

13. Bayerischer Selbsthilfekongress

Das Leben geht weiter - Mut in schwierigen Zeiten

Samstag, 30. Juli 2022
in den Räumen der KVB in München

Schirmherrschaft:
Bayerische Staatsministerin Ulrike Scharf



Programm

9.30 – 9.45 Uhr:

Grußworte

Vorstand KVB, Dr. Claudia Ritter-Rupp (angefragt)
Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand SeKo e.V. und Geschäftsführer SHZ München
Ulrike Scharf, Bayerische Staatsministerin für Familie, Arbeit und Soziales (schriftlich)

9.45 -11.00 Uhr:

Das Leben geht weiter – Mut in schwierigen Zeiten

Ein Mitmach-Vortrag

Kopf hoch ist mehr als eine Redewendung. Dahinter steckt die Erkenntnis, dass über den Körper die Psyche beeinflusst und emotionale Stabilität hergestellt werden kann. Mit kleinen Körperinterventionen, bewusst und regelmäßig angewendet, lassen sich tatsächlich Zuversicht und Lebensmut stärken und Krisen und Umbrüche besser bewältigen.

Die Kognitionswissenschaften sprechen von Embodiment – der Wechselwirkung zwischen Körper und Gefühlen.

Die Neurologin und Psychotherapeutin Dr. Claudia Croos-Müller hat während ihrer klinischen Tätigkeit eine einfache, unauffällige und damit jederzeit anwendbare Methode zur Affektstabilisierung entwickelt: Body 2 Brain CCM® – als Angebot für Patient*innen, aber auch im Sinne der Selbstfürsorge und Resilienz. Im Vortrag wird sie Ihnen Elemente der Methode anschaulich vermitteln.

Ihr Anliegen: psychomentele Gesundheit für alle – besonders in herausfordernden Zeiten.



Referentin: Dr. med. Claudia Croos-Müller

Ärztin für Neurologie und Psychotherapie, Traumatherapeutin, Europazertifizierte EMDR-Therapeutin, KBT-Therapeutin Balint Gruppenleiterin, Dozentin für Psychosomatische Grundversorgung (BLÄK) ehemalige leitende Ärztin am Klinikum Rosenheim. Dort hat sie die Body 2 Brain CCM® Methode entwickelt.

11.00 – 11.30 Uhr: Pause

11.30 – 13.00 Uhr:

Forum: „Folgen von Corona“ – Vier Kurzvorträge

Vortrag 1:

Long-Covid Selbsthilfe Netzwerk Oberpfalz - Birgit Birner

Selbsthilfeaktive



2020 – Das Jahr, in dem Covid 19 bekannt wurde. Gerade bei uns als Erkrankte an Covid 19 hat sich in diesem Jahr viel geändert. Manche von uns mussten um ihr Leben bangen. Teilweise wochenlange Krankenhausaufenthalte oder auch vermeintlich leichtere Verläufe haben ihre Spuren hinterlassen. Diese Erlebnisse mit anderen Betroffenen zu teilen, gegenseitig sich zu stärken, Erfahrungen, Therapiemöglichkeiten auszutauschen ist unser Anliegen.

Gemeinsam sind wir stärker, kommen leichter durch die Nachwirkungen der Covid 19 Erkrankung. Mittlerweile haben wir ein großes Netzwerk, das von einzelnen Betroffenen über die Politik, Arbeitgeberverbände und Gewerkschaften reicht.

Hierfür treten wir ein:

- Wissenschaftliche Begleitung der Post-Covid Erkrankten, z.B. innerhalb von Studien
- Schaffung von Post-Covid Ambulanzen möglichst in allen Regierungsbezirken Bayerns
- Weiterbildung der Hausärzte in Bezug auf Post Covid (z.B. Atemtherapien, Lungensportmöglichkeiten)
- Empfehlungen an Arbeitgeber
- Anerkennung der Schwerbehinderung

Vortrag 2:

Somatische Folgen von Corona - Dr. med. Frank Powitz



Facharzt für Innere Medizin, Lungen- und Bronchialheilkunde

Luftnot, Husten, Thoraxschmerzen – welche Diagnostik ist sinnvoll?
Wie kann ich Luftnot und Fatigue unterscheiden, welchen Stellenwert hat die Ergospirometrie zur Abklärung der Belastungsdyspnoe.
Welche Therapiekonzepte haben sich bewährt, Bedeutung der Reha.

Vortrag 3:

Corona und Psyche - Prof. Dr. Monika Sommer



Leitende Psychotherapeutin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Regensburg am Bezirksklinikum, Mitglied des Vorstands der Bayerischen Psychotherapeutenkammer; Apl. Professorin am Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie der LMU München

Eine Infektion mit SARS-CoV-2 stellt für viele Betroffene nicht nur somatisch eine Herausforderung dar, sondern kann auch psychisch einen Schock bedeuten. Plötzlich ist man konfrontiert mit einer potentiell tödlichen Erkrankung, deren

Verlauf nur schwer absehbar ist. Betroffene erholen sich häufig nur langsam. Langanhaltende Symptome wie Müdigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme sind belastend und machen Sorgen. Der Vortrag gibt einen kurzen Überblick über die möglichen Auswirkungen einer Corona-Infektion auf die Psyche, aktuelle Untersuchungen zum Anstieg psychischer Erkrankungen im Rahmen der Pandemie und über mögliche Behandlungsansätze.

