Jahresbericht 2018

des Vereins

Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

und seiner Einrichtung

Selbsthilfekoordination Bayern

Selbsthilfekoordination Bayern, Theaterstraße 24, 97070 Würzburg
Tel: 09 31/20 78 16 40, Fax: 09 31/20 78 16 46,
E-Mail: selbsthilfe@seko-bayern.de, Internet: www.seko-bayern.de

Inhaltsverzeichnis

Rahmenbedingungen ……. Seite 3

Allgemeine Aufgaben von SeKo Bayern im Überblick …….. Seite 5

Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.
Vorstand, Mitgliederversammlung und Arbeitskreise …… Seite 5

Unterstützung und Beratung
einzelner Mitglieder und neuer Einrichtungen …… Seite 8

Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen …… Seite 8

Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen …….. Seite 12
a) Selbsthilfe und Ärzte
b) Selbsthilfe und Apotheken
c) Selbsthilfe und Kliniken –
Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus
d) Selbsthilfe und Psychotherapie

Zusammenarbeit mit anderen Kooperationspartnern …….. Seite 17
a) Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement
b) LAG Selbsthilfe
c) Zusammenarbeit auf Bundesebene:
DAG Selbsthilfegruppen e.V., NAKOS, Länderrat

Stärkung der Selbsthilfe in Bayern im Suchtbereich …… Seite 19

Aktivitäten rund um die Datenschutz-Grundverordnung …….. Seite 21

INSEA – Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben …… Seite 23

Gruppeninventur …… Seite 26

Weitere Aktivitäten …….. Seite 31
a) Fortbildungen
b) Ausstellung „DAS KANN SELBSTHILFE“
c) Relaunch
d) Datenbank und Übertragung der Datenbank auf
Selbsthilfekontaktstellen

Web-Statistik – SeKo Bayern …… Seite 35

Jahresübersicht 2018 – Zusammenstellung der Einzeltermine …… Seite 36

Rahmenbedingungen

Die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo), eine Einrichtung und gleichzeitig die Geschäftsstelle des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. (SeKo Bayern e.V.), hat seit Ende 2014 ihren **Sitz** in der Theaterstraße 24, in Würzburg. Hier stehen SeKo Bayern drei Büroräume mit insgesamt 92 qm zur Verfügung.
Neben zwei Kellerräumen zur Lagerung von Material verfügt SeKo über ein Schaufenster für die Öffentlichkeitsarbeit, das mit wechselnden Ausstellungen in Zusammenarbeit mit dem regionalen Aktivbüro (seit Mitte 2017) in regelmäßigen Abständen neu dekoriert wird und Platz bietet, auf Selbsthilfeveranstaltungen hinzuweisen.

In das Büro der Geschäftsführung ist eine Besprechungsecke für 10 Personen integriert. Sie wird regelmäßig für interne Arbeitsbesprechungen, persönliche Beratungsgespräche und für Netzwerk- und Gremienarbeit genutzt. Bei größeren Veranstaltungen stehen Räume in Absprache mit der AOK Bayern, Direktion Würzburg (unmittelbare Nähe) oder bei der Stadt Würzburg zur Verfügung.

Im Gebäudekomplex befinden sich neben Wohnungen auch eine Arztpraxis und eine Rechtsanwaltskanzlei. Durch den regen Parteiverkehr im Haus, die zentrale Lage am Rand der Fußgängerzone und die Nähe zur Würzburger Residenz rückt SeKo mehr ins Bewusstsein der Bevölkerung.

Das Team von SeKo Bayern konnte zum 1.1.2018 vergrößert werden. Eine Halbtagstelle wurde neu eingerichtet, die mit der Sozialpädagogin Elisabeth Ifland besetzt wurde. Eine neue Verwaltungsstelle konnte ab 1.4. mit Stefanie Hoßfeld besetzt werden. Hier gab es eine Erhöhung um 15 Wochenstunden gegenüber dem Vorjahr.

Die Mitarbeiterinnen bearbeiten schwerpunktmäßig folgende Themenfelder:

Theresa Keidel, Diplomsozialpädagogin, 34 Wochenstunden. Schwerpunkte: Geschäftsführung, Fachberatung, Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit, Fortbildungen und Vorträge, inhaltliche Vereinsarbeit, bundesweite Netzwerkarbeit, politische Arbeit, Projekt INSEA (Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben), Aktualisierung und Überarbeitung der Broschüre „Selbsthilfe in Bayern - ein Wegweiser“, Angebot Gruppeninventur

Irena Tezak, Diplomsozialpädagogin, Januar bis März 31 Wochenstunden, April bis Dezember 29 Wochenstunden. Schwerpunkte: stv. Geschäftsführung, Fachberatung, Fortbildungen, Seltene Erkrankungen, Projekte: Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen, Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich, Fotoausstellung auf der Landesgartenschau Würzburg, Koordination Geschäftsstellen Regionale Runde Tische, Antragsbearbeitung zur Krankenkassenförderung für Selbsthilfekontaktstellen

Elisabeth Ifland, Sozialpädagogin (B.A.), 20 Wochenstunden. Schwerpunkte: Datenschutzbeauftragte, Organisation des vereinsinternen Fachtags, Angebot Gruppeninventur (Verwaltung und teilweise Durchführung), Ansprechpartnerin „Junge Selbsthilfe“

Ruth Götz, Verwaltungsfachangestellte, Januar bis März 35 Wochenstunden, April bis Dezember 29 Wochenstunden. Schwerpunkte: Finanzen, laufende Verwaltung, Vermittlung und Datenbank, Betreuung der Homepage, Verwaltung Verein, Organisation der Mitgliederversammlungen

Barbara Fischer, Verwaltungskraft, pädagogische Fachkraft, Januar bis März 39 Wochenstunden, April bis Dezember 20 Wochenstunden. Schwerpunkte: Betreuung der Informationsstände, Datenbank, Selbsthilfebörse, Bearbeitung der Anträge für Selbsthilfekontaktstellen im Zusammenhang mit der Krankenkassenförderung, Verwaltungstätigkeiten für die Regionalen Runden Tische Bayern, Projekt Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich, Projekt Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen und Projekt INSEA, Datenschutz

Stefanie Hoßfeld, Verwaltungskraft, ab April 31 Wochenstunden. Schwerpunkte: laufende Vermittlungs- und Verwaltungsarbeit, Projekt Stärkung der Selbsthilfe in Bayern im Suchtbereich, Projekt Selbsthilfe-Fotoausstellung auf der Landesgartenschau Würzburg, Datenbankpflege, Betreuung der Homepage

Finanziert wurde die Einrichtung **SeKo Bayern** 2018 vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales mit 125.000 Euro und von der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern mit 118.500 Euro.

Weitere Unterstützung wurde von der Stadt Würzburg gewährt, die uns die Personalverwaltung, den Computersupport und die Teilnahme an Fortbildungen ermöglichte.

Außerdem stellte die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns für den Bereich Seltene Erkrankungen einen Zuschuss zur Verfügung.

Eigenmittel des Vereins ergänzten das Budget zum Beispiel durch Mitgliedsbeiträge.

Der **Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.** erhielt neben seiner Einrichtung SeKo Bayern Zuschüsse für seine Projekte und Aktivitäten von folgenden Geldgebern:

Die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern finanzierte den Runden Tisch Bayern mit insgesamt 48.060 Euro und den Nachdruck der Broschüre „Selbsthilfe in Bayern - ein Wegweiser“ mit 5.000 Euro.

Der vdek förderte die Erstellung des Praxisleitfadens zum Datenschutz in der Selbsthilfe im Auftrag der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände mit 5.300 Euro.

Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege förderte das Projekt „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ mit 15.000 Euro und das Projekt „Stärkung der Selbsthilfe in Bayern im Suchtbereich“ mit 15.700 Euro.

Die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns bezuschusste das Projekt „Stärkung der Selbsthilfe in Bayern im Suchtbereich“ mit 2.500 Euro.

Das Projekt „INSEA - Brücke zur Selbsthilfe“ wurde von der BARMER auf Bundesebene mit 97.730 Euro gefördert. Diese Mittel flossen zum Großteil direkt in die sechs Modellstandorte.

Allen, die uns ideell und finanziell unterstützt haben, möchten wir an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön sagen, denn nur durch die vielfältigen Förderer ist unsere Selbsthilfeunterstützung überhaupt möglich.

Allgemeine Aufgaben von SeKo Bayern im Überblick

Die aufgeführten Aufgabenfelder skizzieren die Leistungen der Selbsthilfekoordination Bayern, die sich im Laufe der letzten Jahre zu Standardaufgaben entwickelt haben.

- Beratung und Unterstützung von Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungsangeboten in Nebenaufgabe
- Informationen zum Thema Selbsthilfe für interessierte Professionelle, Selbsthilfegruppen/-organisationen und Bürger – nachrangig zur örtlichen Selbsthilfeunterstützung
- Vernetzung zwischen Akteuren rund um das Thema Selbsthilfe in Bayern
- Lobby- und Gremienarbeit auf fachpolitischer Ebene in Bayern
- Organisation und Durchführung von Fortbildungen für bayerische Selbsthilfekontaktstellen und sonstige selbsthilfeunterstützende Einrichtungen sowie Selbsthilfeorganisationen und -gruppen
- Vermittlung von Fortbildungsreferenten etc. für Selbsthilfegruppen
- Geschäftsführende Aufgaben für den Verein SeKo Bayern e.V.
- Öffentlichkeitsarbeit, z.B. durch Artikel in Fachzeitschriften, Informationsstände bei Fachmessen und Kongressen, Vorträge und Seminarbeiträge bei diversen Veranstaltungen
- Koordination Arbeitskreis „Regionale Runde Tische Bayern“ und Arbeitskreis „Krankenkassenförderung für Selbsthilfekontaktstellen“
- Koordination „AGSE: Aktionsgemeinschaft Selbsthilfe – Ärzte – Krankenkassen – Apotheker“

Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. Vorstand, Mitgliederversammlungen und Arbeitskreise

SeKo Bayern ist die Geschäftsstelle des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und übernimmt alle verwaltungstechnischen Aufgaben, wie z.B. finanzielle Abwicklung, Einladungen zu Mitgliederversammlungen, Erarbeitung von Tischvorlagen, Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen immer in enger Absprache mit den Vereinsmitgliedern und dem Vorstand des Vereins. Der Verein ist Träger der Einrichtung SeKo Bayern.

Im Jahr 2018 fanden **zwei Mitgliederversammlungen, ein interner Fachtag und drei Vorstandstreffen sowie drei Vorstandstelefonkonferenzen statt.**

Der Vorstand traf sich das erste Mal 2018 **am 7. Februar in Nürnberg** und bereitete unter anderem die Mitgliederversammlung in Ingolstadt vor. Außerdem gab es einen Gastbeitrag von Margit Müller, der Datenschutzbeauftragten der Kiss Mittelfranken zur neuen Datenschutzgrundverordnung. Aufgrund der Neuerungen und seiner Konsequenzen für die Selbsthilfe wurden hier der Vorstand und die Geschäftsführung umgehend tätig (siehe „Aktivitäten rund um die Datenschutz-Grundverordnung“, Seite 21).

Einige Wochen nach der ersten Sitzung kam außerdem noch eine völlig neue Problematik für den Vorstand dazu. Die Stadt Würzburg, die SeKo Bayern seit Jahren auf vielfältige Weise unterstützte, kündigte an, die beiden noch verbliebenen städtischen Angestellten nicht mehr weiter beschäftigen zu wollen. Gründe waren vor allem steuerrechtlicher Natur. Die Stadt Würzburg regte deshalb eine Überleitung der beiden Mitarbeiterinnen zum Verein an. Diese sollte möglichst umsichtig gestaltet werden. Am 4. April fand eine erste Telefonkonferenz des Vorstandes statt. Eine ganze Reihe verschiedener Gespräche, Beratungen und Abklärungen beschäftigten den Vorstand, die Stadt Würzburg und die beiden Mitarbeiterinnen bis in den Herbst hinein.
Zum 1. Januar 2019 konnten nun mit Ruth Götz und Theresa Keidel Arbeitsverträge abgeschlossen werden. Die Arbeitsverträge der anderen Mitarbeiterinnen wurden zum 1. Januar 2019 unbefristet geschlossen und den teils geänderten Tätigkeiten angepasst.

Foto: Vorstand Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.
Von links nach rechts: Renate Mitleger-Lehner, Klaus Grothe-Bortlik und Gudrun Hobrecht

Die zweite und dritte Sitzung des Vorstandes **fand am 10. Juli und am 5. September in Würzburg** statt.
Dabei wurden Themen wie die Konsequenzen der Datenschutzgrundverordnung, neue politische Kooperationspartner, die Zusammenarbeit auf Bundesebene, der neue Leitfaden zur Selbsthilfeförderung, die Darstellung der Vereinsarbeit im überarbeiteten Wegweiser u.a. behandelt.

Aufgrund der meist drängenden Fragen, die durch die Überleitung der beiden Mitarbeiterinnen kurzfristig geklärt werden mussten, fanden außerdem am 13. September, 9. Oktober und 14. November Telefonkonferenzen des Vorstandes statt. In der Telefonkonferenz am 14. November wurde außerdem die Mitgliederversammlung in Nürnberg gemeinsam mit der Geschäftsführung abgestimmt.

Die **zwei Mitgliederversammlungen** des Vereins fanden am 16. Mai im Bürgerhaus in Ingolstadt sowie am 29. November im Caritas-Pirckheimer-Haus in Nürnberg statt.

Schwerpunktthemen der Mitgliederversammlungen waren u.a. die Umsetzung der DS-GV0, die Krankenkassenförderung sowie die gesundheitspolitische Situation in Bayern. Hierzu gehören die Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten und Kooperationspartnern aus dem Sozialbereich, wie beispielsweise dem Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement und die politische Beteiligung des Vereins. Weitere Schwerpunkte waren die Projekte INSEA und das Angebot Gruppeninventur und weitere gemeinsame Aktivitäten.

