In Workshops wie „Achtsamkeit und Ruhe erleben durch Waldbaden“, „Achtsamkeit und Qigong-Elemente für die Selbsthilfearbeit“ und „Positive Kräfte wecken! Auch wenn es gerade schwierig ist“ konnten die Teilnehmenden lernen, gelassener und ruhiger mit den Krisen des Lebens umzugehen und gut für sich zu sorgen. Hier kamen neben Irena Težak und Theresa Keidel wieder Helena Nuss aus der Kontaktstelle Berchtesgadener Land und Lisbeth Wagner von der KISS Regensburg zum Einsatz.

Fortbildungsthemen rund um Kommunikation und Gruppenpädagogik waren „Moderation und Gruppenprozesse in Selbsthilfegruppen“ mit Theresa Keidel und Lilli Sense von SeKo Bayern. Mit „Vom Ich zum Wir“ boten Tanja Günther von der Kiss Mittelfranken und Brigitte Bakalov ein spannendes neues Tagesseminar.

„Der Froschkönig: Verwandlung durch die Kraft der Gefühle“ fand in Nieder-

bayern statt, unter Leitung von Ulrike Pleintinger. Die Referentin lud anhand des Märchens der Brüder Grimm zur Selbstreflexion ein.

Erstmalig wurde eine Fortbildung zu „Neue Medien und Öffentlichkeitsarbeit?! Social Media und Podcast für die Selbsthilfe“ in Augsburg angeboten. Lilli Sense und Maria Pogoda, das Social Media Team von SeKo Bayern, informierte zunächst über Strategien um Auftritte bei Instagram und Facebook zum Erfolg zu führen. Irena Težak übernahm den inhaltlichen Part zur Gestaltung eines Selbsthilfe-Podcasts und wurde zur technischen Umsetzung durch Maria Pogoda unterstützt.

Außerdem beteiligte sich SeKo Bayern an der Online-Reihe „Gesundheit stärken“ der unterfränkischen Selbsthilfekontaktstellen. Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit und mit dem von SeKo organisierten Online-Vortrag von Michael Lochmann zum Thema „Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit“ konnte SeKo Bayern zum Erfolg der Online-Reihe beitragen. So kam diese unterfränkische Initiative allen Selbsthilfeinteressierten in Bayern zugute.

Danke an folgende Referentinnen außerhalb des SeKo-Teams für ihren Verzicht auf ein Honorar – zugunsten unseres Vereins:

Michael Lochmann, Berater positive Psychologie, Tanja Günther von der Kiss Mittelfranken, Helena Nuss aus der Kontaktstelle Berchtesgadener Land und Lisbeth Wagner von der KISS Regensburg.



Zusätzlich wurde der „virtuelle Selbsthilfetreffpunkt Bayern“ bereits im vierten Jahr weitergeführt und von SeKo moderiert. So tauschten sich an fünf Treffen insgesamt 86 Teilnehmende aus ganz Bayern zu Themen wie „Vogelbeobachtung als Quelle der inneren Ruhe und Resilienz“, „Politik und Selbsthilfe“, „Antisemitismus“ oder „Gruppeninventur“ aus.

Neben erfahrenen Teilnehmenden, die im Umgang mit Videokonferenzen geübt waren, nutzten den Treff immer wieder Neulinge, die über den virtuellen Selbsthilfetreffpunkt auch erste Erfahrungen mit Videokonferenzen machen konnten.

Zitate aus den Fortbildungen:

„„Das Seminar war sehr informativ und kurzweilig, großes Lob für die Referentinnen“

Vom Ich über das Du zum Wir, Nürnberg

„Gut eingespieltes Zweierteam, Umsicht und Weitsicht bei der Vorbereitung“

Waldbaden, Nittendorf

„Ich würde das Seminar immer wieder weiterempfehlen.“

Gruppenprozesse und Moderation, Zell bei Würzburg

„Die Seminarleitung war sehr emphatisch“

Gruppenprozesse und Moderation, Zell bei Würzburg

„Es hat meiner Seele gut getan“

Positive Kräfte stärken, auch wenn es gerade schwierig ist, Pappenheim

„Danke, es war so schön! Die Gemeinschaft war gut und informativ“

Achtsamkeit und Qigong-Elemente, Tutzing

„gut vorbereitet und ausgearbeitet,“

Gruppenprozesse und Moderation, Zell bei Würzburg

„Sehr freundliche Seminarleiterinnen und sehr kompetent“

Social Media und Podcast, Augsburg

„Ich fand die Tage hier wunderschön und hatte eine tolle Zeit!“

Achtsamkeit und Qigong-Elemente, Tutzing

„Hat mir sehr geholfen zukünftig meine Gruppenleitung zu unterstützen“

Gruppenprozesse und Moderation, Zell bei Würzburg

„Ich danke den Referentinnen für ihr Engagement und die hervorragende Moderation.“

