



## 20 Jahre am Puls der Zeit

Jahresbericht 2022 Selbsthilfekoordination und Seko Bayern e.V.

## Dankbar

*hilfe? hilfe! selbsthilfe!  
in einer zu sammen kunft*

*hilfe - wir helfen uns selbst  
in einer zu sammen kunft  
in einer selbst hilfe gruppe*

*gemeinsames leid ist halbes leid  
die ermutigung durch die gruppe tröstet  
ich bin nicht allein wir sind nicht allein*

*das ist für mich selbsthilfe  
ich helfe mir selbst in einer gruppe  
dank meiner dank anderer*

*ein wahrlich ehrliches modell  
ein selbst wahr nehmungs prozess  
ich darf sein du darfst sein wir dürfen sein*

*willkommen in der welt  
einer zu sammen kunft in der gegenwart  
um eine zukunft zu haben*

Brigitte H.

Zukunft  
braucht  
Vorausicht  
Achtung  
Mit Menschen  
In den Armen nehmen  
Verstehen  
Reden  
Tatkraft  
Zuhören  
Miteinander  
Freude  
Zuversicht

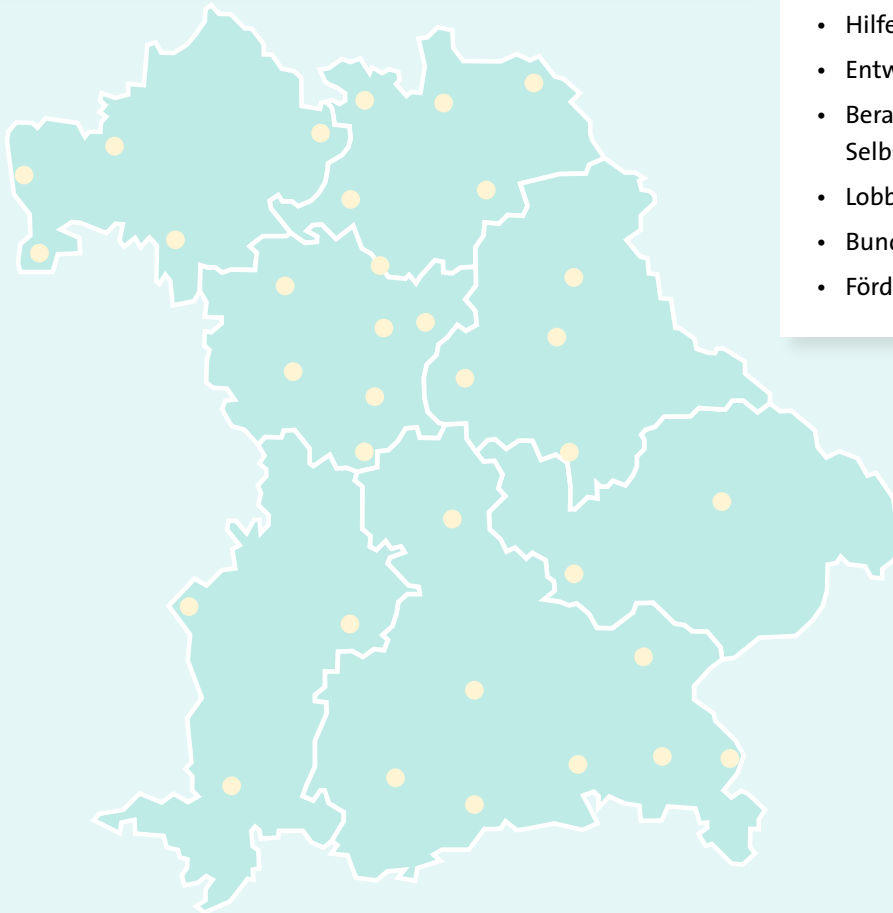
Ingrid J.

mit freundlicher Genehmigung  
entnommen aus dem kiss.Magazin,  
Mittelfranken, Ausgabe 2022



## Die Selbsthilfekoordination Bayern ist...

- eine Einrichtung zur landesweiten Vernetzung und Unterstützung der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich
- Drehscheibe und Informationspool rund um das Thema Selbsthilfe
- eine Kooperationsplattform zwischen Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und Fachleuten
- die Geschäftsstelle des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.



## Die Selbsthilfekoordination bietet folgende Leistungen an:

- Bündelung und Vertretung der Selbsthilfeinteressen in Bayern
- Digital und analog: Konzeption, Organisation und Durchführung von Fortbildungen und Fachtagungen
- Datensammlung und Datenpflege zur Selbsthilfe in Bayern
- Qualitätssicherung und Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung
- Öffentlichkeitsarbeit rund ums Thema Selbsthilfe
- Information und Beratung der Selbsthilfekontaktstellen
- Hilfe beim Aufbau von neuen Einrichtungen zur Selbsthilfeunterstützung
- Entwicklung und Erprobung neuer Konzepte und Projekte
- Beratung von Selbsthilfeinteressenten und Weitervermittlung an regionale Selbsthilfekontaktstellen
- Lobby- und Gremienarbeit auf fachpolitischer Ebene
- Bundesweite Vernetzung und Vertretung bayerischer Selbsthilfeinteressen
- Förderberatung und Vermittlung an weitere regionale Stellen



## Das SeKo-Team und seine Aufgaben 2022



**Theresa Keidel** *Diplomsozialpädagogin (FH), Geschäftsführung*  
Schwerpunkte: Fortbildungen, Vorstands- und Mitgliederversammlungen, Öffentlichkeitsarbeit, bundesweite Kontakte, Patientenbeteiligung, Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement, Lobby- und Gremienarbeit, Personalangelegenheiten, Beratung der Selbsthilfekontaktstellen, Landesgesundheitsrat, Projekt INSEA, Projekt KundiG, Teilprojekt 20-jähriges Jubiläum SeKo



**Irena Težak** *Diplomsozialpädagogin (FH), stellv. Geschäftsführung*  
Schwerpunkte: Finanzen, Koordination Regionale Runde Tische, Beratung/Antragsbearbeitung Selbsthilfekontaktstellen nach § 20 h SGB V, Zusammenarbeit mit Krankenkassen, Ärzten und Apothekern, Fortbildungen, Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit, Bereich Pflege, Projekt Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen (Kliniken, Psychotherapeuten), Projekt Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich, Teilprojekt Podcast, Teilprojekt Selbsthilfekongress



**Elisabeth Ifland** *Sozialpädagogin (FH)*  
*Bis August 2022*  
Schwerpunkt: Datenschutzbeauftragte, Gruppeninventur, Junge Selbsthilfe, Projekt KundiG, Mitgliederversammlungen



**Lilli Sense Sozialpädagogin** *Sozialpädagogin (FH)*  
*ab September 2022*  
Schwerpunkte: Gruppeninventur, Junge Selbsthilfe, Datenaktualisierung, Adventskalender, Öffentlichkeitsarbeit



**Maria Pogoda**, *Kulturmanagerin*  
Organisation und Durchführung Fortbildungen, laufende Datenpflege, laufende Vermittlungs- und Verwaltungsarbeit, Homepage, Adventskalender, Öffentlichkeitsarbeit, Teilprojekt Podcast, Teilprojekt 20-jähriges Jubiläum



**Ruth Götz** *Verwaltungsfachkraft*  
Schwerpunkte: Finanzverwaltung, Verwendungsnachweise, laufende Vermittlungs- und Verwaltungsarbeit, laufende Datenpflege, Mitgliederverwaltung, Personalangelegenheiten, Projekt KundiG, Projekt INSEA



**Barbara Fischer** *pädagogische Fachkraft*  
Schwerpunkte: Infostände, Veranstaltungen nach Absprache, INSEA, laufende Vermittlungs- und Verwaltungsarbeit, Organisation Fortbildungen, laufende Datenpflege, Runde Tische, Projekt Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen (Kliniken, Psychotherapeuten), Projekt KundiG



**Stefanie Hoßfeld** *Industriekauffrau*  
Schwerpunkte: laufende Vermittlungs- und Verwaltungsarbeit, laufende Datenpflege, Veranstaltungen nach Absprache, Homepage, Verwaltung und Organisation Projekt Stärkung der Selbsthilfe in Bayern im Suchtbereich, Umsetzung digitaler Angebote, Organisation und Durchführung von Fortbildungen, Finanzverwaltung Teilprojekt Selbsthilfekongress

Wegen Langzeiterkrankungen wurde die Geschäftsstelle 2022 durch einen externen Buchhalter und eine Veranstaltungsmanagerin stundenweise unterstützt.

## SeKo Bayern – ein Jahr mit Hürden und Highlights

Die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern) mit Sitz in Würzburg ist die Geschäftsstelle des Vereins SeKo Bayern e.V. und Drehscheibe für alle Informationen rund um Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung.

2022 stand die Arbeit ganz im Zeichen unseres 20-jährigen Jubiläums und des Selbsthilfekongresses – beides Highlights, die Ende Juli in München, noch mit coronabedingten Einschränkungen, stattfinden konnten. Es war leider auch geprägt von Hürden, die ausgerechnet im Jubiläumsjahr durch personelle Engpässe entstanden.

