



Praxis für Psychotherapie  
Dipl.-Psych. Susann Knecht  
Psychotherapeutin  
Dr. med. Werner Lick  
Kinder- und Jugendarzt  
Chirotherapie, Psychotherapie  
Dr. med. R. Hickmann  
Phytotherapeut  
Praxis für Komplementärtherapie  
Gesundheitsamt München  
19791, 2000, 2001  
Tel. 89 31 48 14 14

8

# Herausforderungen 2020

Jahresbericht Selbsthilfekoordination und Seko Bayern e.V.

## Nur Mut!

Die Zeiten sind schwierig, die Zeiten sind schwer.  
Doch ist es nicht allzu lange her.  
Dass gemeinsam und glücklich wir vieles teilten  
bevor uns diese schrecklichen Nachrichten ereilten.

Allein zuhaus – wer mag das schon  
doch was hilft am besten gegen Depression?  
Musik, Freude, bunte Gedanken und lesen  
das ist doch nicht schon alles gewesen?

Erinnern wir uns an tolle Tage -  
sie kommen wieder – keine Frage  
Anders wird es künftig doch schon sein,  
doch haben wir nicht vieles gemein?

Erinnern wir uns, an das was vorher war,  
war und ist das nicht einfach wunderbar?

Zusammen rücken, zusammen halten,  
Und vergessen wir auch nicht die Alten.  
Gemeinsam sind wir in der Krise stark.  
Doch sind wir nicht auch irgendwie autark?

Unabhängigkeit so wichtig -  
zusammen – alleine, was ist richtig?  
Wir werden sehen, wie es weiter geht.  
Auch wenn es jetzt noch nicht jeder versteht.

Krisen sind eine große Chance.  
Auch wenn sie uns werfen aus der Balance.  
Am Ende wird alles gut  
verliert deshalb nie den Mut!

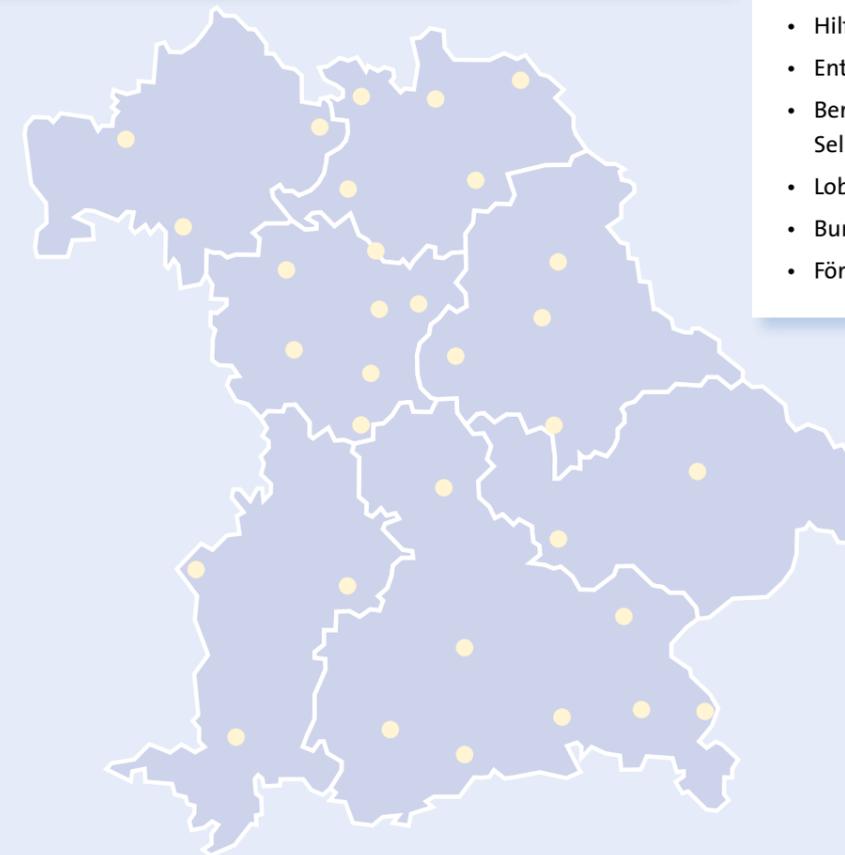
Renate Hartung

AUS DER MUTMACHBÖRSE



## Die Selbsthilfekoordination Bayern ist...

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



## Die Selbsthilfekoordination bietet folgende Leistungen an:

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

## Das SeKo-Team und seine Aufgaben 2020



**Theresa Keidel** *Diplomsozialpädagogin (FH), Geschäftsführung*  
 Schwerpunkte: Vorstand und Mitgliederversammlung, Projekt INSEA, Gruppeninventur, Finanzen und Projekte im Überblick, Fortbildungen, Öffentlichkeitsarbeit, bundesweite Kontakte (Länderrat, AK SH-Förderung GKV, DAG Tagung), Patientenbeteiligung, Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement, Lobbyarbeit, Beratung der Selbsthilfekontaktstellen, Landesgesundheitsrat, Virtueller Selbsthilfetreffpunkt, laufendes Geschäft



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



**Svenja Hausschmid**, *Sozialpädagogin (BA)*  
*Vertretung für Elisabeth Iffland ab September 2019*  
 Schwerpunkte: Gruppeninventur, Junge Selbsthilfe, Organisation und Durchführung von Veranstaltungen und Fortbildungen, Datenpflege, Homepage



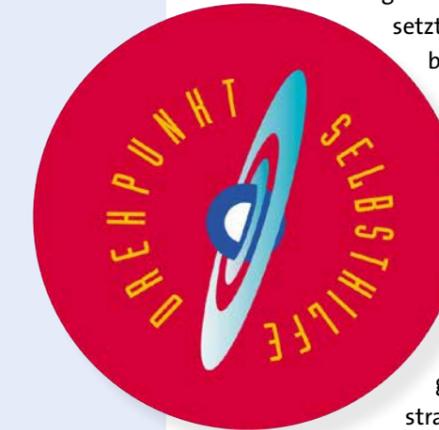
**Ruth Götz** *Verwaltungsfachkraft*  
 Schwerpunkte: Finanzverwaltung, Verwendungsnachweise, Finanzabwicklung Projekt INSEA, Homepage, laufende Vermittlungs- und Verwaltungsarbeit, laufende Datenpflege, Verein Organisation, Mitgliederverwaltung, Personalangelegenheiten



**Barbara Fischer** *pädagogische Fachkraft*  
 Schwerpunkte: Infostände, Veranstaltungen nach Absprache; INSEA, laufende Vermittlungs- und Verwaltungsarbeit, Organisation Fortbildungen, laufende Datenpflege, Runde Tische, Zusammenarbeit mit Kliniken, Datenschutz



**Stefanie Hoßfeld** *Industriekauffrau*  
 Schwerpunkte: laufende Vermittlungs- und Verwaltungsarbeit, laufende Datenpflege, Gruppeninventur, Veranstaltungen nach Absprache, Homepage, Verwaltung und Organisation Projekt Stärkung der Selbsthilfe in Bayern im Suchtbereich, Selbsthilfekongress



## SeKo Bayern – Drehpunkt Selbsthilfe und Geschäftsstelle des Vereins SeKo Bayern e.V. 2020 – Ein Jahr mit vielen Herausforderungen

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

Vielfältige Aktionen waren von SeKo Bayern 2020 geplant und konnten zumindest im Januar und Februar vor dem ersten Lockdown umgesetzt werden. So wurde beispielsweise der erste Süddeutsche Tag der Seltenen Erkrankungen in Ulm gemeinsam mit Selbsthilfeaktiven und Ärzteschaft umgesetzt. Auch Präsenzfortbildungen im Januar sowie von Juli bis Oktober mit Hygienekonzept und weniger Teilnehmenden, wurden mit großem Erfolg durchgeführt.