Gruppenprozesse und Moderation, Zell bei Würzburg

Selbsthilfe in Zahlen 2024

11.000 Selbsthilfegruppen mit ca. 500.000 Mitgliedern in Bayern  
zu 1.400 einzelnen Themen, davon 81 die auch Online-Treffen anbieten und 77 zu seltenen Erkrankungen.

Seko hat 12 Präsenzfortbildungen angeboten, bei denen insgesamt 157 Plätze von Teilnehmenden in Anspruch genommen wurden. Die Feedbackbögen ergaben eine Gesamt-Durchschnittsbewertung von 1,52

In der SeKo Datenbank sind 154 Selbsthilfeorganisationen gelistet, davon 131 im Gesundheitsbereich und 23 im Sozialbereich

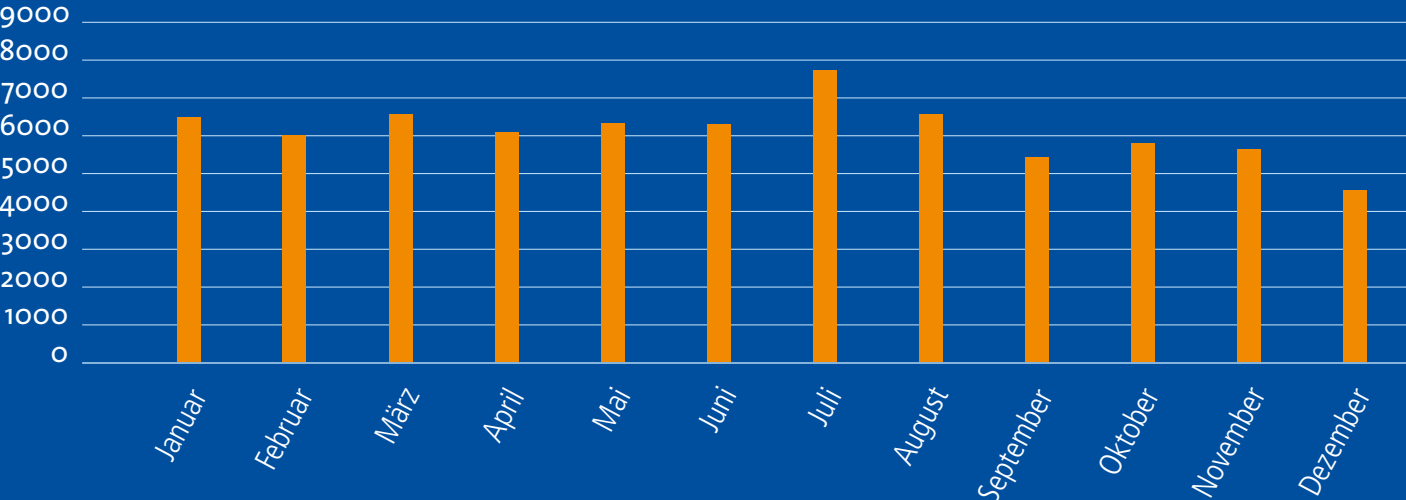
Bei der Onlineveranstaltung „Selbsthilfe informiert Psychotherapie – Konzepte und Formen der Selbsthilfe“ nahmen 143 Personen teil.  
120 Teilnehmende besuchten die Online-Veranstaltung „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“ mit dem Schwerpunkt „Die Situation von Kindern und Jugendlichen“

Unter dem Motto „Sucht kann jede(n) treffen!?“ nahmen 90 Personen am bayernweiten Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit teil.  
Die durchschnittliche Bewertung für die Organisation war 1,3 und für die inhaltliche Gestaltung 1,4

Einrichtungen Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.



