



Termine zum Vormerken 2026

Fortbildungs- und Veranstaltungsprogramm
des Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.
und der Selbsthilfekoordination Bayern

Fortbildungen

Übersicht 2026	Seite 3
Allgemeine Hinweise	Seite 4
Fortbildungsausschreibungen	Seite 5

Großveranstaltungen

Selbsthilfekongress	Seite 15
Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit	Seite 16

Weitere Angebote

Virtueller Selbsthilfetreffpunkt	Seite 17
Gruppeninventuren	Seite 18

Übersicht Fortbildungen 2026

Helfen in seelischer Not	13. März	Würzburg	S. 5
Ein eigener Podcast? Wäre das was? Warum nicht!	14. März	Würzburg	S. 6
Vom Denken zum Tun Projektplanung	09. – 10. Mai	Augsburg	S. 7
Zufrieden älter werden	18. – 19. Juni	Pappenheim	S. 8
Grundlagen der Kommunikation	15. – 16. Juli, 17. – 18. Juli	Herrsching	S. 9
Moderation & Gruppenprozesse in Selbsthilfegruppen	30. Juli – 02. August	Würzburg	S. 10
Trauern, Trösten, Neubeginn	07. – 09. August	Würzburg	S. 11
Achtsamkeit und Ruhe erleben durch Waldbaden	28. – 30. August	Nittendorf	S. 12
Kreative Elemente für die Selbsthilfegruppenarbeit	04. – 06. September	Bamberg	S. 13
Was ich an mir mag – ein Selbststärkungsseminar	22. Oktober, 28. Oktober	Nürnberg	S. 14

Bitte beachten Sie die [Allgemeinen Hinweise auf Seite 4](#).

Dort finden Sie wichtige Informationen, unter anderem zum Anmeldeverfahren und zu unseren Stornobedingungen.

Allgemeine Hinweise

Die Vergabe der Fortbildungsplätze findet über ein Losverfahren statt. Bitte melden Sie sich im Zeitraum von **Mittwoch, den 07.01.2026 bis Sonntag, 18.01.2026** für alle Fortbildungen an, bei denen Sie gerne teilnehmen möchten, um beim Losverfahren dabei zu sein. In der KW 4 erfolgt die Verlosung der Plätze über unsere virtuelle Glücksfee.

Für das Losverfahren nutzen wir einen Gruppen- Zuweisungs- Algorithmus, der die Plätze zufällig, jedoch unter Berücksichtigung der bereits zugewiesenen Seminarplätze pro Teilnehmer*in, vergibt. **Die Plätze werden so möglichst fair vergeben**, unabhängig davon, für wie viele Seminarthemen Sie sich insgesamt angemeldet haben.

Anmeldungen sind **nur über die Onlineformulare auf www.seko-bayern.de** möglich: bitte **pro Person und Seminar** eine Anmeldung mit **Namen und Vornamen** ausfüllen (Anmeldungen ohne Namensnennung werden nicht angenommen!). Jede Person muss sich mit **einer eigenen Mailadresse** anmelden. (Ausnahmen sind möglich z.B. bei Angehörigen, oder wenn keine eigenen Mailadresse vorhanden ist)

Pro Fortbildung sind **maximal zwei Anmeldungen aus einer Gruppe** möglich, weitere Personen werden **nachrangig berücksichtigt** (Warteliste). Auch **Wiederholer*innen** eines Fortbildungsthemas werden **zunächst nur auf der Warteliste berücksichtigt**.

Seminarzeiten, Kosten und Übernachtungen

→ Reine Seminarzeit: für **1 Tag = 5 Zeitstunden**, für **1,5 Tage = 8 Zeitstunden**, für **2 Tage = 12 Zeitstunden**, für **3 Tage = 16,5 Zeitstunden** (mit einem Nachmittag zum Austausch bzw. zur freien Verfügung).

Die angegebenen Uhrzeiten können sich noch geringfügig ändern.

