



Veränderungen 2021

Jahresbericht Selbsthilfekoordination und Seko Bayern e.V.

Dankbar

Diese Zeit in der wir uns gerade befinden, ist eine ganz besondere.

Ich möchte dazu anhalten nicht nur das Negative zu sehen, sich nicht einschüchtern zu lassen, denn ich denke, dass diese Zeit auch das Potential dazu hat etwas zu ändern.

Es ist wundervoll zu sehen wie eine unendlich scheinende kreative Macht das Internet gerade überflutet, wie Menschen solidarisch handeln und sich um ihre Mitmenschen kümmern.

Auch ist es eine Zeit um dankbar zu sein, dankbar für unsere Privilegien die wir genießen.

Ich bin dankbar für unsere Demokratie, die unsere Vorfahren hart erkämpft haben und die uns so viel Freiheit schenkt, das ist nicht selbstverständlich.

Ich bin dankbar für mein Privileg in einer WG zu wohnen mit den meisten Sozialkontakten.

*Ich bin dankbar, dass Deutschland ein so großartiges Gesundheitsnetzwerk hat und noch großartigere Pflegekräfte/Ärzte*Innen/Verkäufer*innen und all die Menschen die unsere Grundversorgung am Laufen halten.*

Beitrag von Isabel aus Augsburg

„Manchmal muss man den Blickwinkel ändern, um neue Perspektiven zu sehen.“



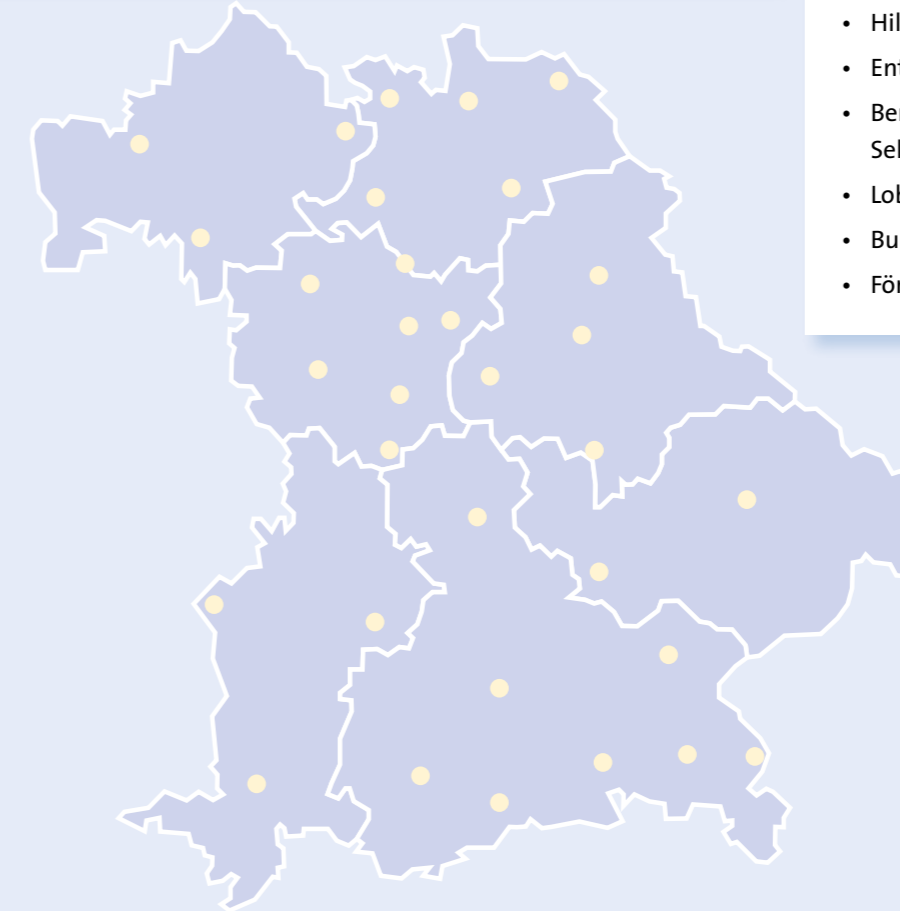
Beitrag und Bild von Nadya Nerdenyan, SHG „Dicke Freunde“



Titelseite:
Das Seko-Team v.l.n.r.: Barbara Fischer,
Elisabeth Ifland, Irena Težak, Theresa Keidel,
Ruth Götz, Stefanie Hoßfeld, Maria Pogoda

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 2021



Theresa Keidel *Diplomsozialpädagogin (FH), Geschäftsführung*
Schwerpunkte: Vorstand und Mitgliederversammlung, Projekt INSEA, Fortbildungen, Öffentlichkeitsarbeit, bundesweite Kontakte, Patientenbeteiligung, Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement, Lobbyarbeit, Beratung der Selbsthilfekontaktstellen, Landesgesundheitsrat, Projekt KundiG, Projekt Digitale und technische Ausstattung für Selbsthilfegruppen, Personalangelegenheiten