Besucher\*innen der Website von SeKo 2024



74.022 Aufrufe hatte die Website www.seko-bayern.de im Jahr 2024

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

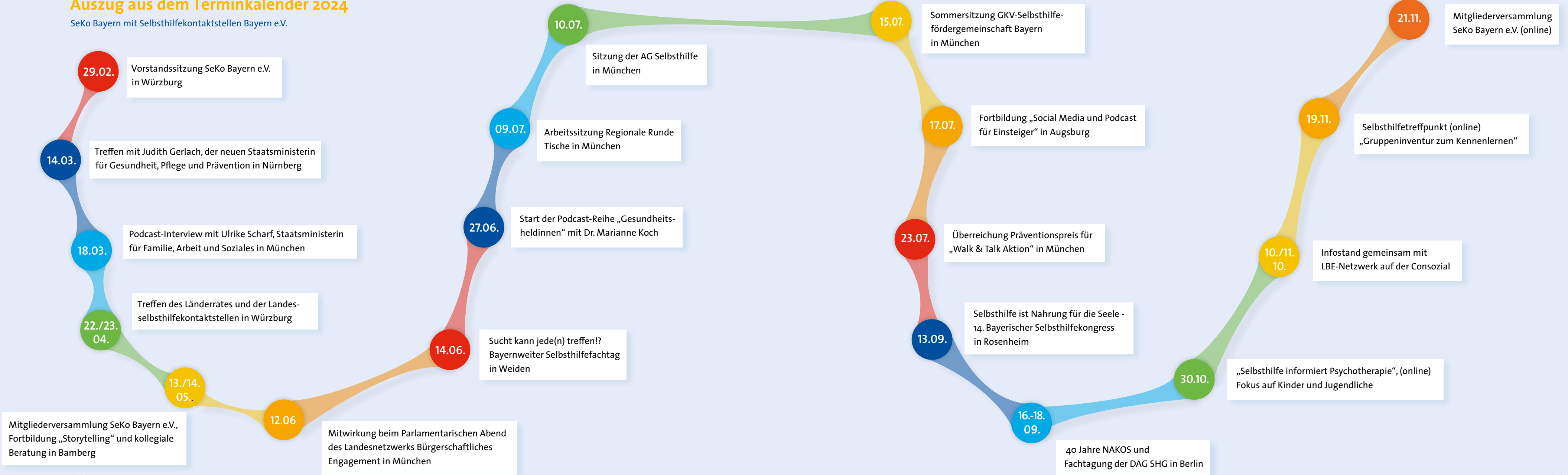
200 Teilnehmende besuchten den 14. Bayerischen Selbsthilfekongress. Insgesamt wurde der Kongress, der diesmal unter dem Motto „Nahrung für die Seele – Nahrung für den Körper“ stand, mit 1,43 bewertet.

Der virtuelle Selbsthilfetreffpunkt fand 5 mal statt. 86 Personen nutzten dieses kostenfreie Angebot

Mehr als 13.000.000 € investierten die gesetzlichen Krankenkassen aus Bayern im Förderjahr 2024 in die Selbsthilfe, 5.700.000 € gingen direkt an 2.220 geförderte Selbsthilfegruppen

Auszug aus dem Terminkalender 2024

SeKo Bayern mit Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.





## Infokampagne „Du bist nicht allein!“

Die vielleicht wichtigste Kernbotschaft von Selbsthilfegruppen lautet: „Du bist nicht allein!“.

Dafür starteten wir im Sommer die Infokampagne „Du bist nicht allein!“ mit neu entworfenen Plakaten und Postkarten, die in ganz Bayern verteilt wurden. Zwei verschiedene Motive wurden von Simone Fass und Tina Westendorf gestaltet. Idee war, dass die Plakate sowohl einzeln als auch gemeinsam funktionieren, sodass vorhandener Platz in einem Wartebereich optimal genutzt werden kann. Auf diesen Printmedien werden erste Infos und Impulse zum Thema Selbsthilfegruppen und deren positiver Wirkung gegeben. Folgende Zitate wurden veröffentlicht: „In der Selbsthilfe habe ich gelernt, Hilfe anzunehmen“, „Kraft schöpfen: nach der Gruppe gehe ich beschwingt nach Hause“, „Drüber reden hilft“, „Mir gefällt, dass wir zusammen aktiv werden“ und „Du verstehst mich ohne viele Worte.“