→ Da die Kosten der einzelnen Tagungshäuser variieren, werden für die verschiedenen Fortbildungen **auch unterschiedliche Gebühren** angesetzt. **Die Fahrtkosten bitte zusätzlich einplanen**.

→ Falls bei mehrtägigen Veranstaltungen **keine Übernachtung** (z.B. wegen Wohnortnähe) benötigt wird, reduziert sich der Gesamtpreis um die **Übernachtungskosten & Frühstück**. Sollte bei eintägigen Veranstaltungen **eine Übernachtung vor oder nach** der Veranstaltung am Tagungsort gewünscht werden, diese bitte selbst organisieren.

→ Sollten Sie kurzfristig nicht an einer Veranstaltung teilnehmen können, bitten wir Sie, den Platz an eine andere Person aus Ihrer Gruppe weiterzugeben.

Ist dies nicht möglich, **bemühen wir uns**, den Platz über die **Warteliste (sofern vorhanden)** neu zu besetzen. Bleibt der Platz unbesetzt, werden **50 % des Teilnahmebeitrags** sowie die **anfallenden Übernachtungs- und Tagungshauskosten** gemäß den Bedingungen des jeweiligen Tagungshauses berechnet.

Abmeldungen sind nur in schriftlicher Form möglich.

→ Für organisatorische **Fragen** steht Ihnen Stefanie Hoßfeld unter der 0931 20781645 oder per E-Mail unter stefanie.hossfeld@seko-bayern.de zur Verfügung. Für inhaltliche Fragen oder Anregungen rund um das Thema Fortbildungen können Sie sich an Theresa Keidel telefonisch unter der 0931 20781641 oder per E-Mail unter theresa.keidel@seko-bayern.de wenden.

Helfen in seelischer Not

Fortbildung in Würzburg

13. März 2026

Seelische Nöte können ganz unterschiedlich aussehen: Überforderung, Einsamkeit, Süchte, Aggressionen, Verzweiflung, Sinnsuche, Verlust, Ängste, Depressionen oder Suizidalität. Wenn es Menschen in unserem nahen Umfeld nicht gut geht, entsteht oft Unsicherheit, Hilflosigkeit oder Ohnmacht.

Hilfe in seelischer Not (HSN) ist ein Erste-Hilfe-Programm für psychisch emotionale Notfallsituationen ähnlich zu medizinischen Erste-Hilfe-Kursen. Es vermittelt den Ersthelfenden eine konkrete Handlungskette: "Hinschauen - Sprechen - Netzwerken", um mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit betroffenen Menschen zu gewinnen.

Ein praxisnaher Austausch sowie erfahrungsorientierte Übungselemente unterstützen die Erarbeitung konkreter Hilfsangebote. Eine digitale Lernplattform bietet zusätzlich vertiefende Lerninhalte an

Mehr Informationen zu dem Programm HSN, das von der Universität Regensburg entwickelt wurde und dort evaluiert wird, findet man unter: <https://hsn-kurse.de/>

Alle Infos auf einen Blick

Wann	Freitag, 13.03.2026
Wo	Würzburg, <i>(genauer Tagungsort wird noch bekannt gegeben)</i>
Ablauf	1x Fortbildungsabend Ankommen und Kaffee ab 16.00 Uhr Beginn: 16.30 Uhr Ende: 19.30 Uhr
Referentin	Lisbeth Wagner, Pädagogin, zertifizierte HSN-Trainerin, KISS Regensburg
Kosten	38 € Die Gesamtkosten setzen sich wie folgt zusammen: Fortbildungskosten: 30 €, weitere Veranstaltungskosten: 8 €
max. TN-Zahl	14 TN
Anmeldung Losverfahren	Mittwoch, 07.01.2026 bis Sonntag, 18.01.2026 über www.seko-bayern.de

Ein eigener Podcast?

Wäre das was? Warum nicht!

Fortbildung in den Räumen von SeKo Bayern in Würzburg

14. März 2025

Einen eigenen Podcast als Möglichkeit der Öffentlichkeitsarbeit nutzen, informativ und „echt“ auf sein Thema aufmerksam machen und damit andere Zielgruppen erreichen.

