

20 JAHRE AM PULS DER ZEIT. UND: „DAS LEBEN GEHT WEITER“

Ende Juli konnte die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) gleich zwei Veranstaltungen in der Konferenzetage der KVB in München durchführen. Anlass war zum einen das 20-jährige SeKo-Jubiläum. Und zum anderen der 13. Bayerische Selbsthilfekongress.

Von mutigen Menschen und märchenhaften Projekten berichteten die beiden Geschäftsführerinnen Theresa Keidel und Irena Težak beim 20-jährigen Jubiläum der Selbsthilfekoordination Bayern vor 60 geladenen Gästen. Mit dem Ziel, die Selbst-

der Ärzte und Psychotherapeuten auf die Selbsthilfe hat sich in dieser Zeit positiv entwickelt. So wurden bayernweite „Tage der Seltenen“, Ideenwerkstätten, Fortbildungen und Fachtage gemeinsam geplant und durchgeführt.

Treffen, die durch die Pandemie zeitweise notwendig wurden. Berührend schilderten zwei Selbsthilfeaktive, dass sie den anderen Gruppenmitgliedern manchmal mehr anvertrauen konnten als ihrer eigenen Familie. „Hier weiß ich genau, dass die anderen mich und meine Beschwerden sofort verstehen.“ Heinrich Bedford-Strohm zeigte sich sehr beeindruckt von der Offenheit, die in der Selbsthilfe gelebt wird: „Es wäre schön, wenn auch andere Menschen sich dies stärker zum Vorbild nehmen und über ihre Schwächen oder Probleme ganz offen sprechen würden. Das wäre für uns alle sehr heilsam.“



**Martin Eulitz,
Michael Stahn
(beide KVB),
Dr. Claudia
Croos-Müller,
Klaus Grothe-
Bortlik, Irena
Težak (von
links).**

hilfebewegung in Bayern zu stärken, wurde aus SeKo schon bald eine Erfolgsgeschichte. So konnte die Anzahl der selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen in den letzten 20 Jahren nahezu verdoppelt werden. Außerdem wurde durch eine Vielzahl an Projekten gemeinsam mit der bayerischen Selbsthilfe und den Tätigen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich die Zusammenarbeit auf Augenhöhe erheblich verbessert. KVB und SeKo Bayern verbinden viele Jahre der Kooperation – die Sicht

Die Talkrunde unter Moderation von Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand von SeKo Bayern e. V., war mit fünf Selbsthilfeaktiven und dem Landesbischof der evangelischen Kirche, Heinrich Bedford-Strohm, gut besetzt. Vorgestellt wurde unter anderem das Selbsthilfenetzwerk von Angehörigen von an Covid-19-Verstorbenen. Die Selbsthilfeaktiven berichteten von den Herausforderungen der letzten beiden Jahre und wie sie diese gemeistert haben, beispielsweise die plötzliche Umstellung auf Online-

Umrahmt wurde das Programm musikalisch von „Stine & Stone“, die mit wunderschönen Balladen die Jubiläumsveranstaltung bereicherten. Ein emotionaler Höhepunkt war das als Playback eingespielte „Halleluja“ von Leonard Cohen, das vom Landesbischof auf der Geige begleitet wurde.

13. Bayerische Selbsthilfekongress

Zwei Tage später fand unter dem Motto „Das Leben geht weiter – Mut in schwierigen Zeiten“ der 13. Bayerische Selbsthilfekongress in der Konferenzetage der KVB in München statt. Die 130 Teilnehmenden aus ganz Bayern beteilig-

ten sich begeistert am Mitmach-Vortrag von Dr. med. Claudia Croos-Müller, die als Neurologin und Psychotherapeutin die Wechselwirkung zwischen Körper und Gefühlen durch einfache Übungen erlebbar machte. Dies könne dazu beitragen, gerade in Krisenzeiten den Lebensmut zu stärken.

Anschließend gab es vier Kurzvorträge zu körperlichen und psychischen Folgen von Corona, die von einem Lungenfacharzt, einer Psychologin und zwei Selbsthilfefaktiven gehalten wurden. Inzwischen geht man davon aus, dass etwa zehn Prozent der Infizierten länger anhaltende körperliche beziehungsweise psychische Folgen haben.

Am Nachmittag wurden fünf Workshops zur Intensivierung angeboten. Themen waren: gesunde Ernährung, Beziehungen und Verbundenheit und Körperübungen zur emotionalen Stabilisierung. Mitdiskutieren konnte man im Selbsthilfe-Café oder beim offenen Diskussionsforum zum Thema „Corona und Folgen für die Selbsthilfe“.

Die Teilnehmenden zogen am Ende des Tages ein positives Fazit – auch, weil es endlich wieder möglich war, sich in Präsenz zu begegnen. Vernetzung und Begegnung gegen Isolation und Vereinsamung – auch dafür stand der Kongress.

Förderer waren die KVB, die Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände in Bayern, die Bayerische Landesapothekerkammer, der Bayerische Apothekerverband, die Psychotherapeutenkammer Bayern und das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales.

*Theresa Keidel, Irena Težak
(beide SeKo Bayern)*