5000 Plakate und 50.000 Postkarten wurden gedruckt und in der Kalenderwoche 28 (8.-12. Juli) über die Selbsthilfekontaktstellen, aber auch direkt an Kliniken, Arztpraxen, Beratungsstellen, Gesundheitseinrichtungen und Apotheken verteilt. Ziel dabei war es Selbsthilfe noch sichtbarer zu machen und Hilfesuchende über die regionalen Selbsthilfekontaktstellen an Selbsthilfegruppen zu vermitteln oder zu Neugründungen anzuregen. Auch unsere neuen Auftritte bei Instagram und Facebook wurden mit den Postkarten und Plakaten beworben.



Mitglieder des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. in Bamberg, Mai 2024

## Gruppeninventur 2024

In Kooperation mit den vier bayerischen Standorten Rosenheim, Nürnberg, Hof und Mühldorf wurde nun bereits im achten Jahr in Folge das Format Gruppeninventur durchgeführt.

Die Mitglieder einer Gruppe reflektieren gemeinsam ihre bestehenden Strukturen und ziehen unter externer Moderation ein Resümee. Dabei wird bewertet, was gut funktioniert und welche Aspekte optimiert werden können.

Im Jahr 2024 wurden an den Standorten sieben Gruppeninventuren erfolgreich durchgeführt - davon fünf als Gruppeninventur „unterwegs“ und zwei als „dahoam“.



Neben der Auseinandersetzung mit der Aufgabenverteilung innerhalb der Gruppe, war die Überarbeitung der Gruppenregeln ein viel besprochenes Thema. Aber auch die Gestaltung der Nachfolge von Gruppenleitungen wurde inhaltlich aufgearbeitet. Die Inventuren wurden von den teilnehmenden Gruppen sowie den Moderatorinnen insgesamt als sehr positiv und bereichernd wahrgenommen. Die Moderation erhielt die sehr gute Bewertung von 9,2 auf einer Skala von 1 bis 10. Die Gesamtbewertung für die Inventuren lag bei 8,7.

Während SeKo Bayern in diesem Jahr für die Gesamtkoordination zuständig war, ist vorgesehen, dass im Jahr 2025 SeKo Bayern auch wieder eigene Gruppeninventuren durchführen wird. Darüber hinaus stehen auch 2025 die Moderatorinnen aus Hof, Mühldorf, Nürnberg und Rosenheim zur Verfügung. Gerade um mobilitätseingeschränkte Gruppen zu erreichen, soll im kommenden Jahr die Gruppeninventur „dahoam“ verstärkt angeboten werden.



## Sucht kann jede(n) treffen!?

### Selbsthilfefachtag: Sucht und Gesundheit in Weiden

Am 14. Juni fand in Weiden in der Oberpfalz der diesjährige Suchtfachtag unter dem Motto „Sucht kann jede(n) treffen!? Geschlechts- und altersspezifische Suchtthematiken im Fokus“ statt.

Rund 90 Personen nahmen an der Veranstaltung teil, darunter Betroffene, Fachleute aus dem Sucht- und Gesundheitsbereich sowie weitere Interessierte aus ganz Bayern und teilweise auch aus angrenzenden Regionen.

Mit einem Videogrußwort der bayerischen Staatsministerin für Gesundheit, Pflege und Prävention, Judith Gerlach, und einem persönlichen Grußwort von Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., startete der diesjährige Fachtag.

Psychologin Sandra Schmid, Leiterin der Abteilung für frauenspezifische Therapie an der Johannesbad Fachklinik Furth im Wald, hielt einen Fachvortrag zum Thema „Die weibliche Seite der Sucht – Risiken, Konsumverhalten und Bedürfnisse in der Therapie“. Sie ging dabei auf die spezifischen Herausforderungen und Besonderheiten ein, mit denen Frauen im Kontext von Sucht konfrontiert sind und plädierte für eine gendersensible und individuell angepasste Unterstützung – für alle Geschlechter.