Was es dabei zu beachten gibt, sowohl inhaltlich als auch technisch, soll in diesem Seminar gezeigt, besprochen und direkt ausprobiert werden.

Angesprochen werden Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen, gemeinnützige Initiativen und Vereine.

Alle Infos auf einen Blick

Wann	Samstag, 14.03.2026
Wo	Selbsthilfekoordination Bayern Handgasse 8 97070 Würzburg
Ablauf	1x 1-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 09.30 Uhr Beginn: 10.00 Uhr Ende: 16.30 Uhr
Referentinnen	Irena Težak, SeKo Bayern Maria Pogoda, SeKo Bayern
Kosten	80 € Die Gesamtkosten setzen sich wie folgt zusammen: Fortbildungskosten: 60 €, weitere Veranstaltungskosten: 20 €
max. TN-Zahl	10 TN
Anmeldung Losverfahren	Mittwoch, 07.01.2026 bis Sonntag, 18.01.2026 über www.seko-bayern.de

Vom Denken zum Tun

Projektplanung

Fortbildung im Haus St. Ulrich in Augsburg
09. – 10. Mai 2025

Kreative Projekte und außergewöhnliche Maßnahmen wollen gut überlegt und durchdacht sein.
Was ist überhaupt ein Projekt und was sollte bei der Planung unbedingt mitgedacht werden?

Welches Projekt passt zu unserem Thema, zu unserer Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfeorganisation? Was wollen / können wir mit einem Projekt erreichen?
Welche Wirkung wollen wir erzielen?

Mitgebrachte Ideen können weiterentwickelt und konkretisiert werden, die Teilnehmer*innen können an ihrem Projekt arbeiten, sich austauschen und gegenseitig inspirieren.

Theoretische Grundlagen zu Projektplanung und Durchführung ergänzen die Fortbildung.

Alle Infos auf einen Blick

Wann	Samstag, 09.05. – Sonntag, 10.05.2026
Wo	Haus Sankt Ulrich Tagungshotel der Diözese Augsburg KdöR Kappelberg 1, 86150 Augsburg
Ablauf	1x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 14.30 Uhr 1. Tag: 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr und 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Referentin	Irena Težak, SeKo Bayern
Kosten	285 € Die Gesamtkosten setzen sich wie folgt zusammen: Fortbildungskosten: 108 €, Übernachtung & Frühstück: 76 €, weitere Veranstaltungskosten: 101 €
max. TN-Zahl	14 TN
Anmeldung Losverfahren	Mittwoch, 07.01.2026 bis Sonntag, 18.01.2026 über www.seko-bayern.de

Zufrieden älter werden

Fortbildung im Evangelischen Bildungszentrum Pappenheim 18. – 19. Juni 2026

In Selbsthilfegruppen treffen sich viele ältere Menschen, die trotz Krankheit oder Krise aktiv und positiv gestimmt bleiben wollen.

Im Seminar werden wir uns mit dem Thema Altern und seinen möglichen Folgen auseinandersetzen und darüber nachdenken, wie wir diese Lebensphase erfüllend und zufrieden gestalten können. Dabei werden im Einführungsvortrag Hintergründe und neue Entwicklungen in der Altersforschung, aber auch in der Longevity-Bewegung vorgestellt.

Außerdem soll es Raum geben, sich mit den eigenen Ängsten und Sorgen vor dem Älterwerden zu beschäftigen. Mit neuen Ideen für die Gruppenarbeit und persönlichen Anregungen fürs eigene Älterwerden kehren wir in unseren Alltag zurück.