Durch die Langzeiterkrankung zweier Mitarbeiterinnen waren umfangreiche Umplanungen im Bereich der Finanzverwaltung, aber auch in anderen Bereichen notwendig: ein externer Buchhalter unterstützte uns ab dem Frühjahr in diesem Bereich, ebenso wie bei der Einführung einer Buchungssoftware. Eine Verwaltungskraft half uns bei unseren Sommerveranstaltungen bei den Anmeldungen und Vorbereitungen.

Ab September begann Lilli Sense, eine junge Sozialpädagogin direkt von der Würzburger Fachhochschule, unser Team zu vervollständigen: im Herbst wurde sie nach und nach in die Selbsthilfeberatung eingeführt und übernahm dann

ab Ende des Herbstes sowohl die Bereiche Gruppeninventur, Junge Selbsthilfe, Aktualisierung der Selbsthilfeorganisationen und gemeinsam mit Maria Pogoda die Gestaltung und Umsetzung des digitalen Adventskalenders.

Während im Sommer die Präsenz-Fortbildungen fast ohne coronabedingte Einschränkungen stattfinden konnten, veranstalteten wir nach dem Selbsthilfefach-

tag Sucht in Aschaffenburg Ende September in erster Linie Online-Fortbildungen.

Da sich die Corona-Situation aber zunehmend entspannte, konnten Veranstaltungen wie der gemeinsame Infostand mit dem Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement auf der Consozial oder der Landesgesundheitsrat zum Thema Long Covid wieder (fast) ohne Einschränkungen stattfinden.



Teambesprechung Seko, v.l.n.r.: Maria Pogoda, Barbara Fischer, Irena Težak, Theresa Keidel, Ruth Götz, Stefanie Hoßfeld und Lilli Sense

## Zum Jubiläum: Podcast „seko on air“, Fachveranstaltung „20 Jahre am Puls der Zeit“, Selbsthilfekongress „Mut in schwierigen Zeiten“

SeKo Bayern wurde im Jahr 2022 zwanzig Jahre alt und wir nahmen dies zum Anlass, um mit drei Schwerpunkten unsere Arbeit darzustellen. Dies war zum einen der Start der ersten Podcast-Staffel zu Jahresbeginn. Des Weiteren die Planung und Durchführung der Fachveranstaltung „20 Jahre am Puls der Zeit“ mit geladenen Gästen und zum dritten der 13. Bayerischen Selbsthilfekongress, der offen für alle Interessierte war. Die beiden Veranstaltungen wurden Ende Juli in den Räumen der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns in München durchgeführt.

### Podcast „seko on air“

Der Podcast „seko on air“ startete im Januar und schloss im Juli mit einem Gespräch der beiden SeKo-Geschäftsführerinnen. Jeden zweiten und vierten Donnerstag des Monats wurden neue Podcastfolgen veröffentlicht.

Ziel des Podcastes war und ist es auf die besondere Qualität und Ausrichtung von Selbsthilfegruppen, auf die Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen und auf aktuelle Themen der Selbsthilfe in Bayern hinzuweisen. So konnte ein erster, niederschwelliger Einstieg für Interessierte in diese besondere Hilfsform ermöglicht und mit manchen Vorurteilen zur Selbsthilfe aufgeräumt werden.

Angesprochen wurden Selbsthilfeaktive, neu Interessierte und besonders auch junge Menschen aus dem deutschsprachigen Raum, insbesondere aus Bayern, aber auch Professionelle aus dem Gesundheits- und Sozialbereich sowie Politik und Verwaltung.

Mit persönlichen Geschichten von Selbsthilfeaktiven und Beschreibung von interessanten Gruppenthemen wurde der Blick zurück, aber eben auch in die Zukunft gerichtet. Denn 20 Jahre SeKo Bayern sind 20 Jahre aktive Lobbyarbeit für die Selbsthilfe in Bayern in allen Belangen. Diese Vielfalt und Aktualität wurde bei „seko on air“ gezeigt.

Ganz konkret stellten sich in der ersten Staffel Selbsthilfeaktive aus Gruppen rund um COVID 19, Psychokardiologie, Multiple Sklerose, Sucht, Tinnitus, Angehörige von psychisch Kranken, blinde/sehbehinderte Menschen und der seltenen Erkrankung Neurofibromatose vor.

Auch Persönlichkeiten aus dem öffentlichen Leben, z.B. der Landesbischof der evangelischen Kirche, Heinrich Bedford-Strohm, der bayerische Gesundheitsminister Klaus Holetschek, die Ehrenamtsbeauftragte Eva Gottstein und der Patienten- und Pflegebeauftragte Prof. Dr. Peter Bauer wurden zum Thema Selbsthilfe und ihre Bedeutung für die Gesellschaft interviewt.

Sehr schnell konnte auch die Anzahl der Hörerschaft gesteigert werden. Selbst nach dem Ende der ersten Staffel konnten neue Fans gewonnen werden, die Abrufzahlen pro Monat stiegen auf ca. 1000. Das ist in der Podcastlandschaft für das „Nischenthema“ Selbsthilfe eine beachtliche Anzahl.

### 20 Jahre am Puls der Zeit – Fachveranstaltung am 28. Juli 2022 in München

Am 28. Juli 22 konnte die Fachveranstaltung „20 Jahre am Puls der Zeit“ mit 60 geladenen Gästen unter strengen Corona-Auflagen stattfinden.

Beim Vortrag „Mit 7-Meilen-Stiefeln durch 20 Jahre SeKo Bayern“ berichteten die beiden Geschäftsführerinnen, Theresa Keidel und Irena Težak, über „Mutige Menschen und märchenhafte Projekte“. Gerade die Übersichtszahlen zu einzelnen Veranstaltungen, aber auch die positiven Rückmeldungen



Das Orga-Team der Jubiläumsveranstaltung, v.l.n.r. : Stephanie Hoßfeld, Maria Pogoda, Theresa Keidel, Barbara Fischer, Irena Težak





Fachveranstaltung „20 Jahre am Puls der Zeit“ in München

überzeugten die Zuhörerschaft, dass in den letzten zwanzig Jahren sehr viel auf die Beine gestellt wurde. So nahmen zum Beispiel 3300 Personen an zehn organisierten Selbsthilfekongressen ab 2002 teil. Außerdem konnte durch eine Vielzahl an Projekten die Zusammenarbeit auf Augenhöhe zwischen der bayerischen Selbsthilfe

und Professionellen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich erheblich verbessert werden. Hier wurde beispielsweise das Projekt „Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich“ genannt, durch das jährlich ein Selbsthilfefachtag „Sucht und Gesundheit“ organisiert werden konnte. Dieser wurde bereits 14 mal durchgeführt.

Beim Projekt „INSEA-Initiative Selbstmanagement und aktives Leben“ entwickelte SeKo Bayern die Brücke zur Selbsthilfe: die Kursleitungen – zum Teil selbst in einer Selbsthilfegruppe engagiert – motivierten am Ende des INSEA-Kurses die Teilnehmenden zum Besuch oder zur Gründung einer Selbsthilfegruppe. Insgesamt wurden in Bayern an sechs Standorten 89 Kurse (2014-2021) durchgeführt, mit einer Weiterempfehlungsrate von 96 %.

SeKo ist auch eine Erfolgsgeschichte weil die Anzahl der selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen in den 20 Jahren nahezu verdoppelt werden konnte. So unterstützten im Jahr 2002 insgesamt 18 Einrichtungen die Selbsthilfe in Bayern, 2022 waren es schon 34 Einrichtungen im Verein SeKo Bayern e.V. Nach dem Vortrag moderierte Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand von SeKo Bayern e.V., eine Talkrunde die mit fünf Selbsthilfeaktiven und dem Landesbischof der evangelischen Kirche, Heinrich Bedford-Strohm, besetzt war.

Vorgelegt 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-Treffen, die durch die Pandemie zeitweise notwendig wurde.

Berührend schilderten zwei Selbsthilfeaktive, dass sie den anderen Gruppenmitgliedern manchmal mehr anvertrauen können als ihrer eigenen Familie. „Hier weiß ich genau, dass die andere mich und meine Beschwerden sofort versteht.“ 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.“ Umrahmt wurde das Programm von „Stine & Stone“, die mit wunderschönen Balladen die Jubiläumsveranstaltung bereicherten. Ein emotionaler Höhepunkt war das „Hallelujah“ von Leonard Cohen, begleitet vom Landesbischof auf der Geige.



Landesbischof Heinrich Bedford-Strohm



Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand von SeKo Bayern e.V., moderiert eine Talkrunde

### 13. Bayerischer Selbsthilfekongress „Das Leben geht weiter – Mut in schwierigen Zeiten“ am 30. Juli 2023

Zwei Tage später fand unter dem Motto „Das Leben geht weiter – Mut in schwierigen Zeiten“ der 13. Bayerische Selbsthilfekongress in München statt. Die 130 Teilnehmenden aus ganz Bayern beteiligten sich begeistert am Mitmach-Vortrag von Dr. 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, so die Referentin.