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, Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit, Bereich Pflege, Finanzen



Elisabeth Ifland *Sozialpädagogin (FH)*
Rückkehr im März 2021 aus Elternzeit
Schwerpunkt: Datenschutzbeauftragte, Gruppeninventur, Junge Selbsthilfe, Projekt KundiG, Mitgliederversammlungen



Maria Pogoda, *Kulturmanagerin*
Seit Mai 2021
Organisation und Durchführung Fortbildungen, laufende Datenpflege, laufende Vermittlungs- und Verwaltungsarbeit, Homepage



Ruth Götz *Verwaltungsfachkraft*
Schwerpunkte: Finanzverwaltung, Verwendungsnachweise, Finanzabwicklung Projekt INSEA, Projekt Digitale und technische Ausstattung für Selbsthilfegruppen, Finanzabwicklung, Projekt KundiG, laufende Vermittlungs- und Verwaltungsarbeit, laufende Datenpflege, 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, Projekt KundiG



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

SeKo Bayern – Drehpunkt Selbsthilfe und Geschäftsstelle des Vereins SeKo Bayern e.V. 2021 – Ein Jahr mit Veränderungen

Veränderung vom Schwerpunkt Präsenz zum Schwerpunkt Digital

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.

2021 stand ganz im Zeichen der Pandemie und daran angepasste Veränderungen unseres Programms in Richtung virtueller Angebote. So begannen wir das Jahr mit einem umfangreichen Online-Fortbildungsprogramm.



Besonders interessant war die Veranstaltungsreihe zum Thema „Immunabwehr stärken“, die wir im ersten Halbjahr einmal im Monat mit unseren engsten Kooperationspartnern wie der bayerischen Ärzte- und Apothekerschaft durchführten.

Schwerpunktthemen waren hier Gesunder Schlaf, Gesunde Ernährung, Bewegung, Resilienz stärken, Impfungen und Optimismus und positive Psychologie. Die Veranstaltungen waren zum Großteil sehr gut besucht, es nahmen zwischen 40 und 150 Personen an den kostenlosen Online-Formaten teil. Auch das Feedback war sehr positiv. Neben den Präsenzseminaren, die vor allem in den Sommermonaten stattfanden, wurden auch im Herbst und Winter zahlreiche Online-Angebote in verschiedenen Formaten durchgeführt.

Veränderungen im Team:
Im Frühjahr und ab Herbst teilte sich das Team im Wechsel in Homeoffice- und Büropräsenz auf, um möglichst sicher weiterarbeiten zu können. Dies gelang durch eine entsprechende Umstellung der Arbeitsstruktur z.B. durch wöchentliche Online-Teams und situativ anberaumte Online-Projekttreffen recht gut. Im Team gab es außerdem personell einige Veränderungen: so startete Elisa-

beth Ifland nach ihrem Erziehungsurlaub im März wieder in Teilzeit bei uns und übernahm den Arbeitsbereich Datenschutz, Gruppeninventuren, junge Selbsthilfe und ganz neu die Einladung und Durchführung der Mitgliederversammlungen unseres Trägervereins, sowie diverse andere Aufgaben.

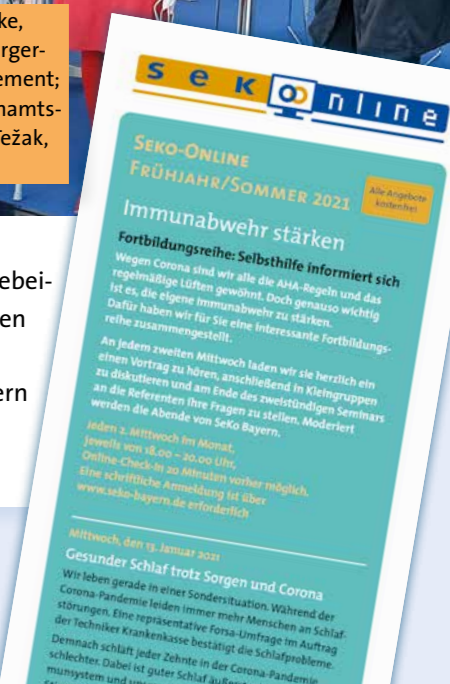
Im Mai begann Maria Pogoda unser Team zu vervollständigen: in erster Linie für die Aktualisierung der Datenbank und Routine-Tätigkeiten eingestellt, arbeitete sie sich sehr schnell ein, und übernahm bald weitere Aufgaben wie die Organisation und Durchführung von Fortbildungen und die Mitarbeit am Projekt Podcast und Jubiläum für das Jahr 2022.

Statt der üblichen Weihnachtskarte gestalteten wir auch 2021, nun zum zweiten Mal, einen interaktiven Weihnachtskalender, der mit Märchen, kleinen Hörgeschichten, Rezepten und Besinnlichem bei den bayerischen Selbsthilfeaktiven und unseren Kooperationspartnern gut ankam.