Alle Infos auf einen Blick

Wann	Donnerstag, 18.06. – Freitag, 19.06.2026
Wo	EBZ Pappenheim Stadtparkstraße 8 – 17 91788 Pappenheim
Ablauf	1x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 14.30 Uhr 1. Tag: 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr und 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Referentin	Theresa Keidel, SeKo Bayern
Kosten	245 € Die Gesamtkosten setzen sich wie folgt zusammen: Fortbildungskosten: 108 €, Übernachtung & Frühstück: 68 €, weitere Veranstaltungskosten: 69 €
max. TN-Zahl	14 TN
Anmeldung Losverfahren	Mittwoch, 07.01.2026 bis Sonntag, 18.01.2026 über www.seko-bayern.de

Grundlagen der Kommunikation

Fortbildung im Haus d. Bayerischen Landwirtschaft in Herrsching 15. – 16. Juli oder 17. – 18. Juli 2026

Damit Gespräche gut gelingen, ist Grundlagenwissen zu gelingender Gesprächsführung von Vorteil und bietet eine gute Basis, um besser miteinander zu kommunizieren. Neben einem Theorieteil werden wir uns mit Gesprächssituationen aus der Selbsthilfepraxis beschäftigen und an diesen gemeinsam üben. Damit das Lernen leichtfällt, wechseln Vortrag, Praxisübungen und leichte Bewegungseinheiten ab.

Am Ende gehen alle Teilnehmenden mit vielen Anregungen für eine positive Gesprächsführung nach Hause.

Alle Infos auf einen Blick

Wann	Mittwoch, 15.07. – Donnerstag, 16.07.2026 oder Freitag, 17.07. – Samstag, 18.07.2026
Wo	Haus der bayerischen Landwirtschaft Herrsching Rieder Str. 70 82211 Herrsching am Ammersee
Ablauf	2x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 14.30 Uhr 1. Tag: 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr und 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Referentinnen	Theresa Keidel, SeKo Bayern
Kosten	320 € Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 108 €, Übernachtung & Frühstück 88 € weitere Veranstaltungskosten: 124 €
max. TN-Zahl	14 TN
Anmeldung Losverfahren	Mittwoch, 07.01.2026 bis Sonntag, 18.01.2026 über www.seko-bayern.de

Moderation und Gruppenprozesse in Selbsthilfegruppen

Fortbildung im Schönstattzentrum Marienhöhe in Würzburg
30. Juli – 02. August 2026

Im Gruppengespräch ist es hilfreich, Gruppenprozesse zu verstehen und sicherzustellen, dass alle Teilnehmenden ohne Zwang zu Wort kommen. Eine einfühlsame und wertschätzende Moderation fördert diesen Austausch. Dies ist oft gar nicht so einfach, da es gerade in Krisen Menschen mit sehr hohem Redebedarf gibt oder andere, die sich nur schwer öffnen können.

Im Seminar werden Phasen in Selbsthilfegruppen theoretisch erläutert, Gruppenkonzepte und Regeln vorgestellt und Moderationstechniken vermittelt. Dabei bleibt es nicht nur bei der Theorie, sondern anhand von Praxissimulationen, Brainstorming und kollegialer Beratung wird an konkreten Fallbeispielen gearbeitet.

Um die Gruppe arbeitsfähig zu halten, lockern kleine Bewegungseinheiten, schöne Texte und Geschichten die Arbeitseinheiten auf und bringen neue Ideen für die Gruppenarbeit.

Alle Infos auf einen Blick

Wann	Donnerstag, 30.07. – Sonntag, 02.08.2026
Wo	Schönstattzentrum Marienhöhe Josef-Kentenich-Weg 1 97074 Würzburg
Ablauf	1x 3-tägige Fortbildung (auf vier Tage verteilt) Ankommen und Kaffee ab 14.30 Uhr 1. Tag: 15.00Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr & 15.00 bis 18.00 Uhr 3. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr & 15.00 bis 18.00 Uhr (davon 1,5 h freier Austausch) 4. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Referentin	Theresa Keidel, SeKo Bayern Christina Flurschütz, SeKo Bayern
Kosten	595 € Die Gesamtkosten setzen sich wie folgt zusammen: Fortbildungskosten: 198 €, Übernachtung & Frühstück: 197 €, weitere Veranstaltungskosten: 200 €
max. TN-Zahl	14 TN
Anmeldung Losverfahren	Dienstag, 07.01.2025 bis Sonntag, 19.01.2025 über www.seko-bayern.de

Trauern, Trösten, Neubeginn

Fortbildung im Burkardushaus in Würzburg
07. August – 09. August 2026

In der Selbsthilfegruppe müssen wir immer wieder mit Verlusten umgehen: denn liebgewonnene Gruppenmitglieder verabschieden sich durch Wegzug, Tod oder einfach, weil sie die Gruppe nicht mehr brauchen. Andere erleiden vielleicht einen schweren Rückfall und bleiben so monatelang der Gruppe fern.