Ergänzend zu diesen Angeboten, starteten eine Reihe von neuen Online-Veranstaltungen. „Selbsthilfe in einer digitalen Welt“, Vernetzungstreffen wie dem „Selbsthilfetreffpunkt Bayern“ oder mehrere Online-Austauschtreffen der bayerischen Selbsthilfekontaktstellen ergänzten das Programm von SeKo.

Mitten in den ersten Lockdown fielen die Vorbereitungen des Umzugs der Geschäftsstelle von der Theaterstraße 24 in die Handgasse 8 in Würzburg, der Ende Mai stattfand. Davor musste renoviert, geplant und der Umzug organisiert werden, immer mit der Sorge, ob das trotz Corona funktionieren kann. Doch alles ging glatt, und so waren wir schon Anfang Juni arbeitsfähig in den neuen Räumen. Der Umzug in die barrierearmen Räumlichkeiten hat sich gelohnt, denn mit vier Einzelbüros, einem Besprechungsraum und einem Doppelbüro konnten wir in den Sommermonaten wieder gut arbeiten und haben zusätzlich genügend Lagerraum im Keller. Im Frühjahr und ab Herbst teilte sich das Team im Wechsel in Homeoffice- und Büropräsenz auf, um möglichst sicher weiterarbeiten zu können.

Statt der üblichen Weihnachtskarte gestalteten wir erstmalig einen interaktiven Weihnachtskalender, der mit kleinen Videos, Liedern, Texten aus der Mutmach-Börse, Rezepten und Besinnlichem bei den bayerischen Selbsthilfeaktiven und unseren Kooperationspartnern gut ankam.



## Und dann kam alles ganz anders: Corona und die Selbsthilfe

Ja, es war alles so schön durchgeplant: Da sollte es den Suchtfachtag in Lohr im Juni, in Zusammenarbeit mit dem Klinikum dort geben. Für die immer gut gebuchten Fortbildungsveranstaltungen waren an verschiedenen Orten in Bayern Tagungshäuser gemietet. Wir planten einen Fachtag für Mitarbeiter\*innen im Herbst und sammelten noch Anfang März in einem Arbeitskreis erste inhaltliche Ideen. Während Irena Težak zum Tag der Seltenen Erkrankungen nach Neu-Ulm fuhr, brüteten wir anderen gerade über dem neuen Konzept unseres Jahresberichtes. Ich bereitete mich gemeinsam mit unserem Vorstand auf ein Gespräch mit Staatsministerin Carolina Trautner vor.

Und dann kam Corona: Ganz plötzlich war alles zum Stillstand gekommen, im ganzen Land: innerhalb weniger Tage wurden zunächst Termine für die nächsten Wochen abgesagt oder verschoben. In der ersten Zeit dachten wir noch, jetzt können wir endlich Dinge erledigen, die liegen geblieben waren, wie Statistikauswertungen und Aktenablage, doch schnell war klar, dass jetzt Beratung und Unterstützung noch viel wichtiger war. Zahlreiche Anrufe erreichten uns von Selbsthilfegruppen, die sich plötzlich nicht mehr treffen durften, von Kolleg\*innen, die neue Wege digital gehen wollten, und uns wurde klar: wir müssen aktiv mit dieser Krise umgehen und selbst neue Ideen entwickeln. Aufgrund der vielen Anrufe und Mails kam die Idee der Mutmach-Börse im Team auf: ja, wir müssen möglichst vielen Selbsthilfektiven Mut machen oder Sie dazu bringen, sich gegenseitig moralische Unterstützung zu geben. Und so starteten wir

schon Ende März mit unserer Mutmach-Börse: im Laufe des Jahres kamen viele schöne Gedichte, Fotos, Geschichten, Buchempfehlungen und Rezepte zusammen, die immer noch auf unserer Internetseite zu finden sind. Ein paar davon finden Sie auch hier in unserem Jahresbericht.

Parallel dazu erprobten wir und auch viele Kolleg\*innen in Bayern, allen voran das Selbsthilfezentrum München und die Kiss Mittelfranken, diverse Online-Austauschmöglichkeiten und neue digitale Formate. Wichtig war uns ein hoher Datenschutz, eine möglichst einfache Bedienbarkeit und für unsere eigenen Veranstaltungen die Möglichkeit, in Kleingruppen zu arbeiten. So entschieden wir uns im Mai für das Seminar-Tool BigBlueButton, für das wir einen sicheren Standort des Servers in Deutschland hosteten.

Nach dem Umzug der Geschäftsstelle im Mai begannen wir, den virtuellen Selbsthilfetreffpunkt Bayern aufzubauen, der erst wöchentlich, ab Herbst dann monatlich unter unserer Moderation stattfand. Hier konnten und können erste Erfahrungen im digitalen Austausch gemeinsam diskutiert werden. Ein Höhepunkt dieser Treffen war die Sammlung von „Wünschen an die Politik“, die an Presse, Medien und direkt an die Landtagsabgeordneten weitergegeben wurden.

Diese Aktion löste eine Welle von guten politischen Gesprächen aus und trug letztendlich auch dazu bei, dass Selbsthilfegruppen von der Politik noch stärker wahrgenommen wurden. So besuchten uns sowohl Abgeordnete der



Collage „Zuversicht“ von Cornelia Lochner, Beitrag Mutmach-Börse

Grünen und ein Abgeordneter der CSU in der Geschäftsstelle und wir erhielten weitere Anfragen der anderen Parteien, sowie von Rundfunk, Fernsehen und Printmedien.

Nach der deutlich entspannten Coronasituation im Sommer und Frühjahr ging es dann ab November vom Lockdown-Light in einen strengeren Shutdown. Anspannung und Unsicherheiten nahmen erheblich zu. Dabei gab es oft Unklarheiten, ob Selbsthilfegruppen-Treffen unter welchen Umständen noch erlaubt sind. Dies führte zu vielen Anfragen, einem ständigen Austausch mit dem Gesundheitsministerium und wiederholten Aktualisierungen und Informationen unsererseits.

Inhaltlich konnten wir durch die geglückte Online-Woche „Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich“ und den schönen Weihnachtskalender sowie Onlinefortbildungen, die zum Wohlbefinden der Selbsthilfektiven beitragen sollten, einen guten Jahresabschluss gestalten.

## Die Mutmach-Börse

....ist weiterhin aktiv und wir freuen uns über neue Beiträge!

SeKo Bayern hat während dem "Lockdown" schnell reagiert und die Mutmach-Börse ins Leben gerufen: eine Seite die regelmäßig mit Beiträgen von Selbsthilfektiven, Kontaktstellenmitarbeiter\*innen und Professionellen aus dem Gesundheitswesen bereichert wurde.