Auch die Öffentlichkeitsarbeit kam nicht zu kurz: neben zahlreichen interessanten Homepagebeiträgen, wurden situativ Pressemitteilungen herausgegeben und bei der Consozial am gemeinsamen Infostand des Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement in Bayern über Selbsthilfe und unsere Arbeit informiert.



v.l.n.r.: Thomas Röbbke, Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement; Eva Gottstein, Ehrenamtsbeauftragte; Irena Težak, SeKo Bayern



Veränderungen und Herausforderungen durch Corona

Auch das zweite Pandemiejahr war bei SeKo nicht nur von Veränderungen, sondern auch von besonderen Herausforderungen geprägt.

So musste nach wie vor viel Zeit investiert werden, um die neuesten Regelungen für Selbsthilfegruppen anhand der jeweilig geltenden Infektionsschutzmaßnahmenverordnungen verständlich weitergeben zu können. Dazu wurden im Laufe des Jahres 42 Informations-E-Mails an die bayerischen Selbsthilfegruppen geschickt, außerdem ebenso viel Beiträge auf der Homepage erstellt.

Nach jeder Neuregelung gab es diverse Anfragen bezüglich der Genehmigung von Präsenz-Treffen. Im Laufe des Herbstes wurde die Situation gerade für ungeimpfte Personen immer angespannter, sodass dazu ein vereinsinterner Austausch stattfand.

Der besonderen Situation geschuldet waren diverse Gruppengründungen in Bayern über die regionalen Selbsthilfekontaktstellen und die Gründungsbegleitung von zwei Online-Gruppen durch SeKo.

So wurde die Gründung der bayernweiten Gruppe „virtuelle Gemeinsamkeit gegen Einsamkeit“ Ende April erfolgreich auf den Weg gebracht und an insgesamt fünf Treffen begleitet. Inhaltlich beschäftigt sich diese Gruppe, wie der Titel schon sagt, mit dem Gefühl der Einsamkeit. Gemeinsam geht es darum Ideen und Ansätze auszutauschen, die helfen sollen mit mehr Mut in die Zukunft zu schauen. Nach den begleiteten Sitzungen gelang es der Gruppe sich mit einer engagierten Gruppenleitung, zu verselbständigen. Die virtuelle Gruppe trifft sich nach wie vor einmal wöchentlich. Der Austausch mit SeKo besteht ebenfalls bis heute.

Außerdem engagierten wir uns bei der Online-Gruppengründung für Hinterbliebene von Covid 19 Verstorbenen und gründeten gemeinsam mit der evangelischen Kirche und dem Landesbischof Heinrich Bedford-Strohm am 27. Juli das Selbsthilfenetzwerk zu diesem Thema.

Veränderungen ergaben sich aber auch durch den enormen Digitalisierungsschub im zweiten Pandemiejahr, der für viele Selbsthilfeaktive in Bayern, gerade im langen Corona-Winter und Frühjahr, überlebensnotwendig wurde.

Hilfreich waren hierfür die Projektgelder für „Verbesserung der digitalen und technischen Ausstattung“, die wir Ende Februar, von Seiten der bayerischen Regierungsfraktion, angekündigt bekamen und deren Umsetzung im Herbst zur Anschaffung von Endgeräten und Schulung von Digital-Anfängern führte (siehe auch S. 14/15).

Weiter bauten wir das Angebot aus, datenschutzsichere, virtuelle Räume über die von uns angemietete Videokonferenzplattform BigBlue-Button zu nutzen und stellten diese kleineren Selbsthilfekontaktstellen für ihre Gruppen und ihre Online-Veranstaltungen kostenfrei zur Verfügung. Ein Aufgabenbereich der auch 2021 arbeitsintensiv war, da die Nutzer*innen von uns eingearbeitet, ein gemeinsamer Kalender geführt und Verträge ausgearbeitet und geschlossen wurden.

Passend zur Digitalisierung wurden wir auch Projektpartner im neuen Projekt KundiG, in der Online-Kurse zum besseren Verständnis von digitalen Gesundheitsangeboten gemeinsam entwickelt und erprobt wurden und werden. (S. 11)



v.l.n.r.: Irena Težak und Klaus Grothe-Bortlik von SeKo Bayern e.V. mit Vertreter*innen der SeKo Nordoberpfalz und Aktiven aus der Selbsthilfe, sowie Landesbischof Heinrich Bedford-Strohm

Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. – Aktivitäten im zweiten Corona-Jahr

Am 10. Mai 2021 fand die erste Mitgliederversammlung mit insgesamt 42 Teilnehmenden online statt, obwohl Sie als Hybrid- bzw. Präsenzveranstaltung geplant war. Auch die Mitgliederversammlung am 23. November wurde virtuell mit 37 Teilnehmenden durchgeführt, die Pandemie-situation war in dieser Zeit wieder besonders schwierig.

