

# ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich für den Kongress ab Mittwoch, 1. Juli 2015 über unsere Internetseite [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de) an. Dort steht ein Online-Anmeldeformular zur Verfügung. Pro Selbsthilfegruppe ist die Teilnahme auf zwei Personen beschränkt.

**Anmeldeschluss: Dienstag, 13. Oktober 2015.**

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung (bevorzugt per E-Mail) mit einer Anfahrtsbeschreibung und weiteren Informationen.

Falls Sie keine Möglichkeit haben, sich über Internet anzumelden, können Sie sich telefonisch unter 09 31 – 20 78 16 40 anmelden. Bitte wählen Sie vorab Workshop bzw. Themenforum aus.

Die Tagungsgebühr von 20 Euro (inkl. Essen und Getränke) bitten wir direkt bei der Veranstaltung in bar bereitzuhalten und gegen Quittung am Tagungsbüro zu bezahlen.

Bei Nichtteilnahme trotz Anmeldung wird eine Stornogebühr von 20 Euro erhoben. Absagen bis zum 13. Oktober 2015 sind davon ausgenommen.

Der Kongress wird unterstützt von der Selbsthilfefördergemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern, der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, dem BAV Bayerischer Apothekerverband e.V., der Bayerischen Landesapothekerkammer, der Stadt Würzburg und dem Förderverein Selbsthilfe e.V. Würzburg.

# 10. Bayerischer Selbsthilfekongress

## SELBSTHILFE IN BEWEGUNG – AUF DEM WEG ZU MEHR GESUNDHEIT

Veranstalter:



**Aktivbüro** der Stadt Würzburg  
Bürgerengagement • Selbsthilfe • Gesundheitsförderung

Weitere Infos zur Tagung:

Selbsthilfekoordination Bayern,  
Theaterstraße 24, 97070 Würzburg  
Tel: 09 31 - 20 78 16 40 oder 09 31 - 20 78 16 41  
Fax: 09 31 - 20 78 16 46  
E-Mail: [selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de)  
Internet: [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

V.i.S.d.P.: Selbsthilfekoordination Bayern, Theresa Keidel

Fortbildungspunkte:  
Für teilnehmende Ärzte und Psychotherapeuten werden Fortbildungspunkte beantragt.



Freitag,  
30. Oktober 2015

9.30 – 17.00 Uhr

Ratssaal Rathaus Würzburg,  
Rückermainstraße 2, 97070 Würzburg

## ZIEL

Weiterentwicklung des Selbsthilfegedankens, 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

## ABLAUF

- 9.30 Uhr Ankommen bei Kaffee/Tee und Gebäck mit der Aktion „Lachen ist gesund“ mit Machnix und Böhnchen
- 10.00 Uhr Begrüßung: Christian Schuchardt, Oberbürgermeister der Stadt Würzburg
- 10.10 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 Uhr Offene Talkrunde:  
Ist die Selbsthilfe in der Gesellschaft angekommen? Welche Unterstützung braucht die Selbsthilfe?“  
Teilnehmer/innen:  
Dr. Hülya Düber, Sozialreferentin 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 Uhr Mittagspause  
im Rathausfoyer / Stadtcasino Würzburg
- 13.00 Uhr Themenforum „Gesunder Schlaf“ / Workshops
- 15.30 Uhr Kaffeepause im Rathausfoyer
- 16.00 Uhr Abschlussplenum: Vorstellung der Ergebnisse  
Abschlussständchen „Der Weg“,  
Kreuzbund Würzburg, Leitung: Sonja Bolch
- 17.00 Uhr Ende der Veranstaltung

**Gesamtmoderation: Theresa Keidel, SeKo Bayern**

## THEMENFORUM:

### „Gesunder Schlaf“

- 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

## WORKSHOPS:

### 1. INSEA: Gesund und aktiv leben

Selbstmanagement bei Chronisch Kranken als Brücke zur Selbsthilfe

INPUT UND MODERATION: Simone Hoffmann und Christa Weidmann, Selbsthilfe-Büro Main-Spessart, Bayerisches Rotes Kreuz

### 2. Selbsthilfe und Inklusion

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: Nicole Lassa, LAG SELBSTHILFE Bayern e.V.

### 3. Meditatives Tanzen

Einfache Tänze als Anregung für die Gruppenarbeit

ANLEITUNG: Ulrike Wanderer, Würzburg

### 4. Selbsthilfe in Bewegung

Stadtspaziergang mit Ursula Wichteremann, 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

Selbsthilfe und unsere zugewanderten Nachbarn - mit Beispielen aus der Praxis

MODERATION: Susanne Wundling, Aktivbüro Würzburg

### 6. Ohne Moos nix los!?

Förderung von Selbsthilfegruppen in Bayern  
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!

Nachhaltige Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Gesundheitseinrichtungen

REFERAT: Manfred Marold, Kreuzbund Würzburg

MODERATION: Susanne Hembt, Miltenberg