Im Anschluss beschäftigte sich Dr. Markus Wittmann, ärztlicher Direktor des Bezirksklinikums Wöllershof, mit dem Thema „Sucht -eine Generationen übergreifende Erkrankung“. Er verdeutlichte, wie sich Suchtproblematiken in verschiedenen Altersgruppen und Generationen unterscheiden und präsentierte eindrucksvolle Daten und Fakten. Besonders hob er hervor, dass das Einstiegsalter für den Konsum von sowohl legalen als auch illegalen Drogen sinkt, Erstkonsument\*innen immer jünger und ältere Betroffene in der Suchtbehandlung oft nicht ausreichend berücksichtigt werden.



Suchtfachtag-Organisationsteam, Kooperationspartner und Selbsthilfeaktive

Ein besonderes Highlight war das nachfolgende Podiumsgespräch mit Diakon Karl Rühl sowie den beiden Selbsthilfeaktiven Patrik und Manuel von der Gruppe „Leben ohne Sucht“. Die Diskussionsrunde gewährte tiefgehende Einblicke in ihre persönlichen Erfahrungen und ihren Prozess zur Suchtbewältigung. Die Offenheit und Ehrlichkeit, mit der die Gesprächspartner auf der Bühne sprachen, berührten das Publikum sehr.

Am Nachmittag hatten die Teilnehmer\*innen in kleinen Gruppen die Gelegenheit, sich vertieft mit speziellen Themen auseinanderzusetzen und auf Augenhöhe miteinander zu diskutieren. Dabei wurden unter anderem Themen wie „Sucht im Alter und während der Schwangerschaft“ behandelt, ebenso wie der Einsatz von Kreativität als Ressource im Umgang mit (Sucht-) Erkrankungen, außerdem wurden praxisnahe Entspannungsübungen für den Alltag vorgestellt.

Der Suchtfachtag bot wertvolle Einblicke, regte zum Nachdenken an und förderte den Austausch zwischen Betroffenen und Fachkräften. Die durchweg positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden und Mitwirkenden unterstrich die Bedeutung solcher Veranstaltungen, um gemeinsam gegen Sucht und für die Förderung von Gesundheit einzutreten.

Der Fachtag wurde von SeKo Bayern e.V. in Zusammenarbeit mit der Bayerischen Akademie für Sucht und Gesundheit, der Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe sowie der Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz (SeKo Nopf) organisiert. Gefördert wurde die Veranstaltung durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention sowie die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns.

## Walk & Talk gewinnt Bayerischen Präventionspreis

Auf der Mitgliederversammlung des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern im Mai 2023 wurde von vielen Kolleg\*innen berichtet, dass die Anrufe von einsamen Menschen nach der Corona-Zeit stark zugenommen hatten. Deshalb entwickelten wir „Walk & Talk“, um einsame Menschen oder Personen, die sich neue Kontakte wünschten, in Bewegung und ins Gespräch zu bringen. Das Ziel



Theresa Keidel SeKo Bayern und Staatsministerin Judith Gerlach

war bei einem wöchentlichen Spaziergang tiefere Gespräche anzuregen und eine Brücke zu thematischen Selbsthilfegruppen zu bauen. Beteiligt waren 19 Standorte und in den meisten Regionen liefen auch 2024 noch „Walk & Talk“-Gruppen weiter oder wurden zusätzlich neu gegründet. Auch bundesweit erreichten uns immer wieder Anfragen von sozialen Einrichtungen und überregionaler Presse zu unserem Konzept. Aufgrund des großen Erfolges bewarb sich SeKo Bayern mit dem „Walk & Talk“-Projekt Anfang des Jahres 2024 für den Bayerischen Präventionspreis in der Kategorie „Licht an – damit Einsamkeit nicht krank macht.“

Die Ziele des Bayerischen Präventionspreises waren und sind Ideen und erfolgreiche Praxis in der Prävention zu identifizieren, bekannt zu machen und weiterzugeben. Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention vergab 2024, gemeinsam mit dem ZPG (Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung), den Preis zum 16. Mal.

Erfreulicherweise entschied sich die Jury für unser Projekt „Walk & Talk: Spaziergänge und gute Gespräche gegen Einsamkeit“ als Gewinner in der Kategorie „Licht an – damit Einsamkeit nicht krank macht.“ Beworben hatten sich 93 Projekte aus ganz Bayern. Ausgezeichnet wurden neben SeKo Bayern e.V. fünf weitere Pro-

jekte in den Kategorien „Prävention in Familie, Kindertagesstätte und Schule“, „Prävention in Ausbildungsstätte und Betrieb“, „Prävention im Alter“ sowie in der Kategorie „Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit“.