Anschließend gab es vier Kurzvorträge zu körperlichen und psychischen Folgen von Corona. Gehalten wurden sie von einem Lungenfacharzt, einer Psychologin und zwei Selbsthilfeaktiven. Inzwischen geht man davon aus,

dass etwa 10 % der Infizierten länger anhaltende körperliche bzw. psychische Folgen haben, so die Quintessenz.

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

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

Bei der Planung und Durchführung des Kongresses kooperierte das Team des Selbsthilfezentrum München mit uns, vielen herzlichen Dank dafür.

Ein besonderer Dank geht an die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) für die Bereitstellung der Räume und die finanzielle Unterstützung der beiden Veranstaltungen.

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



Selbsthilfekongress, v.l.n.r.: Martin Eulitz und Michael Stahn (KV Bayerns), Dr. Claudia Croos-Müller (Hauptreferentin), Klaus Grothe-Bortlik (Vorstand SeKo Bayern e.V.) und Irena Težak (SeKo Bayern)



# Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. Aktivitäten 2022

Am 10. Mai und am 22. November 2022 fanden die beiden Mitgliederversammlungen des Jahres 2022 mit insgesamt 78 Teilnehmenden online, unter der Moderation von Vorstand Klaus Grothe-Bortlik, statt.

Austauschthemen in den beiden Mitgliederversammlungen waren neben Gruppenneugründungen und Aktivitäten der einzelnen Mitglieder, die Fördersituation auf allen Ebenen, Berichte über die verschiedenen Projekte, die politische Arbeit des Vorstandes und Ergebnisse aus der Gremienarbeit.



v.l.n.r.: Klaus Grothe-Bortlik, Renate Mitleger-Lehner und Gudrun Hobrecht (Vorstand SeKo Bayern e.V.)

Am 17. Mai 2022 fanden vier Arbeitskreise statt, um Themen aus der Selbsthilfekontaktstellenarbeit intensiver zu bearbeiten, die sich teilweise im Jahresverlauf ein oder zwei weitere Male trafen: Die Themen der Arbeitskreise waren Digitalisierung (Social Media), Junge Selbsthilfe, Podcast und Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen.

Neben diesen Arbeitskreisen gab es regel-

mäßige Online-Austauschtreffen zu aktuellen Themen aus der Selbsthilfekontaktstellenarbeit, die von Elisabeth Benzing (Kiss Mittelfranken) sehr gut moderiert wurden. Dieses Format ist vor allen Dingen für neue Kolleg\*innen und kleine Einrichtungen im ländlichen Raum eine leichte, kostengünstige und zeitsparende Möglichkeit zu kollegialem Austausch.



v. l. n. r.: Susanne Veit, Kerstin Stocker, Theresa Keidel, Thomas Röbbke am gemeinsamen Infostand des Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement auf der Consozial

Der Vorstand traf sich gemeinsam mit der Geschäftsführung zu fünf Vorstandssitzungen. Davon fanden drei Sitzungen online, eine in Präsenz in München und eine Sitzung hybrid von Würzburg aus statt.

Die Themen in den Vorstandssitzungen des ersten Halbjahres waren neben den Routinethemen wie der Vor- und Nachbereitung der Mitgliederversammlungen, vornehmlich die Gestaltung des 20-jährigen Jubiläums und des 13. Bayerischen Selbsthilfekongresses, aber auch der Austausch über die Gremien- und Lobbyarbeit. In der zweiten Jahreshälfte ging es um die Gestaltung des Online-Herbstprogrammes, eine Ideensammlung zum Jahresprogramm 2023 und die Finanzplanung 2023.

Auch der Konzeptentwurf zum bayernweiten Social-Media-Projekt wurde auf der Vorstandssitzung im Frühherbst diskutiert.

Die drei Vorstände übernahmen neben den gemeinsamen Vorstandssitzungen wie in den Vorjahren weitere Arbeitsfelder: so engagierte sich Renate Mitleger-Lehner beispielsweise bei der Vertretung unseres Vereins im Landesnetzwerk Bürgerschaftliches

Engagement, Klaus Grothe-Bortlik in der Unterstützung der täglichen

Arbeit der Geschäftsstelle, sowie Gudrun Hobrecht für die Finanzen des Vereins. Dies war im Jahr 2022 ein besonders schwieriges Feld, denn hier musste ein langer Krankenstand ausgeglichen werden und die Buchhaltung wurde auf eine neue Software umgestellt.



Die Ehrenamtsbeauftragte Eva Gottstein im Gespräch mit Selbsthilfeaktiven aus Würzburg, mit dabei auch Gudrun Hobrecht vom Vorstand SeKo Bayern e.V

Auch die politische Arbeit und das Netzwerken bei Präsenzterminen nahm wieder Fahrt auf: Renate Mitleger-Lehner vertrat uns beim Gespräch mit dem bayerischen Bürokratiebeauftragten Walter Nussel am 21. Juni 2022, um gemeinsam mit anderen Netzwerkpartnern des LBE auf Missstände aus unserem Bereich hinzuweisen. Wichtigster Punkt war hier das Problem der Eigenmittel von kleinen Trägervereinen bei Leistungen, die



Empfang des Ministerpräsidenten, v.l.n.r.: Renate Mitleger-Lehner (Vorstand SeKo Bayern e.V.) Ministerpräsident Markus Söder, Gudrun Hobrecht (Vorstand SeKo Bayern e.V.) und Theresa Keidel (SeKo Bayern)

im öffentlichen Interesse sind: hier könnte der Bund Vorbild sein, der bei Projekten im öffentlichen Interesse ganz auf Eigenmittel verzichtet oder das Abdecken des Eigenmittelanteils durch ehrenamtliche Arbeit ermöglicht.

Gudrun Hobrecht beteiligte sich an einem Austauschgespräch am 22. September 2022 mit Selbsthilfeaktiven und der Ehrenamtsbeauftragten Eva Gottstein in Würzburg.

Gudrun Hobrecht und Renate Mitleger-Lehner waren auch gemeinsam mit Theresa Keidel bei einem Empfang des Ministerpräsidenten am 16. November in München dabei. Hier gab es zwar wenig Zeit mit dem Ministerpräsidenten in einen Austausch zu kommen,

dafür konnten aber neue Kontakte zu anderen Akteuren im Sozial- und Gesundheitsbereich geknüpft und alte wieder aufgefrischt werden.

Klaus Grothe-Bortlik und Theresa Keidel nahmen außerdem bei der Jubiläumsveranstaltung der LAG Selbsthilfe im Maximilianeum am 18. November teil;



Come together des Hausärzterverbandes, v.l.n.r.: Markus Besseler (bayerische Krebsgesellschaft), Irena Težak (SeKo Bayern), Martin Eulitz (KV Bayern) und Renate Mitleger-Lehner (Vorstand SeKo Bayern e.V.)

Irena Težak und Renate Mitleger-Lehner beim „Get Together“ am 30. November des Hausärzterverbandes, ebenfalls in München.

Außerdem gab es wie jedes Jahr eine Reihe von Gremiensitzungen, bei denen der Vereinsvorstand und/oder die Geschäftsführung beteiligt waren, wie z.B. die jährliche Sitzung der AG Selbsthilfe, die dieses Jahr wieder in Präsenz im Mai

in München stattfand. Hier treffen sich seit Jahren die wichtigsten Kooperationspartner\*innen

von SeKo Bayern, um gemeinsam Konzepte und Projekte durchzusprechen und zu beraten.

Bei allen Präsenzveranstaltungen war deutlich die Freude darüber zu spüren sich wieder persönlich begegnen und die sehr anstrengende

Pandemiezeit allmählich hinter sich lassen zu können. Trotzdem fanden im Herbst 2022 noch viele Termine online statt, z.B. INSEA- und KundiG Kurse oder Veranstaltungen im

Rahmen des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“. Die Mitarbeit im Projekt KundiG wurde bis Jahresende fortgeführt und nun an die NAKOS als bundesweite Einrichtung übergeben.



AG Selbsthilfe-Jahressitzung, v.l.n.r.: Prof. Dr. Monika Sommer (Vorstand Psychotherapeutenkammer Bayern), Stephanie Striebel (LAG Selbsthilfe Bayern), Christian Braunmüller (IKK classic), Fee Gieselmann (KV Bayerns), Dr. Renate Lange (BKK Landesverband Bayern), Irena Težak (SeKo Bayern), Michael Stahn (KV Bayerns), Klaus Grothe-Bortlik (Vorstand SeKo Bayern), Theresa Keidel (SeKo Bayern), Sonja Stipanitz (Selbsthilfebeauftragte des Bayerischen Apothekerverbandes) und Dr. Helmut Schlager (Bayerische Apothekerkammer)

## Projekt KundiG<sup>+</sup> 2022: Klug und digital durch das Gesundheitswesen

Gesundheitskompetenz umfasst die Fähigkeit von Menschen, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um im Alltag angemessene Entscheidungen treffen zu können. In einem zunehmend digitalisierten Gesundheitssystem muss dies um spezielle digitale Kenntnisse und Fähigkeiten erweitert werden, die für einen informierten Umgang mit digitalen Angeboten im Gesundheitswesen erforderlich sind.

