

Selbsthilfe

SEKO BAYERN: SELBSTHILFE IN UND FÜR BAYERN



In einer Krise oder bei einer schweren Erkrankung suchen sich selbst und anderen in ähnlichen

Situationen zu helfen - durch diese Fähigkeit leisten die etwa 11.000 bayerischen Selbsthilfegruppen zu über 900 verschiedenen Themen mit ca. 500.000 Mitgliedern einen wesentlichen Beitrag für das Gesundheits- und Sozialwesen in Bayern.

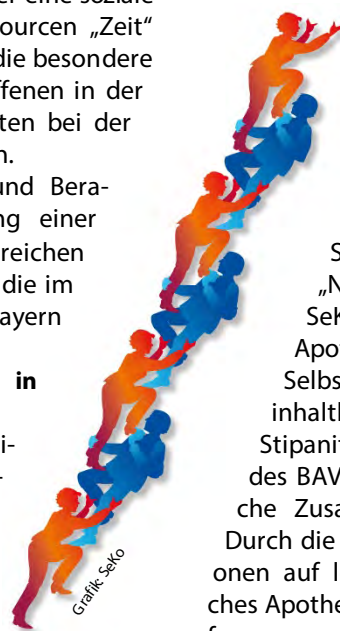
Selbsthilfe unterstützt Fachleute

Als Experten in eigener Sache kennen sich Selbsthilfeaktive durch ihre persönlichen Erfahrungen mit den Hürden und Problemen im Alltag besonders gut aus, die eine Erkrankung oder eine soziale Notlage mit sich bringen. Die Ressourcen „Zeit“ und „Anwendbarkeit im Alltag“ sind die besondere Qualität beim Austausch von Betroffenen in der Selbsthilfe. Ressourcen, die Fachleuten bei der Unterstützung ihrer Klientel oft fehlen.

Für professionelle Unterstützung und Beratung, wie etwa bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe, sorgen die zahlreichen regionalen Selbsthilfekontaktstellen, die im Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. organisiert sind.

Stärkung der Selbsthilfebewegung in Bayern

Seit 2002 ist die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) als Geschäftsstelle des gemeinnützigen Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. tätig. Aufgabe ist die landesweite Vernetzung und Unterstützung der Selbsthilfe im Sozial- und Gesundheitsbereich. „Wir verstehen uns als Drehscheibe und themenübergreifende Anlaufstelle für alle Fragen rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Bayern. Die Schnittstelle von Selbsthilfe und professionellen Versorgungsstrukturen positiv mitzugestalten und hier enge Kooperationen auf Augenhöhe zu ermöglichen, ist ein wesentlicher Aspekt unserer Arbeit“, erklärt die stellvertretende Geschäftsführerin, Irena Tezak. SeKo Bayern arbeitet mit allen regionalen Selbsthilfeeinrichtungen eng zusammen. Zu den themenspezifischen Selbsthilfeorganisationen und deren landesweiten Verbänden und Strukturen pflegt SeKo Bayern e.V. einen



Selbsthilfegruppe – ein Weg für mich?!

regelmäßigen Austausch und arbeitet gemeinsam für die Verbesserung der Rahmenbedingungen. „Das Ziel - die Stärkung der Selbsthilfebewegung voranzubringen – setzen wir in vielfältiger Weise um“, führt Irena Tezak aus. Durch die Bündelung von Betroffenen- und Patienteninteressen, aber auch durch gezielte öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen und konsequente Lobbyarbeit ist Selbsthilfe in Bayern immer sichtbarer geworden, so Tezak.

Selbsthilfe trifft Apotheke

Seit 2005 arbeitet der Verein Selbsthilfekontaktstellen e.V. aktiv mit dem BAV und der BLAK zusammen. Bei bayernweiten Veranstaltungen wie den bayerischen Selbsthilfekongressen sind die Apotheker regelmäßig inhaltlich beteiligt. Es wurden Themenforen, die krankheitsübergreifend relevant sind, gemeinsam durchgeführt, z.B. „gesunder Schlaf“, „Chronische Schmerzen, was nun?“ oder „Nebenwirkungen von Medikamenten“. SeKo Bayern informiert beim jährlichen Apothekertag an einem Messestand über Selbsthilfe und ist seit einigen Jahren auch inhaltlich durch einen Workshop aktiv. Sonja Stipanitz, langjährige Patientenbeauftragte des BAV lobt die „sehr gute, offene und ehrliche Zusammenarbeit“ mit der SeKo Bayern. Durch die bayernweiten Projekte und Kooperationen auf lokaler Ebene (z.B. selbsthilfefreundliches Apothekenschaufenster: hier haben Selbsthilfegruppen die Möglichkeit für mehrere Wochen ein Schaufenster zu ihrem Thema zu gestalten.) profitieren sowohl die Selbsthilfe als auch die Apotheken vor Ort. „Eine Win-Win-Situation“, so Stipanitz.



Irena Tezak

Weitere Informationen gibt es unter:

www.seko-bayern.de