Im Vorfeld zur Preisverleihung wurden von den Gewinnern Videos erstellt: dazu fand für „Walk & Talk“ am 06. Mai.2024 ein Dreh mit der Nürnberger Gruppe statt.

Die Preisverleihung mit der bayerischen Gesundheitsministerin Judith Gerlach fand am 23. Juli 2024 im feierlichen Rahmen in der Residenz in München statt. Gerlach sagte: „Mich berührt dieses Konzept der gemeinsamen Spaziergänge gegen Einsamkeit sehr. Denn wir alle wissen, dass Einsamkeit krank machen kann. Umso schöner, dass Sie bereits 19 Orte für das Konzept gewinnen konnten – und meine Bitte für die Zukunft ist: Machen Sie weiter, nehmen Sie andere mit. Holen Sie weitere Menschen mit diesem niedrigschwelligen Angebot aus der Isolation.“



Preisträger\*innen des Gesundheitspräventionspreises (Theresa Keidel, dritte von links, Judith Gerlach Mitte)

Auch über das Jahr 2024 hinaus gibt es an vielen Standorten in Bayern noch selbständig agierende „Walk & Talk“- Gruppen. Und es werden nach wie vor an einigen Orten erneut Gruppen ins Leben gerufen. Auch 2025 laufen viele dieser niederschwelligen Kontaktgruppen weiter. Das Preisgeld von 2000 Euro wurde für Öffentlichkeitsarbeit an neuen Standorten ausgegeben bzw. steht dem Verein für seine Arbeit zur Verfügung.





## Kinder und Jugendliche im Fokus – Hohes Interesse der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen an der Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen

Im Jahr 2024 lag der Schwerpunkt des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ bei psychischen Erkrankungen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

### *Selbsthilfe informiert Psychotherapie – Online*

Mehr als 140 Teilnehmende (davon 65 Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut\*innen) nutzten die angebotene Veranstaltung im Frühjahr um sich über die Selbsthilfeangebote für Betroffene und Angehörige von Kindern, Jugendlichen sowie jungen Erwachsenen mit psychischen Erkrankungen zu informieren. Vorträge dazu gab es von den Angehörigen psychisch Kranker (ApK München), einer Selbsthilfeinitiative der Ostbayerischen Technischen Hochschule (OTH Regensburg), und dem Angebot „Schwarmgespräche.“ Wie immer stellte sich auch eine unserer Einrichtungen vor, diesmal mit der Kiss Nürnberger Land, eine Selbsthilfekontaktstelle aus dem ländlichen Raum. Besonders die Bewältigungsstrategien der Betroffenen und Angehörigen trugen dazu bei, Einblicke und Vertrauen in die Arbeit der Selbsthilfe zu bekommen, ein wichtiges Ziel dieser Veranstaltungen.

### *Selbsthilfe trifft Psychotherapie - Online*

Leider musste das zunächst in Präsenz in Freilassing angedachte Format doch auf ein Onlineformat umgestellt werden – zu weit waren die Wege bis in den Süden Bayerns. Der Fachvortrag „Aufwachsen im Krisenmodus – Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“ von Nicole Nagel (Vizepräsidentin der Psychotherapeutenkammer) zeigte wie schwierig die

Versorgung von Kindern und Jugendlichen inzwischen geworden ist. Denn die Zahl der betroffenen Kinder und Jugendlichen steigt seit der Pandemie stetig. Die anschließende Vorstellung von Selbsthilfeangeboten machte aber wieder Mut nicht aufzugeben und sein Schicksal in die eigene Hand zu nehmen. Betroffene und Angehörige erzählten ihre Geschichten und berichteten von ihren Erfahrungen. Aktiv beteiligt waren Eltern von psychisch erkrankten Jugendlichen und jungen Erwachsenen (ApK München), erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern (Verein Seelenerbe), die Selbsthilfegruppe dissoziative Identitätsstörung (DIS) und das Selbsthilfeforum der Mutmachleute. Von den insgesamt 120 Teilnehmenden kamen 32 Personen aus der Selbsthilfe, 37 waren Kinder-, und Jugendlichen-Psychotherapeut\*innen und 49 psychologische Psychotherapeut\*innen.