2. Bayerischer Fachtag des Vereins SeKo Bayern e.V.

Unter dem Motto „Aufblühen statt Ausbrennen“ fand am 17. Mai der zweite interne bayerische Fachtag des Vereins SeKo Bayern e.V. im Bürgerhaus in Ingolstadt statt. Insgesamt waren 56 Kolleg*innen aus 28 bayerischen Mitgliedseinrichtungen beteiligt. Michael Lochmann, Referent des Inntalinstituts im Bereich Positive Psychologie, stieß mit seinem Hauptvortrag und Workshop zum Tagungsthema auf sehr nachhaltige Resonanz. Großen Anklang fanden auch die weiteren Workshops.
So konnten sich die Kolleginnen über die Themen „neues Selbstverständnis in der Selbsthilfe“, „Zusammenarbeit zwischen Regionalen Runden Tischen und Selbsthilfekontaktstellen“ und über „Erstgespräche in einer Selbsthilfekontaktstelle“ austauschen oder „Entspannungsinseln im Berufsalltag“ kennen lernen.
Ungünstig erwies sich die Wahl des Veranstaltungsortes, denn im gut besuchten Cafébereich des Bürgerhauses konnten der Hauptvortrag, die Eröffnung und das Abschlussplenum nur unter akustisch schwierigen Bedingungen stattfinden.
Die Einzelworkshops dagegen fanden in ruhiger Atmosphäre in den Räumen der nahen gelegenen „Alten Post“ statt.
Verständlicherweise bewerteten die Teilnehmenden die räumlichen Gegebenheiten deshalb auch nur im Mittelfeld. Die Rückmeldung zu den Workshops hingegen sowie die Bewertung hinsichtlich beruflicher Nutzbarkeit der Inhalte erhielten sehr gute bis gute Benotungen.

Folgende interne Arbeitskreise bzw. Workshops tagten 2018:

Für das Thema **„Zusammenarbeit zwischen Regionalen Runden Tischen und Selbsthilfekontaktstellen“**, das auf dem Fachtag in Ingolstadt initiiert wurde, wurde ein Arbeitskreis gegründet. Dieser traf sich am 16. Oktober in Nürnberg und erarbeitete eine Entscheidungsvorlage, die dann auf der der nächsten Mitgliederversammlung verabschiedet wurde.
Zum Themenbereich **„Junge Selbsthilfe“** tagte 2018 zweimal ein Arbeitskreis, jeweils kombiniert mit den Mitgliederversammlungen. Beim ersten Treffen tauschten die

Teilnehmer*innen interessante Projekte aus, allen voran das Selbstival in Nürnberg, das nicht nur für junge Menschen geplant war, aber diese stark im Blick hatte.
Beim zweiten Treffen ging es u. a. um den Umgang mit sozialen Medien und die verschiedenen Projekte oder Projektideen der Teilnehmenden. Außerdem wurde eine bayernweite Selbsthilfekampagne oder Selbsthilfetour, die als Großprojekt in den nächsten Jahren durchgeführt werden könnte, diskutiert.

Der Arbeitskreis „**Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“** traf sich einmal vor der Mitgliederversammlung im Mai. Hier zeigte sich, dass sich in Bayern an sehr vielen verschiedenen Orten Aktivitäten gemeinsam mit Kliniken entwickeln oder diese ausgebaut werden.

Der SeKo Bayern e.V. übernahm auch 2018 **die Trägerschaft für mehrere Projekte rund um die Selbsthilfe**. Hauptorganisation und Verwaltung der Projekte wurden wie in den Jahren zuvor von **SeKo Bayern als Geschäftsstelle des Vereins** geleistet. Je nach Projektgröße und Budget konnten Zuschüsse zu Personal- und Sachkosten die Basisarbeit von SeKo Bayern ergänzen.

Unterstützung und Beratung einzelner Mitglieder und neuer Einrichtungen

Wie jedes Jahr unterstützten die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle, insbesondere die beiden Geschäftsführerinnen, die Datenschutzbeauftragte und der Vorstand, die einzelnen Einrichtungen bei Anfragen, Entscheidungen, bei der Vorbereitung von Vorträgen oder bei Fragen zur Öffentlichkeitsarbeit oder zur politischen Arbeit.

Entscheidend ist hier oft die Selektion und gezielte Weitergabe von Anfragen, vor allem aus dem Wissenschafts- und Ausbildungsbereich sowie dem Bereich Öffentlichkeitsarbeit oder für fachbezogene Veranstaltungen.

Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen sind wichtiger finanzieller und ideeller Förderer der Selbsthilfebewegung. In der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen und ihrer Verbände (Arge) in Bayern haben sich die Landesvertretungen von sechs unterschiedlich strukturierten Verbünden zusammengefunden: 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). Geeinigt hat man sich auf eine jährliche wechselnde Federführung für den Bereich Förderung von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen. Im Jahr 2018 hatte Christian Braunmüller (IKK classic) die Federführung inne.

Die Zusammenarbeit mit der Arge und der Federführung ist sehr vielfältig und intensiv. Diskutiert wurden Anpassungen in den Merkblättern und Antragsformularen, bayernweite Abfragen zu unterschiedlichsten Problem- und Fragestellungen sowie Einzelanfragen und Grenzfälle, die besprochen und beantwortet werden. Weitere Felder, in denen Zusammenarbeit stattfindet, sind Veranstaltungen, die gemeinsam durchgeführt oder besucht werden. Dass dies seit vielen Jahren sehr positiv gelingen kann und hier Austausch auf Augenhöhe stattfindet, ist nicht selbstverständlich. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bei Brigitte Berndl (AOK), Birgit Pelikan (Knappschaft), Christian Braunmüller (IKK classic), George Lankes (SVLFG), Dr. Sergej Saizew (vdek) und Robert Wolf (BKK) bedanken.

Regionale Runde Tische in Bayern

An den 13 Geschäftsstellen der Regionalen Runden Tische in Bayern werden die Anträge der örtlichen Selbsthilfegruppen entgegengenommen und für die Vergabesitzung vorbereitet. Jede Selbsthilfegruppe erhält auf Wunsch persönliche Beratung und Unterstützung. 2018 konnte das bayerische Modell der „Runden Tische“ bereits auf 10 Jahre erfolgreiche Zusammenarbeit mit den Krankenkassen vor Ort blicken. Folgender Artikel dazu wurde veröffentlicht:

*Foto: Mitarbeiter*innen der Geschäftsstellen Regionale Runde Tische mit Krankenkassenvertreter*innen bei der Sommersitzung in München*

In der Sommersitzung der Geschäftsstellen Regionale Runde Tische, zu der auch vier Vertreter*innen der Arge erschienen waren, wurden „Zehn Jahre bayerisches Modell“ noch einmal gewürdigt und die Entwicklung beleuchtet.

Regionale Runde Tische in Bayern

10 Jahre örtliche Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V - das Modell hat sich bewährt

Um die Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V für die Selbsthilfegruppen auf der örtlichen Ebene abzudecken, wurden in Bayern 2008 flächendeckend Regionale Runde Tische eingerichtet, die jeweils an eine Selbsthilfekontaktstelle angebunden sind.

Vereinfachung

Eine Selbsthilfegruppe stellt pro Förderjahr einen Pauschalantrag (und evtl. Projektanträge) beim zuständigen Runden Tisch, erhält auf Wunsch Beratung und Unterstützung bei der Antragstellung und hat eine verbindliche Anlaufadresse für das gesamte Förderverfahren. Dieses „Einansprechpartnermodell“ wird von den inzwischen über 2.300 antragstellenden Selbsthilfegruppen in Bayern als sehr positiv empfunden. Besonders gelobt wird die hohe, kompetente Qualität der Beratung. Die Mitarbeiter*innen der Runden Tische bereiten die Unterlagen für die Vergabesitzung vor. Hier stimmen die beteiligten örtlichen Krankenkassenvertreter*innen über jeden Antrag ab und beschließen die Höhe der Fördersumme. Benannte Vertreter*innen der örtlichen, antragstellenden Selbsthilfegruppen wirken beratend in der Sitzung mit.

Der Erfolg spricht für sich

Die Steigerungen in den letzten 10 Jahren von sowohl Anzahl der antragsstellenden Gruppen als auch durchschnittlicher Förderhöhe pro Gruppe können sich sehen lassen.
Waren es 2008 noch 1.668 geförderte Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich, die durchschnittlich 779 Euro erhielten (Gesamtsumme 1,3 Mio. Euro), konnten 2018 insgesamt 2.316 Selbsthilfegruppen mit durchschnittlich 1.994 Euro gefördert werden (4,6 Mio. Euro).
In Prozenten ausgedrückt bedeutet das eine Steigerung um 39 % bei den antragstellenden Selbsthilfegruppen. Die ausgeschütteten Fördermittel haben sich um 253 % erhöht und die durchschnittliche Förderhöhe konnte um 155 % gesteigert werden.

Besonderheit

Pauschal- und Projektmittel werden bei diesem Modell gemeinsam abgewickelt. Die Krankenkassen können ihre Projektmittel auf das Konto des Runden Tisches ihrer Region einzahlen und sicher sein, dass es für die Gruppen ihrer Region verwendet wird. Dadurch stehen den SHG für ihre laufenden Tätigkeiten mehr Mittel zur Verfügung und es kann überall bedarfsgerecht gefördert werden.

Koordination des bayernweiten Austausches durch SeKo Bayern

Der Kontakt zwischen der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände, den Selbsthilfe-kontaktstellen und den Runden Tischen und der Austausch mit den Selbsthilfevertreter*innen der örtlichen Ebene sind maßgeblich für den Erfolg verantwortlich. Die Selbsthilfekoordination Bayern organisiert diese Vernetzungstreffen in enger Absprache mit allen Beteiligten im Auftrag der Krankenkassenverbände.
Auf diese Weise wird Transparenz hergestellt und eine wertschätzende Arbeitsatmosphäre geschaffen. Diese trägt dazu bei, dass sich seit 10 Jahren alle Beteiligten – die örtlichen Selbsthilfe-gruppen, die Krankenkassenvertreter*innen und die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfekontaktstellen und Runden Tische für die Weiterentwicklung des Förderverfahrens einsetzen und gemeinsam schon viel erreichen konnten.

Der bayernweite Austausch zwischen allen Beteiligten wurde von SeKo organisiert. Dazu gehörten zwei Arbeitstreffen aller Geschäftsstellen Runder Tisch, eines unter Beteiligung der Krankenkassenvertreter*innen auf Landesebene. Außerdem fand ein bayernweites Austauschtreffen der benannten Selbsthilfevertreter*innen der örtlichen Ebene statt.
Zum 01.01.2018 wurde der Betrag, der von den gesetzlichen Krankenkassen für die Selbsthilfe ausgegeben werden soll, auf 1,12 Euro pro Versichertem und Jahr angehoben (Vorjahr 1,08 Euro). So konnten 2018 in Bayern 2.367 örtliche Selbsthilfegruppen mit insgesamt 4.664.109 Euro gefördert werden. (2017 waren es 3,9 Mio. Euro). Das ist eine durchschnittliche Förderung von 1.970 Euro pro Gruppe (2017: 1.733 Euro).

Arbeitskreis Krankenkassen

Auf Landesebene trafen sich die gewählten Vertreter*innen der Selbsthilfekontaktstellen und SeKo mit der Arge der gesetzlichen Krankenkassen zu einem Jahresgespräch.

Ein Teil der Sitzung wurde gemeinsam mit Vertreter*innen der drei anderen maßgeblichen Säulen der Selbsthilfe abgehalten. Neben inhaltlichen Diskussionen, die geführt werden, dienen diese Treffen auch der gegenseitigen Information über Entwicklungen auf Bundesebene, der weiteren Entwicklung der Förderkriterien und dem Austausch über besondere Fälle.

Foto: Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen und ihrer Verbände, Landesebene: von links nach rechts: Robert Wolf (BKK), Brigitte Berndl (AOK), Christian Braunmüller (IKK classic), Birgit Pelikan (Knappschaft), George Lankes (SVLFG), Dr. Sergej Saizew (vdek)

Auch 2018 wurden für die Vergabesitzung der Förderung der Selbsthilfekontaktstellen alle Anträge von SeKo vorbereitet. Die Zusammenarbeit mit den Landesvertretern*innen der Krankenkassen war sehr kooperativ und lösungsorientiert.
Witterungsbedingte Umstände verhinderten ein vollzähliges Erscheinen der drei gewählten Kontaktstellenvertreter*innen. Dennoch konnte die Vergabesitzung in gewohnter Weise ablaufen und zur Zufriedenheit aller innerhalb von wenigen Stunden durchgeführt werden.

Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen

Ein wichtiges Arbeitsfeld des SeKo Bayern e.V. ist, Mitarbeiter*innen von unterschiedlichsten Gesundheitsberufen über die Angebote der Selbsthilfe in Bayern zu informieren und sie für die Unterstützung von Selbsthilfegruppen in ihren Arbeitsfeldern zu gewinnen. Dazu gehören inzwischen neben den Ärzten*innen und Apothekern*innen auch Klinikmitarbeiter*innen und Psychotherapeuten*innen. In unterschiedlichsten Projekten und Einzelveranstaltungen werden jährlich interessante Themen rund um die Selbsthilfe gemeinsam auf den Weg gebracht. Die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und Professionellen aus vielen Gesundheitsberufen wird dadurch gestärkt, Kontakte werden hergestellt und das Wissen übereinander vergrößert.

a) Selbsthilfe und Ärzte

Die Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, Abteilung Patientenorientierung, stand in diesem Jahr besonders im Fokus. Wir bedanken uns bei Michael Stahn (KVB) und Caroline Scheide für das sehr erfreuliche und erfolgreiche Miteinander. Mit der Kooperation bei drei großen Veranstaltungen und weiteren kleineren war das im Jahr 2018 besonders intensiv.

Der „Vierte bayernweite Tag der Seltenen Erkrankungen“ in Würzburg, der „Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit“ in Bamberg und die „Informationsveranstaltung Selbsthilfe und Psychotherapie“ in München gehörten zu den Höhepunkten in unserem Jahresprogramm.

Der „Vierte bayernweiten Tag der Seltenen Erkrankungen“ fand am 3. März 2018 gemeinsam mit der KVB, dem Würzburger Aktivbüro und dem Zentrum für seltene Erkrankungen an der Universitätsklinik Würzburg statt.
Ärzteschaft, Therapeuten, Betroffene, Angehörige, Selbsthilfegruppen und Interessierte waren eingeladen, sich an den 22 Informationsständen zu unterschiedlichen Seltenen Erkrankungen zu informieren, mit Betroffenen ins Gespräch zu kommen und in Workshops auszutauschen.
Nach einem informativen Vortrag zur Versorgung bei Seltenen Erkrankungen und der Entstehung der WAKSE (Würzburger Arbeitskreis Seltene Erkrankungen) konnten die Teilnehmenden in fünf moderierten Gesprächsrunden das Thema ihrer Wahl in kleinerer Runde besprechen bzw. sich dazu informieren.