Wie gehen wir in der Gruppe mit Verlusten und Unsicherheiten um?
Wie können wir Abschiede gestalten?
Und wie finden wir für die Gruppe einen guten Weg die Lücke zu schließen?

Im Seminar wollen wir mit den Erfahrungen der Teilnehmenden arbeiten, aber uns auch gegenseitig durch kleine Meditations- und Achtsamkeitsübungen stärken. Dabei lernen wir die fünf Säulen des Ikigai kennen, die uns ein gutes Modell bieten, um einen Neuanfang zu wagen. Ein Theorieteil ergänzt unser Erfahrungswissen.

Alle Infos auf einen Blick

Wann	Freitag, 07.08. – Sonntag, 09.08.2026
Wo	Burkardushaus - Tagungszentrum am Dom Am Bruderhof 1 97070 Würzburg
Ablauf	1x 2-tägige Fortbildung (auf drei Tage verteilt) Ankommen und Kaffee ab 14.30 Uhr 1. Tag: 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 3. Tag: 09.00 bis 12.00 Uhr
Referentinnen	Theresa Keidel, Seko Bayern Irena Težak, SeKo Bayern
Kosten	530 € Die Gesamtkosten setzen sich wie folgt zusammen: Fortbildungskosten: 144€, Übernachtung & Frühstück: 198 €, weitere Veranstaltungskosten: 188 €
max. TN-Zahl	15 TN
Anmeldung Losverfahren	Mittwoch, 07.01.2026 bis Sonntag, 18.01.2026 über www.seko-bayern.de

Achtsamkeit und Ruhe erleben durch Waldbaden

Fortbildung im Haus Werdenfels, Nittendorf
28. – 30. August 2026

Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit sich selbst und der (Selbsthilfe)Gruppe.

*„Und in den Wald gehe ich, um meinen Verstand zu verlieren
und meine Seele zu finden.“ (John Muir)*

In Japan mittlerweile als medizinisches Rezept verschrieben, tauchen auch wir in unserem Seminar in die Atmosphäre des Waldes ein. Wir wollen uns damit beschäftigen, wie der Wald auf uns und unsere Gruppe wirken kann.

Etwas Theorie zu „shinrin yoku“ – auf deutsch „Waldbaden“, und viele praktische Übungen im Wald sollen mehr Wohlbefinden und achtsamen Umgang mit Natur, Mensch und der Gruppe unterstützen. Mit allen Sinnen tanken wir Entschleunigung, Entspannung und die Kraft der Natur. Wir entdecken die Bäume im Wald auf eine neue Art, sehen Dinge, die uns bislang verborgen blieben und werden uns des Reichtums der Natur bewusst, den wir uns jederzeit selbst schenken können. Dies geschieht mit Achtsamkeitsübungen und im Austausch in der Gruppe.

Bitte wetterfeste Kleidung, Trinkflasche und kleinen Rucksack und falls vorhanden Sitzkissen und Taschenspiegel mitbringen.