### *Round Table - Online*

Beim Round Table Gespräch für den Bezirk Oberpfalz tauschten sich schließlich im Oktober Psychotherapeut\*innen, aber auch Professionelle aus anderen Gesundheitsberufen mit Mitarbeitenden der Selbsthilfekontaktstellen Regensburg, Amberg und Weiden aus. Dabei wurden Möglichkeiten der Zusammenarbeit ausgetauscht und es konnten regionale Kooperationsnetze geknüpft werden.

Das Projekt „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention. Die Psychotherapeutenkammer Bayern und die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns unterstützten bei diesen Veranstaltungen.



## Förderung der Gesundheitsselbsthilfe in Bayern

Die Gesundheitsselbsthilfe wird nach § 20h SGB V gefördert, dies ist im bundesweiten Leitfaden der GKV geregelt und wird flächendeckend gut umgesetzt. 2024 wurden in Bayern 2220 örtliche Selbsthilfegruppen, 61 landesweit tätige Selbsthilfeorganisationen, 36 regionale Selbsthilfekontaktstellen, der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und die Geschäftsstelle SeKo Bayern mit insgesamt über 13 Millionen Euro von der GKV- Fördergemeinschaft Selbsthilfe in Bayern gefördert (dies sind die 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)). Die Federführung lag bei der IKK classic.

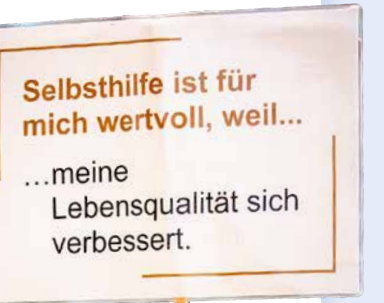
Die Selbsthilfe ist dabei auf allen Ebenen an der Vergabe der Fördergelder beratend beteiligt. Im Jahr 2024 war der Orientierungswert der Förderung 1,28 € pro gesetzlich versicherter Person. Ab dem 01.01.2025 stieg dieser auf 1,36 €.

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

2024 stand die Evaluation der Förderstrukturen, zunächst auf Landesebene, im Fokus der Zusammenarbeit. Deutliche Veränderungen zeichneten sich dabei ab, die das bislang bewährte System stark verändern werden. Wie sich die Umsetzung gestaltet, ist noch nicht abschließend geklärt. Positiv ist, dass SeKo und die Selbsthilfekontaktstellen in die Beratungen mit einbezogen werden.

Nach § 45d SGB XI „Selbsthilfe und Pflege“ ist eine Förderung der Selbsthilfe möglich, die jedoch bislang aus verschiedensten Gründen nur in geringem Maß abgerufen werden konnte. SeKo Bayern entwickelte 2024 deshalb gemeinsam mit Vertreter\*innen des Gesundheitsministeriums und zwei

Kolleginnen aus Selbsthilfekontaktstellen ein Musterkonzept – die Beantragung dieser Fördermittel soll dadurch so verbessert werden, dass auf regionaler Ebene neue Projekte für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen umgesetzt werden können. Die Höhe der Fördermittel wurde zum 1. Januar 2025 deutlich erhöht, auch um Selbsthilfeträger zu animieren in diesem Bereich tätig zu werden. Wie sich die Fördersituation trotz weiterhin sehr langer Bearbeitungszeiten in Zukunft gestaltet, ist noch unsicher. SeKo engagierte sich zusätzlich in einem bundesweiten Fachausschuss zu diesem Thema.



# 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 2024 von:

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



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention



## Impressum

Jahresbericht 2024 SeKo Bayern und Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

Auflage: in Druckform 125 Stück

Druck: Flyeralarm, [www.flyeralarm.com](http://www.flyeralarm.com)

Grafische Gestaltung: Tina Westendorf · Grafische Lösungen, [www.frankfurter5.de](http://www.frankfurter5.de)

Fotografien:

S.3 (Gemeinsam): Renate Weingärtner <https://www.weingaertner-fotodesign.de/>

S.7 (Präventionspreis): Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention

S.8/9 (Selbsthilfekongress Rosenheim): Stephanie Greskötter [www.mental-konnektiv.de](http://www.mental-konnektiv.de)

alle anderen Fotos, auch Titelbild: SeKo Bayern

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](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de); Internet: [www.seko-bayern.de](http://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](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de); [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