Themen in den Mitgliederversammlungen waren neben der Krankenkassenförderung und Berichten über die verschiedenen Projekte natürlich auch die Neugründungen rund um das Thema Corona, die politische Arbeit und die ständig wechselnden Corona-Regeln sowie die damit einhergehende Unzufriedenheit der bestehenden Gruppen.

Im Anschluss an die Mitgliederversammlung im Mai fand die eintägige vereinsinterne Fortbildung „Gut mit sich umgehen – gerade auch in schwierigen Zeiten“ statt, an der 31 Selbsthilfekontaktstellen-Mitarbeiter*innen teilnahmen, ebenfalls in rein digitaler Form. Am 12. Mai trafen sich dann außerdem fünf vereinsinterne Arbeitskreise zu Themen wie „Digitalisierung“, „Junge Selbsthilfe“, „Kriterien und Zählweise von Selbsthilfegruppen“ und „Selbsthilfefreundlichkeit“. Ferner wurde ein Extra-Austausch für neue Kolleg*innen angeboten: es gab einige Wechsel und das Bedürfnis nach Vernetzung unter den Neulingen war sehr groß. An diesen fünf Arbeitskreisen nahmen insgesamt 95 Selbsthilfefachkräfte teil.

Neben diesem Arbeitskreistag gab es im Februar ein allgemeines Austauschtreffen und nach dem Arbeitskreistag drei weitere Treffen zur Digitalisierung (22.07./22.09./24.11.) und ein Treffen zur „Haltung gegenüber ungeimpften Personen“.

Der Arbeitsbereich und Arbeitskreis „Junge Selbsthilfe“ verlief 2021 trotz Arbeits-einsatz und guten Ideen nicht so wie erhofft. Gemeinsam mit drei Kolleginnen aus den Selbsthilfekontaktstellen traf sich das „Junge-Selbsthilfe“-Team von



v.l.n.r. erste Reihe: Theresa Keidel, Irena Težak, Renate Mitleger-Lehner, zweite Reihe: Gudrun Hobrecht, Klaus Grothe-Bortlik, Carolina Trautner

SeKo zweimal online und einmal in München, um einen Fachtag Thema „Junge Selbsthilfe“ vorzubereiten. Die Veranstaltung sollte ein Gemeinschafts- und Verantwortungsgefühl für das Thema „Junge Selbsthilfe in Bayern“ generieren und eine Austauschplattform bieten. Auf die Einladung für den 25. November 2021 folgten jedoch nicht ausreichend Anmeldungen, vermutlich auch wegen der rasant steigenden Corona-Inzidenzen und den damit einhergehenden

Veranstaltungsbeschränkungen. Dagegen war die Online-Gruppengründung „virtuelle Gemeinsamkeit statt Einsamkeit“, die auch vom Junge-Selbsthilfe-Team initiiert wurde, ein voller Erfolg (siehe Corona: Veränderungen und Herausforderungen).



v.l.n.r. erste Reihe: Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer Selbsthilfezentrum München und Vorstand SeKo Bayern e.V. / Christoph Lohmer, wiss. Mitarbeiter Bayer. Landtag; zweite Reihe: Bernhard Seidenath, CSU, Vorsitzender des Gesundheitsausschusses Bayer. Landtag / Theresa Keidel, Geschäftsführerin Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern

Der Vorstand war ebenfalls stark gefordert und traf sich gemeinsam mit der Geschäftsführung zu sechs Vorstandssitzungen. Besonders im Februar und März mussten aufgrund von zwei neuen Projekten vier Vorstandstreffen online durchgeführt werden. Themen waren hier die beiden Projekte „Digitale und technische Ausstattung“ und „Klug und digital durch das Gesundheitswesen“ sowie die Vorbereitung der Mitgliederversammlung im Mai. Am 20. Juli und 24. August

dagegen waren die vorrangigen Themen die Gründung des Selbsthilfe-Netzwerks für Angehörige von an Covid 19-Verstorbenen, die Auswirkungen der Pandemie auf die Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen und die Planung des Herbstprogramms, der Mitgliederversammlung sowie des Fachtages „Junge Selbsthilfe“. Der Vorstand war bei allen Vorstandsterminen und bei beiden Mitgliederversammlungen vollständig beteiligt und übernahm zusätzlich Sonderaufgaben.

So engagierte sich beispielsweise Renate Mitleger-Lehner in der rechtlichen Beratung, Klaus Grothe-Bortlik in den Bemühungen für transparente und wohlwollende Corona-Regeln für Selbsthilfegruppen und in der Unterstützung der täglichen Arbeit der Geschäftsstelle sowie Gudrun Hobrecht für die Finanzen des Vereins.