Alle Infos auf einen Blick

Wann	Freitag, 28.08. – Sonntag, 30.08.2026
Wo	Haus Werdenfels Waldweg 15, Eichhofen 93152 Nittendorf
Ablauf	1x 2-tägige Fortbildung (auf drei Tage verteilt) Ankommen und Abendessen ab 17.30 Uhr 1. Tag: 19.00 bis 21.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr 3. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Referentinnen	Irena Težak, SeKo Bayern Theresa Keidel, SeKo Bayern
Kosten	365 € Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 144 €, Übernachtung & Frühstück: 120 €, weitere Veranstaltungskosten: 101 €
max. TN-Zahl	14 TN
Anmeldung Losverfahren	Mittwoch, 07.01.2026 bis Sonntag, 18.01.2026 über www.seko-bayern.de

Kreative Elemente für die Selbsthilfegruppenarbeit

Fortbildung im Bistumshaus St. Otto in Bamberg
04. – 06. September 2026

Über kreative Elemente wie Zukunfts-Collagen, Bild-Metaphern, Rollenspiele und kleine Bewegungsübungen können wir manchmal mehr über uns und die anderen in der Gruppe erfahren als „nur“ über Gespräche.

Im Kreativseminar für Selbsthilfegruppen lernen wir dafür verschiedene Möglichkeiten kennen. Dabei geht es nicht darum besonders kreativ zu sein, sondern uns selbst zu reflektieren bzw. Anregungen für interessante Gruppenabende zu bekommen.

Alle Infos auf einen Blick

Wann	Freitag, 04.09. – Sonntag, 06.09.2026
Wo	Bistumshaus St. Otto Bamberg Heinrichsdamm 32 96047 Bamberg
Ablauf	1x 2-tägige Fortbildung (auf drei Tage verteilt) Ankommen und Kaffee ab 14.30 Uhr 1. Tag: 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 3. Tag: 09.00 bis 12.00 Uhr
Referentin	Theresa Keidel, SeKo Bayern
Kosten	435 € Die Gesamtkosten setzen sich wie folgt zusammen: Fortbildungskosten: 144 €, Übernachtung & Frühstück: 145 €, weitere Veranstaltungskosten: 146 €
max. TN-Zahl	14 TN
Anmeldung Losverfahren	Mittwoch, 07.01.2026 bis Sonntag, 18.01.2026 über www.seko-bayern.de

Was ich an mir mag – ein Selbststärkungsseminar

Fortbildung im Caritas-Pirckheimer-Haus in Nürnberg
22. Oktober oder 28. Oktober 2026

Gerade im Vergleich mit anderen Menschen fällt uns sehr deutlich auf, was wir nicht können oder haben. Häufig vergessen wir dabei, dass jede und jeder einmalig ist und Perfektion eine Illusion. Fähigkeiten und Begabungen besitzen wir alle, sie müssen nur erkannt werden.

Was mag ich an mir? Was schätzen andere, wenn sie mir begegnen, und was würden sie vermissen, wenn ich plötzlich anders wäre oder kein Kontakt mehr besteht. Wir gehen gemeinsam auf die Suche nach den Schätzen, die in uns stecken.

Alle Infos auf einen Blick

Wann	Donnerstag, 22.10.2026 oder Mittwoch, 28.10.2026
Wo	Akademie Caritas-Pirckheimer-Haus gGmbH Königstraße 64 90402 Nürnberg
Ablauf	2x 1-tägige Fortbildung Ankommen ab 09.30 Uhr Beginn: 10.00 Uhr Ende: 16.30 Uhr
Referentinnen	Brigitte Bakalov Tanja Günther, Kiss Weißenburg · Gunzenhausen
Kosten	165 € Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 60 €, weitere Veranstaltungskosten: 105 €
max. TN-Zahl	14 TN
Anmeldung Losverfahren	Mittwoch, 07.01.2026 bis Sonntag, 18.01.2026 über www.seko-bayern.de

15. Bayerischer Selbsthilfekongress

„Gemeinschaftliche Selbsthilfe – Begegnungen auf Augenhöhe!“

im Amberger Congress Centrum (ACC)
Freitag, 10.07.2026

In Amberg gibt es seit vielen Jahren eine sehr aktive Selbsthilfekontaktstelle unter Trägerschaft der Stadt Amberg.