Auch wenn langsam aber sicher wieder Normalität einkehrt: durchstöbern Sie die kreativen Gedichte, Buchempfehlungen und Fotos. Wir freuen uns auch weiterhin über Ihre Beiträge! Senden Sie uns einfach einen Mutmach-Beitrag per E-Mail an stefanie.hossfeld@seko-bayern.de. Bitte nutzen Sie das folgende Formular, welches Sie einfach am Rechner ausfüllen können:

Ihr Beitrag zur Mutmach-Börse



### Und wie geht es heute?

◀ Trotz Krise optimistisch durch den Tag oder lieber den Kopf in den Sand? Wie gehen andere mit den aktuellen Einschränkungen um? Erzählungen, Berichte und Praxistipps zu einem etwas anderem Alltag.

Wie hat sich ihr Alltag verändert? Gibt es auch etwas positives an der aktuellen Situation? Schreiben Sie uns!

Hier weiterlesen



### Neues & Kreatives

Not macht erfinderisch und es gibt schon jetzt viele kreative Ideen um sich gegenseitig zu helfen und in Kontakt zu bleiben.

Kennen Sie auch eine schöne Initiative?

Hier weiterlesen



### Kreativ werden

▶ mit Haikus, den kürzesten Gedichten der Welt. Diese kurzen Gedichte, die ursprünglich aus Japan kommen, sind ideal, um Naturbeobachtungen, momentane Stimmungen oder Alltägliches in der aktuellen Situation auf den Punkt zu bringen. Werden Sie kreativ!

Hier weiterlesen

## Fortbildungen 2020

SeKo Bayern führte insgesamt elf Präsenz-Fortbildungen mit 131 Teilnehmenden zu sieben Themen durch. Die Anzahl der Teilnehmer\*innen wurde, infektionsbedingt, an die Gegebenheiten der Tagungsstätten angepasst. Hygienekonzepte für jede Veranstaltung erarbeitet.

Die Seminarteilnehmenden lernten beispielsweise bei „Die Bremer Stadtmusikanten – eine Selbsthilfegruppe, wie sie im Buche steht“, sich mit schwer erträglichen Lebenssituationen auseinanderzusetzen und mutig neue Lebensperspektiven zu entwickeln.

Beim Seminar „Kommunikation in Selbsthilfegruppen verbessern“ konnten sich die Teilnehmenden mit den Theoriegrundlagen zum Thema beschäftigen und an Fallbeispielen aus der Praxis eigene Kommunikationsmuster reflektieren.

Die Fortbildungsveranstaltung „Selbsthilfe in einer digitalen Welt“ behandelte vor dem Hintergrund rechtlicher IT-Aspekte Möglichkeiten der Digitalisierung in Alltagswelt und Selbsthilfe.



Viele ehrenamtlich Aktive in Selbsthilfegruppen engagieren sich über die eigenen Grenzen hinaus und konnten Vorsorgestrategien beim Angebot „Balance halten zwischen Engagement und Selbstfürsorge“ kennenlernen.

In den meisten Selbsthilfegruppen steht das Gespräch im Vordergrund. Durch gesundheitsfördernde Anteile kann das Gruppenleben zusätzliche Bereicherung erleben. Einfache Bewegungs- und Entspannungseinheiten wurden beim Seminar „Bewegung und Entspannung“ gleich in der Praxis erprobt.

Das Fortbildungsangebot „Selbsthilfe gestern, heute und morgen“, lud zu

Erfahrungsaustausch und Inspirationsvermittlung ein.

In der Übungswerkstatt „Gut mit sich und anderen umgehen bei herausfordernden Situationen im Gespräch“ erarbeiteten die Teilnehmer\*innen stimmige Lösungen für schwierig empfundene Kommunikationsprobleme in der Gruppe.

Auch das Kennenlernen der Methode „Kollegiale Beratung“ vermittelte Techniken, um bei konkreten Problemen strukturiert und effektiv Schwierigkeiten in der Gruppenarbeit zu besprechen.

Die Fortbildungsangebote „Fit für Kooperation“ und „Das nette Nein“ konnten auf Grund der Coronapandemie nicht durchgeführt werden.

Anhand der Auswertung der Feedbackbögen wurde wieder deutlich, welchen hohen Stellenwert die Fortbildungsangebote für die Selbsthilfeaktiven haben. Gerade in der schwierigen Corona-Zeit war der Wunsch nach Treffen, Austausch und Anregung besonders groß.

Neben der Durchführung von Präsenzveranstaltungen wurden vier digitale Fortbildungen mit 63 Teilnehmenden zu drei Themen – sogenannte Online-Seminare – angeboten.

- Selbsthilfe in einer digitalen Welt (2 x)
- Gewaltfreie Kommunikation
- Ruhe und Gelassenheit – im Hier und Jetzt

Zusätzlich wurde im Sommer ein bayernweiter Austausch für Selbsthilfeaktive – der „Virtuelle Selbsthilfetreffpunkt Bayern“ – etabliert. Hier konnten sich bis zum Jahresende 176 Teilnehmer\*innen zuerst wöchentlich, später monatlich austauschen.

Bedanken möchten wir uns bei den Referent\*innen außerhalb des SeKo-Teams, die als Seminarleiter\*innen für bayernweite Fortbildungsangebote zur Verfügung standen. Das waren 2020: Ulrike Pleintinger, Selbsthilfekontaktstelle der

Diakonie Landshut, Simone Hoffmann Selbsthilfebüro des BRK Mainspessart, Lisbeth Wagner, KISS Regensburg, Renate Mitleger-Lehner, Rechtsanwältin und Vorstand SeKo Bayern e.V., Florian Greß, Fachinformatiker Schwerpunkt Anwendungsentwicklung.

### Aus den Rückmeldungen der Teilnehmenden:

*„Seminar war sehr gut vorbereitet und durchgeführt. Ich habe mich gut aufgenommen gefühlt. Vielen Dank!„*

*„Tolles, kompetentes Team! Ein großes Geschenk, dass das Ehrenamt so gewürdigt wird.“*

*„Herzlichen Dank für die wertvollen Bausteine und viele gute und konstruktive Beispiele! Ich hätte es nicht missen wollen.“*

*„Danke, für die angenehme Atmosphäre und für die kompetente Fortbildung.“*



Bei den Präsenzfortbildungen wurde mithilfe einer Schwimmnudel der Abstand von 1,5 Meter gemessen!

### AUS DER MUTMACHBÖRSE

*Anders...*

*Einzigartig und anders ist die jetzige Zeit, die vieles beschwerlich macht.*

*Doch jeder Mensch ist einzigartig und anders, so dass diese Bezeichnungen auch wieder etwas Besonderes bedeuten.*

*Seien auch Sie sich über Ihre Einzigartigkeit bewusst, wie Sie mit der Krise umgehen, jeder auf seine Art, doch alle gemeinsam sind wir stark genug, um dies zu bewältigen und mit neuem Bewusstsein in ein Leben einzusteigen, das anders sein wird.*

*Ute Hopperdietzel*

## Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. – ein Verein mit vielen Aktivitäten

Am 26. November 2020 fand eine Mitgliederversammlung mit insgesamt 39 Teilnehmenden rein Online statt, obwohl Sie als Hybridveranstaltung geplant war. Die für Mai terminierte Mitgliederversammlung musste dagegen Corona bedingt ganz ausfallen und wurde durch einen Rundbrief und zwei Online-Austauschrunden der bayerischen Kontaktstellen am 29.06. und am 29.09. ersetzt. An diesen Austauschrunden nahmen 40 Kolleg\*innen aus ganz Bayern teil. Themen waren u.a. die herausfordernde Situation durch die Pandemie im Allgemeinen aber auch durch zusätzliche Angebote, die Selbsthilfekontaktstellen in dieser schwierigen Zeit ihren Gruppen machen konnten.