Im Projekt „KundiG – Klug und digital durch das Gesundheitswesen“ wurde gemeinsam ein mehrteiliger Kurs zur Förderung digitaler Gesundheitskompetenz unter Beteiligung der Selbsthilfe entwickelt und erprobt.

Das Projekt KundiG, das gemeinsam mit der Medizinischen Hochschule Hannover, der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe, der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) und uns im Frühjahr 2021 startete, wurde nun in einer zweiten Projektphase weiter ausprobiert, kontinuierlich verbessert und angepasst. So fanden im Frühjahr und Herbst weitere KundiG Kurse unter starker Beteiligung von Selbsthilfeaktiven und Selbsthilfekontaktstellenmitarbeitenden aus Bayern statt. Elf Personen aus Bayern konnten hier geschult werden.

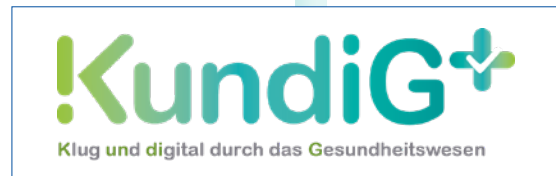
Barbara Fischer und Elisabeth Ifland von SeKo Bayern, sowie unser externer Berater Jürgen Kretschmer, waren an den Arbeitskreisen zur Ausarbeitung des Kurskonzeptes sehr engagiert beteiligt.

Beim Frühjahrskurs vom 1. Februar – 29. März 2022 konnte Theresa Keidel ihre Kompetenzen als Beobachterin einbringen.

Außerdem nahm sie an vier Steuerungsgruppentreffen teil. Dazu kam ein weiteres Treffen mit der NAKOS Geschäftsführung und der BAG Selbsthilfe-Geschäftsführung und sie besprach sich in zwei bayernweiten Koordinationsrunden mit dem KundiG-Team aus Bayern.

Die starke zeitliche Belastung gab den Ausschlag sich ab 2023 nicht mehr in der Steuerungsgruppe des KundiG-Projektes direkt zu beteiligen.

Trotzdem können vermutlich einige Kursleitungen aus Bayern für die Fortführung gewonnen, und dann direkt an die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Initiierung von Selbsthilfegruppen als Projektleitungsstelle gekoppelt werden.





# Die Selbsthilfe in Bayern auf einen Blick

**11.000** Selbsthilfegruppen mit **500.000** Mitgliedern

treffen sich in Bayern zu rund **1.370** Themen

und **75** reine Online-Themen

**72** Themen zu seltenen Erkrankungen

Seko hat **8** Präsenzfortbildungen angeboten, die von **111** Selbsthilfeaktiven besucht wurden.

Die zahlreich eingegangenen Feedbackbögen ergaben eine Gesamt-Durchschnittsbewertung von **1,37**

In der SeKo Datenbank sind **183** Selbsthilfeorganisationen, davon **155** im Gesundheits- und **28** im Sozialbereich gelistet

**135** Teilnehmende besuchten die Veranstaltung „Selbsthilfe informiert Psychotherapie“ und **68** die Veranstaltung „Psychotherapie informiert Selbsthilfe“

Durchschnittliche Bewertungen: **1,45** (Selbsthilfe informiert Psychotherapie) und **1,73** (Psychotherapie informiert Selbsthilfe)

**101** Selbsthilfeaktive und Interessierte haben an unserem bunten Online-Fortbildungsprogramm teilgenommen.

Es haben insgesamt **10** virtuelle Veranstaltungen zu **6** unterschiedlichen Themen stattgefunden

**85** Selbsthilfeaktive, Profis und Interessierte nahmen am Selbsthilfefachtag „Sucht und Gesundheit“ teil

Der virtuelle Selbsthilfetreffpunkt fand **11** mal statt. Hier tauschten sich insgesamt **122** Personen zu aktuellen Themen rund um die Selbsthilfe aus. (Jeweils zwischen 6 und 16 TN)

## Einrichtungen Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

**Aschaffenburg**  
Aschaffenburg Aktiv!

**Gemünden**  
Selbsthilfebüro Main-Spessart (Bayrisches Rotes Kreuz)

**Würzburg**  
Aktivbüro (Stadt Würzburg)  
Selbsthilfekontaktstelle Bezirk Unterfranken (der Paritätische)  
Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern e.V.)

**Neustadt/Aisch**  
Selbsthilfe-Büro Neustadt a. d. Aisch (Caritas)

**Ansbach**  
Kiss Ansbach (Kiss Mittelfranken e.V.)

**Roth**  
Kiss Roth Schwabach (Kiss Mittelfranken e.V.)

**Weißenburg**  
Kiss Weißenburg (Kiss Mittelfranken e.V.)

**Ulm / Neu-Ulm**  
Selbsthilfebüro (KORN e.V.)

**Augsburg**  
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Augsburg u. Schwaben (Gesundheitsamt Stadt Augsburg)

**Kempton**  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempton (Gesundheitsamt Stadt Augsburg)

**Weilheim i. OB**  
Selbsthilfebüro Weilheim i. OB (Gesundheitsamt-Landratsamt)

**Coburg**  
Kontaktstelle Selbsthilfe (Stadt Coburg)

**Kronach**  
Selbsthilfeunterstützung Kronach

**Bayreuth**  
Selbsthilfebüro Bayreuth (d...)

**Forchheim**  
Selbsthilfebüro Forchheim (AWO Bamberg)

**Hersbruck**  
Kiss Nürnberg (Kiss Mittelfranken e.V.)

**Neu-Weinbach**  
Selbsthilfebüro (Gesundheitsamt Stadt Ingolstadt)

**Ingolstadt**  
Selbsthilfekontaktstelle (Gesundheitsamt Stadt Ingolstadt)

**München**  
Selbsthilfezentrum München (FÖSS e.V.)

**Rosenheim**  
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim

**Bad Reichenhagen**  
Selbsthilfebüro (Landratsamt)



### Besucher\*innen der Website von SeKo 2022



2022 hatte die Website von SeKo Bayern **51.854** Besuchende

**481** Personen informieren wir regelmäßig über den SeKo Infoverteiler

Über **11.000.000 €** investierten die bayerischen Krankenkassen im Förderjahr 2022 in die Selbsthilfe, **5.700.000 €** gingen an **2.150** Selbsthilfegruppen

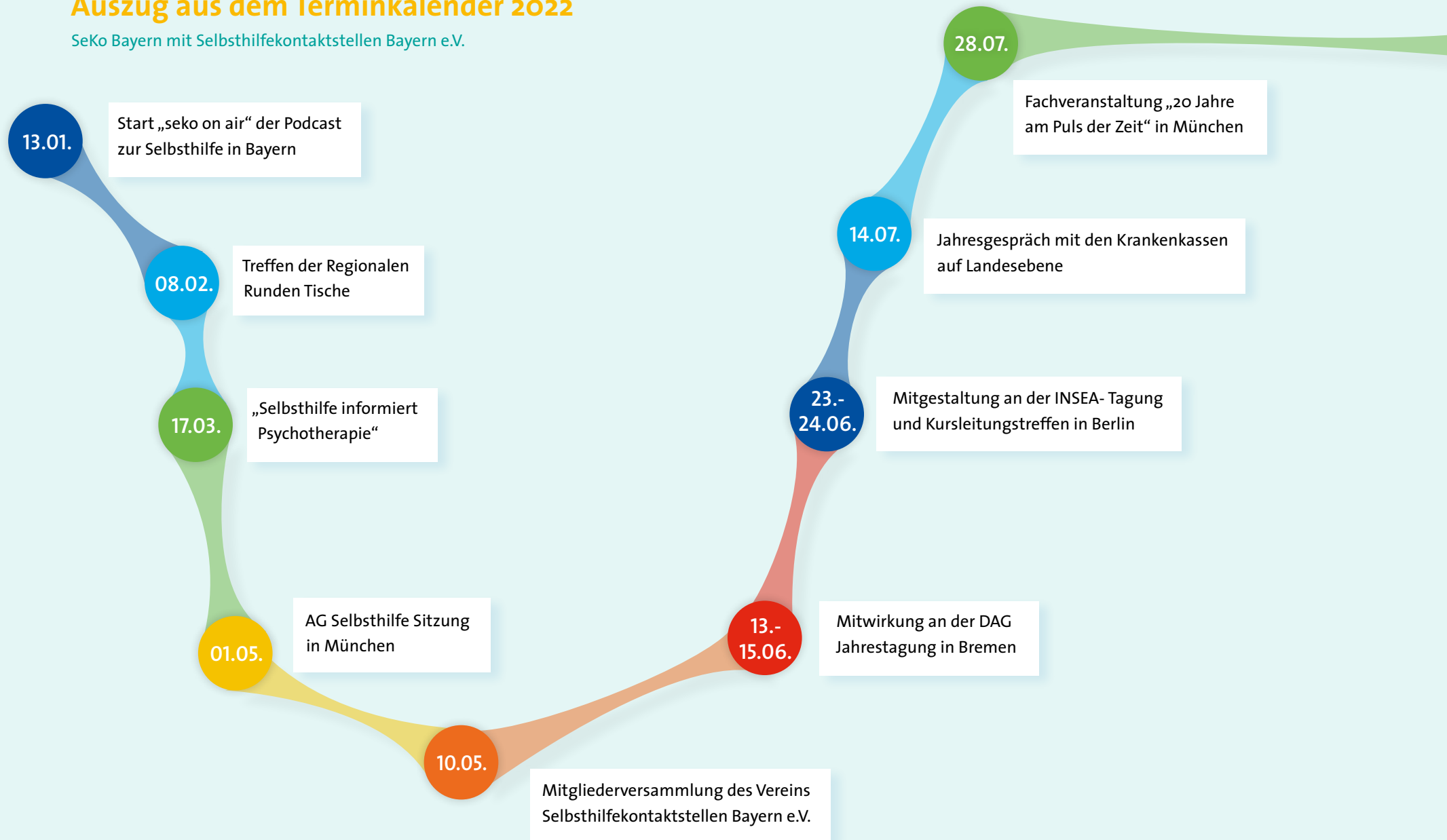
**59** Selbsthilfeorganisationen erhielten **2.300.000 €**