Beim Kongress 2026 wird es um das Schwerpunktthema „Gemeinschaftliche Selbsthilfe – Begegnungen auf Augenhöhe“ gehen. Am Vormittag erwarten Sie spannende Vorträge von Frau Dr. med. Claudia Croos-Müller und Herrn Prof. Dr. med. Jalid Sehouli, am Nachmittag finden zahlreiche vielfältige und spannende Workshops sowie ein Gesundheitsforum zum Thema „Sprechen und Zuhören auf Augenhöhe“ statt. Schirmherr ist in diesem Jahr der bayerische Ministerpräsident.

Projektleitung: Theresa Keidel, Tel. 0931 20781641, theresa.keidel@seko-bayern.de
Organisation: Stefanie Hoßfeld, Tel. 0931 20781645, stefanie.hossfeld@seko-bayern.de

Alle Infos auf einen Blick

Wann	Freitag, 10.07.2026
Wo	Amberger Congress Centrum (ACC) Schießstätteweg 8 92224 Amberg
Ablauf	Kongress von 10.00 – 16.30 Uhr Ankommen ab 09.30 Uhr
Kosten	30 € oder ermäßigter Betrag 15 € für Rentner*innen, Schüler*innen und Studierende
max. TN-Zahl	250 Personen
Anmeldung	ab 29.05.2026 über www.seko-bayern.de

Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit

in den Räumen der Kassenärztlichen Vereinigung München
Freitag, 13.11.2026

Im Rahmen des Projektes „Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich“ findet am Freitag, 13. November 2026 der bayernweite „Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit“ in den Räumen der Kassenärztlichen Vereinigung in München statt.

Der Fachtag wird in Kooperation mit dem Selbsthilfezentrum in München, der Bayerischen Akademie für Sucht und Gesundheitsfragen und der Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe ein bayernweiter „Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit“ durchgeführt.

Das geplante Rahmenthema lautet: „**Digitale Süchte und mehr: Herausforderungen moderner Abhängigkeiten.**“

Die Veranstaltung wird gefördert vom **Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention** sowie der **Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns**.

Projektleitung: Christina Flurschütz, Tel. 0931 20781643, christina.flurschuetz@seko-bayern.de
Organisation: Stefanie Hoßfeld, Tel. 0931 20781645, stefanie.hossfeld@seko-bayern.de

Alle Infos auf einen Blick

Wann	Freitag, 13.11.2026
Wo	Kassenärztliche Vereinigung Bayerns Elsenheimerstraße 39 80687 München
Ablauf	Fachtag von 10.00 – 16.30 Uhr Ankommen ab 09.30 Uhr
Kosten	30 € oder ermäßigter Betrag 15 € für Rentner*innen, Schüler*innen und Studierende
max. TN-Zahl	80 Personen
Anmeldung	ab 02.10.2026 über www.seko-bayern.de

Virtueller Selbsthilfetreffpunkt

für Selbsthilfeaktive, freiwillig Engagierte und Interessierte

Altes loslassen, Neues wagen – gelassen starten, statt perfekt planen

Dienstag, 20.01.2026, 16.30 – 18.00 Uhr

Zu Beginn des Jahres nehmen wir uns Raum innezuhalten und uns auf bevorstehende Veränderungen vorzubereiten. Wir reflektieren, was wir abschließen oder loslassen möchten und entwickeln Impulse, um neue Schritte mit Gelassenheit und Zuversicht anzugehen. Im Fokus steht, diesen Übergang bewusst zu gestalten, ohne Anspruch auf Perfektion.

Referentin: Irena Težak, SeKo Bayern

Humor und Lachen in der Selbsthilfe

Dienstag, 17.02.2026, 16.30 - 18.00 Uhr

Trotz schwieriger Lebenssituationen wird in Selbsthilfegruppen oft und viel gelacht. In einem Einführungsvortrag wird Lachen und Humor und seine gesundheitsfördernde Wirkung dargestellt und kleine Lachyogaübungen eingestreut. In einem zweiten Teil werden wir uns dann zum Thema austauschen und über eigene Erfahrungen berichten.