Auch die politische Arbeit kam nicht zu kurz, so tauschten sich am 17. Februar Klaus Grothe-Bortlik und die Geschäftsführung mit Bernhard Seidenath, dem Vorsitzenden des Landtagsausschusses Gesundheit und Pflege, zur Situation der Selbsthilfegruppen in Bayern aus. Er versprach Unterstützung, um Präsenztreffen so schnell wie möglich zuzulassen. Bei einer Videokonferenz am 29. Juni mit dem gesamten Vorstand und der Geschäftsführung konnte der Staatsministerin für Familie, Arbeit und Soziales, Carolina Trautner, die aktuelle Situation der Selbsthilfe in Bayern dargestellt werden. Für die ungute Situation der Präsenz-Treffen von Selbsthilfegruppen wurde um Hilfe gebeten. Langjährige Forderungen, wie die Förderung von Selbsthilfekontaktstellen durch den Freistaat, wurden erneut benannt.

Fortgeführt – ebenfalls im Onlineformat – wurden die Projekte des Vereins „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ (siehe Seite 21), „Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich“ (siehe Seite 18) und INSEA (siehe Seite 20).

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

Fortbildungen 2021

Trotz starker Einschränkungen konnte SeKo Bayern von Juli bis November insgesamt acht Präsenz-Fortbildungen mit 103 Teilnehmenden zu fünf Themen durchführen. („Die maximale Teilnehmendenzahl resultierte aus den jeweiligen, pandemieangepassten Hausordnungen der Tagungshäuser. Unser eigenes Hygienekonzept wurde dabei stets, entsprechend der aktuellen Regelungen, aktualisiert).

Die Seminarteilnehmenden lernten beispielsweise beim „Entspannungstag für Selbsthilfeaktive und den Seminaren „Entspannung und Bewegung“ und „Resilienz stärken in und durch Selbsthilfe“ sich selbst etwas Gutes zu tun, sowohl in der Praxis, als auch in der Auseinandersetzung mit der Theorie dahinter. Durch die umfangreichen Skripte, Handouts und praktischen Hinweisen zur möglichen Umsetzung in der eigenen Gruppe erhielten die Teilnehmenden die Chance diese Anregungen mit in ihre Gruppen zu tragen.

Das Wiederholungseminar „Selbsthilfe gestern, heute und morgen“ in Ottmaring wurde einmal durchgeführt, der zweite Termin musste leider pandemiebedingt ausfallen. Das Seminar „Soll ich oder soll ich nicht“ wurde in Präsenz und online durchgeführt: Die Teilnehmenden wurden an Entscheidungsmuster herangeführt und reflektierten an Fallbeispielen aus der Praxis eigene Kommunikationsmuster.

Die Fortbildungsveranstaltung „Der Froschkönig – Verwandlung durch die Kraft der Gefühle“, die zweimal im Tagungshaus St. Pirmin in Niederaltlach stattfand, beschäftigte sich am Beispiel des Märchens „Der Froschkönig“, besser mit Gefühlen umzugehen. Anhand der Auswertung der Feedbackbögen wurde erneut deutlich, welchen hohen Stellenwert die Fortbildungsangebote für die Selbsthilfeaktiven haben. Gerade in der schwierigen Corona-Zeit war der Wunsch nach Treffen und Austausch besonders groß.

Neben der Durchführung der Präsenzveranstaltungen wurden, zusätzlich zu den projektbezogenen Veranstaltungen, 20 digitale Fortbildungen mit insgesamt 676 Teilnehmenden zu 14 Themen angeboten, davon fanden 18 statt:

- Immunabwehr stärken (6 x)
- Irgendwie gleich und doch ganz anders, Moderation bei Videokonferenzen (1 x)
- Soll ich oder soll ich nicht? (1x)
- Die Nutzung digitaler Möglichkeiten (2x)
- Elektronische Patientenakte (2 x)
- Optimismus für Anfänger*innen (2 x)
- Umgang mit Gesundheitsapps (2 x)
- Mit den Ohren lächeln – wertschätzende Telefonberatung am Telefon (1 x)
- Long Covid: Genesen und trotzdem nicht gesund, gemeinsam mit der KVB (1 x)

Zusätzlich wurde der „virtuelle Selbsthilfetreffpunkt Bayern“ unter recht unterschiedlicher Beteiligung weitergeführt und von uns moderiert. So tauschten sich an neun Treffen zwischen fünf und 45 Teilnehmer*innen aus: Bis zum Jahresende waren insgesamt 145 Teilnehmer*innen dabei.

Neben Stammgästen, die fast kein Treffen ausließen, gab es auch immer wieder Neulinge, die den Treff auch für das erste Kennenlernen eines Online-Austausches nutzten. Highlights der Treffen war das Thema „Selbsthilfeförderung“, der Austausch zu Plänen und Wünschen für das Jahr 2021 und die virtuelle Weihnachtsfeier mit den Montagsmalern, Weihnachtsgeschichten und einem Quiz mit Preisen.



Gruppeninventur 2021

Mit großer Motivation und Hoffnung starteten die sechs Standorte Hersbruck, Mühldorf, München, Nürnberg, Regensburg und Rosenheim in das bereits fünfte Jahr des Angebotes „Gruppeninventur“.

