

# SEKO-ONLINE

## HERBST/WINTER 2021

Für die Anmeldungen bitte das Anmeldeformular über <https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/seko-online-2021/> nutzen.

### Die Nutzung digitaler Möglichkeiten

kostenfrei\*

### rechtliche Voraussetzungen und technische Möglichkeiten

Referenten: Renate Mitleger-Lehner und Florian Greß

Dienstag, 05.10.2021

10.00 -12.00 Uhr **oder** 18.00 -20.00 Uhr

Anmeldung ab 18.9.21 möglich

Die Pandemie hat viel Verunsicherung, aber was die Nutzung digitaler Möglichkeiten betrifft, auch einen großen Schub nach vorne gebracht. Den gilt es zu nutzen und die ersten Erfahrungen mit Videokonferenzen zu festigen.

In der 90-minütigen Online-Veranstaltung sollen die technischen und organisatorischen Voraussetzungen von Videokonferenzen erörtert werden. Dargestellt wird z.B., welche Plattformen – ohne dezidierte Empfehlung – derzeit gebräuchlich sind und auf welchem Weg die Gruppe eine geeignete Plattform finden kann. Darüber hinaus werden Vorsichtsmaßnahmen (auf Bildhintergrund achten!) und Benimmregeln (Mikro aus!) angesprochen.

Videokonferenzen sind außerdem immer Datenverarbeitung. Daher ist es für die Veranstalter erforderlich, sich der Einwilligung der Teilnehmer\*innen zu vergewissern. Wie geht das? Hierzu wird ein ausformulierter Vorschlag einer Einwilligungserklärung besprochen.

## Selbsthilfe informiert...

kostenfrei\*

*Moderation: Irena Težak, Seko Bayern*

**Mittwoch, 06.10.2021, 18.00 – 20.00 Uhr**

**Anmeldung ab 18.9.21 möglich**

Im Rahmen des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ werden drei Betroffene zu Konzepten ihrer Selbsthilfegruppe informieren und Fragen beantworten. Eine Mitarbeiterin der Kiss Regensburg stellt die Netzwerktätigkeit von Selbsthilfekontaktstellen vor.

Ziel ist es Psychotherapeut\*innen über Möglichkeiten, die Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen für sie und ihre Klienten\*innen bieten, zu informieren und eigene Vorstellungen zu hinterfragen.

---

## „Long-Covid: Genesen und trotzdem nicht gesund“

kostenfrei\*

*Moderation: Martin Eulitz, Pressesprecher der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns*

**Mittwoch, 13.10.2021, 15.00 – 17.00 Uhr**

**Anmeldung ab sofort möglich**

Egal ob sie einen schweren oder leichten Krankheitsverlauf durchlaufen haben: An Covid-19 Erkrankte können auch noch lange Zeit nach ihrer Akutbehandlung an körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen leiden. Betroffen sind Menschen aller Altersgruppen – Kinder und Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen. Aktuelle Studien schätzen, dass circa zehn Prozent der Corona-Patientinnen und -Patienten vom Long-Covid-Syndrom betroffen sind.

Wir möchten in dieser Veranstaltung mit Expert\*innen Erfahrungen und Informationen austauschen.

Eine Veranstaltung der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns in Kooperation mit der Selbsthilfekoordination Bayerns.

---

## Irgendwie gleich und doch ganz anders – Moderation bei Videokonferenzen

Referentinnen: Irena Težak und Stefanie Hofffeld, Seko Bayern

Donnerstag, 21.10.2021

10.00 - 12.00 Uhr **oder** 18.00 - 20.00 Uhr

Anmeldung ab 18.9.21 möglich

**Kostenbeitrag: 15 €**

Ebenso wie bei Präsenztreffen geht es in Videokonferenzen darum, als Moderation die Kommunikation der Gruppe bestmöglich zu unterstützen.

Wie kann dies gelingen? Welche technischen und methodischen Mittel können online eingesetzt und genutzt werden? Worauf sollte die Moderation achten?

Auf diese und weitere Fragen wollen wir Antwort geben und damit möglichen Befürchtungen und Ängsten den Wind aus den Segeln nehmen.

---

## Psychotherapie informiert...

kostenfrei\*

Moderation: Theresa Keidel, Seko Bayern

Mittwoch, 27.10.2021, 18.00 bis 20.00 Uhr

Anmeldung ab 18.9.21 möglich

Im Rahmen des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ informieren die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns, der Verband der psychologischen Psychotherapeut\*innen und die Psychotherapeutenkammer zu Terminvergabe, Ergebnissen einer Online-Umfrage und zu „Pandemie und Psyche“.

Ziel ist es, interessierte Menschen aus Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen zu informieren.

---

## Elektronische Patientenakte

kostenfrei\*

*Referent: Jürgen Kretschmer, Gesundheitsladen München e.V.*

**Dienstag, 02. November 2021**

**10.00 – 12.00 Uhr oder 18.00 – 20.00 Uhr**

**Anmeldung ab 18.9.21 möglich**

Seit Anfang dieses Jahres gibt es für jeden gesetzlich Versicherten die elektronische Patientenakte – doch kaum jemand hat oder kennt sie bisher.

In dem Vortrag von Jürgen Kretschmer geht es um die Fragen:

Was ist diese Patientenakte? Wie funktioniert sie, was ist zu beachten, welchen Nutzen hat sie für uns jetzt und in Zukunft?

Im Anschluss des Vortrags bleibt Zeit für Ihre Fragen und Diskussion.