*Foto: Veranstalter*innen: von links nach rechts: Michael Stahn (KVB), Prof. Helge Hebestreit (Zese), Irena Tezak (SeKo), Christian Holzinger (Aktivbüro)*

Folgende Workshops wurden angeboten: „Angeborene Immundefekte“, „Internetgestützte Kommunikation“, „Fachforum Schmerz – Ambulante und teilstationäre Schmerztherapie“, „Selten, aber nicht allein: Zehn Jahre WAKSE – Selbsthilfe lokal vernetzt“ und „Trotz Schmerzen den Alltag aktiv gestalten“. Das letzte Thema wurde von Irena Tezak (SeKo Bayern) moderiert. Stephanie Breiteneicher von der Selbsthilfegruppe crps-miteinander (komplexes regionales Schmerzsyndrom) berichtete von ihrem Umgang mit dem Schmerz. Im Anschluss wurden gemeinsam gute Erfahrungen jenseits der ärztlichen Behandlung zum positiven Umgang mit dem Schmerz gesammelt.
Mehrere wichtige Faktoren, an erster Stelle die Ablenkung, wurden mit vielen praktischen Ideen gefüllt. Aber auch Sport und Bewegung, Entspannung, Ernährung und das „über den Schmerz sprechen“ (z. B. in der Selbsthilfegruppe) wurden als hilfreich genannt.
Viele Beispiele, die schon einmal geholfen haben, ergänzten die Sammlung der Ideen. Den Schmerz zu visualisieren, ihm eine Farbe und/oder Gestalt zu geben und ihn dann willentlich zu verändern wurde z. B. als hilfreiche Technik genannt. Wichtig ist es, individuell auszuprobieren, selbst herausfinden, was einem guttut und so zum Experten/zur Expertin des eigenen Körpers zu werden. Daneben ist die Kommunikation, der Austausch mit Betroffenen und das Annehmen der aktuellen Situation durch sich selbst und andere sehr wichtig. Außerdem motivierend für einen aktiven und gelungenen Alltag: realistische Ziele, die auch erfüllbar sind. Die Gesprächsrunde war groß, dennoch gelang es in einer wohlwollenden Atmosphäre gute Gedanken auszutauschen.

Das Angebot **Selbsthilfebörse**, bei SeKo seit 2003 eingerichtet, wurde 2018 einer intensiven Prüfung unterzogen. Zwei Gründe waren dafür ausschlaggebend: Zum einen waren die Sucheinträge in den vergangenen Jahren kontinuierlich zurückgegangen und zum anderen mussten diese wegen der DS-GVO alle aktualisiert und datenschutzgerecht aufbereitet werden. So wurden die 33 gelisteten Personen angeschrieben und mit allen Informationen zur DS-GVO versorgt. Zusätzlich sollte ein Fragebogen Aufschluss über das Interesse an der Fortführung der Selbsthilfebörse für die Nutzer*innen geben. Es blieben acht Personen übrig, die ihren Eintrag fortführen wollten. Dies führte zu der Überlegung, ob es noch sinnvoll sei dieses Angebot aufrecht zu erhalten. Im Austausch mit anderen Bundesländern, die ähnliche Angebote bereitstellen, wurde dann festgestellt, dass überall ein Rückgang der Nutzer*innen zu verzeichnen war. Ein Grund ist sicherlich, dass die Möglichkeiten zur Kommunikation für einzelne Betroffene sich in den letzten Jahren signifikant verbessert haben. Mitverantwortlich dafür sind die sozialen Medien und eine Vielzahl von Blogs, Plattformen, Foren und sonstige Informationen im Internet, die inzwischen zur Verfügung stehen. Auch bundesweite Kontakte können durch die neuen Medien leichter hergestellt und aufrechterhalten werden. Wir haben uns letzlich dafür entschieden, die Selbsthilfebörse einzustellen. Anfragen von Einzelpersonen verweisen wir auf die Möglichkeit eines Eintrags in die Blauen Adressen der NAKOS (Nationale Kontaktstelle in Berlin). Hier existiert ein bundesweites Verzeichnis zur Verknüpfung von Menschen mit seltenen Problemen und Erkrankungen, zu denen keine Selbsthilfegruppe existiert.

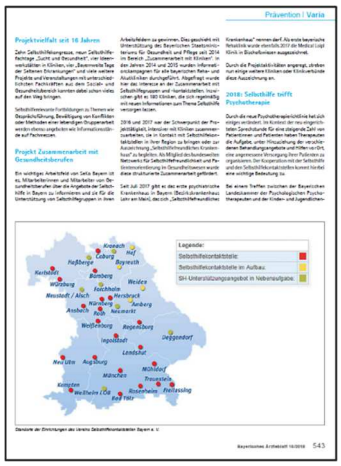
Informationsstand bei Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe und Ärzte im Dialog“
SeKo war hier mit einem Informationsstand – gemeinsam mit dem Selbsthilfezentrum München – beteiligt. In diesem Jahr wurde das Thema **Osteoporose – Wann daran denken? Und was tun**? am 24.10. im Münchner Ärztehaus behandelt. Veranstalte waren die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns und die Bayerische Landesärztekammer.

Der **26. Bayerische Hausärztetag** wurde vom 27. - 29. April 2018 in Würzburg durchgeführt. Das Thema lautete „Hausarztmedizin 2018 – traditionsverbunden – zukunftsstark“. Barbara Fischer konnte am Informationsstand von SeKo Bayern viele neue Kontakte knüpfen.

Auf Initiative von Dr. Ulrike Seider von der **Landesärztekammer** bekam SeKo die Möglichkeit, an einem Beitrag zum Thema „Stellenwert der Selbsthilfe in der Prävention“ mitzuwirken. Der dreiseitige Artikel erschien in der Oktoberausgabe des Bayerischen Ärzteblattes.

Varia | Prävention

Stellenwert der Selbsthilfe in der Prävention


Prävention | Varia

Varia | Prävention

b) Selbsthilfe und Apotheken

Die Zusammenarbeit mit der Bayerischen Landesapothekerkammer und dem Bayerischen Apothekerverband (BAV) e.V. ist seit Jahren gut eingespielt. Mit Sonja Stipanitz, der Patienten- und Selbsthilfebeauftragten, stehen wir regelmäßig in gutem Kontakt.
Mit einem **Informationsstand** und einem **inhaltlichen Beitrag** konnte sich die Selbsthilfe beim Bayerischen Apothekertag in Augsburg präsentieren. Der Informationsstand, an dem Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle Augsburg zu ihrem Projekt „Selbsthilfefreundliches Apothekenschaufenster“ informierten, fand viel Anklang. Weitere schwäbische Landkreisapotheken konnten als neue Kooperationspartner für das Projekt gewonnen werden. **Inhaltlicher Beitrag** war der Workshop „Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen – Demenzfreundliche Apotheke". Nach einer allgemeinen Einführung zum Thema durch Irena Tezak, SeKo Bayern, wurde eine gelungene Kooperation ausführlich dargestellt und diskutiert. Über das Projekt „Demenzfreundliche Apotheke“ berichteten Dr. Jens Schneider, Alzheimer Gesellschaft Augsburg, Dr. Michael Brüch, Apotheker, und eine Angehörige, die erfolgreich an die Alzheimergesellschaft vermittelt wurde, von ihren Erfahrungen. Das Ziel des Projektes, die Apotheke auch als Vermittler zur Entlastung von Angehörigen und Erkrankten zu nutzen und damit die Betreuung sowie die Pflege zu verbessern, stieß bei den Teilnehmern*innen auf großes Interesse.

Selbsthilfekontaktstellen stellen ihre Arbeit vor
Im Rahmen von zwei Unterrichtsstunden vermittelte am 15. Mai 2018 die **Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der Stadt Augsburg** den Schülern*innen der beiden Abschlussklassen der Augsburger PTA-Schule Basisinformationen zu Selbsthilfegruppen und zum Tätigkeitsfeld von Selbsthilfekontaktstellen. Im zweiten Teil berichtete die Leiterin der örtlichen Gruppe

„Frauenselbsthilfe nach Krebs“ von ihren Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung und stellte ihre Selbsthilfegruppe vor. Für die Pharmazeuten im Praktikum wurde im Rahmen des begleitenden Unterrichtes von der **Selbsthilfekontaktstelle KISS Regensburg** (7. März 2018) und dem **Selbsthilfezentrum München** (13. September 2018) eine Informationsveranstaltung zur Selbsthilfe angeboten.

c) Selbsthilfe und Kliniken – Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus

SeKo bietet Beratung für Selbsthilfekontaktstellen, die mit einer Klinik zusammenarbeiten möchten, an. Ärzte*innen, Psychologen*innen, Kliniksozialdienste und andere Klinikmitarbeiter*innen werden auf Wunsch an eine passende Selbsthilfekontaktstelle weitervermittelt und über die Vorteile der Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe informiert. Etwa 150 Akut- und Rehakliniken sind in einem E-Mail-Verteiler erfasst und werden regelmäßig mit Informationen versorgt. Zudem ist SeKo Mitglied im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung und bringt in bundesweiten Austauschtreffen die bayerischen Interessen ein. 16 bayerische Selbsthilfekontaktstellen sind Mitglieder im Netzwerk. Ein Arbeitskreis tauscht regelmäßig neue Informationen über Kooperationen mit Kliniken aus. Einige Kliniken oder Klinikverbünde sind auf dem Weg zum selbsthilfefreundlichen Krankenhaus. Wir danken dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege für die kontinuierliche Unterstützung dieser Arbeit seit 2014.

d) Selbsthilfe und Psychotherapie

„Selbsthilfe und Psychotherapie“ war ein Schwerpunkt im Projekt „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ 2018. Die erste von zwei Veranstaltungen dazu fand als Round Table Gespräch im März in Nürnberg statt. Ziel war es, Psychotherapeuten*innen bzw. Psychologen*innen und Mitarbeiter*innen von Selbsthilfekontaktstellen miteinander ins Gespräch zu bringen. Es ging darum, mehr voneinander zu erfahren und über Möglichkeiten und Grenzen der Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Psychotherapie zu sprechen.

Die Nachfrage von Menschen mit seelischen Erkrankungen und Problemen bei den 33 Einrichtungen zur Selbsthilfeunterstützung in Bayern steigt stetig an. Immer wieder geht es dabei um die Überbrückung von Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz, um Unsicherheiten zum Krankheitswert der empfundenen Störung oder um die Frage, an wen man sich mit der eigenen Problematik wenden kann. Selbsthilfegruppen können eine gute Ergänzung zur Psychotherapie sein. Die Gründung und Begleitung solcher Gruppen ist anspruchsvoll und fordert besondere Kompetenzen.
Durch die Reform der Psychotherapeutenrichtlinie kommt den Psychotherapeuten im Kontext der Sprechstunde für eine steigende Zahl von Patienten*innen die Aufgabe zu, unter Hinzuziehung der verschiedenen Behandlungsangebote und Hilfen vor Ort eine angemessene Versorgung für sie zu organisieren. Der Kooperation mit der Selbsthilfe und den Selbsthilfekontaktstellen kommt hierbei eine wichtige Bedeutung zu.

Das **Round Table Gespräch** fand in guter Atmosphäre statt. Hier einige Ergebnisse daraus: Unterschiedliche Zugangswege zur Selbsthilfe wurden als wichtiges gemeinsames Anliegen besprochen. Wie hoch die Selbstwirksamkeitserwartung bei einzelnen ist, die sich zu einer

Gruppe entschließen, kann vorab bereits geklärt werden. Das ist Aufgabe der Selbsthilfeberatung. Der Zulauf zu einer Gruppe entscheidet über die Qualität in dieser Gruppe, denn wenn die Gruppe schlecht läuft, wird sie sich mittelfristig auflösen.
Die Empfehlung von Psychotherapeuten*innen, ergänzend eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, wird häufig nicht wahrgenommen. Die SHG muss zu der Person passen, deshalb wird eine Clearingberatung in einer Selbsthilfekontaktstelle empfohlen. Kontaktstellen können bedenkenlos empfohlen werden, diese wissen meist wesentlich mehr zu einzelnen SHG.
Zugang zu einer SHG gibt es nicht jederzeit, auch hier haben die SHG unterschiedliche Regeln – manche bieten einen festen Termin pro Monat, bei dem neue kommen können, andere Gruppen führen ein Vorgespräch, manche Gruppen sind auch phasenweise geschlossen.
Die Qualität einer Gruppe hängt auch immer von deren Mitgliedern ab und dem Entwicklungsprozess, in dem sich die Teilnehmenden befinden.
In der Schlussrunde konnten die meisten etwas Neues für sich mitnehmen, die Veranstaltung wurde als interessant und lohnend wahrgenommen.

Selbsthilfe trifft Psychotherapie – Informationsveranstaltung in München

Mit 125 Teilnehmenden, die eine Hälfte Psychotherapeuten*innen, die andere Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen aus ganz Bayern, wurden die Erwartungen der Veranstalter*innen in vollem Umfang erfüllt.

Begegnungen auf Augenhöhe konnten stattfinden, Informationen ausgetauscht und Neues in Erfahrung gebracht werden – alle konnten voneinander und miteinander lernen und profitieren.
Drei Vorträge ermöglichten einen guten theoretischen und praktischen Einstieg ins Thema. Zunächst stellte Prof. Gabriela Zink (Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften Hochschule München) die gesellschaftliche Bedeutung und Wirkweisen von Selbsthilfe dar. Danach berichtete Christian Schabel-Blessing von TransMann e.V. sehr authentisch von seinem persönlichen Weg in die Selbsthilfe. Und schließlich stellte Prof. Dr. Monika Sommer (Vorstandsfrau PTK) anschaulich die Unterschiede von Psychotherapie und Selbsthilfe dar.

Nach einer Kurzpräsentation der neun „Infopoints“ konnten sich alle bei einem einstündigen Gallery walk gezielt über die Themen informieren, die sie am meisten ansprachen. Jeweils drei Infopoints gestalteten Selbsthilfegruppen (Geschlechtliche Identität, Angstselbsthilfe, Depressionen), Selbsthilfekontaktstellen (Black box Selbsthilfe, Selbsthilfefreundliches Krankenhaus, Kontaktstellen als Netzwerkeinrichtung) und Psychotherapeutenkammer und Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (Wege zur Psychotherapie, Verfahren und Ablauf einer Psychotherapie, Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe). Ein besonderes Dankeschön allen mitwirkenden Selbsthilfegruppen und den Kolleginnen aus den Kontaktstellen München, Nürnberg, Nürnberger Land, Weißenburg, Regensburg und Main-Spessart.

Es gab die Möglichkeit, mit Betroffenen und Angehörigen unterschiedlichster SHG zusammenkommen, Zugangswege und Angebote zur Psychotherapie zu erfragen und die wichtige Netzwerkarbeit von Selbsthilfekontaktstellen kennenzulernen.

Foto: von links nach rechts: Dr. med. Angela Lüthe, Prof. Dr. Gabriela Zink, Michael Stahn, Elisabeth Benzing, Caroline Scheide, Dr. Nina Sarubin, Klaus Grothe-Bortlik, Irena Tezak, Prof. Dr. Monika Sommer in der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns in München

Die Auswertung ergab eine sehr hohe Zufriedenheit mit der Veranstaltung. Im Anschluss erschienen Artikel im Psychotherapeutenjournal und im KVB FORUM. SeKo Bayern führte beide Veranstaltungen in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB) und der Psychotherapeutenkammer (PTK) durch.
Gefördert wurde die Veranstaltung vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege.