Referentin: Theresa Keidel, SeKo Bayern

Gruppenphasen

Dienstag, 17.03.2026, 16.30 - 18.00 Uhr

Jede Selbsthilfegruppe durchläuft typische Entwicklungsphasen – vom Kennenlernen über das Zusammenwachsen bis hin zu stabilen Strukturen. Im ersten Teil des Treffpunkts wird ein Phasenmodell für Gruppenprozesse vorgestellt und wie die Dynamiken in den verschiedenen Stadien entstehen können. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zum Austausch über Erfahrungen und die Nutzung der Erkenntnisse für die eigene Gruppe.

Referentin: Christina Flurschütz, SeKo Bayern

Alle Infos auf einen Blick

Wann	20.01.2026, 17.02.2026, 17.03.2026, jeweils von 16.30 – 18.00 Uhr
Wo	online über die Webkonferenzplattform BigBlueButton
Technische Voraussetzung	PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Firefox, Microsoft Edge oder Chrome Browser, Mikrofon und Webcam
Kosten	kostenfrei
Anmeldung	per E-Mail an stefanie.hossfeld@seko-bayern.de

Gruppeninventur 2026

Die Gruppeninventur ist ein erfolgreiches Angebot von SeKo Bayern e.V., das im Jahr 2017 ins Leben gerufen wurde. Ähnlich wie bei der Jahresinventur eines Unternehmens bietet sie Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, gemeinsam zu reflektieren: Was läuft derzeit gut? Und an welchen Stellen besteht vielleicht Veränderungsbedarf?

Durch diesen strukturierten Rückblick und Ausblick können Gruppen ihre Zusammenarbeit stärken und ihre Weiterentwicklung aktiv gestalten. Unter Moderation von erfahrenen Selbsthilfeberaterinnen aus einer anderen bayerischen Stadt können sich die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe in einem mehrstündigen Treffen (in der Regel 2,5 bis 4 Stunden - je nach Gruppengröße) austauschen.

Im Jahr 2026 werden insgesamt rund 15 Termine an sechs Standorten in Bayern angeboten: In Ingolstadt, Hof, Mühldorf, Nürnberg, Rosenheim und Würzburg übernehmen Moderator*innen der Selbsthilfekontaktstelle vor Ort die Durchführung der Gruppeninventur. Zur Terminvereinbarung können Sie sich gerne [direkt an die zuständigen Ansprechpartnerinnen an einem der sechs Standorte](#) wenden. Alternativ steht Ihnen SeKo Bayern e.V. als bayernweite Koordinationsstelle für Fragen gerne zur Verfügung.

Mind. TN-Zahl: 6 Personen einer Gruppe

Kosten: kostenfrei (Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich können die Übernahme der Fahrtkosten bei ihrem regionalen Runden Tisch beantragen.)

Anmeldung und Terminvereinbarung bei folgenden Ansprechpartnerinnen:

Standort	Ansprechpartnerin	Telefon	Mail-Adresse
Ingolstadt Selbsthilfekontaktstelle Stadt Ingolstadt	Sigrid Wallmen	0841 3051465	sigrid.wallmen@ingolstadt.de
Hof Selbsthilfekontaktstelle Hof	Ulrike Beck-Iwens	09281 540390590	ulrike.beck-iwens@diakonie-hochfranken.de
Mühldorf Haus der Begegnung	Alexandra Nettelstroth	08631 4099	info@hausderbegegnung-muehldorf.de
Nürnberg Kiss Nürnberg/Fürth	Ermina Kadic	0911 2349449	nuernberg@kiss-mfr.de
Rosenheim Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim	Karin Woltmann	08031 30091610	karin.woltmann@dwro.de
Würzburg SeKo Bayern	Christina Flurschütz	0931 20781643	christina.flurschuetz@seko-bayern.de

Anschrift & Kontakt

Selbsthilfekoordination Bayern

Handgasse 8

97070 Würzburg

Tel. 0931 20781640

selbsthilfe@seko-bayern.de

www.seko-bayern.de



**Selbsthilfekontaktstellen
Bayern e.V.**



**Selbsthilfekoordination
Bayern**

Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Anmeldungen zu unseren Veranstaltungen!