Der Vorstand von Seko Bayern e. V.  
v.l.n.r.: Renate Mitleger-Lehner,  
Gudrun Hobrecht, Klaus Grothe-Bortlik

Der Vorstand war ebenfalls stark gefordert und traf sich gemeinsam mit der Geschäftsführung am 17.03. online, am 12.05. und 06.08. zu Telefonkonferenzen und am 21.10. in den neuen Räumen der Geschäftsstelle in Würzburg zu einer ganztägigen Sitzung. Themen waren hier die Auswirkungen der Pandemie auf die Arbeit der Selbsthilfe, Selbsthilfeförderung, Veranstaltungsplanung und Strategien zur politischen Arbeit.

Zwei Arbeitskreistreffen fanden außerdem rund um das Thema „Junge Selbsthilfe“ statt.

Die politische Arbeit nahm 2020 einen sehr großen Raum ein. Auslöser waren die „Wünsche an die Politik“, die im Sommer im bayerischen Selbsthilfetreffpunkt erarbeitet wurden sowie eine Onlinepetition des Münchner Selbsthilfezentrums. Den Landtagsabgeordneten konnten so die besonderen Probleme der Selbsthilfe vor Augen geführt werden. Mehr zur politischen Arbeit unter „und dann kam alles ganz anders: Corona und die Selbsthilfe“.

Die erfreuliche Öffnung in den Sommermonaten, in denen sich Selbsthilfegruppen in Bayern –allerdings unter strengen Auflagen - wieder treffen konnten, wich ab November einer immer stärker werdenden Einschränkung. Die Treffen waren jedoch nie ganz verboten. Die schrittweisen Verschärfungen und regionalen Unterschiede führten zu großer Unruhe zwischen den Selbsthilfegruppen in Bayern.

Weitergelaufen – ebenfalls im Onlineformat – sind die Projekte des Vereins „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ (siehe Seite 19), „Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich“ (siehe Seite 17) und INSEA (siehe Seite 16).

Außerdem gab es wie jedes Jahr eine Reihe von Gremiensitzungen, bei denen der Vereinsvorstand oder/und die Geschäftsführung beteiligt waren, wie z.B. der Landesgesundheitsrat.



## Gruppeninventur 2020 – durch Corona ausgebremst

Ähnlich wie bei der Jahresinventur einer Firma ermöglicht das Angebot „Gruppeninventur“, gemeinsam darüber nachzudenken, wie die Selbsthilfegruppe aktuell dasteht, was besonders gut läuft und in welchen Bereichen es vielleicht Änderungsbedarf gibt. Bei der Gruppeninventur werden die drängendsten Themen der Selbsthilfegruppe angesprochen und regen damit den Prozess an, auch nach dem Treffen an den offenen Fragen weiterzuarbeiten. Ganz wichtig ist auch, die Gruppe zu stärken.

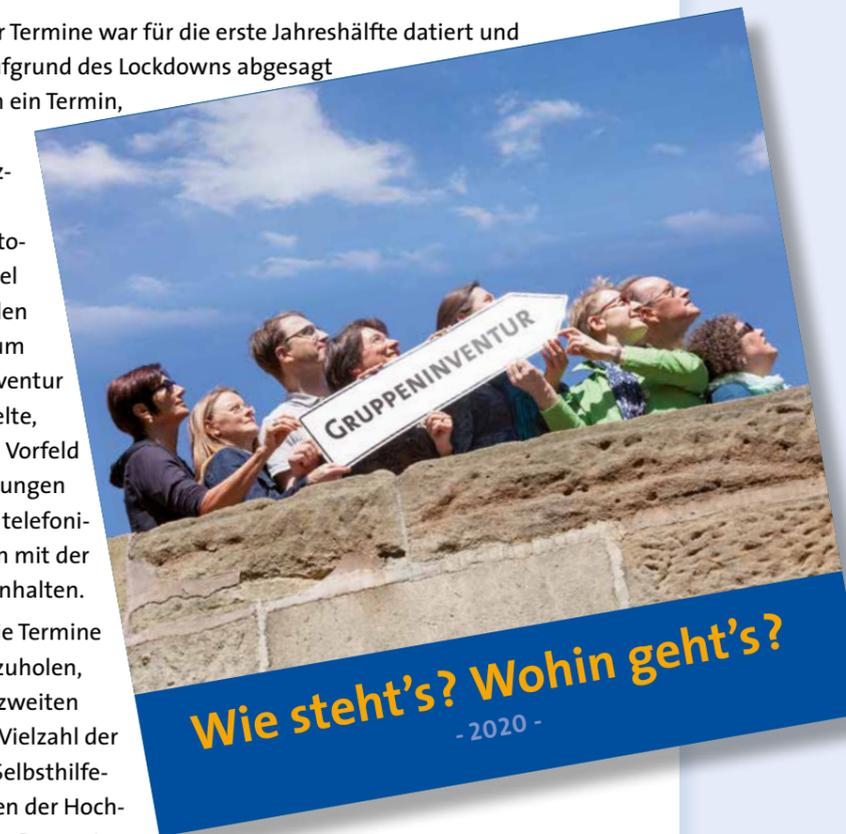
Unter Moderation eines\*r erfahrenen Selbsthilfieberater\*in können sich die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe an einem drei- bis vierstündigen Treffen in einer anderen bayerischen Stadt austauschen. So können gemeinsam neue Ideen für die Inhalte, die Struktur und die Aufgabenverteilung entwickelt werden. Fernab vom Alltag bietet die gemeinsame Fahrt in eine andere Stadt außerdem die Möglichkeit, informelle Kontakte zu festigen und im Anschluss an die Gruppeninventur ein Treffen mit einer anderen Selbsthilfegruppe zu organisieren. Ein wichtiger Punkt ist, dass die Gruppe selbst über Inhalte dieses Treffens entscheidet. Themen können sein: Verteilung von Aufgaben und Verantwortung/Ämtern, Gestaltung der Öffentlichkeitsarbeit, Gewinnung von neuen Mitgliedern oder Verbesserung des Zeitmanagements. Oft ergeben sich während der Inventur Gesprächs- und Arbeitsthemen.

Für das gesamte Jahr 2020 wurden 23 Gruppeninventurtermine an den sieben Standorten Hersbruck, Mühldorf, München, Nürnberg, Regensburg, Rosenheim und Würzburg eingeplant.

Bereits Anfang des Jahres waren 14 der 23 Termine ausgebucht, was durchaus zeigt, wie beliebt das etablierte Angebot unter den Selbsthilfegruppen mittlerweile ist.

Am 02.03.2020 fand die erste Telefonkonferenz unter den Moderator\*innen und SeKo Bayern statt. Hier kamen bereits Zweifel auf, ob die Gruppeninventuren überhaupt wie geplant stattfinden können.