Zusammenarbeit mit anderen Kooperationspartnern

a) Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement

SeKo Bayern ist seit Jahren im Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement Bayern ein wichtiger „Knoten“ neben den Seniorenbüros, Freiwilligenagenturen, Bürgerstiftungen, Mütterzentren und AGABY (Arbeitsgemeinschaft der Ausländerbeiräte in Bayern). Unter dem Dach des Nürnberger Landesnetzwerkbüros versuchen diese Infrastrukturstellen gemeinsam, das bürgerschaftliche Engagement in Bayern weiterzuentwickeln.
Auf den Sitzungen wurden gemeinsame Aktionen und Veranstaltungen besprochen, über verschiedenste Projekte informiert sowie politische Strategien abgestimmt und entwickelt. Theresa Keidel war am 24. April als Kassenprüferin beim Landesnetzwerk tätig, hat aber für das Jahr 2019 diese Aufgabe abgegeben. Es fanden drei Treffen des Landesnetzwerkes mit Beteiligung von SeKo Bayern, eine Klausurtagung und ein gemeinsamer Besuch bei der neuen Sozialministerin Kerstin Schreyer statt. Die Zusammenarbeit mit den anderen Netzwerkpartnern des LBE ist von gegenseitiger Wertschätzung geprägt und insbesondere auf dem Feld der sozialen Selbsthilfe sehr wertvoll.
Deshalb nahmen Klaus Grothe-Bortlik und Theresa Keidel auch gerne auf der Einweihungsfeier für die neuen Räume in Nürnberg teil.

Das Team von SeKo Bayern konnte außerdem von dem Projekt „Engagement stärken“ des Landesnetzwerkes profitieren und über eine Klausurtagung und ein Leitungscoaching die Struktur seiner Arbeit entscheidend verbessern.

Gemeinsam mit Kollegen*innen vom Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement Bayern waren Theresa Keidel und Stefanie Hoßfeld **am 7. und 8. November auf der ConSozial** in Nürnberg vertreten. Das Thema des Kongresses lautete „Digitalisierung menschlich gestalten“.

Foto: ConSozial in Nürnberg, am gemeinsamen Stand des Landesnetzwerks

b) LAG Selbsthilfe

Im Jahr 2018 wurden Gespräche zwischen der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe, die momentan 110 Selbsthilfevereinigungen aus dem Bereich chronisch Kranke und behinderte Menschen sowie deren Angehörige vertritt, und SeKo Bayern e.V. aufgenommen. Hauptthema war, die Zusammenarbeit im Sinne der bayerischen Selbsthilfe zu verbessern und zu intensivieren.
Dazu fanden am 29. Januar ein Treffen und am 25. Juni eine Telefonkonferenz zwischen der Geschäftsführung und Vertretern des Vorstandes statt. Hier wurde auch über eine gemeinsame Veranstaltung, die eventuell im Landtag stattfinden könnte, gesprochen und das Positionspapier endgültig verhandelt. Weiteres Thema war die Umsetzung der Datenschutzgrundverordnung.
Das gemeinsame Positionspapier „Selbsthilfe in Bayern“ wurde dann auf den beiden Mitgliederversammlungen im Frühjahr und im Herbst 2018 von beiden Verbänden verabschiedet und auf unserer Webseite veröffentlicht.

c) Zusammenarbeit auf Bundesebene: DAG Selbsthilfegruppen e.V., NAKOS, Länderrat

Die bundesweite Zusammenarbeit mit der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. und der Nationalen Netzwerkstelle NAKOS sowie mit unseren landesweiten Netzwerkstellen gestaltete sich insgesamt sehr positiv.
Vom 6.-8. Juni fand die bundesweite Tagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG e.V.) in Magdeburg mit starker bayerischer Beteiligung statt. Motto der Tagung war „Klimawandel: Gemeinsam für eine selbsthilfefreundliche Gesellschaft“. Die Vorstände Klaus Grothe-Bortlik und Renate Mitleger-Lehner waren wie eine ganze Reihe von Mitgliedern unseres Vereins angereist und diskutierten mit. Renate Mitleger-Lehner war auch als Workshop-Referentin zur „Neuen Datenschutz-Grundverordnung“ (WS 17) gefragt.
Irena Tezak moderierte den WS 9 „Gruppeninventur“, den Theresa Keidel und Lisbeth Wagner als Referentinnen ausgestalteten. Außerdem wurde unter starker bayerischer Beteiligung der WS 14 zu INSEA durchgeführt (siehe auch Projektbericht INSEA).
Das Aktivbüro der Stadt Würzburg sorgte mit seiner Präsentation „Die Selbsthilfe bittet zum Tanz“ für ein Highlight im Rahmenprogramm.

Vom 3.-4. September traf sich der Länderrat der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. in Hannover zu seiner zweitägigen Jahressitzung. Themen waren u. a. die Einrichtung von neuen landesweiten Selbsthilfekontaktstellen, der neue Leitfaden Selbsthilfeförderung und die Vorstellung diverser Projekte, z. B. zur Übertragung der „Gruppeninventur“ auf andere Bundesländer.

Diverse Anfragen von Selbsthilfeorganisationen, Professionellen und von Kolleginnen aus anderen Bundesländern, hier insbesondere zum Aufbau einer landesweiten Netzwerkstelle, zum Projekt INSEA und zum Projekt Gruppeninventur, wurden möglichst zeitnah telefonisch oder per E-Mail beantwortet.
Dabei war 2018 das meist angefragte Thema „Die Datenschutz-Grundverordnung und ihre Umsetzung für die Selbsthilfe“. Viel Lob und Anerkennung erhielten wir hier von allen Seiten für unsere intensive Beschäftigung mit diesen schwierigen Fragen und unser praxisnahes Material sowie den Leitfaden, den Renate Mitleger-Lehner in unserem Auftrag erarbeitet hat.

Stärkung der Selbsthilfe in Bayern im Suchtbereich

Auch 2018 ist die „Stärkung der Selbsthilfe in Bayern im Suchtbereich“, gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege und die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns, fester Bestandteil im Jahresprogramm von SeKo e.V.

Neben der Beratung von Betroffenen und deren Vermittlung an geeignete Selbsthilfestrukturen (Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfeorganisationen, Selbsthilfegruppen) ist die Organisation und Durchführung eines Selbsthilfefachtages, diesmal zum neunten Mal, wichtiger Bestandteil in diesem Projekt.

Persönliche Ressourcen aktivieren und sich vernetzen - unter diesem Motto begegneten sich Selbsthilfeaktive und Professionelle aus dem Sucht- und Gesundheitsbereich aus ganz Bayern zu einem intensiven Austausch in Bamberg.

Gesundheitsministerin Melanie Huml machte in ihrem Grußwort darauf aufmerksam, wie wichtig Selbsthilfe in unserer Gesellschaft ist und bleibt.

*Foto: Gesundheitsministerin Melanie Huml begrüßt die Teilnehmer*innen in Bamberg*

Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit in Bamberg

Selbstheilungskräfte aktivieren - ein Weg zu mehr Gesundheit

Das Suchthilfesystem erreicht nur einen kleinen Teil der Betroffenen mit substanzbezogenen Störungen. Es stellt sich die Frage, was mit denjenigen passiert, die nie Kontakt zur Suchthilfe herstellen. Verschiedene Studien zeigen, dass auch in dieser Gruppe ein großer Teil früher oder später die Sucht überwindet - und das auch bei schwerwiegenden Suchterkrankungen. Wie gelingen solche Ausstiegsprozesse? Wodurch zeichnen sich solche "Selbstheilungen" aus? Welche Rolle spielen soziale Faktoren? Und was können wir aus den Forschungsergebnissen lernen, um die Versorgung Suchtkranker zu verbessern?
Der neunte Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit fand zum Thema „Selbstheilungskräfte aktivieren – ein Weg zu mehr Gesundheit“ in Bamberg statt. Im Hauptvortrag „Sucht – ist Selbstheilung möglich?“ stellte Dr. Gallus Bischof von der Universität Lübeck fest, dass es notwendig ist, „…besser zu kommunizieren, was wir anzubieten haben…“, um noch mehr Menschen mit dem Hilfesystem zu erreichen. Psychosoziale Faktoren und vor allen Dingen eigene Ressourcen helfen, die Sucht zu überwinden, ob mit Unterstützung einer Selbsthilfegruppe, dem Suchthilfesystem oder ganz allein.
Es gilt, den Menschen individuell da abzuholen, wo er steht – ohne Vorwürfe und Verurteilungen. In der Selbsthilfe wird dies vorbildlich gelebt.

Die insgesamt etwa 140 Teilnehmenden setzten sich danach in fünf Workshops mit unterschiedlichen Themen rund um Selbstheilung und Selbstfürsorge auseinander. Welche Rolle spielt die Selbsthilfegruppe hier? Und wie kann ein Leben in Balance gelingen? Auch

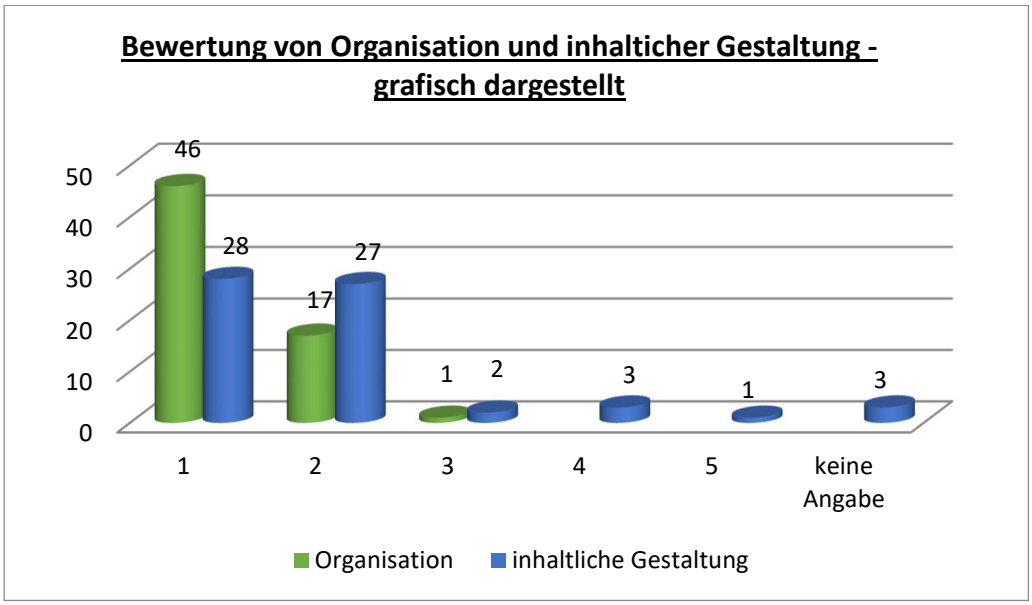
unterschiedliche Arbeitsansätze in der Selbsthilfe waren Thema – verglichen wurde das Konzept der Anonymen Gruppen mit dem der Freundeskreise.
Jeder Workshop wurde, wenn möglich, doppelt besetzt, um die Selbsthilfe auf Augenhöhe zu fördern. Eine selbsthilfeerfahrene betroffene Person und eine Professionelle aus dem Gesundheitsbereich bildeten ein Team. So war es möglich, beide Blickwinkel darzustellen.
Besonderheit bei diesem Fachtag waren die vielen Mitwirkenden aus verschiedenen Anonymous-Gruppen – Anonyme Alkoholiker und Narcotic Anonymous bereicherten durch Erfahrungsberichte die Referate der Suchthelfer*innen.

Bei den Selbsthilfefachtagen entstehen auf diese Weise wichtige neue Kontakte und Netzwerke, die die Sensibilisierung für das Thema Selbsthilfe in unterschiedlichsten Einrichtungen fördern.

Bewertung von Organisation und inhaltlicher Gestaltung des Selbsthilfefachtages

Teilnehmer*innen insgesamt: 137
Rücklauf: 63 Bögen (47 %)

Durchschnittsnote Organisation: 1,3
Durchschnittsnote inhaltliche Gestaltung: 1,7



Die Gesamtnote 1,5 zeigt die ausgesprochen hohe Zufriedenheit fast aller Teilnehmenden.

Aktivitäten rund um die Datenschutz-Grundverordnung

Die am 25. Mai in Kraft getretene europäische Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) prägte die Arbeit von SeKo Bayern insbesondere im ersten Halbjahr 2018 stark.
In der Geschäftsstelle und bei unseren Vereinsmitgliedern, insbesondere jedoch bei den örtlichen Selbsthilfegruppen warf die Umsetzung der neuen Regelungen viele Fragen auf.

Denn es war nicht ganz einfach zu erkennen, wie, wo und in welcher Form, die DS-GVO zu beachten ist und welche Maßnahmen ergriffen werden müssen, um die Vorschrift einzuhalten. In der Selbsthilfearbeit werden gesundheitsbezogene Daten erhoben, die besonders schützenswert sind. Diese unterliegen hinsichtlich ihrer Verarbeitung besonders strengen Regeln. Um ehrenamtlich tätigen Selbsthilfegruppen und den Selbsthilfekontaktstellen kompetente Hilfe anbieten zu können, wurde bei SeKo Bayern ein internes Datenschutzteam gebildet, das aus Elisabeth Ifland, Barbara Fischer und Theresa Keidel bestand.
Das Team wurde durch Renate Mitleger-Lehner unterstützt, die als Vorstandsfrau und Rechtsanwältin eine besondere Stellung hatte.
Im ersten Schritt ging es in der Geschäftsstelle um die Bestandsaufnahme der Verarbeitungsvorgänge. Daten wurden gesichtet, kategorisiert und daraufhin bewertet, welche Maßnahmen ergriffen werden müssen, damit diese DS-GVO-konform bei SeKo verbleiben können. So entstand nach und nach das Verarbeitungsverzeichnis. Wir überprüften unsere Homepage und setzten einige Bereiche offline. Einwilligungsformulare wurden neu erstellt, Maßnahmen zur Einhaltung unserer Informationspflicht ergriffen. In Zusammenarbeit mit Fachpersonen prüften und verbesserten wir die IT-Sicherheit.
Elisabeth Ifland als Datenschutzbeauftragte beschäftigte sich eingehend mit den Gesetzestexten und stand mit dem Landesamt für Datenschutzaufsicht in regem Austausch, um spezielle Antworten für die Anwendung der DS-GVO in der Selbsthilfe zu finden.

Als praktische Umsetzungsschritte wurden folgende gewählt:
Renate Mitleger-Lehner hielt zunächst eine vereinsinterne Fortbildung für unsere Mitgliedseinrichtungen. Diese stieß auch bundesweit auf Interesse. So nahmen 23 Kolleg*innen aus Bayern, das Datenschutzteam von SeKo und je eine Kollegin aus Nordrhein-Westfalen und Berlin teil.