**34** Selbsthilfekontaktstellen und die SeKo Bayern, bekamen **3.100.000 €**

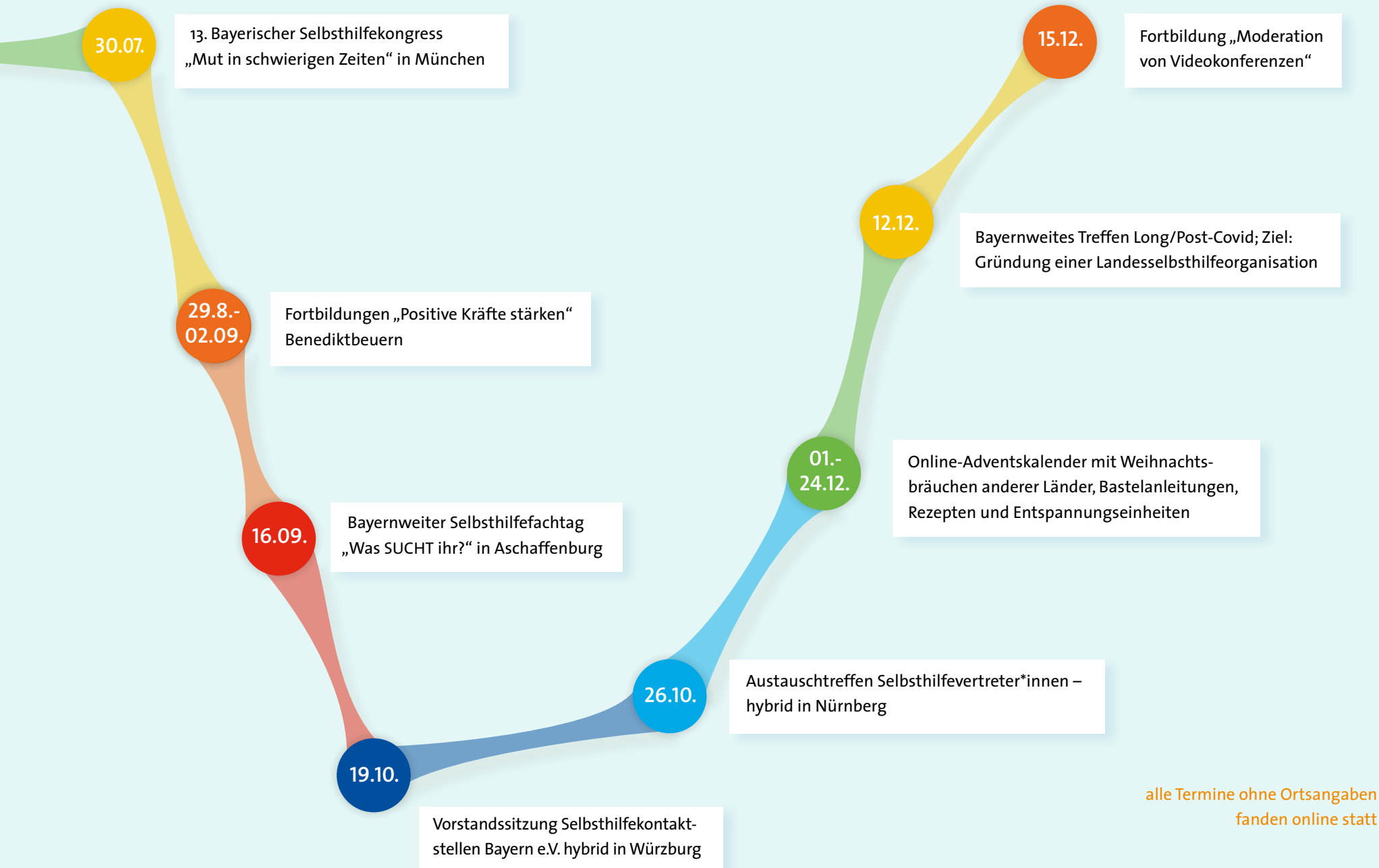
**88** Personen nahmen an **10** INSEA-Selbstmanagement-Kursen im Jahr 2022 teil (Es wurden 5 Präsenz-, 4 Online- und 1 Telefonkurs durchgeführt)

## Auszug aus dem Terminkalender 2022

SeKo Bayern mit Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.







alle Termine ohne Ortsangaben fanden online statt

## Fortbildungen 2022

Die Anmeldungen zu den Präsenz-Fortbildungen wurden 2022 erstmalig durch eine virtuelle Losfee vergeben und dadurch gerechter. In einem Anmeldezeitraum von zwei Wochen konnten sich Interessent\*innen in Ruhe informieren und entscheiden. Dadurch konnte vermieden werden, dass einzelne Gruppen durch Schnelligkeit an vielen Fortbildungen teilnehmen konnten und andere Neuinteressent\*innen leer ausgingen. Auch Personen ohne digitalen Zugang konnten so mithilfe ihrer Selbsthilfekontaktstelle ohne Hektik angemeldet werden. Die 177 angemeldeten Personen gaben Prioritäten an und wurden über das Programm zugewiesen. Über das Nachrückverfahren kamen dann nahezu alle, die auch kurzfristig bereit waren teilzunehmen, zu Ihrem gewünschten Seminar.

Über das neue Vergabeverfahren äußerten sich die meisten angemeldeten Personen sehr positiv, nur einige Rückmeldungen gab es dazu, dass nun zwei angemeldete Personen von einer Gruppe eventuell getrennt wurden und nicht wie sonst gemeinsam an einer Fortbildung teilnehmen konnten. Tatsächlich konnten 111 Personen aus Selbsthilfegruppen von Juli bis Oktober an insgesamt acht Präsenz-Fortbildungen zu sechs Themen teilnehmen.

In Workshops wie „Positive Kräfte wecken! Auch wenn es gerade schwierig ist“ oder dem bereits zum dritten Mal stattfindenden „Resilienz stärken in und durch Selbsthilfe“ konnten die Teilnehmenden lernen, gerade in schwierigen Zeiten, gelassener und positiver mit den Hürden des Lebens umzugehen, die eigenen Kräfte zu stärken und sich selbst etwas Gutes zu tun. Durch theoretischen Input und praktische Übungen bekamen sie Werkzeuge an die Hand um das Gelernte im eigenen Alltag und auch in ihrer Selbsthilfegruppe anzuwenden. Bei beiden Fortbildungen war Theresa Keidel jeweils mit einer Co-Referentin aktiv: Im Sommer erstmalig dabei war Helena Nuss von der Selbsthilfekontaktstelle Berchtesgadener Land, die beim Seminar „positive Kräfte wecken“ im Kloster Benediktbeuern eine Einheit zum Thema Dankbarkeit durchführte.

Die in Kooperation mit der Seniorenakademie Bayern durchgeführte Fortbildung „Den Erfolg in der Gruppe erleben: Moderation von Gruppen im bürgerschaftlichen Engagement“ behandelte die Moderationsrolle in der Gruppenarbeit. Die Teilnehmenden konnten gemeinsam Fragen klären wie z.B. : „Was macht eine gute Moderation eigentlich aus?“, „Wie geht man mit Bewertungen um?“, und „Darf man einen eigenen Standpunkt vertreten?“.