Eine Vielzahl der Termine war für die erste Jahreshälfte datiert und musste dann aufgrund des Lockdowns abgesagt werden. So auch ein Termin, der mit einer Gruppe im Würzburger Umland mit der Moderatorin Theresa Keidel vereinbart worden war. Da es sich um eine Gruppeninventur „dahoam“ handelte, gab es schon im Vorfeld detaillierte Planungen zur Anreise und telefonische Absprachen mit der Gruppe zu den Inhalten. Alle Versuche, die Termine im Herbst nachzuholen, scheiterten am zweiten Lockdown. Eine Vielzahl der angemeldeten Selbsthilfegruppen, gehören der Hochrisiko-Gruppe an. Dementsprechend haben wir vollstes Verständnis, dass für diese keine Verschiebung in Frage kam. Des Weiteren wurden die freien Termine über den Info-Verteiler von SeKo Bayern beworben. Entsprechend konnten nur drei Gruppeninventuren stattfinden.

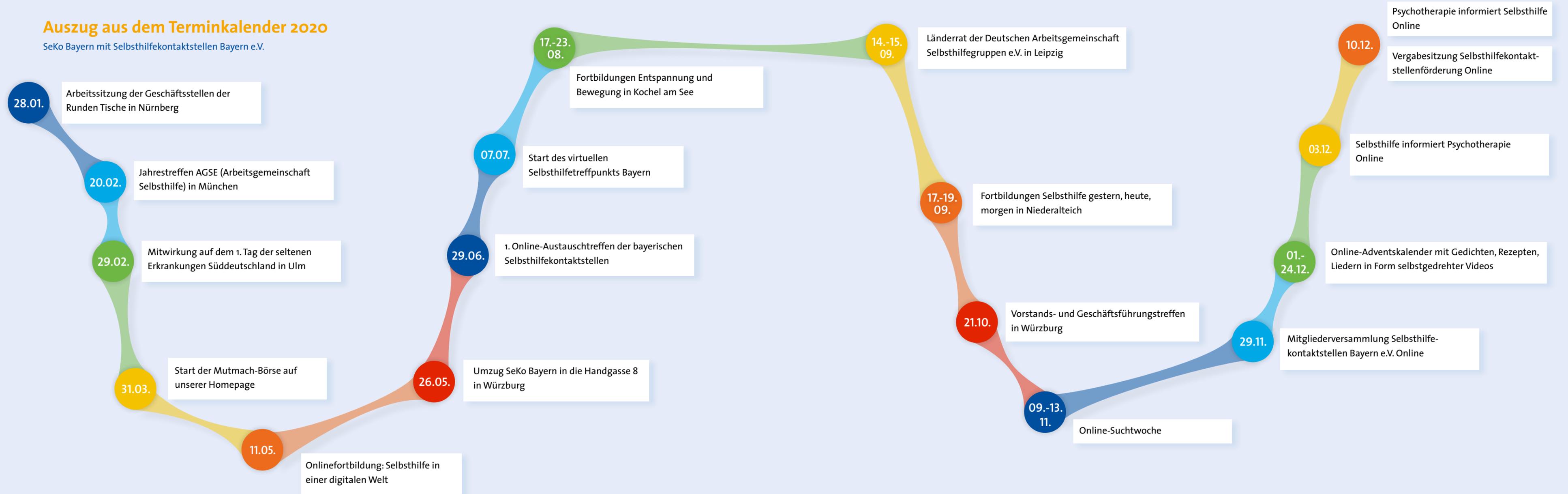


Wie steht's? Wohin geht's?  
- 2020 -



## Auszug aus dem Terminkalender 2020

SeKo Bayern mit Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.



## INSEA – Brücke zur Selbsthilfe 2020

Das Projekt „INSEA - Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“ basiert auf einem an der Stanford Universität in Amerika entwickelten Selbstmanagement-Programm. Das Programm wurde von der Schweizer Careum

Stiftung unter dem Namen „Evivo“ für das deutschsprachige Europa angepasst und getestet. Aufgrund der dortigen Erfolge liefen zwischen der Careum Stiftung, der BARMER und SeKo Bayern e.V. ab Mitte 2013 Gespräche, um das Programm auch in Deutschland umzusetzen. Im Laufe der Projektentwicklung gesellten sich als weitere Akteure die Robert-Bosch-Stiftung GmbH, die Medizinische Hochschule Hannover, die jetzt auch die bundesweite Projektleitung innehat, 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 von INSEA als Brücke zur Selbsthilfe, für deren Umsetzung wir als bayerischer Modellstandort verantwortlich sind. Das Projekt INSEA startete in Bayern 2014. Inhaltlich lernen Menschen mit körperlichen sowie psychischen Erkrankungen und Behinderungen (und deren Angehörige und Freunde) in einem Kurs an sechs Abenden, gesünder zu leben. Alle Teilnehmenden entwickeln von Woche zu Woche einen individuellen Handlungsplan. Dieser hilft ihnen, die guten

Vorsätze tatsächlich umzusetzen. An einem Zusatztermin können die Kursteilnehmenden die örtlichen Selbsthilfegruppen kennenlernen.



Das Projektjahr 2020 war geprägt durch die Corona-Pandemie. Dies führte zu Ausfällen oder Verkürzungen von Präsenzkursen. Es kostete viel Energie und Zeit um die bestehenden Planungen zu überarbeiten und sich in die neuen Formate einzuarbeiten. Trotzdem haben die bayerischen Modellstandorte zügig gehandelt, sich fortgebildet und im Herbst vier Online-Kurse auf den Weg gebracht, die sehr gut angenommen wurden. Die Umwandlung des siebten Abends in ein oder zwei Vor-Treffen vor Kursbeginn zur technischen Einarbeitung, sowie für Informationen zur Selbsthilfe ist gut geglückt.

2020 wurden an den sechs bayerischen Standorten insgesamt drei Präsenzkurse bis zum Ende durchgeführt und zwei Präsenzkurse begonnen. Diese konnten aber Pandemie bedingt nicht zu Ende geführt werden. Außerdem gab es noch zwei Präsenzkurse, die zwar beworben wurden, aber im Frühjahr gar nicht starten konnten. Dafür konnten die vier geplanten Online-Kurse im Herbst mit 36 Teilnehmenden insgesamt erfolgreich durchgeführt werden.

Eine wichtige Bedeutung, kam aber gerade in der Corona-Pandemie, der Öffentlichkeitsarbeit über die verschiedenen Homepages der regionalen Selbsthilfekontaktstellen, deren Newsletter, aber insbesondere über die SeKo-Website zu. SeKo Bayern gestaltete einen Flyer für die bayernweiten Onlinekurse und verteilte diesen großzügig über den Datenbankverteiler an Professionelle aus dem Gesundheitsbereich, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen. Die Teilnehmenden waren gerade in der Zeit der Kontaktbeschränkungen sehr froh über das Angebot im Onlineformat. Vorteil war auch, dass erstmalig Interessierten aus ganz Bayern trotz eines entlegenen Wohnortes, einer schweren Erkrankung oder aufgrund einer eingeschränkten Mobilität die Teilnahme an einem INSEA-Kurs möglich war. Aber auch die wenigen komplett durchgeführten Kurse gaben den Teilnehmenden hilfreiche Unterstützung in diesem schwierigen Jahr.