Vortrag 4:

SHG Bepolar - Thomas Lochmüller



Selbsthilfeaktiver, Nürnberg

Am Mittwoch, 11. März 2020, haben sich die Teilnehmer*innen unserer Selbsthilfegruppe zum letzte Mal vor dem ersten Lockdown in Präsenz getroffen, das erste Präsenztreffen danach fand am 24. Juni 2020 statt. Ab 16.12.2020 haben wir uns dann mit unserer Gruppe, mit einer kurzen Ausnahme, bis Juni 2021 nur online getroffen. Seit diesem Tag hat sich die Selbsthilfegruppe verändert: neue Formen der Kommunikation und der Aktivitäten wurden

entdeckt, das Interesse an einer Teilnahme in unserer Selbsthilfegruppe ist, im Vergleich zu den Zeiten vor Corona, deutlich gestiegen und die Wertschätzung von persönlichen Treffen hat zugenommen. Dies alles war mit einem großen Aufwand verbunden, aber wir als Selbsthilfegruppe sind insgesamt gestärkt aus den ersten beiden Coronajahren herausgegangen.

Moderation:

Martin Eulitz, Pressesprecher Kassenärztliche Vereinigung Bayerns



Martin Eulitz ist studierter Journalist und Experte für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Er hat vor und während seines Studiums an der LMU in München für verschiedene Printmedien sowie Hörfunk und Fernsehen gearbeitet und ist seit über 20 Jahren Leiter der Stabsstelle Kommunikation der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns. In seiner Funktion als Pressesprecher vertritt er die Belange der Körperschaft KVB auch gegenüber den Medien.

13.00 – 14.15 Uhr: Mittagspause

14.15 – 15.45 Uhr:

Workshops & Selbsthilfe Café

Workshop 1:

Gut im Kontakt. Begegnung-Beziehung-Verbundenheit

Kontakt und Beziehung haben heilende Wirkung. Sie sind der wesentliche Wirkfaktor in Therapie, Pädagogik und Selbsthilfe. Über eine Mischung aus Theorie, Austausch und kleinen Erfahrungsübungen entdecken wir, was es für uns ganz persönlich bedeutet, gut im Kontakt zu sein. Wir erleben spielerisch, wie wir über die Begegnung mit anderen Menschen mit uns selbst in Kontakt kommen.

Darauf folgt die Frage, wie wir in Kontakt sein wollen, und was wir uns dafür von uns selbst und von unseren Mitmenschen wünschen. Die Begriffe Beziehungsfähigkeit und Kontakt-qualität werden

vorgestellt. Zuletzt geht es darum, wie wir die Beziehung zu uns selbst liebevoll und vielleicht sogar humorvoll gestalten können, um uns selber treu sein, und uns nicht zu verlieren.

"Der Mensch wird am Du zum Ich." Martin Buber

Referent: Roland Schöfmann, München



Seit Februar 2020 bin ich mit einer Online - Reihe für das Selbsthilfezentrum München tätig. Der Auftrag war und ist es, in Zeiten von Unsicherheit und social - distancing Begegnungsräume zu schaffen, die Halt geben und dabei helfen, optimistisch und aus dem Mitgefühl heraus zu leben. Der Kontakt und der Austausch in den Gruppen hat mir viel Kraft gegeben und mich inspiriert. Das wohlwollende und wertschätzende Miteinander, das hier gelebt wird, möchte ich weiter in die Welt tragen. Nicht für Trennung, sondern für Verbindung, nicht für Wertung, sondern für Wertschätzung, nicht für Gegeneinander, sondern für ein Miteinander möchte ich mich von ganzen Herzen einsetzen.



Moderation: Renate Mitleger-Lehner, Vorstandin SeKo e.V.
und Rechtsanwältin



Workshop 2:

**Mini-Körperinterventionen zur emotionalen Stabilisierung –
kleine Einführung in die Body 2 Brain Methode**

Raus aus Ärger, Traurigkeit, Angst oder Panik mit kleinen Körpercodes. Vertiefung und konkrete Anwendung der Vortragsimpulse. Bei der BODY 2 BRAIN CCM® Methode wird mit zahlreichen körperorientierten Elementen Selbstwirksamkeit und Autonomie individuell gestärkt. Der Vorteil dieser Methode: Sie ist leicht umzusetzen, unauffällig und somit situationstauglich und alltagstauglich. Emotionale Ausgeglichenheit hat eine positive Wirkung auf die Gesundheit und die Lebensbewältigung im Sinne von Resilienz.

Referentin: Dr. med. Claudia Croos-Müller (siehe Seite 1)



Moderation: Theresa Keidel, SeKo Bayern

Workshop 3:

Gesunde Ernährung – Wie geht das heutzutage?

Pandemie, Flutkatastrophen, Krieg... die letzten zwei Jahre haben uns viel abverlangt.