Ein weiteres Fortbildungsthema war „Mut tut gut“, dieses Seminar wurde eintägig von unseren erfahrenen Referentinnen aus Mittelfranken angeboten. Inhalt waren hier spielerische „Mutproben“ – so wurde das „Mutig-Sein“ geübt. Außerdem erklärten Brigitte Bakalov und Tanja Günther, wie Angst und Mut zusammengehören und was der Unterschied zwischen Sanftmut und Kampfesmut ist.

Bei den beiden geplanten Themen rund um Märchen der Brüder Grimm gab es leider einen krankheitsbedingten Ausfall. Glücklicherweise konnte „Der Froschkönig – Verwandlung durch die Kraft der Gefühle“ unter Moderation der zweiten Referentin regulär stattfinden. Das Thema „Bremer Stadtmusikanten – Der Einzelne in seiner Lebenssituation und die Gruppe als Möglichkeit“ musste leider abgesagt werden, da hier keine Co-Referentin geplant war. Dafür konnte Roland Schöfmann aus München kurzfristig für ein Seminar zum Thema „Ich packe meinen Koffer...“ gewonnen werden.



Die meisten der angemeldeten Personen ließen sich auf dieses neue Thema ein. Inhalte waren hier Übungen zu verschiedenen Gefühlen, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, aber auch Meditation, Malen und Entspannung.

## Du für mich, wir für uns



Die Gesamt-Durchschnittsbewertung auf den Bewertungsbögen lautete 1,4 was der sehr guten Bewertung im Vorjahr entspricht.

Neben der Durchführung der Präsenzveranstaltungen wurden elf digitale Fortbildungen angeboten – tatsächlich fanden dann zehn Veranstaltungen mit insgesamt 106 Teilnehmenden statt.

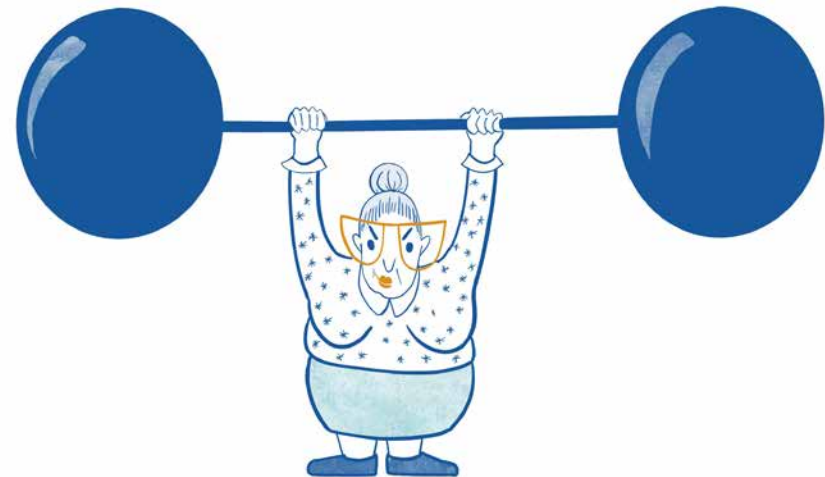
Folgende Themen wurden durchgeführt:

- Elektronische Patientenakte (2 x)
- Entspannungseinseln für den Alltag (1 x)
- Selbsthilfe, rechtlich gesehen (1 x)
- Digitale Produkte in der Gesundheitsversorgung (2 x)
- Optimismus für Anfänger\*innen (2 x)
- Moderation bei Videokonferenzen (2 x)

Zusätzlich wurde der „virtuelle Selbsthilfetreffpunkt Bayern“ bereits im dritten Jahr weitergeführt und von SeKo moderiert. So tauschten sich an elf Treffen jeweils zwischen 6 und 16 Selbsthilfeaktive bzw. Selbsthilfekontaktstellenmitarbeiterinnen aus ganz Bayern aus. Bis zum Jahresende waren insgesamt 122 Personen dabei.

Neben „Stammgästen“, die fast kein Treffen ausließen, gab es immer wieder Neulinge, die den virtuellen Selbsthilfetreffpunkt auch für das erste Kennenlernen eines Online-Austausches nutzten. Highlight der Treffen war das Thema „Werkzeugkasten Positive Kräfte stärken“ mit fast zwanzig Anmeldungen, in welchem die Teilnehmenden sich mit verschiedenen Methoden aus dem Bereich der Positiven Psychologie auseinandersetzten und gemeinsam über deren Vor- und Nachteile diskutierten.

## Selbsthilfe macht stark





## Gruppeninventur 2022

Auch im Jahr 2022 hat SeKo mit den Standorten Hersbruck, Mühldorf, München, Nürnberg, Regensburg und Rosenheim bereits zum sechsten Mal „Gruppeninventuren“ angeboten.

Ähnlich wie bei der Jahresinventur einer Firma ermöglicht das Angebot Gruppeninventur, gemeinsam darüber nachzudenken wie die Selbsthilfegruppe aktuell dasteht, was besonders gut läuft und in welchen Bereichen es vielleicht Änderungsbedarf gibt. Bei der Gruppeninventur werden die drängendsten Themen der Selbsthilfegruppe angesprochen und regen damit den Prozess an, auch nach dem Treffen, an den offenen Fragen weiterzuarbeiten. Durch die gemeinsame Auseinandersetzung mit den Stärken und Ressourcen, aber auch den Herausforderungen der Gruppe wird zusätzlich der Zusammenhalt gestärkt, wie viele Selbsthilfeaktive im Anschluss berichten.

Die gemeinsame Fahrt in eine andere bayrische Stadt bietet zudem beispielsweise die Möglichkeit, im Anschluss an die Gruppeninventur, ein Treffen mit einer anderen Selbsthilfegruppe zu organisieren und sich überregional auszutauschen.

Die Gruppeninventur dauert für gewöhnlich etwa drei bis vier Stunden und wird von einer Moderatorin oder einem Moderator des jeweilig gewählten Standortes begleitet, wobei jedoch die Selbsthilfegruppe über die individuellen Inhalte des Treffens entscheidet.

Bereits am 19. Januar 2022 trafen sich die Moderator\*innen in virtueller Runde, um das bevorstehende Jahr Gruppeninventur zu planen. Besonders die Möglichkeit

von Online-Gruppeninventuren war, dank andauernder Pandemiesituation, ein viel besprochenes Thema. Es wurde über die Vor- und Nachteile virtueller Gruppeninventuren diskutiert und bisher Bewährtes ausgetauscht.

Das zweite Treffen, welches am 2. Mai stattfand, knüpfte hieran an, da in der Zwischenzeit verschiedene konkrete Methoden erarbeitet worden waren, die die Durchführung einer virtuellen Gruppeninventur erleichtern sollten. Trotz der neuen Anregungen waren sich die Standorte einig, dass Präsenztreffen mit den Selbsthilfegruppen nicht zu ersetzen sind.

Diese Meinung teilten offensichtlich auch die Gruppen, welche sich 2022 für eine Inventur angemeldet hatten. Während lediglich einmal das Angebot einer Online – Gruppeninventur wahrgenommen wurde, fand der Rest der Termine jeweils in Präsenz statt.

Die Rückmeldungen der Gruppen, sowie auch der Moderator\*innen selbst, waren hierbei grundlegend positiv und bestätigten wieder einmal den Mehrwert des Angebots. Teilweise nahmen Gruppen auch bereits das zweite Mal an einer Inventur teil, da sie die Vorteile, die sich beim ersten Mal für das Gruppenklima und die Arbeit in der Gruppe gezeigt hatten, noch einmal verstärken wollten.

Dennoch war die Zahl der Gruppeninventuren, welche letztendlich zustande kamen, etwas niedriger als in den Vorjahren. Von insgesamt elf Anfragen wurden fünf tatsächlich durchgeführt. Dies war in erster Linie durch die Coronapandemie bedingt. So mussten mehrere Gruppeninventuren bereits das zweite Jahr in Folge abgesagt oder verschoben werden, weil zu viele Gruppenmitglieder erkrankt waren.

Bei dem dritten und letzten Austauschtreffen der Standorte am 12. Dezember wurde u.a. über diese Thematik gesprochen und gemeinsam Überlegungen zusammengetragen, wie das Angebot noch mehr Selbsthilfeaktive erreichen kann. Über verschiedene Wege wollen SeKo Bayern und die Kontaktstellen auf das Konzept aufmerksam machen und haben sich auch darauf geeinigt, bei ausreichender Nachfrage die Anzahl der Gruppeninventur-Termine im kommenden Jahr nicht auf zwei zu beschränken, damit so viele Selbsthilfegruppen wie möglich davon profitieren können.



Wie steht's? Wohin geht's?