## Alles bleibt anders Die Stärkung der Selbsthilfe in Bayern im Suchtbereich wird virtuell

Laut Schätzungen gibt es in Bayern ca. 1.200 Selbsthilfegruppen aus dem Suchtbereich, das entspricht einem Anteil von etwa 11 % der bestehenden Gesundheitsselbsthilfegruppen.

Diese Zahlen beziehen sich auf Selbsthilfegruppen von Betroffenen und Angehörigen mit Alkoholsucht, Medikamentensucht und Drogensucht sowie die nichtstoffgebundenen Süchte Arbeitssucht, Kaufsucht, pathologischer Internetgebrauch, Mediensucht, Beziehungssucht, pathologische Glücksspielsucht und Essstörungen.

Die Inhalte und Herausforderungen haben sich 2020 verändert – ganz besonders durch die Digitalisierung. Seitdem Gruppentreffen zunächst gar nicht mehr möglich waren, im weiteren Verlauf dann erschwert und eingeschränkt, ist die Bedeutung von Onlineangeboten immens gestiegen. Dies hat zu einem regelrechten Digitalisierungsschub in der Selbsthilfe und damit zu geänderten Veranstaltungsformen geführt. Virtuelle Angebote erreichen andere Zielgruppen – ältere Menschen brauchen Unterstützung und Heranführung an digitale Kompetenzen.

Die Vernetzung und aktive Zusammenarbeit zum Thema Suchtselbsthilfe, vor allem die Thematik Sucht und Psyche haben im Jahresverlauf großen Raum eingenommen.

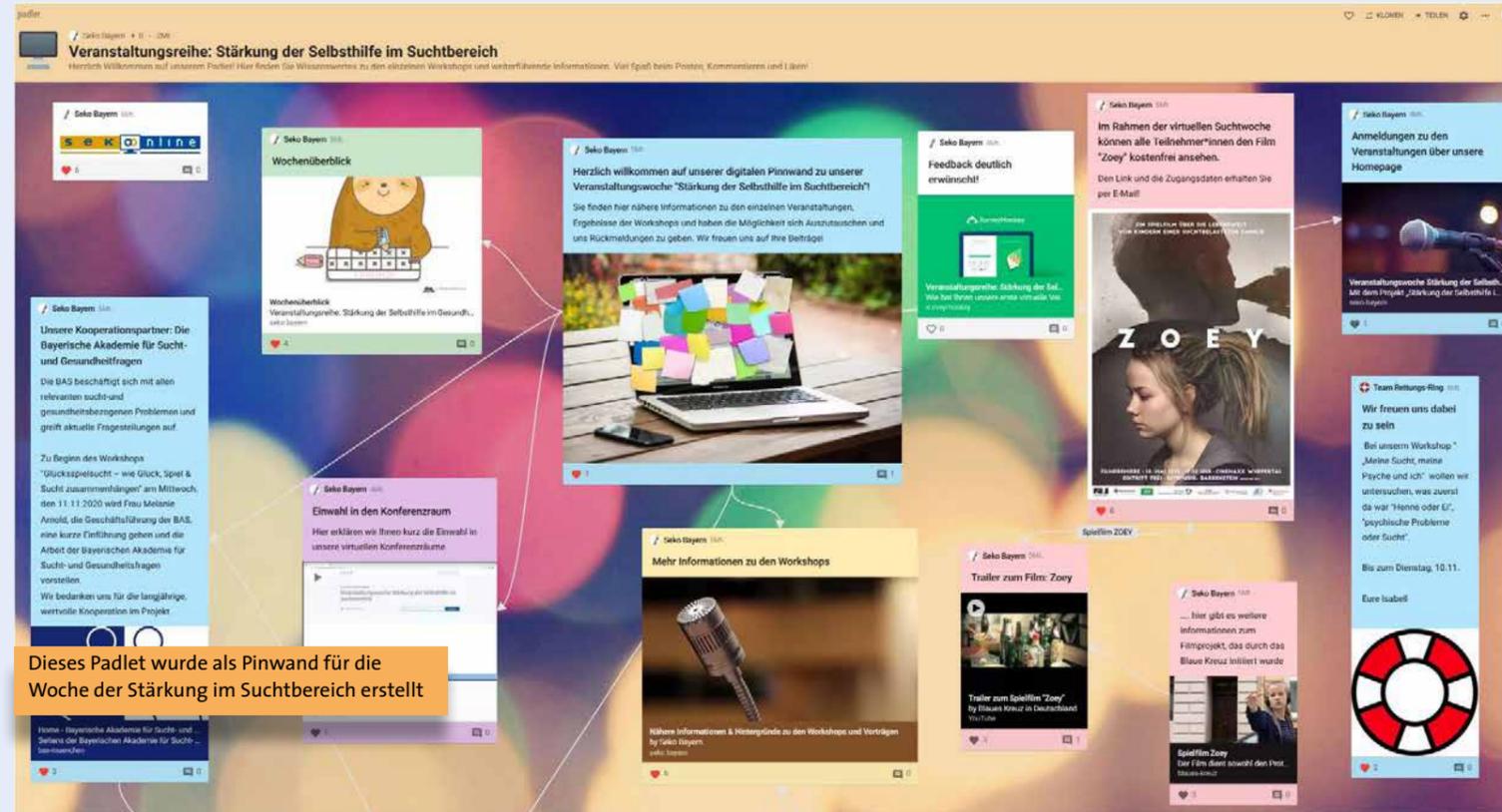
Die Online-Angebote, die wir für bayerische Selbsthilfegruppen im Jahr 2020 entwickelt haben, zeigten Möglichkeiten für Menschen mit psychischen und/oder Suchtproblemen wie sie sich trotz der Einschränkungen weiter vernetzen und etwas für ihre Gesundheit tun können. Bereits im März 2020 startete die Mutmach-Börse mit Beiträgen, die Hoffnung und Mut machen sollten, ab Juni 2020 der bis heute regelmäßig stattfindende „virtuelle Selbsthilfetreffpunkt“, der einerseits dem Austausch dient, andererseits ein niederschwelliges Angebot der digitalen Erprobung bietet.

Speziell für die Sucht- und Gesundheitsgruppen haben wir die Online-Veranstaltungswoche geplant und durchgeführt. Diese wurde als Ersatz für den entfallenen Selbsthilfefachtag geplant. Mit einem Flyer und einer virtuellen Pinnwand (Padlet), die im Vorfeld Beiträge der Mitwirkenden, Hintergrundinformationen und Erklärvideos enthielt, wurden neue, virtuelle Wege der Öffentlichkeitsarbeit beschritten.

Insgesamt fanden in der Online-Suchtwoche acht Veranstaltungen statt, zusätzlich konnte ein Film während der gesamten Zeit gestreamt werden. Teilgenommen haben 156 Selbsthilfeaktive, Professionelle aus dem Sucht- und Gesundheitsbereich und Interessierte.

Die Bewertung haben 50 Personen ausgefüllt, das entspricht einem Rücklauf von 32% (14 Selbsthilfeaktive, 24 Professionelle aus dem Sucht- und Gesundheitsbereich und 12 interessierte Gäste, Angehörige, Ex-Selbsthilfe-Teilnehmer\*innen und ehrenamtliche Suchthelfer\*innen).