---

## Optimismus für Anfänger\*innen

*Referentin: Irena Težak, Seko Bayern*

**Donnerstag, 18. November 2021**

**10.00 – 12.00 Uhr oder 18.00 – 20.00 Uhr**

**Anmeldung ab 18.9.21 möglich**

**Kostenbeitrag: 15 €**

Die „Positive Psychologie“ beschäftigt sich mit den positiven Aspekten des Menschseins. So geht es etwa um Glück, Optimismus und Solidarität. Als innere Haltung kann Optimismus Einfluss auf unser Leben nehmen und Veränderungsprozesse anstoßen.

In diesem Seminar werden Grundlagen der positiven Psychologie vermittelt, aber auch mithilfe von Übungen praktisch erprobt, was wir selbst dafür tun können, optimistischer in die Welt zu schauen.

Optimisten haben Spaß, Pessimisten haben Recht... oder doch nicht?

---

## Umgang mit Gesundheitsapps

kostenfrei\*

Referent: Jürgen Kretschmer, Gesundheitsladen München e.V.

Dienstag, 30. November 2021

10.00 – 12.00 Uhr **oder** 18.00 – 20.00 Uhr

Anmeldung ab 18.9.21 möglich

Gesundheits-Apps gibt es hunderttausend in den Stores von Google und Apple. Daneben gibt es inzwischen einige, die Sie sich vom Arzt verordnen lassen oder bei Ihrer Krankenkasse selbst besorgen können.

Ab kommenden Jahr wird es kein rosa Rezept für Medikamente mehr geben. Dies wird ausschließlich elektronisch erfolgen.

Der Vortrag informiert über diese elektronischen Neuerungen in der Gesundheitsversorgung und gibt Tipps und Denkanstöße zum Umgang damit.

---

## Mit den Ohren lächeln: wertschätzende Telefonberatung in der Selbsthilfe

Referentin: Theresa Keidel, Seko Bayern

Mittwoch, 01.12. und 08.12.2021, 18.00 – 20.00 Uhr

Anmeldung ab 18.9.21 möglich

**Kostenbeitrag: 30 €**

Der erste Kontakt zur Selbsthilfegruppe läuft oft am Telefon. Zu jeder Tages- und Nachtzeit melden sich Neubetroffene, die noch viele Informationsfragen haben und sich oft in einer extrem belastenden Situation befinden. Aber auch von erfahrenen Gruppenmitgliedern erhalten die Verantwortlichen der Gruppe viele Anrufe, vor allem wenn es gesundheitsbedingte Rückschläge oder familiäre Krisen gibt.

Im Seminar wollen wir uns mit Basiswissen zum erfolgreichen Telefonieren und wertschätzendem Zuhören beschäftigen, aber auch mit Selbstfürsorge, zeitlicher Abgrenzung und Hilfestellungen, wie wir Gespräche am Telefon auf einen guten Weg bringen oder beenden können.

Neben Informationen werden wir in 2-er Gruppen Telefonsituationen üben und reflektieren.

---

Außerdem:

## Online- und Telefon-Kurse INSEA kostenfrei\*

INSEA (Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben) ist ein evidenzbasiertes, an der Universität Stanford entwickeltes Selbstmanagement-Programm, gefördert von Careum. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER. Die landesweite Koordination des Projektes liegt bei SeKo Bayern.

Das Kursangebot richtet sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Die Teilnehmenden treffen sich per Videokonferenz oder per Telefon einmal in der Woche über 6 Wochen. Vor jedem Kurs wird ein Schnupperkurs zum Testen der Technik oder ein Vorgespräch für den Telefonkurs und mit Informationen über INSEA angeboten. Zentrales Element ist der intensive Austausch untereinander, Informationen rund um Menschen mit chronischer Erkrankung, die Erstellung von Handlungsplänen sowie die Reflexion und das Erarbeiten von Problemlösungsstrategien.

**Bitte beachten:**

Termine und nähere Informationen auf eigenem Flyer oder über <https://www.seko-bayern.de/zusammenarbeit-mit-fachwelt/insea/>

Anmeldung direkt bei regionalen Koordinatorinnen!

---

## Virtueller Selbsthilfetreffpunkt Bayern

Austausch für Selbsthilfeaktive kostenfrei\*

*Moderation: SeKo Bayern*

19. Oktober, 16. November und 21. Dezember 2021  
jeweils von 16.30 – 18 Uhr, Einwahl ab 16.10 möglich

Anmeldung jederzeit möglich per Mail [stefanie.hossfeld@seko-bayern.de](mailto:stefanie.hossfeld@seko-bayern.de)

---

\* Die meisten Online-Angebote werden über verschiedene Projektmittel finanziert und können deshalb kostenfrei angeboten werden.

## **TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN UND KONTAKT**

**Technische Voraussetzungen zur Teilnahme:**

**PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Firefox oder Chrome-Browser, ein Mikrofon und eine Webcam (die Teilnahme ist auch ohne Webcam möglich).**

**Alle Veranstaltungen finden über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt, die eine leichte Bedienung und Datenschutz garantiert. Bei technischen Fragen unterstützen wir Sie gerne im Vorfeld.**

**Kontakt und V.i.S.d.P.:**

**Selbsthilfekoordination Bayern, Theresa Keidel,  
Handgasse 8, 97070 Würzburg, Tel. 0931-20781640,  
selbsthilfe@seko-bayern.de, www.seko-bayern.de,  
Druck: Flyeralarm.de**