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.

Frühjahr und Sommeranfang 2021 gingen mit Lockerungen der Beschränkungen sowie niedrigeren Fallzahlen einher.

So entschieden wir uns im Rahmen eines virtuellen Treffens mit den Moderator*innen der einzelnen Standorte dafür, die Selbsthilfegruppen in Bayern nochmal verstärkt für das Angebot der Gruppeninventur zu begeistern. Denn eine gemeinsame Gruppeninventur erschien uns gerade nach den letzten Monaten des Umbruchs ein ideales Angebot für Selbsthilfegruppen!

Auf SeKos und die individuell durchgeführten Werbemails der einzelnen Standorte, folgte teilweise ein hohes Nachfrageaufkommen. So konnten innerhalb

weniger Wochen bereits 12 Termine vereinbart werden. Die Möglichkeit Termine jetzt individuell mit der jeweiligen Kontaktstelle zu vereinbaren, ohne dass – wie bisher – Termine im Vorfeld festgelegt werden, wurde gut angenommen.

Im weiteren Verlauf des Jahres erreichte uns leider erneut eine Welle von Absagen. Teilweise mussten die Gruppen ihren vereinbarten Termin pandemiebedingt zum dritten Mal absagen. Die Corona-Inzidenzen stiegen wieder und beschränkende Auflagen für Veranstaltungen wurden ausgesprochen. Dass trotz allem sechs Gruppeninventuren mit hoher Zufriedenheit seitens der Teilnehmenden und Moderator*innen stattfanden, ist sehr erfreulich. Zu einer dieser Inventuren trafen sich Moderatorin und Selbsthilfeaktive rein virtuell. Dem Bericht und der Auswertung zufolge ist die Durchführung einer Gruppeninventur online unter bestimmten Umständen möglich. Herausfordernd ist natürlich, dass der spontane Einsatz von Methoden sowie das Reagieren auf Entwicklungen in Gruppe anders angegangen werden muss. Außerdem gibt es wenige Gruppen, bei denen wirklich alle Mitglieder bereit und fähig sind, bei einer Online-Gruppeninventur teilzunehmen. Zukünftig erscheint es auch sinnvoll, virtuelle Treffen wenn möglich zu zweit zu moderieren, um bei technischen Schwierigkeiten zu unterstützen.

Am 19. Oktober trafen sich die Moderatorinnen erneut in einer virtuellen Runde. Hier ging es insbesondere darum, wie das Angebot „Gruppeninventur“ vor dem Hintergrund der anhaltenden Pandemie weiter fort- und umgesetzt werden kann.

Um dem Wandel der Zeit auch für die Gruppeninventur gerecht zu werden, entwickelt SeKo Bayern gemeinsam mit Kolleg*innen der Standorte ein Konzept, die Gruppeninventur online mit passenden Methoden anzubieten. Hier bietet sich SeKo auch als zweite Moderation bzw. für den TechniksUPPORT an. Für 2022 haben sich die Standorte dazu entschieden, pro Standort zwei Termine zu vergeben.

Projekt KundiG: Klug und digital durch das Gesundheitswesen

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

Im Februar kam die BARMER, die mit uns schon seit Jahren im Projekt INSEA zusammenarbeitet, auf uns zu und bat uns um eine weitere Zusammenarbeit mit der Medizinischen Hochschule Hannover. Im Projekt „KundiG – Klug und digital durch das Gesundheitswesen“ sollte gemeinsam ein mehrteiliger Kurs zur Förderung digitaler Gesundheitskompetenz unter Beteiligung der Selbsthilfe entwickelt und erprobt werden. Dazu wurden mehrere Vorgespräche mit einzelnen Projektbeteiligten gemeinsam mit dem Vorstand notwendig. Neben uns wurden auch die NAKOS und die BAG Selbsthilfe als Projektpartner angefragt und sagten nach längeren Beratungen ebenfalls zu.

In drei Steuerungsgruppentreffen wurden alle wichtigen Entscheidungen zum Konzept, zur Umsetzung und zur Weiterentwicklung abgestimmt und besprochen. Die Projektleitung der MHH Hannover, die BARMER, sowie die Geschäftsführungen der NAKOS, der BAG Selbsthilfe und SeKos waren hier vertreten.

Im Verlauf der einjährigen Pilotphase, wurden in Arbeitsgruppenrunden die acht verschiedenen Themenfelder entwickelt und getestet. Auf unser Engagement hin, wurde insbesondere der Selbsthilfe innerhalb des Kurskonzeptes ein besonderes Augenmerk gewidmet und ein entsprechender Informationsblock ausgearbeitet. Am 5. Kursabend wird hier, neben Informationen zu digitalen Beratungsangeboten, die Struktur der Selbsthilfe auf Bundesebene und ansatzweise auf Landesebene dargestellt und im Selbststudium vertieft. Jede der sechs Kurseinheiten erstreckt sich über 2,5 Stunden, die Kurse sollen mit 8-12 Teilnehmenden und zwei Kursleitungen besetzt werden. Der Andrang auf die drei Kurse im Herbst war so groß, dass schon nach wenigen Tagen die

Werbung dafür eingestellt werden musste. Auch die Kurse Anfang des Jahres 2022 waren sehr schnell ausgebucht.