Dieses Padlet wurde als Pinwand für die Woche der Stärkung im Suchtbereich erstellt

Die Gesamtnote für die Organisation der Veranstaltungswoche betrug 4,2 von 5 Sternen, die inhaltliche Bewertung der einzelnen Veranstaltungen erhielt ebenfalls 4,2 von 5 Sternen, die Inhalte der gesamten Woche bekamen 4 von 5 Sternen. Betont wurde, dass die technische Einführung sehr geholfen habe und Sicherheit vermittelt wurde, die Einwahl unkompliziert gewesen sei und die Erklärungen im Vorfeld passend waren.

erhält man immer sofort die aktuellen Hinweise. Dies haben viele Selbsthilfegruppen gerne angenommen. Die persönlichen Beratungen haben dadurch deutlich zugenommen, unsere Einschätzung der speziellen Situation wurde häufig angefragt.

Der Kontakt und Austausch mit Selbsthilfegruppen aus dem Suchtbereich hat sich 2020 signifikant vermehrt und intensiviert. Wir haben uns politisch sehr dafür eingesetzt, dass gerade Selbsthilfegruppen aus dem Suchtbereich und Selbsthilfegruppen aus dem psychosozialen Bereich sich trotz Beschränkungen weiter treffen dürfen. Laufend neue Informationen dazu und neueste Verkündigungen aus dem Gesundheitsministerium wurden sehr zeitnah an Gruppen weitergeleitet. Es besteht zudem die Möglichkeit, sich bei SeKo in einen Mailverteiler aufnehmen zu lassen, dann

## Alles bleibt anders Onlineformate für Psychotherapeuten\*innen kommen sehr gut an

### Round-Table-Gespräch – Region Südostoberbayern

Es nahmen insgesamt sieben Kolleg\*innen aus fünf Selbsthilfekontaktstellen und zwölf psychologische Psychotherapeut\*innen bzw. Klinikpsycholog\*innen an dem Round-Table Gespräch teil.

Nach fünf Kurzvorträgen konnten die Teilnehmenden in den Austausch zu folgenden Themen miteinander treten: „Möglichkeiten der Zusammenarbeit zwischen Psychotherapeut\*innen und der Selbsthilfe“, „Selbsthilfe aus Sicht einer niedergelassenen Psychotherapeutin mit Ergebnissen einer Onlineumfrage“, Informationen über „Neues aus der Terminservicestelle Psychotherapie“ und einer Einführung in das „Selbstverständnis, die Arbeitsweisen und die Wirkung von Selbsthilfegruppen“. Referiert hatten unsere Kooperationspartner von der Landespsychotherapeutenkammer, der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns und vom Verband psychologischer Psychotherapeut\*innen e.V sowie eine Kollegin aus dem Selbsthilfezentrum Traunstein. SeKo Bayern stellte den Projektschwerpunkt „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“ vor.

In der anschließenden Erfahrungs- und Austauschrunde ging es um Wünsche der konkreten Zusammenarbeit und um Fragen zu den bestehenden regionalen Selbsthilfegruppen aus dem psychosozialen Bereich und deren Arbeitsweise.

### Selbsthilfe trifft Psychotherapie

2020 entschieden wir uns aufgrund der notwendig gewordenen Umstellung für ein Onlineformat und teilten die Veranstaltung in zwei Teile – um einander gegenseitig zu informieren. Zum einen möchten Psychotherapeuten\*innen mehr über die Arbeit in Selbsthilfegruppen erfahren. Zum anderen interessieren sich Selbsthilfeaktive für die Unterschiede in den Therapieverfahren und wie sie einen passenden Therapeuten finden können. Die Veranstaltungen hießen aus diesem Grund „Selbsthilfe informiert Psychotherapie“ und „Psychotherapie informiert Selbsthilfe.“

### Selbsthilfe informiert Psychotherapie Konzepte und Formen der Selbsthilfe

Am 3. Dezember 2020 informierten drei Betroffene aus der Selbsthilfe über die jeweiligen Konzepte ihrer Selbsthilfegruppe, eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums München stellte die Netzwerktätigkeit von Selbsthilfekontaktstellen vor.

Die Gründerin der Gruppe „backtoliberty“, Selbsthilfe bei Zwangsstörungen / psychischen Krankheiten, sprach darüber, was Betroffene von Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe lernen können.

Ein Psychiatrieerfahrener lernte verschiedene Seiten durch „EX-IN“ (Genesungsbegleiter mit Psychiatrieerfahrung) und sein Psychologiestudium kennen und hat sich für die subjektive Seite der Selbsthilfe entschieden. Er ist bei zwei diagnoseübergreifenden Selbsthilfegruppen mit dabei. Motto: „Hilf Dir selbst, sonst wird Dir geholfen“.

Aus der Selbsthilfegruppe Depression, berichtete ein Betroffener darüber, warum er den Weg in die Selbsthilfe gegangen ist und was ihn dabeibleiben lässt.



v.l.n.r.: Irena Težak, SeKo, Michael Stahn, Selbsthilfebeauftragter KV Bayern, Sonja Stipanitz, Selbsthilfebeauftragte Bayerischer Apothekerverband

Mirjam Unverdorben-Beil, Leitung Gesundheitsressort im Selbsthilfzentrum München, erläuterte das Aufgabenspektrum und die Netzwerktätigkeit von Selbsthilfekontaktstellen.

Die 150 „Plätze“ waren innerhalb von drei Tagen ausgebucht, über die große Resonanz freuten wir uns sehr, zumal sich fast ausschließlich psychologische Psychotherapeut\*innen angemeldet hatten.

Die Gesamtbewertung für Organisation und Ablauf war mit 1,41 sehr gut, die weiteren gewünschten Themen lassen das große Interesse der Psychotherapeut\*innen, welches schon in der Veranstaltung spürbar wurde, deutlich erkennen und führte unsererseits zu einer Wiederholung der Veranstaltung Anfang 2021. Außerdem denken wir über eine Weiterführung dieses erfolgreichen Veranstaltungsformates nach. Informationen über die Selbsthilfearbeit zu den Themen Essstörungen, ADHS, Suizidhinterbliebene, Einsamkeit und Langzeitfolgen von Covid wurden gewünscht, ebenso übergreifende Themen wie „Umgang mit schwierigen Klienten/Teilnehmern in Selbsthilfegruppen“ oder „Wie kann eine Therapiegruppe als SHG weitergehen?“



### *Psychotherapie informiert Selbsthilfe Vorstellung Psychotherapieverfahren*

Am 10. Dezember 2020 informierten ein ärztlicher und vier psychologische Psychotherapeut\*innen über die vier anerkannten Richtlinienverfahren.

Dr. med. Peter Wollschläger, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin behandelte allgemeine Fragestellungen über Psychotherapie und das Verfahren tiefenpsychologisch fundierter Gesprächstherapie.

Prof. Dr. Monika Sommer, Psychologische Psychotherapeutin, Mitglied des Vorstandes der PTK Bayern stellte die Verhaltenstherapie aus stationärem Blickwinkel vor.