Der Vortrag von Renate Mitleger-Lehner „Datenschutz in der Selbsthilfearbeit – die EU-Datenschutz-Grundverordnung und das neue BDSG“ gestaltete den Einstieg in die Veranstaltung. Vortrag und anschließende Diskussion zeigten deutlich, dass die neue Gesetzesgrundlage weitgehende Konsequenzen für die Selbsthilfe haben und sehr viel Arbeit auf alle Beteiligten zukommen wird. Einen hohen Stellenwert nahm die Frage ein, auf welche Weise die Ehrenamtlichen in der Selbsthilfe möglichst umfassend über die nötigen Schritte informiert werden können, ohne unnötig Sorgen zu schüren. Schnell kam hier die Bitte auf, eine Broschüre zu erstellen, die den Selbsthilfegruppen praxisnahe Hilfestellung zur DS-GVO bieten kann.

Das Datenschutzteam begann Materialien für Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfegruppen zu entwickeln – immer in enger Absprache mit Renate Mitleger-Lehner. Noch rechtzeitig vor Inkrafttreten des neuen Gesetztes konnten eine „Muster-Leitvereinbarung für Selbsthilfegruppen“ und „Grundlageninformationen zum Datenschutz und zur DS-GVO in der Selbsthilfe“ fertiggestellt werden. Diese wurden an die Mitgliedseinrichtungen versandt und auf der Homepage SeKo Bayerns zur Verfügung gestellt.

Eine Broschüre für Selbsthilfegruppen zu erstellen wurde als Auftragsarbeit an Renate Mitleger-Lehner vergeben.

Der **Praxisleitfaden: Datenschutz in der Selbsthilfe**, Grundlagen und Umsetzung der Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) konnte in enger Absprache und durch die Mitarbeit des SeKo-Datenschutzteams im Juli beim Verlag AG SPAK gedruckt werden.

Die Vorstellung des Leitfadens erfolgte am 23. Juli bei einem Pressegespräch in Nürnberg. Direkt im Anschluss lud SeKo Bayern Selbsthilfeaktive zu einer Datenschutzschulung ein. Hier hatten die Teilnehmenden nach einem ausführlichen Referat von Renate Mitleger-Lehner zum Thema „Datenschutz in der Selbsthilfe“ die Möglichkeit, Antworten auf ihre vielen Fragen zu erhalten.
Die Veranstaltung war mit über 60 Teilnehmenden nach kürzester Zeit ausgebucht. Und so war es gut, dass mehrere regionale Selbsthilfekontaktstellen eigene Seminare zur DS-GVO für Ehrenamtliche durchführten.

Auch **andere Bundesländer und die bundesweite Netzwerkstelle NAKOS** interessierten sich für unsere Materialien und Expertise.
Es fanden Telefonkonferenzen sowie Einzeltelefonate statt, um sich über Fragen und neue Erkenntnisse auszutauschen.

SeKo Bayern vermittelte Renate Mitleger-Lehner als Referentin für die bundesweite DAG SHG-Tagung in Magdeburg.
Als Folge der Tagung, des veröffentlichten Materials und der Herausgabe des Leitfadens erreichten SeKo Bayern in den Sommermonaten viele Einzelanfragen aus dem gesamten Bundesgebiet.

Zum Abschluss des Jahres wurde das SeKo-Team von Elisabeth Ifland geschult. Das Thema Datenschutz wird uns sicherlich auch in den folgenden Jahren beschäftigen.

INSEA – Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben

Hintergründe und allgemeine Informationen

Das Projekt „INSEA - Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“ basiert auf einem an der Stanford Universität entwickelten Selbstmanagement-Programm. Das Programm wurde von der Schweizer Careum Stiftung und Partnerorganisationen aus Deutschland und Österreich unter dem Namen „Evivo“ für das deutschsprachige Europa angepasst und getestet. Aufgrund der Erfolge dort liefen zwischen Careum Stiftung, BARMER und SeKo Bayern e.V. ab Mitte 2013 Gespräche und Planungen, das Programm auch in Deutschland umzusetzen.
Im Laufe der Projektentwicklung gesellten sich als weitere Akteure die Robert Bosch Stiftung GmbH, die Medizinische Hochschule Hannover und die Gesundes Kinzigtal GmbH dazu. Die Umsetzung wird durch die finanzielle Unterstützung der Robert Bosch Stiftung und der BARMER ermöglicht. Die BARMER finanziert hier in erster Linie die Erprobung als Brücke zur Selbsthilfe, für deren Umsetzung wir als bayerischer Modellstandort verantwortlich sind.

Aus den oben genannten Organisationen und dem Evivo-Netzwerk in der Schweiz wird die Projektphase in Deutschland in einer gemeinsamen Steuerungsgruppe begleitet und weiterentwickelt. 2018 fanden drei Treffen der Steuerungsgruppe statt. Die Zusammenarbeit aller Akteure verlief im Projektjahr unkompliziert und fruchtbar.

Die Koordination des Projektstandortes Bayern lag bei SeKo Bayern und hier in den Händen von Theresa Keidel, ergänzt von Barbara Fischer auf Verwaltungsebene und Ruth Götz für die Abwicklung der Finanzen. Um möglichst eng an den zum Teil unterschiedlichen Bedürfnissen der regionalen Standorte zu arbeiten, wurden viele Einzelfragen am Telefon oder per E-Mail beantwortet. Am 26. Februar und 13. Juni konnten in Telefonkonferenzen der bayerischen Koordinatorinnen viele Informationen ausgetauscht werden.

Kurse in Bayern: Inhalte, Ablauf, Durchführung und Weiterführung

INSEA Kurse richten sich an Personen, die chronisch erkrankt sind, sowie an deren Angehörige oder Freunde. Der Kurs läuft über sechs Wochen á 2,5 Stunden.
Die bayerischen INSEA-Kurse werden ergänzt **durch einen nachfolgenden 7. Abend als Brücke zur Selbsthilfe**. Dabei sollen die ganz individuellen Themenschwerpunkte der Teilnehmenden berücksichtigt und zusätzlich Informationen zu den regionalen Selbsthilfegruppen angeboten werden.
Die Koordinierung der Kurse an den sechs regionalen bayerischen Standorten übernahm die jeweilige Selbsthilfekontaktstelle.
2018 wurden an den sechs bayerischen Standorten insgesamt 17 Kurse durchgeführt. Augsburg bot aufgrund des großen Interesses sechs Kurse an. Am Standort Kempten wurden drei Kurse angeboten. Die Standorte Bamberg/Forchheim, Main-Spessart, München und Traunstein führten im vergangenen Jahr jeweils zwei Kurse durch. In München, Augsburg, Kempten und Main-Spessart ist es gelungen, weiterführende Treffen anzubieten. So hat sich in Augsburg und in Kempten ein INSEA-Café etabliert, das monatlich unter Leitung der ehrenamtlichen Kursleiterinnen stattfindet. In München bestehen weiterhin INSEA-Selbsthilfegruppen.

Öffentlichkeitsarbeit am Standort Bayern

Die INSEA-Kurse wurden über Flyer, Anzeigen und durch persönliche Empfehlungen in der Vermittlungsarbeit beworben. Schwerpunkt der Öffentlichkeitsarbeit 2018 war die enge Zusammenarbeit mit der BARMER. Mit einem persönlichen Brief wurden BARMER-Versicherte, die an einem Desease-Management-Programm teilnahmen, direkt zum INSEA-Kurs eingeladen. Hier unterstützte Jochen Binder von der BARMER Bayern.
Landesweit ergänzte SeKo Bayern die Öffentlichkeitsarbeit und bewarb das Projekt an Infoständen wie z. B. dem Bayerischen Hausärztetag oder auf dem Bayerischen Apothekertag, bei überregionalen Fachmessen und Großveranstaltungen, in Pressemeldungen, durch Vernetzung und Bekanntgabe bei wichtigen Kooperationspartnern und Gremien im Gesundheitsbereich). Anlässlich der Projektverlängerung wurde eine Pressemeldung der INSEA-Netzwerkstelle an die regionale und bayerische Presse, an Fachpresse, Radio und Fernsehen verschickt.

Erfreulicherweise wurden zwei Artikel in Fachzeitschriften veröffentlicht. So erschien in der Zeitung der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns KVB FORUM (Ausgabe 5/2018) unter dem

Titel „Aktiv trotz chronischer Krankheit“ ein ausführlicher Artikel über den bayerischen Standort von INSEA. In der Selbsthilfezeitung in Würzburg wurde ein Artikel in der Sommerausgabe 2018 veröffentlicht. Dieser informierte über den INSEA-Standort Bayern und den ersten in Würzburg durchgeführten Kurs, der vom Standort Main-Spessart angeboten wurde.

Workshop auf der Tagung der DAG Selbsthilfegruppen e.V. in Magdeburg

Auf der 40. Jahrestagung der DAG Selbsthilfegruppen e.V. in Magdeburg war das INSEA-Projekt mit dem Workshop „**Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe**“ vertreten. Simone Hoffmann, Leiterin des BRK Selbsthilfebüros im Landkreis Main-Spessart und INSEA Koordinatorin, stellte die Bandbreite von Selbstmanagementprogrammen dar. Dr. Gabriele Seidel, Patientenuniversität Hannover, referierte über das bundeweite Netzwerk INSEA. Simone Hoffmann berichtete über die INSEA Kurse in Bayern und zeigte gemeinsam mit einem Selbsthilfeaktiven die Brücke zur Selbsthilfe und deren Zugangswege auf. Die inhaltlichen Parallelen zwischen Selbsthilfe und INSEA wurden deutlich. Einige der INSEA Teilnehmer*innen haben im Anschluss an die Kurse den Weg in für sie passende Selbsthilfegruppen gefunden.

Vernetzung, Austausch und bayerische Beteiligung beim Kursleitertreffen in Würzburg

SeKo Bayern unterstützte das Team der Medizinischen Hochschule bei der Vorbereitung des bundesweiten Kursleitertreffens durch inhaltliche Impulse zur Konzeption und bei Organisation und Durchführung.

Foto: v.l.n.r.: Jens Krug, BARMER, Dr. Christina Berndt, Referentin, Dr. Gabriele Seidel, Theresa Keidel, SeKo Bayern

Am 23. November 2018 trafen sich 50 Kursleitungen aus ganz Deutschland in Würzburg zum Austausch, davon 17 Personen aus Bayern. Mit einer Runde „Speed-Dating“ konnten sich alle Kursleitungen austauschen.

Dr. Gabriele Seidel von der INSEA-Koordinierungsstelle stellte den aktuellen Projektstand und neue Entwicklungen im INSEA Programm in Deutschland vor. Franziska Schwarz, Janina Stunder und Theresa Keidel ergänzten für die Standorte Hannover, Main-Kinzig-Kreis und Bayern.
Christina Berndt, Bestsellerautorin, hielt einen Vortrag zum Thema „Resilienz - wie man seine psychische Widerstandkraft mehrt“ und vertiefte dies in einem Nachmittagsworkshop. Weitere Arbeitsgruppen zum überarbeiteten Manual und zur „Kursreflektion und Hospitationsleitfaden“ konnten im Wechsel besucht werden.
Die Kursleitungen waren insgesamt sehr zufrieden mit der Veranstaltung. Sie haben nach eigenen Aussagen gute Informationen erhalten und persönlich vom Vortrag von Christina Berndt profitieren können.

Fazit Projektjahr 2018 und Ausblick 2019

Bei allen Standorten unterschied sich der Schwerpunkt der Öffentlichkeitsarbeit im vierten Projektjahr durch die persönlichen Einladungsschreiben an BARMER-Versicherte deutlich von den Vorjahren.
So gab es an den meisten Standorten kein Problem, die Kurse zu füllen, sondern bei einigen Standorten eher das Problem, zu viel Bedarfe geweckt zu haben, die nur schwierig abgearbeitet werden konnten.
Der Brückenschlag zur regionalen Selbsthilfe gelang an allen Standorten. Alle Kursangebote konnten stattfinden. Selbsthilfegruppenmitglieder und andere chronisch Kranke konnten bei den Kursen gut vernetzt und zu gegenseitiger Hilfe und Unterstützung angeregt werden. INSEA-Aktive erhielten von den jeweiligen Selbsthilfekontaktstellen und beteiligten Selbsthilfeaktiven wertvolle Informationen über Selbsthilfe, die zu Besuchen von bestehenden Selbsthilfegruppen führten. Es ergaben sich auch Überlegungen von Neugründungen themenspezifischer Selbsthilfegruppen sowie zur Weiterführung des monatlichen INSEA-Cafés in Augsburg und Kempten. Die neue INSEA-Selbsthilfegruppe in Augsburg und die gut funktionierenden INSEA-Selbsthilfegruppen in München sollen ebenfalls fortgeführt werden. Das zusätzliche Modul **„Brücke zur Selbsthilfe“** konnte an allen bayerischen Modellstandorten etabliert werden und war wieder sehr erfolgreich.

Gruppeninventur

Inhalt und Ziel

Das Angebot „Gruppeninventur“ startete 2017 und wurde 2018 an sieben Standorten fortgesetzt. Es hat zum Ziel, Selbsthilfegruppen bei einer ausführlichen Reflexion und bei der Entwicklung neuer Ideen zu unterstützen. Gemeinsam mit einer erfahrenen Selbsthilfeberaterin gilt es dabei die Struktur, die Aufgaben bzw. Rollenverteilung und die Inhalte der Gruppe zu hinterfragen sowie deren Weiterentwicklung in den Fokus zu nehmen. Entstanden ist dieses aufgrund einer Idee und einer ersten Konzeption von Theresa Keidel,

die dann gemeinsam mit den beteiligten Kontaktstellen 2017 und 2018 ausgearbeitet, weiter ausgestaltet und in die Praxis umgesetzt wurde.

Inventur-Termine 2018

*Achtung: Terminverschiebung

Ort	Termin 1	Termin 2	Termin 3	Termin 4
Hersbruck	13.4., 13.00-17.00	14.4., 10.00-14.00	9.6., 10.00-14.00	27.7., 10.00-14.00
Mühldorf	20.4., 14.00-18.00	21.4., 14.00-18.00	21.9., 14.00-18.00	22.9., 14.00-18.00
München	9.3., 12.00-16.00	10.3., 11.00-15.00	16.3., 12.00-16.00	17.3., 11.00-15.00
Nürnberg	2.3., 14.00-18.00	3.3., 10.30-14.30	9.11., 14.00-18.00	10.11., 10.30-14.30
Regensburg	9.3., 14.00-18.00	10.3., 10.00-14.00	28.4., 10.00-14.00	23.11., 13.00-17.00
Rosenheim	~~9.5.,~~* 2.3.,* 12.30-16.30	~~10.5.,~~* 3.3.,* 10.30-14.30	4.5., 12.30-16.30	5.5., 10.30-14.30
Würzburg	23.3., 14.00-18.00	24.3., 13.00-17.00	20.4., 14.00-18.00	21.4., 13.00-17.00

Die Anfangs- und Endzeiten können in Absprache mit dem Standort den Reisezeiten angepasst werden (Spielraum ca. 30 Minuten).

