

## **Presseinformation: 10. Bayerischer Selbsthilfekongress am 30.10.15 im Ratssaal in Würzburg**

***Motto. Selbsthilfe in Bewegung- auf dem Weg zu mehr Gesundheit***

### **1) Hintergrund:**

1999 zum ersten Mal in Mühldorf, 2002 dritter Kongress in Würzburg unter dem Motto „Wert und Wirkung der Selbsthilfe“, alle zwei Jahre immer in anderen bayerischen Städten, diesmal kleines Jubiläum : zum 10. Mal  
Mitveranstalter Aktivbüro der Stadt Würzburg, die ihr 30-jähriges Jubiläum in diesem Jahr feiern!

**199 Teilnehmer/innen aus ganz Bayern:** Schwerpunkt Franken, rund 2/3 direkt aus den Selbsthilfegruppen, rund 1/3 aus dem Bereich Kooperierende Fachleute.

Der Kongress war binnen weniger Wochen ausgebucht, die Warteliste wurde bei der Personenzahl 50 geschlossen, wegen strenger Brandschutzbestimmungen durften nicht mehr als 199 Teilnehmende aufgenommen werden, deshalb wurden zusätzlich noch Nachmittagsplätze vergeben.

Aus Selbsthilfegruppen: 146 Teilnehmer/innen (26 %)

- Suchtbereich 28 Personen
- Psychosozialer Bereich 20 Personen
- Chronischer Erkrankung (Schwerpunkt somatisch) 87 Personen
- Menschen mit Behinderung 11 Personen

Von Fachleuten aus dem Gesundheits- u. Sozialbereich 53 Teilnehmer/innen (73 %)

- Professionelle aus dem Gesundheitsbereich 16 Personen
- Mitarbeiter/innen aus selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen 31 Personen
- Politik und Verwaltung 6 Personen

### **2) Allgemeines:**

**Hauptveranstalter:** Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern (SeKo Bayern)

**Mitveranstalter und Förderer:** Aktivbüro der Stadt Würzburg, Förderverein Selbsthilfe Würzburg, Bayerische Apothekerverband und Apothekerkammer, Selbsthilfefördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen, der kassenärztlichen Vereinigung Bayerns

**Ziel:** Weiterentwicklung des Selbsthilfgedankens, Vernetzung und Zusammenarbeit zwischen Fachleuten und Selbsthilfeengagierten stärken

**Zielgruppen:** Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen, Selbsthilfefachkräfte, professionelle Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Sozialbereich (z.B. Ärzteschaft, Krankenkassen, Apotheken, Therapiepraxen, Beratungsstellen), Politik, Verwaltung und interessierte Bürger/innen

### **3) Ablauf:**

09.30 Uhr Ankommen bei Kaffee/Tee und Gebäck mit der Aktion „Lachen ist gesund“ mit Machnix und Böhnchen (Rote Nasen und Lachsprüche werden verschenkt!)

10.00 Uhr Begrüßung: Marion Schäfer, Bürgermeisterin der Stadt Würzburg

10.10-10.45 Uhr Selbsthilfe braucht Unterstützung: Ergebnisse aus der Studie „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven“ (SHILD)

Dr. Christopher Kofahl, Institut für Medizinische Soziologie Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

10.45-12.00 Uhr Offene Talkrunde: Ist die Selbsthilfe in der Gesellschaft angekommen? Welche Unterstützung braucht die Selbsthilfe?“

Teilnehmer/innen:

- Marion Schäfer, Bürgermeisterin der Stadt Würzburg
- Beate Beyrich, Förderverein Selbsthilfe e.V. Würzburg
- Alexander Schlote, Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.
- Susanne Wundling, Aktivbüro der Stadt Würzburg
- Johanna Schmidt, Selbsthilfegruppe Tinnitus Mühldorf
- Robert Wolf, SH-Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern, BKK LV

12.00-13.00 Uhr Mittagspause, Stadtcasino Würzburg

13.00-15.30 Uhr Themenforum „Gesunder Schlaf“ / Workshops

15.30-16.00 Uhr Kaffeepause

16.00-17.00 Uhr Offenes Abschlussplenum: Wenn ich einen Tag Gesundheitsminister/in wäre, dann würde ich.....

und Spots aus den Workshops

Abschlussständchen „Der Weg“, Kreuzbund Würzburg, Leitung: Sonja Bolch

**Gesamtmoderation:** Theresa Keidel, SeKo Bayern

#### **4) Themenforum „Gesunder Schlaf“ (TN 54)**

- **Input:** Erfahrungsberichte  
Hans-Gerhard Simon, SHG Schlafapnoe Würzburg  
Silvia, Anonyme Gruppe/EX-IN, Nürnberg
- **Kurzvortrag:** Schlaf als Basis für mehr Gesundheit und unter dem Aspekt der Behandlungen bei Schlafstörungen  
Dr. med. Bernhard Roth, Facharzt für HNO, Allergologie, Schlafmedizin, Würzburg
- **Kurzvortrag:** Was tun bei nicht erholsamem Schlaf? Die richtige Schlafhygiene und mögliche Behandlungsmethoden  
Sonja Stipanitz, BAV Bayerischer Apothekerverband e.V.

**Moderation:** Michael Stahn, Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

oder Besuch eines

## **5) Workshops**

1. **INSEA: Gesund und aktiv leben (30 TN)**  
Selbstmanagement bei Chronisch Kranken als Brücke zur Selbsthilfe  
Simone Hoffmann und Christa Weidmann, Landkreis Main-Spessart
2. **Selbsthilfe und Inklusion (13TN)**  
Wie kann Selbsthilfe bei der Gestaltung des inklusiven Sozialraums mitwirken?  
Input: ARGE der Bamberger SHG chronisch kranker und behinderter Menschen e.V.  
Input und Moderation: Susanne Ulrich, LAG SELBSTHILFE Bayern e.V.
3. **Meditatives Tanzen (18 TN)**  
Einfache Tänze als Anregung für die Gruppenarbeit  
Anleitung: Ulrike Wanderer, Würzburg
4. **Selbsthilfe in Bewegung (25 TN)**  
Stadtspaziergang mit Ursula Wichtermann, Aktivbüro Würzburg, vorbei an historischen Gebäuden und SeKo Bayern zur AOK Würzburg. Dort Praxiseinheit „Abenteuer Rücken – im Gleichgewicht bleiben“ mit Franz-Jörg Richter
5. **Bayern wird bunter (offen)**  
Offener Gesprächskreis Selbsthilfe und Flüchtlinge bzw. Migrant/innen  
Moderation: Susanne Wundling, Aktivbüro Würzburg
6. **Ohne Moos nix los!? Förderung von Selbsthilfegruppen in (40 TN)**  
Kurzinterviews mit Robert Wolf, SH-Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern, BKK LV, Roswitha Deichmann und Andrea Berger, Zentrum Bayern Familie und Soziales  
Moderation: Kerstin Dechamps, Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.
7. **Im persönlichen Kontakt überzeugen! (20 TN)**  
Nachhaltige Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Gesundheitseinrichtungen  
Referat: Manfred Marold, Kreuzbund Würzburg  
Moderation: Susanne Hembt, Miltenberg

**Zusatzangebot: Raum der Stille (offen)** : halbstündig wechselndes Entspannungsangebot z.B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung etc. unter Leitung von Irena Tezak, SeKo Bayern

**Weitere Informationen:** unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)  
oder per Telefon: 0931/ 20 78 16 41 Theresa Keidel  
oder 0931/20 78 16 40 Ruth Götz