Susanne Berwanger, Vorständin des Verbandes psychologischer Psychotherapeut\*innen e.V. ergänzte zur Verhaltenstherapie aus ambulanter Sicht.

Sylvia Betscher-Ott, Geschäftsführerin eines Institutes für Systemische Psychotherapie stellte den systemischen Ansatz dar.

Dipl.-Psych. Heidi Spanl, Psychoanalytikerin, Aus- und Weiterbildungsleiterin der Akademie für Psychoanalyse und Psychotherapie erläuterte die Analytische Psychotherapie.

Ziel war es, interessierte Menschen aus Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen zu den Therapieverfahren zu informieren.

Auch diese Online-Veranstaltung war nach kurzer Zeit ausgebucht.

Die Gesamtbewertung war mit 1,49 für Organisation und Ablauf ebenfalls gut. Selbsthilfektive wünschten sich mehr Informationen zu den Themen „Auswirkungen von Gedanken auf die Psyche“, „Neurologie, Abgrenzung zu psychischen Erkrankungen“ oder zum Thema „Psyche und alternative Heilmethoden“.

### *Selbsthilfefreundlichkeit*

Der Arbeitskreis „Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“ unter der Leitung von SeKo Bayern traf sich 2020 nicht, da die Zusammenarbeit mit Kliniken aufgrund der strengen Corona-Regeln in Krankenhäusern weitgehend brachlag und dadurch keine neuen Kooperationen zustande kamen. Die drei geplanten Fortbildungen „Fit für Kooperation“ mussten aus demselben Grund ebenfalls abgesagt werden.

Die Onlineformate sind bei den Psychotherapeuten\*innen sehr gut angekommen – keine Anreise, weniger Zeitaufwand und Fortbildungspunkte auf der einen Seite, das direkte Erleben von Betroffenen, die selbstverantwortlich und vorbildlich mit ihrer Problematik umgehen auf der anderen Seite. Dies förderte das Vertrauen in die Arbeit der Selbsthilfe.

Der Kontakt mit psychologischen und ärztlichen Psychotherapeuten\*innen hat sich 2020 vermehrt und intensiviert. Wir erstellten einen Emailverteiler für interessierte Psychotherapeuten\*innen und informieren dort regelmäßig über unsere Veranstaltungen.

Im Bereich psychosoziale Selbsthilfe sind 2020 trotz Pandemie vermehrt Selbsthilfegruppen und Initiativen zu den Themen Depression, Langzeitfolgen nach Covid, Einsamkeit etc. entstanden.



AUS DER MUTMACHBÖRSE

*„Die Sonne scheint nur so tief in deine Seele  
wie du es zulässt,  
deshalb nimm deine unsichtbaren Masken ab.  
Dann stört die sichtbare  
auch nicht mehr.“*

*Zitat von Sigrig Lang*

## Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen in Zeiten der Pandemie

2020 gab es mit der neuen Quotierung von Pauschal- und Projektförderung von ehemals 50:50 auf nun 70:30 und der Fördermöglichkeit von virtuellen Selbsthilfegruppen und –organisationen einige Neuerungen. Zum 01.01.2020 wurde außerdem der Orientierungswert der gesetzlichen Krankenkassen auf 1,15 Euro pro Versichertem und Jahr angehoben (Vorjahr 1,13 Euro).



Während die Pandemie dafür sorgte, dass die Digitalisierung in der Selbsthilfe einerseits schneller voranschritt als man sich jemals hätte träumen lassen, sorgten Lockdown und ausgefallene Gruppentreffen ebenso wie der Mangel an schnellem Internet dennoch teils für Verlangsamung, Verzögerung und Frust bei der Umsetzung virtueller Möglichkeiten.

Einige Gruppen, vor allem solche, die zu den Hochrisikopatienten gehören, haben ihre Treffen komplett ausgesetzt und das ganze Jahr 2020 abgewartet. Neue Gruppen sind dennoch auch während der Pandemie entstanden – Gruppen für Menschen mit Depressionen gründen sich vermehrt, aber auch Gruppen von Menschen mit Langzeitfolgen nach einer überstandenen Corona-Infektion.

Insgesamt konnte die inhaltliche Arbeit mehr oder weniger gut weitergehen und es fanden alle Vergabesitzungen online oder per Telefonkonferenz, meist in kleinerem Kreis statt, so dass die Finanzierung der Selbsthilfe gesichert war.

Flexibilität war hier auch gefragt – Stornokosten für abgesagte Fortbildungen und Ausgaben für höhere Mieten der notwendig gewordenen größeren Gruppenräume – wenn Treffen möglich waren – wurden unkompliziert möglich gemacht – Einsparungen auf der anderen Seite führten dazu, dass bei den meisten Gruppen ein Teil der Fördermittel nicht verausgabt werden konnte.

Die Wirkungen bzw. Nachwirkungen werden sicherlich erst in den Folgejahren deutlich sichtbar werden – die Selbsthilfebewegung wird sich auch dieses Mal anpassen, verändern und hoffentlich gestärkt aus der Pandemie hervorgehen.

Die 2.369 örtlichen Selbsthilfegruppen, 56 landesweit tätige Selbsthilfeorganisationen und 33 regionale Selbsthilfekontaktstellen wurden mit insgesamt 10,3 Millionen Euro von der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen und ihrer Verbände (Arge) in Bayern unterstützt.

Die AOK Bayern, der Landesverband der Betriebskrankenkassen BKK, die Innungskrankenkasse IKK classic, die Knappschaft, die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse (SVLFG) und der Verband der Ersatzkassen (vdek) wechseln sich jährlich mit der Federführung für den Bereich Förderung ab. Im Jahr 2020 hatte Brigitte Berndl von der AOK Bayern die Federführung inne.

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

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

Finanziell unterstützt wurde die Arbeit von SeKo Bayern im Jahr 2020 von:



Für Projekte hat der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. außerdem finanzielle Unterstützung bekommen von:



## Impressum

### Selbsthilfe Herausforderungen 2020

Jahresbericht 2020 des Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.  
mit Geschäftsstelle Selbsthilfekoordination Bayern

Auflage:

in Druckform 100 Stück

Druck:

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

Grafische Gestaltung:

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

Fotografien und Illustrationen:

Nikolai Težak Titelseite; Pat Christ (S. 9); Renate Weingärtner (S. 23 u. S. 10);

Collage „Zuversicht“ von Cornelia Lochner (S. 6);

Screenshot der Mutmachbörse (S. 7): „Alone“ von Pexels und „Solidarity“  
von Geralt und „School“ von Devanath auf Pixabay;

„Meditate“ von Couleur (S. 8) und „Handshake“ von Geralt (S. 20) und „Flower-  
pot“ von Silviarita (S. 21) und „Bridge“ von No-longer-here (S. 22) auf Pixabay;

„Virus“ Gilang Prihardono (S. 6) und „Geld“ von Lothar Drechsel (S. 22) auf  
Adobe Stock; alle übrigen: SeKo Bayern

Redaktion: Team der Selbsthilfekoordination Bayern

Endredaktion: Theresa Keidel, SeKo Bayern

V.i.S.d.P.:

Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. und

Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern),

Theresa Keidel, Handgasse 8, 97070 Würzburg, Tel: 0931 / 20 78 16 40,

E-Mail: [selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de); Internet: [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)



Selbsthilfekoordination  
Bayern