Was kostet es und wie melden wir uns an?

Die Gruppeninventur ist für die Gruppe kostenfrei und wird von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen und vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration bezuschusst.

Interessierte Selbsthilfegruppen melden sich bei der Geschäftsstelle von SeKo Bayern für einen Termin an und können die Übernahme der Fahrtkosten bei ihrem Regionalen Runden Tisch beantragen (Kostenübernahme nur für Gruppen aus dem Gesundheitsbereich).

Zusätzliche Kosten wie z.B. eine Stadtführung oder ein Mittagessen müssen von der Gruppe selbst getragen werden.

Anmeldungen sind möglich ab Samstag, 16.12.2017 per E-Mail (mindestens sechs Personen einer Gruppe), das Angebot ist kostenfrei.

Konkrete Umsetzung im Jahr 2018

Die Gruppeninventur wurde ab Herbst 2017 mit einem Flyer aktiv beworben. Neu waren vier zusätzliche Termine in Würzburg, die von Theresa Keidel, Irena Tezak und Elisabeth Ifland begleitet wurden. Außerdem stockten die beiden Kontaktstellen Nürnberger Land (Brigitte Bakalov) und Rosenheim (Karin Woltmann), ebenfalls auf vier Termine auf.
Die Verschickung des Flyers erfolgte über E-Mail-Verteiler. Darüber hinaus wurden die Termine über unsere „Termine zum Vormerken 2018“ veröffentlicht.
Selbsthilfekontaktstellen, weitere Selbsthilfeunterstützungsstellen und Selbsthilfe-organisationen erhielten eine großzügige Stückzahl des Flyers in Druckversion.
Wie auch im Vorjahr gestaltete sich die Weitergabe direkt an interessierte Selbsthilfe-gruppen über die Berater*innen der Runden Tische als sehr effektiv.
Für die von 20 auf 28 erhöhten Termine erhielten wir auch 2018 wieder viel Nachfrage. Es zeigte sich aber, dass bestimmte Standorte beliebter waren bzw. auch diesmal die Absagen in der zweiten Hälfte des Jahres stiegen.
Im SeKo-Team war in erster Linie Elisabeth Ifland gemeinsam mit Theresa Keidel bis Mitte des Jahres für das Angebot Gruppeninventur verantwortlich. Ab Sommer wurde dann Stefanie Hoßfeld mit einbezogen. Für die Kontaktstelle in Nürnberg konnte Darja Schneider als neue Moderatorin eingearbeitet werden. Bei einer gemeinsamen Gruppeninventur mit Brigitte Bakalov sammelte sie ihre ersten Erfahrungen.
Kristina Jakob aus München schied aus dem Moderatorinnen-Team in München wegen der Geburt ihres Kindes aus. Dafür wurde Erich Eisenstecken aus dem Selbsthilfezentrum München in der zweiten Hälfte des Jahres eingearbeitet.
Am 24. Juli traf sich der Arbeitskreis „Gruppeninventur“ in Würzburg, der aus den Moderatorinnen und dem Projektteam von SeKo bestand. Auf der Tagesordnung dieses Treffens stand die Auswertung des Projektes vom Vorjahr, die gemeinsame Überarbeitung des Evaluationsmaterials und eine mögliche Übertragung des Angebotes auf andere Bundes-länder. Bei einer Telefonkonferenz mit allen Moderatoren*innen am 4. Dezember ging es

nochmals über die durchgeführten Gruppeninventuren der einzelnen Standorte sowie ein verbessertes Anmeldeprocedere für 2019. Außerdem wurden gemeinsame Ideen zur Weiterentwicklung besprochen. So ist auf Wunsch der Moderator*innen für Anfang 2019 ein Methodenworkshop geplant.

Auswertung der Evaluation aus Sicht der Teilnehmer*innen

Insgesamt nahmen 210 Personen an den 24 Gruppeninventuren teil. Dies ergibt einen Durchschnitt von 8 - 9 Personen pro Termin. Die Rücklaufquote der Evaluationsbögen betrug 82 % (172 Personen).
65 % der Teilnehmenden waren Frauen, 35 % Männer. Die **Mitgliedsdauer** in der Gruppe war hoch: Etwas mehr als **43 % waren länger als 5 Jahre, 20 % sogar länger als 10 Jahre in der Selbsthilfe aktiv.**

Zwei Drittel (62 %) der Teilnehmenden hatten eine oder mehrere Aufgaben für die Gruppe übernommen. Von diesen übernehmen fast 40 % zwei oder mehr Aufgaben gleichzeitig.

Besonders erfreulich war 2018 die wiederholt **hohe Zufriedenheit mit den Moderatorinnen**. 94 % bewerteten diese mit sehr gut bis gut.
Auf die Frage, **welche Ideen, Inhalte, Ergebnisse der Gruppeninventur** wichtig für die eigene weitere Gruppenarbeit seien, gab es unter anderem folgende Antworten:

- Veränderung/Verbesserung der Struktur z. B. Blitzlicht, Pausen, Länge; Moderation, Kleingruppen **18 x**
- Tipps und Anregungen zu Gestaltung der Gruppentreffen und besonderer Aktionen z. B. ganz konkret „Wanderbeauftragte“, aber auch nicht zu viel Aktionismus **16 x**
- Aufteilung der Aufgaben → Entlastung der Selbsthilfegruppenleitung/der Hauptverantwortlichen **11 x**
- Selbstverantwortung, Respekt und wertschätzender Umgang miteinander, Verständnis, Vertrauen untereinander **11 x**
- Gesprächs- und Gruppenregeln erarbeiten, verschriftlichen, verändern **10 x**
- Festlegung der Teilnehmer auf Aufgaben, bessere Aufgabenverteilung, z. B. ganz konkret neuen Kassierer gefunden, Übergabe, Wissenswertes für Neue zusammenstellen, Patenschaften für Neue **10 x**
- Klare, wertschätzende und offene Kommunikation, auch über Kommunikation selbst reden **8 x**
- Anregung für Öffentlichkeitsarbeit, z. B. Newsletter-Idee **7 x**
- Zukunft und Ziele der Gruppe, Veränderung, Neuausrichtung, neue Mitglieder gewinnen **7 x**
- neue Gruppenmethoden **5 x**
- Die Bewältigung und Lösung von Konflikten, z. B. rechtzeitig ansprechen **5 x**
- Wertschätzung, positive Dinge hervorheben, Bestätigung z. B. „Geschenktüte“ für andere Mitglieder **4 x**

- Kommunikationsprobleme lösen, z. B. Vielredner stoppen, stille Teilnehmende zum Reden bringen, Vertraulichkeit der Gäste **4 x**
- Zusammenhalt in der Gruppe wurde gestärkt, Austausch und persönliche Gespräche wichtig, Umgang miteinander
- immer mal wieder offenen Blick auch zurück zu halten
- Insgesamt waren die Teilnehmenden mit dem neuen Format Gruppeninventur sehr zufrieden.

Auch im Jahr 2018 war die Gesamtzufriedenheit sehr hoch. So bewerteten 91 % der Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Gruppeninventur sehr gut bis gut.

Die Auswertung der Frage, was den Teilnehmenden **besonders gut** gefallen hat, bestätigte nochmal deutlich, die große Zufriedenheit mit den Moderatorinnen. Sie wurden sowohl hinsichtlich ihrer **Leitungskompetenz**, **Sympathie** als auch für die **Methodenauswahl** sehr gelobt. Auch die gesamte **Atmosphäre**, die **Offenheit** untereinander sowie die **Gespräche,** erlebten die Anwesenden als besonders hilfreich.

Auswertung der Evaluation aus Sicht der Moderatorinnen
Die Moderatorinnen waren auch 2018 sehr engagiert im Einsatz. Sie übernahmen die Absprachen mit den Gruppen, die Material- und Raumvorbereitung sowie inhaltliche Ausarbeitung, als auch die relativ aufwändige Nachbereitung jedes stattgefundenen Termins. Gerade die individuellen Anpassungen besonders geeigneter Methoden zum jeweiligen Gruppenthema bzw. zur Gruppengröße und zu den besonderen Anforderungen nahmen viel Zeit in Anspruch. So gab es Gruppen, die aufgrund von Einschränkungen (z. B. Aphasie) oder auch von besonderen Problematiken (aktueller Konflikt wegen Gruppenausschluss) eine sehr einfühlsame Moderation bzw. schnelle Veränderung im geplanten Ablauf notwendig machten. Auch, dass nicht alle der Teilnehmenden tatsächlich wussten, was eine Gruppeninventur bedeutet und von der Intensität des Austausches überrascht waren, erforderte hohe inhaltliche Flexibilität der Moderatorinnen. Teilweise kam es außerdem zu kurzfristigen Absagen von zentralen Gruppenmitgliedern, die dann im Gespräch fehlten.
Diese Herausforderungen konnten jedoch bei allen Terminen im Laufe der Inventur gut bewältigt werden und dennoch zu guten Ergebnissen führen.

Die Evaluation beinhaltete auch die Abfrage **persönlicher Eindrücke** der Moderatorinnen. Besonders deutlich zeigte sich, dass sie meist den Gruppen ein hohes Maß an Zusammenhalt und positiver Gemeinschaft attestierten. Die Gruppe wurde als sorgendes Netz, ja sogar als Familienersatz oder als Familienergänzung beschrieben, die den Einzelnen stabilisiert. In Einzelfällen waren auch dominante Gruppenleitungen Thema, die zwar einerseits Hilfe aus der Gruppe anforderten, gleichzeitig aber keine Verantwortung abgeben wollten. Hier ging es darum, behutsam Entlastung zu ermöglichen und Verantwortung zu teilen.
Insgesamt sahen die Moderatorinnen in erster Linie ihre Aufgabe darin, die positiven Aspekte der jeweiligen Gruppe zu stärken, mit der Gruppe neue Ideen und Vorschläge herauszuarbeiten oder Konfliktlösungen anzugehen. Dies geschah oft durch kleine Korrekturen in der Struktur und durch das Ausprobieren neuer Gruppenmethoden. Auch

bewährte Strategien für Selbsthilfegruppen gaben die Kontaktstellen aus ihrem Erfahrungsschatz als Vorschlag weiter.

Gesamtbewertung

Bei der Auswertung der Evaluationsbögen kristallisierten sich **fünf große Themenbereiche** heraus.

Ein wichtiges Thema war die **offene und wertschätzende Kommunikation in der Gruppe**. Vielfach bewährte Gruppenregeln kamen zur Diskussion, die die Teilnehmenden zum Teil verschriftlichten oder neu überprüften. Hier war besonders der Moderatorinnen-Input im Einbringen diverser Anregungen gefragt. So wurden sowohl Gruppenregeln (z. B. aus dem Wegweiser „Gemeinsam“) als Tischvorlage eingebracht, als auch ganz praktische Anregungen gegeben, Vielredner zu stoppen und schweigsame Mitglieder ins Gespräch einzubeziehen.

Struktur und Rahmenbedingungen der Gruppentreffen hob sich als zweites Thema hervor. Auch hier konnten die Moderatorinnen Erfahrungen aus den verschiedensten anderen Gruppen weitergeben. Die Einführung eines Blitzlichtes am Anfang, die Veränderung der Sitzordnung und/oder die Aufteilung besonders großer Gruppen zu Thementischen oder anderen Kleingruppen fielen in diesen Themenbereich. Es wurden gemeinsam neue Impulse gesammelt, die teilweise aufgegriffen sowie als neuer Vorschlag diskutiert und zukünftig umgesetzt werden sollen. Einige Male ging es auch um das Thema Zeitmanagement. Hier befasste sich die Gruppeninventur mit zeitlich ausufernden Gruppentreffen, bei welchen das Ende der eigentlichen Gruppensitzung und der nahtlose Übergang in ein informelles Treffen mit offenem Ende zu Frust führte.

Rund um das Thema **Gruppenleitung und Aufgabenverteilung** gab es auch wie im Vorjahr bei den Inventuren großen Gesprächsbedarf. Jedoch stellte sich die Situation und die Bewertung in den einzelnen Gruppen sehr unterschiedlich dar. Dies reichte von der Gruppenleiterin, die aus Frustration alles alleine machen zum müssen, schon an die Auflösung der Gruppe dachte, bis zum Gruppenleiter, der gerne und wie selbstverständlich die volle Aufgabenlast und Verantwortung übernahm. In den meisten Inventuren war aber die bessere Aufgabenverteilung auf mehrere Personen und somit auch Planungen zur Entlastung der Gruppenleitung ein großes Thema.

Bei den meisten Gruppeninventuren konnte **auf eine gemeinsame, sehr vertrauensvolle Basis** der Gruppe gebaut werden. Großes Lob erhielten der Zusammenhalt und die Gemeinschaft. Doch auch Konflikte und Streit untereinander kamen bei einigen Terminen zur Sprache. Beispielsweise war der Ausschluss einer Person aus der Selbsthilfegruppe Thema einer Inventur, deren unfreiwilliger Abgang die Gruppe spaltete und belastete. Die Thematik Teilung bzw. Trennungspläne der Gruppe stand zweimal im Mittelpunkt. Dies führte zu heftigen Emotionen und Auseinandersetzungen. Auch gab es Differenzen zwischen dem Verband und der Gruppe, die schon vor der Gruppeninventur zur Abspaltung vom Verband geführt hatte. Die Nachwirkungen dieser Ablösung kamen in der Inventur dann nochmals zur Sprache. Trotz der Kürze der Zeit konnten jedoch in allen Fällen Lösungsideen

in Ansätzen entwickelt und ein guter Abschluss für diese Einheit gefunden werden. Hier wurde auch auf eine weitere Begleitung durch die regionale Kontaktstelle verwiesen.

Die **Werbung von neuen Mitgliedern, insbesondere die Gewinnung von jungen Selbsthilfeaktiven** war einige Male Thema, stand aber nicht mehr ganz so stark im Mittelpunkt wie bei einigen Gruppeninventuren im Vorjahr. Nur bei **zwei Gruppeninventuren** gab es den Wunsch, ganz konkret **Anregungen zur Öffentlichkeitsarbeit** zu sammeln. Konkret bearbeitete die Gruppe beispielsweise Herangehensweisen für die Erstellung eines Newsletters, Ideen für Namensänderungen der Gruppe, um diesen für junge Leute interessanter zu machen oder Strategien für das Knüpfen neuer Kooperationen (z. B. Schule, Freiwilligenagentur). Einmal kam das Thema **„Umgang mit neuen Mitgliedern“** zur Sprache. Für diese Thematik bewerteten die Teilnehmenden das Übernehmen von Patenschaften für neue Mitglieder als sehr fruchtbar – diese Idee wird nun probeweise umgesetzt.