Zeit wieder an sich selbst zu denken. Den größten Einfluss auf unsere Gesundheit, Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit haben wir über unsere Ernährung. Trotz vieler Erkenntnisse kämpfen immer mehr Menschen mit Übergewicht, die Suche nach schlank- oder dickmachenden Lebensmitteln ist von zentraler Bedeutung in der heutigen Ernährungsdebatte. Die Kunst heutzutage ist es aus der Vielzahl an Empfehlungen und Ernährungsrichtungen die passende, gesunde Ernährung für sich zu finden. Im Idealfall an den persönlichen Energiebedarf angepasst und trotzdem ein Genuss.

Aber was ist gesunde Ernährung eigentlich?

Im Workshop erwartet Sie eine Einführung über vollwertige, ausgewogene und genussvolle Ernährung, die auch Ihren Geldbeutel schont. Nach dem Input laden wir Sie ein mit uns aktiv das Gehörte an Hand von Ernährungsprotokoll, Ernährungspyramide, Lebensmittelkarten und Tellervorlagen direkt umzusetzen.



Referentin: Jessica Bornemann, Apothekerin in Fürth-Burgfarrnbach, weitergebildet im Bereich Ernährungsberatung. Referentin für den Begleitenden Unterricht der Bayerischen Landesapothekerkammer zum Thema Ernährungsberatung und im Prüfungsausschuss der Weiterbildung Ernährungsberatung



Moderation: Sonja Stipanitz, Apothekerin in Falkenstein und Patientenbeauftragte des Bayerischen Apothekerverbandes e.V.

Workshop 4

Diskussionsforum: „Folgen von Corona“

Mit Selbsthilfeaktiven und Professionellen aus dem Gesundheitsbereich diskutieren

Das offene Diskussionsforum soll Austausch über Corona-Folgen jeder Art möglich machen. Was war schwierig, was war (vielleicht) auch hilfreich oder sogar gut für uns? Was bedeutet die Pandemie für die Zukunft, welche sozialen Folgen haben wir zu bewältigen? Wie hat sich die Selbsthilfe verändert? Welche Hürden müssen Ärzte und Ärztinnen bewältigen? Was hat Corona mit uns gemacht? Wie haben wir uns und wie hat sich unsere Gesellschaft verändert? Diskutieren Sie mit, teilen Sie Ihre Meinung mit anderen.

Moderation: Michael Stahn, KVB und Irena Težak, SeKo Bayern



Selbsthilfe Café

Begegnung und Erfahrungsaustausch mit Selbsthilfe-Aktiven zu Themen aus dem Gruppenalltag

Im Selbsthilfe Café haben Sie die Möglichkeit, mit anderen Aktiven aus unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen und Initiativen ins Gespräch zu kommen und voneinander zu lernen. In mehreren Austauschrunden werden vier Themen aus dem Gruppenalltag besprochen und diskutiert. Sie können Ihre Fragen und Erfahrungen einbringen und voneinander lernen. Das Selbsthilfe Café wird begleitet durch Mitarbeiter*innen des Selbsthilfezentrum München.

Themen der Thementischen:

- Umgang mit schwierigen Aussagen – Eva Parashar
- Generationenwechsel gestalten – Kristina Jakob
- Öffentlichkeitsarbeit – Image der Selbsthilfe – Stefanie Bessler
- Schwere Themen – leichter gestalten – Klaus Grothe-Bortlik



Eva Parashar



Kristina Jakob



Stefanie Bessler



Klaus Grothe-Bortlik

15.45 – 16.00 Uhr: Kaffeepause

16.00 – 16.30 Uhr:

Interaktiver Abschluss

Tagesmoderation: Theresa Keidel und Irena Težak, Geschäftsführung SeKo Bayern



Organisatorisches & weitere Informationen

Anmeldung: Ab 10. Juni 2022 über www.seko-bayern.de. Die Teilnahme ist für **bis zu drei Personen pro Selbsthilfegruppe bzw. Einrichtung** möglich.

Es gilt eine **Verpflichtung zum Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung** (keine FFP-2 Maske erforderlich). Außerdem empfehlen wir einen Corona-Schnelltest vor Anreise.

Tagungsgebühr: 30 Euro (incl. Verpflegung)

Für teilnehmende Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen werden **Fortbildungspunkte** beantragt.

Informationen zum Kongress:

Selbsthilfekoordination Bayern, Tel. 0931 2078640
veranstaltungen@seko-bayern.de

V.i.S.d.P.

Irena Težak, Handgasse 8, 97070 Würzburg, Tel. 0931/20781642

Finanzierung & Kooperation

Finanziert wird der Kongress von der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände in Bayern, der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, der Bayerischen Landesapothekerkammer, dem Bayerischen Apothekerverband, der Psychotherapeutenkammer Bayern, dem Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales und aus Eigenmitteln.



Veranstalterinnen: Selbsthilfekoordination Bayern und Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. in Kooperation mit dem Selbsthilfezentrum München



Besonders bedanken möchten wir uns bei der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns für die Bereitstellung der Tagungsräume und die Unterstützung bei der Organisation des Selbsthilfekongresses.