Neben vier Mitarbeiterinnen von SeKo, allerdings mit nur insgesamt 8 Wochenarbeitsstunden, holten wir uns noch die Expertise von Jürgen Kretschmer vom Gesundheitsladen in München mit ins Boot. Wir arbeiteten den Sommer über an insgesamt sechs Kursteilen intensiv mit.

Die Entwicklung der Module nahm für uns einen zeitlich großen Raum ein, hier war insbesondere Elisabeth Iffland aus unserem Team stark involviert. In drei Kursen im Spätherbst/Winter wurde dann der Kurs in sechs Einheiten mit Testpersonen erprobt und kontinuierlich verbessert. Von unserer Seite nahmen Barbara Fischer und Jürgen Kretschmer als Beobachter und Kursteilnehmende am Winterzyklus teil. Weitere fünf Kurse folgen im Frühjahr 2022: hier ist SeKo ebenfalls als Beobachter und Teilnehmende aktiv.

Die KundiG-Kurse erscheinen gerade für Selbsthilfegruppen-Verantwortliche eine interessante Fortbildungsmöglichkeit. Wir setzen auch 2022 die Mitarbeit an diesem Projekt fort.



Die Selbsthilfe in Bayern auf einen Blick

11.000 Selbsthilfegruppen mit **500.000** Mitgliedern

treffen sich in Bayern zu rund **1.300** Themen

110 Themen zu seltenen Erkrankungen

Seko hat **8** Präsenzfortbildungen angeboten, die von **103** Selbsthilfeaktiven besucht wurden.

Die zahlreich eingegangenen Feedbackbögen ergaben eine Gesamt-Durchschnittsbewertung von **1,4**

In der SeKo Datenbank sind **191** Selbsthilfeorganisationen, davon **162** im Gesundheits- und **29** im Sozialbereich gelistet

81 Selbsthilfeaktive, Profis und Interessierte nahmen am virtuellen Selbsthilfefachtag „Sucht und Gesundheit“ teil

Insgesamt **459** Teilnehmende, **270** Psychotherapeut*innen und **189** Selbsthilfeaktive besuchten die Veranstaltungen SH informiert und Psychotherapie informiert

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

Es haben insgesamt **18** virtuelle Veranstaltungen zu **14** unterschiedlichen Themen stattgefunden

Einrichtungen
Selbsthilfekontaktstellen
Bayern e.V.

Aschaffenburg
Aschaffenburg Aktiv!

Gemünden
Selbsthilfebüro Main-Spessart
(Bayrisches Rotes Kreuz)

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

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

Ansbach
Kiss Ansbach
(Kiss Mittelfranken e.V.)

Nürnberg
Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen
(Kiss Mittelfranken e.V.)

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

Weißenburg
Kiss Weißenburg
(Kiss Mittelfranken e.V.)

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

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

Kempten
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten
(Gesundheitsamt Stadt Augsburg)

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

Coburg
Kontaktstelle Selbsthilfe
(Stadt Coburg)

Haßberge
Kontakt- u. Informationsstelle für
Selbsthilfe (Landratsamt Haßberge)

Bamberg
Selbsthilfebüro Bamberg
(AWO Bamberg)

Forchheim
Selbsthilfebüro Forchheim
(AWO Bamberg)

Hersbruck
Kiss Nürnberger Land
(Kiss Mittelfranken e.V.)

Neumarkt
Selbsthilfeunterstützung Neumarkt
(Gesundheitsamt-Landratsamt)

Ingolstadt
Selbsthilfekontaktstelle
(Gesundheitsamt Stadt Ingolstadt)

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

München
Selbsthilfezentrum München
(FÖSS e.V.)

Rosenheim
Selbsthilfekontaktstelle
Rosenheim - SekoRo (Diakonie)

Bad Tölz
Selbsthilfe-Kontaktstelle
(Landratsamt Bad Tölz)

Kronach
Selbsthilfeunterstützungsstelle
Kronach

Bayreuth
Selbsthilfeunterstützungsstelle
Bayreuth (der Paritätische)

Forchheim
Selbsthilfebüro Forchheim
(AWO Bamberg)

Hersbruck
Kiss Nürnberger Land
(Kiss Mittelfranken e.V.)

Amberg
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
(Stadt Amberg)

Neumarkt
Selbsthilfeunterstützung Neumarkt
(Gesundheitsamt-Landratsamt)

Weißenburg
Kiss Weißenburg
(Kiss Mittelfranken e.V.)