Weitere Aktivitäten

a) Fortbildungen

Der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern **bot 2018 insgesamt 14 Fortbildungsseminare im Bereich Selbsthilfe** an, die in erster Linie von Vertreter*innen von regionalen Selbsthilfegruppen, aber auch von landesweiten Selbsthilfeverbänden und Mitarbeiter*innen von Selbsthilfekontaktstellen genutzt wurden.
Am 26. und 27. April und am 28. und 29. April fanden zwei Seminare in Friedberg bei Augsburg zum Thema **„Grundlagenseminar für Neue in der Selbsthilfe“** unter Leitung von Irena Tezak statt. Diese jeweils eineinhalbtägigen Seminare boten die Möglichkeit, sich Basiswissen rund um das Thema anzueignen und sowohl als Selbsthilfeaktiver, als auch als neue Mitarbeiterin einer Selbsthilfekontaktstelle die bundes- und bayernweiten Selbsthilfestrukturen, die Selbsthilfeförderung, aber auch aktuelle Projekte kennenzulernen.

Irena Tezak bot außerdem am 30. November und 1. Dezember und am 5. und 6. Dezember im Tagungshaus Spindlhof in Regenstauf (Oberpfalz) zwei Seminare unter dem Motto „**Methodenwerkstatt für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen“** an. Hier wurden Methoden und Übungen für unterschiedlichste Gruppenanliegen wie Beginn einer Stunde, Problembearbeitung oder Abschied vorgestellt, ausprobiert und gemeinsam reflektiert.

Zwei zweitägige Seminare unter dem Titel **„Kommunikation in Selbsthilfegruppen verbessern“** fanden vom 8. bis 10. August und vom 10. bis 12. August in der Georg-von-Vollmar-Akademie in Kochel statt. Neben Theorie-Inputs zum Thema „Kommunikation“ wurden unter der Seminarleitung von Theresa Keidel verschiedene inhaltliche Impulse und konkretes Wissen vermittelt. In Rollenspielen, in Kleingruppen und mit der Methode der kollegialen Beratung wurde wertschätzende Kommunikation ganz praktisch geübt. QiGong-Übungseinheiten und andere Bewegungsübungen halfen dabei, anstrengende Fortbildungseinheiten gut abzuschließen oder neue Konzentration herzustellen.

Am 23. und 24. August sowie am 25. und 26. August fanden zwei Seminare zum Thema **„Das kleine Glück: Zufriedenheit in der Selbsthilfegruppe (er) leben – trotz Krise und Krankheit“** unter Seminarleitung von Theresa Keidel im Haus St. Klara im Kloster Oberzell in der Nähe von Würzburg statt. Im Seminar wurden konkrete Anregungen gegeben und in Kleingruppen ausprobiert, wie die eigene Zufriedenheit, aber auch die Entwicklung von mehr Zufriedenheit in der Gruppe verstärkt werden kann. Dabei war auch der Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit und die Rolle einer chronischen Erkrankung oder einer Krise für das eigene Glücksempfinden ein großes Thema, das in der Gemeinschaft der Fortbildungsgruppe sehr einfühlsam besprochen werden konnte.

Neben den beiden SeKo-Geschäftsführerinnen waren 2018 dankenswerterweise auch einige Kolleginnen aus Niederbayern und Mittelfranken für den Verein SeKo Bayern e.V. als Referentinnen aktiv.

Zum Thema **„Dem Leben auf der Spur - Gesundsein und Krise im Wechsel“** boten erstmalig Ulrike Pleintinger und Kornelia Thomanek (beide Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie Landshut/Deggendorf) zwei eintägige Seminare an. Diese fanden am 14. und 15. September in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle in Deggendorf statt. Im Seminar konnten sich die Teilnehmenden über wahrnehmungszentrierten Methoden mit Erlebnissen aus ihrer Krankheitsgeschichte austauschen. Des Weiteren wurde gemeinschaftlich erarbeitet, wo Krisen als hilfreich erlebt wurden und welche positiven Spuren durch das eigene Tun hinterlassen wurden. Von den Teilnehmenden gab es zum Seminar sehr positives Feedback, der Seminartag wurde von den meisten als Unterstützung und Ermutigung erlebt.

Unter der Leitung von Brigitte Bakalov und Tanja Günther (beide kiss Mittelfranken) fanden am 26. und 27. Oktober zwei eintägige Seminare in Nürnberg im Caritas-Pirckheimer-Haus statt. Beim Thema **„Bewegen und bewegt werden“** wurden unterschiedliche Methoden wie Atem- und Bewegungsübungen, QiGong und Lachyoga ausprobiert, mit denen die Teilnehmenden sowohl innerlich, als auch äußerlich in Bewegung kommen konnten. Besonders gut kamen die kleinen Soforthilfeübungen frei nach Dr. Claudia Croos-Müller an, bei denen durch einfache Bewegungs- und Körperübungen die eigenen Emotionen und der Gemütszustand verbessert werden können. Im Seminar konnten neue Kraft, Zuversicht und innere Ausgeglichenheit mobilisiert und Anregungen für die Gruppenarbeit gegeben werden.

Außer diesen Angeboten gab es noch **zwei zusätzliche Fortbildungen** zum Thema **Datenschutz-Grundverordnung**, eines davon nur für die Mitglieder des Vereins SeKo Bayern e.V., ein zweites offen für alle Selbsthilfegruppen in Bayern. Mehr hierzu auch unter „Aktivitäten rund um die Datenschutz-Grundverordnung“, Seite 21.

b) Ausstellung „DAS KANN SELBSTHILFE“ auf dem Gelände der Landesgartenschau in Würzburg

Vom 6. bis 19. Juli 2018 zeigten die Selbsthilfekoordination Bayern und das Aktivbüro der Stadt Würzburg eine Fotoausstellung des Verbandes der Ersatzkassen e.V. zum Thema „DAS KANN SELBSTHILFE!“.

Studenten*innen der Fotografie und junge Fotografen waren zur Teilnahme an einem Fotowettbewerb aufgerufen. Aus den eingeschickten Bildern entstand diese Wanderausstellung. Die Bedeutung und Tragweite von Selbsthilfegruppen in der Gesellschaft sollte auf diese Weise gewürdigt werden. Die Bilder sollen Emotionen hervorrufen und die Vielseitigkeit von Selbsthilfe unterstreichen.

Foto: von links nach rechts: Dr. Sergej Saizew (vdek), Dr. Hülya Düber (Sozialreferentin Stadt Würzburg), Irena Tezak (Projektleitung SeKo Bayern), Gudrun Hobrecht (Vorstand SeKo Bayern e.V.), Theresa Keidel (Geschäftsführerin SeKo Bayern), Britta Rauh (vdek) und Christian Holzinger (Leiter Aktivbüro) bei der Ausstellungseröffnung

Etwa 80 geladene Gäste aus ganz Bayern, davon viele aus der Selbsthilfe, konnten sich bei der Ausstellungseröffnung mit der Sozialreferentin der Stadt Würzburg, einer Vorständin des Vereins SeKo Bayern e.V. und Vertreter*innen des Verbandes der Ersatzkassen von der Qualität der gezeigten Fotografien überzeugen.
Die Ausstellung zeigt einfühlsame Bilder von Studierenden und Berufsanfängern aus den Bereichen Design und Fotografie, die sich mit dem Thema gesundheitliche Selbsthilfe künstlerisch auseinandergesetzt haben. Die Kombination aus Fotos, Texten und Zitaten mit Bezug zur Selbsthilfe kam bei den Ausstellungsbesuchern*innen sehr gut an. Während des gesamten Ausstellungszeitraums stellten sich täglich Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichsten Themen mit ihrer Arbeit vor.
25 Bilder aus dieser Ausstellung sind seit Ende 2018 dauerhaft im sozialen Ämtergebäude der Stadt Würzburg auf zwei Stockwerken zu sehen. Möglich machte die Anschaffung dieser Bilder eine Spende des vdek.

c) Relaunch

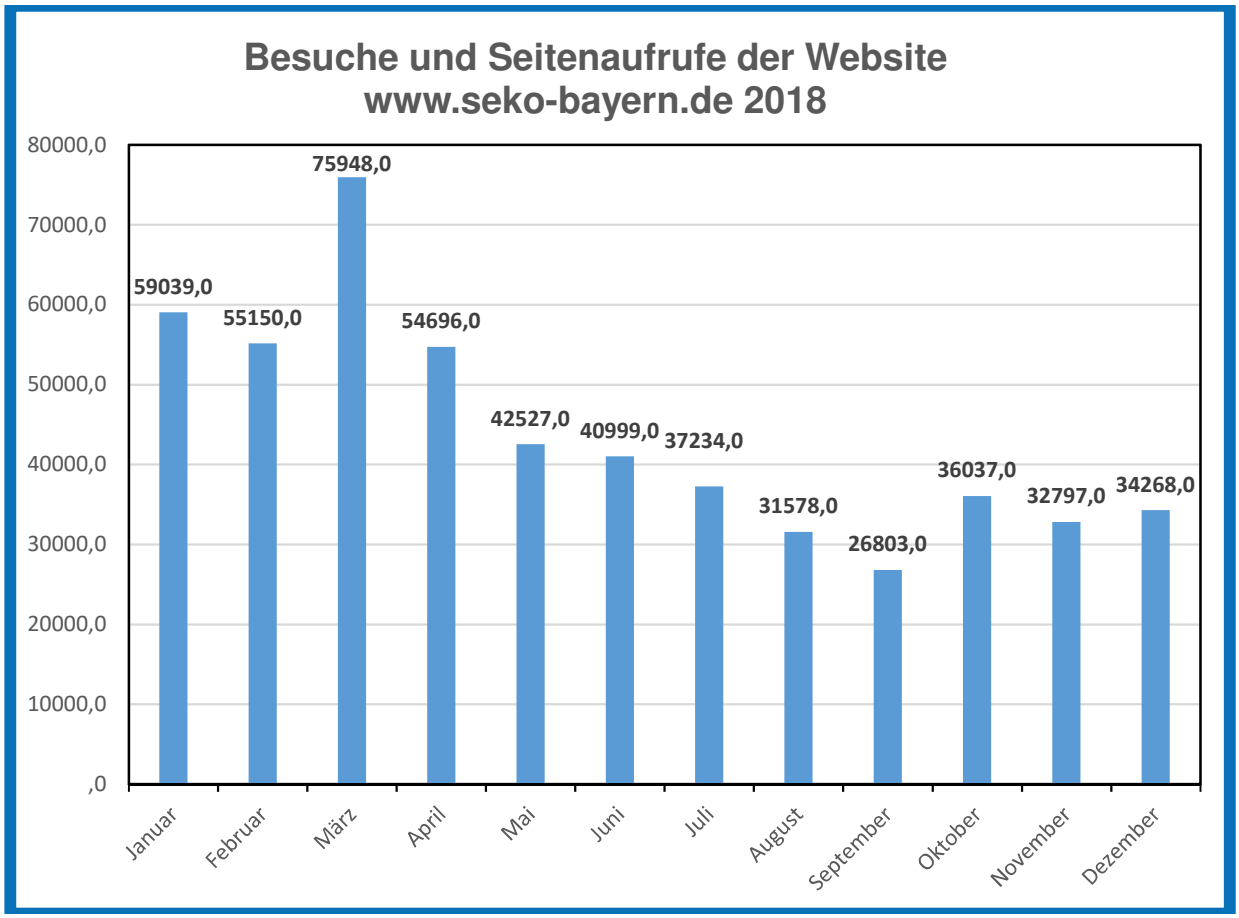
Die Homepage von SeKo Bayern auf einen technisch neuen Stand zu bringen, ihr ein modernes Erscheinungsbild zu geben und sie insbesondere nutzbar für mobile Endgeräte zu machen – diese Aufgabe beschäftigt uns bereits seit 2017. Vor allem die Nutzung für mobile Endgeräte war mit der Programmversion aus dem Jahr 2009 nicht zu realisieren. Daneben gilt es, die Informationen für die Nutzer gut aufbereitet und übersichtlicher zur Verfügung zu stellen. In diesen Prozess waren zunächst vor allem unser Webdesigner und die Geschäftsführung einbezogen, im Laufe des Jahres 2018 auch zunehmend unsere neuen Mitarbeiterinnen Elisabeth Ifland und Stefanie Hoßfeld, die mit einem Blick „von außen“

wertvolle Impulse gaben.
Wir mussten den Entwicklungsprozess durch die Umsetzung der Datenschutz-Grundverordnung unterbrechen, da hierfür viele Arbeitsstunden sowohl im IT-Bereich als auch bei SeKo erforderlich waren.
Zum Relaunch fanden 2018 drei Treffen im Projektteam statt. Am 12. Dezember wurden bereits konkrete Gestaltungsideen diskutiert. Mithilfe eines bunten Bausteinsystems, passend zugeordneten Bildern oder Grafiken, gut lesbarer Schrift und stärkeren Kontrasten sollen allgemeine Informationen, Projekte und Veranstaltungen überschaubarer als bisher dargestellt werden. Viele Texte waren und sind noch zu überarbeiten bzw. neu zu verfassen. Im Laufe des Frühjahrs 2019 soll die Homepage im neuen Design online gehen.

d) Datenbank und Übertragung der Datenbank auf Selbsthilfekontaktstellen

Die Programmierung einer neuen Datenbank – speziell für die Anforderungen von SeKo Bayern als Landeskoordinierungsstelle – erfolgte 2017. Dabei wurden auch die Daten in eine neue Struktur gebracht, so dass die unterschiedlichen Beziehungen von Institutionen und Personen überschaubar abgebildet werden können. Dem Datenübernahme-Prozess folgte die Aufbereitung entsprechend den Anforderungen der neuen Datenschutz-Grundverordnung. Da ein guter Teil der Daten, insbesondere aus dem Bereich der Selbsthilfeunterstützung, auf unserer Homepage Hilfesuchenden zur Verfügung gestellt wird, mussten viele Institutionen und Personen vor einer weiteren Veröffentlichung zur Freigabe Ihrer Daten angeschrieben werden. Über mehrere Wochen erstreckten sich die Rückmeldungen von Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfeorganisationen und weiteren selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen. Während dieser Zeit wurden die Daten entsprechend der Rückläufe kontinuierlich aktualisiert. Dennoch konnten für einige Wochen die Daten nur eingeschränkt auf unserer Homepage veröffentlicht werden.
Rückblickend können wir feststellen, dass die Entwicklung der Datenbank genau zum richtigen Zeitpunkt erfolgte. Passgenau und nach unseren Bedürfnissen erweiterbar, bietet sie eine gute Basis für unsere Arbeit mit vielfältigen Beziehungen zu Institutionen und Einzelpersonen. Daneben lässt sich gezielt und zuverlässig steuern, welche Kontaktdaten auf unserer Homepage angegeben werden sollen.
Vor der Entwicklung stand auch die Idee, die Datenbank bei interessierten Mitgliedseinrichtungen einzusetzen. Dies ist grundsätzlich möglich. Allerdings sind die Anforderungen von Kontaktstellen nicht völlig identisch mit denen von SeKo. Daher wurden fünf interessierten Mitgliedseinrichtungen in einem Workshop am 12. September die Funktionen unserer neuen Datenbank vorgestellt. Weitere erhielten ein Skript des Workshops. Inwieweit Kontaktstellen diese „Basisprogrammierung“ für sich übernehmen, auf die örtliche Situation anpassen und in einigen Bereichen erweitern, wird die Zukunft zeigen. Insbesondere der Bereich Raumverwaltung (Wann und wo trifft sich welche Gruppe?) wäre ein Baustein, der – vernetzt mit der Kontaktdatenbank – neu programmiert werden müsste.