- 2022 -

## INSEA-Projekt 2022: Online- und Präsenzkurse wurden gut angenommen

Das Projekt „INSEA – Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“ basiert auf einem an der Stanford Universität in Amerika entwickelten Selbstmanagement-Programm. Die Umsetzung in Deutschland wird durch die finanzielle Unterstützung der Robert Bosch Stiftung und der BARMER ermöglicht. Die BARMER finanziert hier in erster Linie die Erprobung von INSEA als Brücke zur Selbsthilfe, für deren Umsetzung wir als bayerischer Modellstandort verantwortlich sind. Das Projekt INSEA startete in Bayern 2014. Inhaltlich lernen Menschen mit körperlichen sowie psychischen Erkrankungen und Behinderungen (und deren Angehörige und Freunde), in einem Kurs an sechs Abenden, gesünder zu leben. Alle Teilnehmenden entwickeln von Woche zu Woche einen individuellen Handlungsplan. Dieser hilft ihnen, die guten Vorsätze tatsächlich umzusetzen. An einem Zusatztermin können die Kursteilnehmenden die örtlichen Selbsthilfegruppen kennenlernen.

Auch das Projektjahr 2022 war noch teilweise beeinflusst durch die besondere Situation in der Corona-Pandemie. Dies führte bei den Präsenzkursen wegen räumlicher Corona-Auflagen zu einer geringeren Anzahl von Teilnehmenden. Gerade deshalb ist es erfreulich, dass fünf Präsenzkurse bis zum Abschluss durchgeführt werden konnten. Die vier geplanten Online-Kurse konnten alle – wenn auch in kleineren Gruppen – beendet werden.

Schwer verständlich ist das geringe Interesse an den Telefonkursen. Obwohl fünf Kurse angeboten und promotet wurden, konnte nur ein einziger durchgeführt werden. Insgesamt wurden 10 Kurse mit 88 Teilnehmenden in Bayern im Jahr 2022 durchgeführt.

Eine wichtige Bedeutung kam der Öffentlichkeitsarbeit über die verschiedenen Homepages der regionalen Selbsthilfekontaktstellen, deren Newsletter, aber insbesondere der SeKo-Website zu.

Zusätzlich wurden von SeKo Bayern zwei überregionale Flyer mit bayernweiten Kursangeboten erstellt und über unsere Datenbankverteiler per E-Mail an Professionelle aus dem Gesundheitsbereich, an Selbsthilfeorganisationen, Selbsthilfekontaktstellen und Interessierte verteilt.

Ein besonderes Highlight war die bundesweite INSEA-Tagung und Kursleitungsschulung am 24. und 25. Juni in Berlin, die in den Räumen der Robert Bosch Stiftung stattfand. Unter dem Motto „Selbstmanagement und digitale Gesundheitskompetenz: Förderung wirkt, aber wer finanziert sie zukünftig?“ wurden interessante Vorträge präsentiert. Insbesondere der Beitrag von Kate Lorig, der Gründerin des Programms, erhöhten die Motivation und es machte Freude, sich endlich wieder persönlich auszutauschen. Die Tagung war ein starkes Signal dafür, dass Programme zur Förderung von Selbstmanagement und digitale Gesundheitskompetenz richtig und wichtig sind.

Die Evaluationsergebnisse zeigen, dass die Zuversicht und die Selbstmanagementfähigkeiten im Umgang mit den Erkrankungen der Teilnehmenden nach der Teilnahme am Kurs signifikant steigen und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr positive Rückmeldungen geben.

Theresa Keidel, SeKo Bayern, berichtete auf der INSEA-Tagung über den bayerischen Standort und stellte auch die Schwierigkeiten dar, die in der Corona-Zeit durch den Wechsel von Präsenzkursen in Onlineformate entstanden. Diese wurden aber von den Projektstandorten in Bayern sehr gut gemeistert. Der zweite Tag wurde in Berlin zu einem Kursleitungstreffen genutzt. Die siebenköpfige Delegation aus Bayern brachte sich dabei stark ein.

INSEA Tagung in Berlin: Die bayerische Delegation auf der Fachtagung v.l.n.r.: Angelika Konzok, Astrid Maier, Barbara Grübel, Alexander Schlote, Barbara Fischer, Barbara Gillner und Theresa Keidel



# Was SUCHT ihr? – aus Einsamkeit wird Abhängigkeit – Hilfsmöglichkeiten zur Krisen- und Suchtfreiheit FINDEN

## Selbsthilfefachtag 2022 endlich wieder in Präsenz

Beim Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit kamen ca. 90 Teilnehmende aus ganz Bayern in Aschaffenburg zusammen, um sich zu den Themen „Sucht – Einsamkeit – Medienkonsum“ auszutauschen und Wege für den achtsameren Umgang mit sich selbst direkt auszuprobieren. Mehr als die Hälfte waren Betroffene und Angehörige einer Sucht- oder psychiatrischen Erkrankung,

etwas mehr als ein Drittel Fachpersonen aus Suchthilfeeinrichtungen oder sozialpsychiatrischen Diensten.

Über Einsamkeit als Folge der sozialen Isolation in der Pandemie, aber auch als Phänomen der Generationen, referierte Prof. Dr. Dominikus Bönsch, Chefarzt und ärztlicher Direktor des Bezirksklinikums Lohr.

Jeder bzw. jede Zehnte fühlt sich einsam. Dabei sind die gesundheitlichen Risiken alarmierend: In vielen Studien konnte nachgewiesen werden: Depres-

sion und Abhängigkeit sind Facetten der gleichen Problematik

Ein Vergleich 2011 mit 2021 zeigt, dass der Anstieg von Behandlungen wegen Suchterkrankungen um 73% gestiegen ist, alkoholassoziierte Erkrankungen um 31%. 10% der Bevölkerung trinken mehr Alkohol als vor der Krise, bei Frauen ist der Anstieg noch deutlicher.

Die Rolle der Sozialen Medien wie Facebook und Instagram in Zeiten der Pandemie, erörterte Prof. Dr. Jörg Wolstein, Facharzt für Psychiatrie und Professor für Pathopsychologie

Barbara Fischer am Infostand des Selbsthilfefachtags



an der Universität Bamberg. Einerseits erhalten Menschen mit einem Suchthintergrund dort die soziale Unterstützung, die ihnen aufgrund der Kontaktbeschränkungen möglicherweise abhandengekommen ist, andererseits verleiten die Medien auch dazu, den Herausforderungen des Alltags zu entfliehen.

In den Workshops ging es vor allen Dingen um den persönlichen Austausch und praktische Erfahrungen. Wie kann ich besser für mich selbst sorgen, auch wenn es herausfordernd oder schwierig ist? Welche Übungen, die mich entspannter sein lassen, kann ich leicht in meinen Alltag integrieren?

Vorge stellt wurde digitale und analoge Hilfen im Bereich der Glücksspielsucht ebenso wie das Projekt „Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf“

Wie kann ich lernen kompetent mit den Medien umzugehen – darüber diskutierten im Workshop „Zocken, glotzen, chatten“ Betroffene und Interessierte.

Mit von der Partie waren neben der Selbsthilfekontaktstelle Aschaffenburg auch die Aschaffener Suchtberatungsstelle der Caritas, die erfrischende alkoholfreie Cocktails mit guter Stimmung und Musik anbot. Gefördert vom Gesundheitsministerium und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns und in bewährter Zusammenarbeit mit der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen konnte dieser Fachtag umgesetzt werden.



Abschlussrunde des Selbsthilfefachtags in Aschaffenburg

Veranstalter und Referent\*innen des Selbsthilfefachtages

## Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen – „Selbsthilfe und Psychotherapie“

Das Projekt hat das Ziel, Professionelle aus dem Gesundheitsbereich über die Angebote der Selbsthilfe in Bayern zu informieren und sie für die Unterstützung von Selbsthilfegruppen in ihren Arbeitsfeldern zu gewinnen.

Beim Round Table Gespräch für den Bezirk Unterfranken tauschten sich Psychotherapeut\*innen mit Mitarbeiter\*innen der Selbsthilfekontaktstellen aus, um mehr über Möglichkeiten der Zusammenarbeit zu erfahren. Es konnten einige Kontakte neu geknüpft und Zusammenarbeit zwischen einzelnen Psychotherapeut\*innen und Kontaktstellen vereinbart werden.

Außerdem fanden 2022 wieder zwei Online-Informationsveranstaltungen statt.

### *Selbsthilfe informiert Psychotherapie*

Mit 170 Anmeldungen und letztlich 130 teilnehmenden Psychotherapeut\*innen (ärztliche, psychologische und Kinder- und Jugendpsychotherapeut\*innen) war das Interesse erneut sehr hoch. Thematisch ging es diesmal um Selbsthilfe bei Angst in unterschiedlichen Formen. Es stellten sich die Münchner Angstselbsthilfe, die Selbsthilfegruppe „Herz ohne Stress“ und die jungen Erwachsenen mit Krebs vor. Aus den Rückmeldungen geht die hohe Zufriedenheit mit diesem Onlineformat hervor.

### *Psychotherapie informiert Selbsthilfe*

In der Pendant-Veranstaltung „Psychotherapie informiert Selbsthilfe“ ging es um folgende Themen: Suizidalität: Was kann ich als Angehörige tun? Kann ich

etwas tun? Außerdem wurde das Konzept „Erste Hilfe bei psychischen Symptomen“ vorgestellt. Referiert haben zwei (psychologische) Psychotherapeutinnen. Etwa 70 Betroffene, Angehörige und Interessierte aus der Selbsthilfe nahmen an dieser Informationsveranstaltung teil. Auch hier war die Resonanz sehr positiv.

Im Bereich psychosoziale Selbsthilfe sind auch 2022 viele Selbsthilfegruppen und Initiativen neu gegründet worden. Es gibt eine immer größere Anzahl von Depressionsgruppen, ebenso wie immer mehr Post/Long-Covid-Gruppen bzw. Gruppen, die sich mit den psychischen Folgen der Pandemie beschäftigen. Hier spielt auch das Thema Einsamkeit eine immer größere Rolle.

Gefördert wird dieses Projekt vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege. Die Veranstaltungen werden von der Landespsychotherapeutenkammer und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns unterstützt.





## Gesetzliche Krankenkassen sind und bleiben verlässliche Förderer der Selbsthilfe

Die Digitalisierung in der Selbsthilfe ist weiter vorangeschritten, darauf reagierte auch die GKV durch die Erweiterung im bundesweiten Leitfaden, der die Förderung der Selbsthilfe im Einzelnen regelt.

So wurden Soft- und Hardwareprodukte und Videokonferenztools fester Bestandteil der förderfähigen Posten, denn immer mehr Gruppen nutzen auch „nach“ der Pandemie virtuelle Treffen – häufig als Ergänzung zu den wieder aufgenommenen Präsenztreffen.

Inzwischen haben sich einige Gruppen aufgelöst, andere ihre Treffen um Onlineformate bzw. hybride Treffen erweitert oder auf abwechselnd mit Präsenztreffen umgestellt. Denn Onlinetreffen sind inklusiv, ermöglichen die Teilnahme auch für mobilitätseingeschränkte Personen und sind auch sehr günstig und zeitsparend.

So wurden neue Mitglieder, vor allem junge Menschen, in die Gruppen gebracht und die regionalen Grenzen erweitert.

Auch 2022 war Flexibilität gefragt. Veranstaltungen und Fortbildungen mussten häufig auch im dritten Pandemiejahr abgesagt oder konnten nur mit Einschränkungen durchgeführt werden.

2022 wurden 2150 örtliche Selbsthilfegruppen, 59 landesweit tätige Selbsthilfeorganisationen und 35 regionale Selbsthilfekontaktstellen mit insgesamt 11 Millionen Euro von der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen und ihrer Ver-

bände (ARGE) in Bayern gefördert.

Die AOK Bayern, der Landesverband der Betriebskrankenkassen BKK, die Innungskrankenkasse IKK classic, die Knappschaft, die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse (SVLFG) und der Verband der Ersatzkassen (vdek) wechseln sich jährlich mit der Federführung für den Bereich Förderung ab. Im Jahr 2022 war George Lankes von der SVLFG der Federführer.

Im Jahr 2022 war der Orientierungswert der Förderung 1,19 Euro pro gesetzlich Versichertem. Ab 01.01.2023 steigt er auf 1,23 Euro.



## Herzlichen Dank! Selbsthilfe – Miteinander für ein besseres Leben!

Herzlichen Dank an alle Aktiven in der Selbsthilfe sowie den Unterstützer\*innen und allen Förderern der Selbsthilfearbeit.

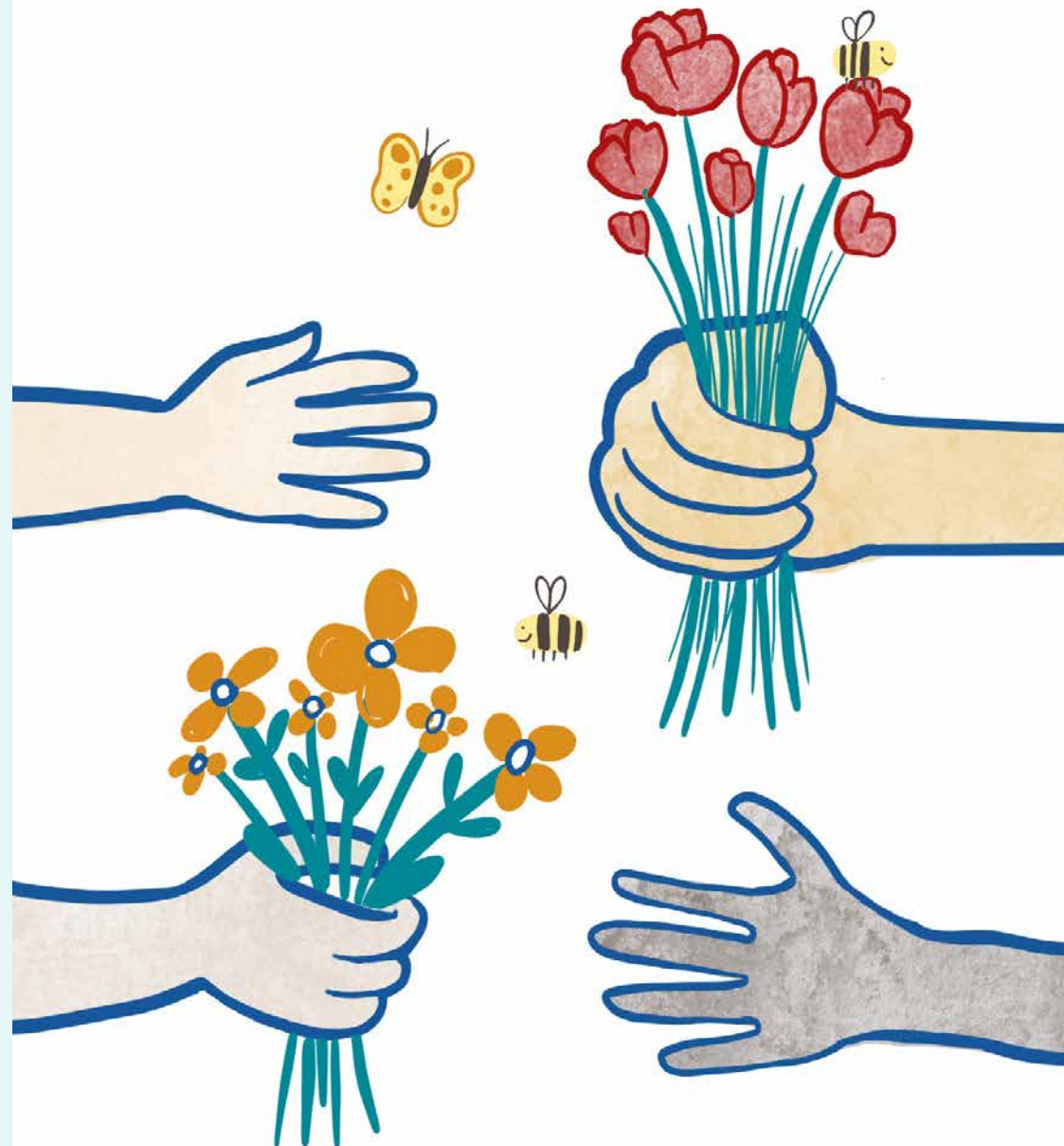
Finanziell unterstützt wurde die Arbeit von SeKo Bayern im Jahr 2022 von:



Für Projekte erhielt der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. finanzielle Unterstützung von:



## Selbsthilfe ist Geben und Nehmen



## Impressum

### Selbsthilfe 20 Jahre am Puls der Zeit

Jahresbericht 2022 des Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.  
mit Geschäftsstelle Selbsthilfekoordination Bayern

Auflage:  
in Druckform 100 Stück

Druck:  
Flyeralarm, [www.flyeralarm.com](http://www.flyeralarm.com)

Grafische Gestaltung:  
Tina Westendorf · Grafische Lösungen, [www.frankfurter5.de](http://www.frankfurter5.de)

Illustrationen:  
auf dem Titelbild, S. 8, 16, 17, 21, 22 und 23, Simone Fass

Fotografien:  
S. 6, 7 und 9 (Fachveranstaltung 20 Jahre am Puls der Zeit) Robert Schopp  
S. 10 (mit Markus Söder) Bayerische Staatskanzlei  
S. 9 (Consozial) Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement  
S. 11 Adobe Stock  
alle anderen Fotos: SeKo Bayern

Redaktion: Team der Selbsthilfekoordination Bayern  
Endredaktion: Theresa Keidel, SeKo Bayern

Vi.S.d.P.:  
Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und  
Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern),  
Theresa Keidel, Handgasse 8, 97070 Würzburg, Tel: 0931 / 20 78 16 40,  
E-Mail: [selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de); Internet: [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)



Instagram: [selbsthilfe\\_bayern](https://www.instagram.com/selbsthilfe_bayern)

Facebook: [Selbsthilfe Bayern](https://www.facebook.com/SelbsthilfeBayern)



Selbsthilfekoordination  
Bayern