Web-Statistik SeKo Bayern 2018



Besuche zählen, wenn die aufgerufenen Seiten vollständig geladen wurden.
Ein Besuch kann maximal 30 Minuten dauern.

Die Grafik zeigt die Besuche aller Domains und Subdomains von SeKo Bayern im Jahr 2018; insgesamt wurden diese **527.076**-mal aufgerufen. Der Monatsdurchschnitt lag bei **43.923** Besuchen.

Infolge der Umsetzung der Datenschutz-Grundverordnung haben wir unsere Internetpräsenz von Grund auf überprüft und insbesondere Inhalte, die personenbezogene Gesundheitsdaten enthielten, entfernt.
Sämtliche Kontaktdaten, die wir über die „Suche nach Selbsthilfethemen“ zur Verfügung stellen, wurden aktualisiert und jeder Kontakt um eine schriftliche Einwilligung zur Veröffentlichung gebeten. Die Rückmeldungen zogen sich über einen längeren Zeitraum hin als wir eingeplant hatten. Daher konnten wir – beginnend im April – für einige Monate Adressen von selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen und Organisationen nicht bzw. nur eingeschränkt auf unserer Internetseite anzeigen.
Sichtbar wird dies in den ab April geringer werdenden Seitenaufrufen.
Erst im Herbst 2018 lässt sich wieder ein allmählicher Anstieg verzeichnen, da wir nach und nach aktualisierte Datensätze einpflegen konnten.
Einige Informationen, z. B. unser Onlinearchiv haben wir komplett aus dem Netz genommen. Daraus erklärt sich, dass die Seitenaufrufe im Herbst dennoch deutlich unter dem Jahresbeginn lagen.

Jahresübersicht 2018 – Zusammenstellung der Einzeltermine

Hier sind alle wichtigen Einzeltermine der Selbsthilfekoordination Bayern und des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. chronologisch mit Anlass und Ort zusammengestellt. Nicht aufgeführt wurden die Einzeltermine der INSEA-Kurse an den Standorten und Gruppeninventuren, die von Kollegen*innen der Mitgliedseinrichtungen durchgeführt wurden.
Wenn eine Erläuterung (wie beispielsweise Mitwirkung, Teilnahme etc.) fehlt, waren der Verein oder SeKo selbst Veranstalter*in oder aktiv mitverantwortlich. Erläuterungen zu den verwendeten Abkürzungen finden sich am Ende der Aufstellung.

16. Januar	Telefonkonferenz „Selbsthilfe und Psychotherapie“
18. Januar	Methodenwerkstatt in Würzburg
24./25. Januar	INSEA-Steuerungsgruppentreffen und Nachhaltigkeitsworkshop in Berlin
29. Januar	Treffen LAG Selbsthilfe und SeKo Bayern e.V. in München
30. Januar	Arbeitssitzung der Geschäftsstellen Regionale Runde Tische in Nürnberg
31. Januar	Treffen Relaunch Homepage in Würzburg
7. Februar	Vorstandssitzung SeKo Bayern e.V. mit Infoeinheit DS-GVO in Nürnberg (eigene Veranstaltung)
8. Februar	Vorbereitungstermin Ausstellung „Das kann Selbsthilfe“ in Würzburg
12. Februar	Treffen Relaunch Homepage in Würzburg
19. Februar	Vorbereitungstreffen zum Tag der seltenen Erkrankungen in Würzburg
23. Februar	1-tägige Fortbildung „Entspannungstag für Selbsthilfeaktive“ in München
26. Februar	Telefonkonferenz „Bayerische INSEA-Koordinator*innen“
27. Februar	Telefonkonferenz mit NAKOS Berlin zum Thema DS-GVO
1. März	Treffen Datenschutzteam SeKo in Würzburg
3. März	„Vierter Bayernweiter Tag der seltenen Erkrankungen“ in Würzburg (Mitwirkung)
7. März	Klausur LBE in Nürnberg (Mitwirkung)
8. März	Termin „Selbsthilfe und Pflege“ mit Vertretern*innen des Gesundheitsministeriums in Nürnberg

13. März	Überreichung Innovationspreis in München (Teilnahme)
14. März	Round Table „Selbsthilfe und Psychotherapie“ in Nürnberg
23./24. März	zwei Gruppeninventuren in Würzburg (Durchführung SeKo)
3. April	Treffen Relaunch Homepage in Würzburg
3. April	Telefonkonferenz Vorstand SeKo Bayern e.V.
18. April	DS-GVO-Schulung für Selbsthilfekontaktstellen in München (eigene Veranstaltung)
20./21. April	zwei Gruppeninventuren in Würzburg (Durchführung SeKo)
23. April	Treffen Relaunch Homepage in Würzburg
24. April	Kassenprüfung SeKo Bayern e.V. in Würzburg
25. April	Telefonkonferenz Steuerungsgruppe INSEA
25. April	Treffen LBE-Netzwerk mit Sozialministerin in München (Mitwirkung)
26./27. April	1,5 tägige Fortbildung „Grundlagen der Selbsthilfe“ in Friedberg bei Augsburg
27.-29. April	Infostand auf dem Hausärztetag in Würzburg (Mitwirkung)
28./29. April	1,5 tägige Fortbildung „Grundlagen der Selbsthilfe“ in Friedberg bei Augsburg
4. Mai	Bundesweites Treffen „Selbsthilfefreundlichkeit“ in Berlin (Teilnahme)
7. Mai	Treffen Vorstand/Geschäftsführung LAG Selbsthilfe und SeKo Bayern e.V. in München
8. Mai	Termin IT-Sicherheit und DS-GVO für SeKo in Würzburg
14. Mai	DS-GVO-Fortbildung der Hanns-Seidel-Stiftung in München (Teilnahme)
14. Mai	Telefonkonferenz Vorbereitung DAG Selbsthilfegruppen-Tagung in Magdeburg
16. Mai	Mitgliederversammlung SeKo Bayern e.V. und Treffen der Arbeitskreise „Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“ und „Junge Selbsthilfe“ in Ingolstadt

17. Mai	Fachtag „Aufblühen statt Ausbrennen“ der Mitarbeiter*innen SeKo Bayern e.V. in Ingolstadt
28. Mai	Vorbereitungstreffen „Psychotherapie und Selbsthilfe“ in München
6.-8. Juni	Workshops: Fachtagung der DAG Selbsthilfegruppen e.V. in Magdeburg (Mitwirkung)
8./9. Juni	Infostand und Workshop auf dem Bayerischen Apothekertag in Augsburg (Mitwirkung)
12. Juni	Runde Tische Patientenangelegenheiten in München (Mitwirkung)
12. Juni	Treffen zur Vorbereitung des Praxisleitfadens DS-GVO und Selbsthilfe in München
12. Juni	Treffen Ehrenamtsbeauftragte und Team mit SeKo Bayern e.V. in München
13. Juni	Kassenprüfung LBE-Netzwerk in Nürnberg (Mitwirkung)
16. Juni	Gesundheitstag in Würzburg (Teilnahme)
22. Juni	MDK im Dialog „Herausforderung Demenz“ in Würzburg (Teilnahme)
25. Juni	Telefonkonferenz mit LAG Selbsthilfe
28. Juni	Patientenfürsprechertag in Würzburg (Teilnahme)
30. Juni	Selbstival in Nürnberg (Mitwirkung)
4. Juli	Treffen GKV-Landesebene in München
4. Juli	Treffen Projekt „Stärkung der SH in Bayern im Suchtbereich“ mit Gesundheitsministerium in München
6. Juli	Ausstellungseröffnung „Das kann Selbsthilfe“ in Würzburg (Veranstaltung gemeinsam mit Aktivbüro Würzburg)
6.-19. Juli	„Das kann Selbsthilfe“ Ausstellung mit Vorstellung wechselnder Selbsthilfe-gruppen in Würzburg
7. Juli	Workshop „Resilienz stärken“ Ehrenamtskongress in Nürnberg (Mitwirkung)
10. Juli	Vorstandssitzung SeKo Bayern e.V. mit Besuch der Ausstellung „Das kann Selbsthilfe“ in Würzburg

12. Juli	Arbeitssitzung der Geschäftsstellen Regionale Runde Tische mit Vertretern*innen der Landeskrankenkassen zu „10 Jahre Modell Runde Tische“ in München
17. Juli	Treffen Steuerungsgruppe INSEA mit Besuch der Ausstellung „Das kann Selbsthilfe“ in Würzburg
20. Juli	Fachtag „Selbstheilungskräfte aktivieren - ein Weg zu mehr Gesundheit“ in Bamberg, Projekt: „Stärkung der Selbsthilfe in Bayern im Suchtbereich“
23. Juli	Workshop DS-GVO und Selbsthilfe in Nürnberg (eigene Veranstaltung)
23. Juli	Präsentation Presse Praxisleitfaden DS-GVO und Selbsthilfe in Nürnberg
24. Juli	Treffen Arbeitskreis Gruppeninventur in Würzburg
25. Juli	Treffen LBE-Netzwerk in Augsburg (Mitwirkung)
26./27. Juli	Klausurtagung SeKo in Karlstadt
2. August	Methodenwerkstatt in Würzburg
6. August	Treffen Gesundheitsministerium Projekt „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ in München
8.-12. August	zwei 2-tägige Fortbildungen in Kochel „Kommunikation in Selbsthilfegruppen verbessern“
23.-26. August	zwei 1,5 tägige Fortbildungen „Zufriedenheit - das kleine Glück“ in Zell bei Würzburg
3./4. Sept.	Fachtagung der Landeskoordinierungsstellen und der Sprecher der Landesarbeitsgemeinschaften (Länderrat) in Hannover (Mitwirkung)
5. September	Vorstandssitzung SeKo Bayern e.V. und Fachanwaltsberatung in Würzburg
11. September	Treffen Personalreferat Stadt Würzburg wegen Überleitungsvertrag in Würzburg
12. September	Workshop Datenbank in Würzburg
13. September	Telefonkonferenz INSEA-Koordinatorinnen , Standort Bayern
13. September	Telefonkonferenz Vorstand SeKo Bayern e.V.
14./15. Sept.	zwei 1-tägige Fortbildungen „Dem Leben auf der Spur - Gesundsein und Krise in Deggendorf

17. September	Termin mit Sozialministerium in München
19. September	Vorbereitungstreffen „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“ in München
9. Oktober	Telefonkonferenz Vorstand SeKo Bayern e.V.
11. Oktober	Informationsveranstaltung „Selbsthilfe und Psychotherapie“ in München
11. Oktober	Veranstaltung „Transparenz schafft Vertrauen“ in Berlin (Teilnahme)
16. Oktober	Arbeitskreis „Zusammenarbeit Geschäftsstellen Runde Tische und SH-Kontaktstellen“ in Nürnberg
17. Oktober	Auftaktveranstaltung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ in Würzburg (Teilnahme)
29. Oktober	Termin Vorstand SeKo Bayern e.V. (Finanzen) in Hüttenheim
31. Oktober	Termin MDK-Beirat in München
2./3. Nov.	zwei 1-tägige Fortbildungen „Bewegen und bewegt werden“ in Nürnberg
5. November	Austauschtreffen Selbsthilfevertreter*innen in München
7.-8. Nov.	Gemeinsamer Infostand des Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement auf der ConSozial in Nürnberg (Mitwirkung)
9. November	Termin LBE-Netzwerk im Sozialministerium
12. November	AGSE-Sitzung in München
12. November	Treffen Arbeitskreis Krankenkassen in München
14. November	Telefonkonferenz Vorstand SeKo Bayern e.V.
15. November	Vorbereitungstreffen Selbsthilfekongress in Hof
15. November	Überreichung des Ehrenamtsnachweises im Sozialministerium in München (Teilnahme)
21. November	Treffen LBE-Netzwerk und Einweihungsfeier neue Räume LBE in Nürnberg
22. November	Steuerungsgruppentreffen INSEA in Würzburg (Mitwirkung)
23. November	INSEA-Kursleitungstreffen in Würzburg (Mitwirkung)
29. November	Mitgliederversammlung Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. in Nürnberg

30. Nov./ 1. Dezember	1,5-tägige Fortbildung „Methodenwerkstatt für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen“ in Regenstauf
3. Dezember	Tagung des Landesgesundheitsrates in München (Mitwirkung)
4. Dezember	Telefonkonferenz „Gruppeninventur“
5./6. Dez.	1,5-tägige Fortbildung „Methodenwerkstatt für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen“ in Regenstauf
10. Dezember	Vergabesitzung Selbsthilfekontaktstellenförderung 2019 in München (Mitwirkung)
11. Dezember	Sitzung Landesgesundheitsrat in München (Teilnahme)
12. Dezember	Treffen Relaunch Homepage in Würzburg
12. Dezember	bundesweites Treffen „Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen“ in Kassel
13. Dezember	Vorbereitungstreffen für Fachtag des Paritätischen in Würzburg (Mitwirkung)
18. Dezember	interne DS-GVO-Schulung SeKo in Würzburg

Abkürzungen:

AGSE	= Aktionsgemeinschaft Selbsthilfe
BAGS	= Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe
DAG SHG	= Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
DS-GVO	= Datenschutzgrundverordnung
GKV	= gesetzliche Krankenkassenversicherung
INSEA	= Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben
KVB	= Kassenärztliche Vereinigung Bayerns
LAGS	= Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe in Bayern
LBE	= Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement in Bayern
MDK Bayern	= Medizinischer Dienst der Krankenversicherung in Bayern
SeKo	= Selbsthilfekoordination Bayern und Geschäftsstelle des SeKo Bayern e.V.
SeKo Bayern e.V.	= Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.
ZBFS	= Zentrum Bayern Familie und Soziales

Zusammengestellt von Theresa Keidel, Irena Tezak, Elisabeth Ifland, Barbara Fischer, Ruth Götz und Stefanie Hoßfeld