Ingolstadt
Selbsthilfekontaktstelle
(Gesundheitsamt Stadt Ingolstadt)

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

München
Selbsthilfezentrum München
(FÖSS e.V.)

Rosenheim
Selbsthilfekontaktstelle
Rosenheim - SekoRo (Diakonie)

Bad Tölz
Selbsthilfe-Kontaktstelle
(Landratsamt Bad Tölz)

Hof
Selbsthilfekontaktstelle Hof
(Diakonie)

Kronach
Selbsthilfeunterstützungsstelle
Kronach

Bayreuth
Selbsthilfeunterstützungsstelle
Bayreuth (der Paritätische)

Forchheim
Selbsthilfebüro Forchheim
(AWO Bamberg)

Hersbruck
Kiss Nürnberger Land
(Kiss Mittelfranken e.V.)

Amberg
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
(Stadt Amberg)

Neumarkt
Selbsthilfeunterstützung Neumarkt
(Gesundheitsamt-Landratsamt)

Weißenburg
Kiss Weißenburg
(Kiss Mittelfranken e.V.)

Ingolstadt
Selbsthilfekontaktstelle
(Gesundheitsamt Stadt Ingolstadt)

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

München
Selbsthilfezentrum München
(FÖSS e.V.)

Rosenheim
Selbsthilfekontaktstelle
Rosenheim - SekoRo (Diakonie)

Bad Tölz
Selbsthilfe-Kontaktstelle
(Landratsamt Bad Tölz)

Weiden
Selbsthilfekontaktstelle
Nordoberpfalz (Diakonie)

Regensburg
KISS Regensburg (der Paritätische -
Regensburger Soziale Initiativen e.V.)

Deggendorf
Selbsthilfekontaktstelle Niederbayern
(Diakonie)

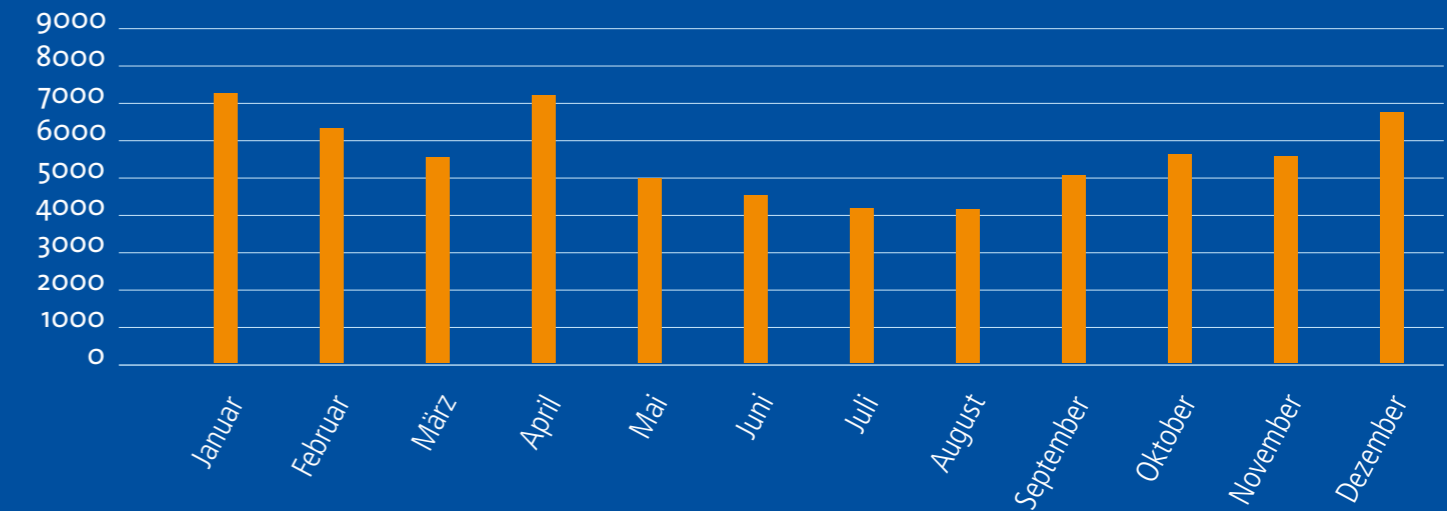
Landshut
Selbsthilfekontaktstelle
Niederbayern (Diakonie)

Mühldorf
Haus der Begegnung (AWO)

Traunstein
Selbsthilfezentrum
Traunstein (AWO)

Freilassing
Selbsthilfekontaktstelle Berchtesgadener
Land (Projektverein e.V.)

Besucher*innen der Website von SeKo 2021



2021 besuchten **67.649** Besucher*innen die Website von SeKo Bayern

426 Personen informieren wir regelmäßig über den SeKo Infoverteiler

10.700.000 € investierten die bayerischen Krankenkassen im Förderjahr 2021 in die Selbsthilfe, **5.600.000 €** gingen an **2.247** Selbsthilfegruppen

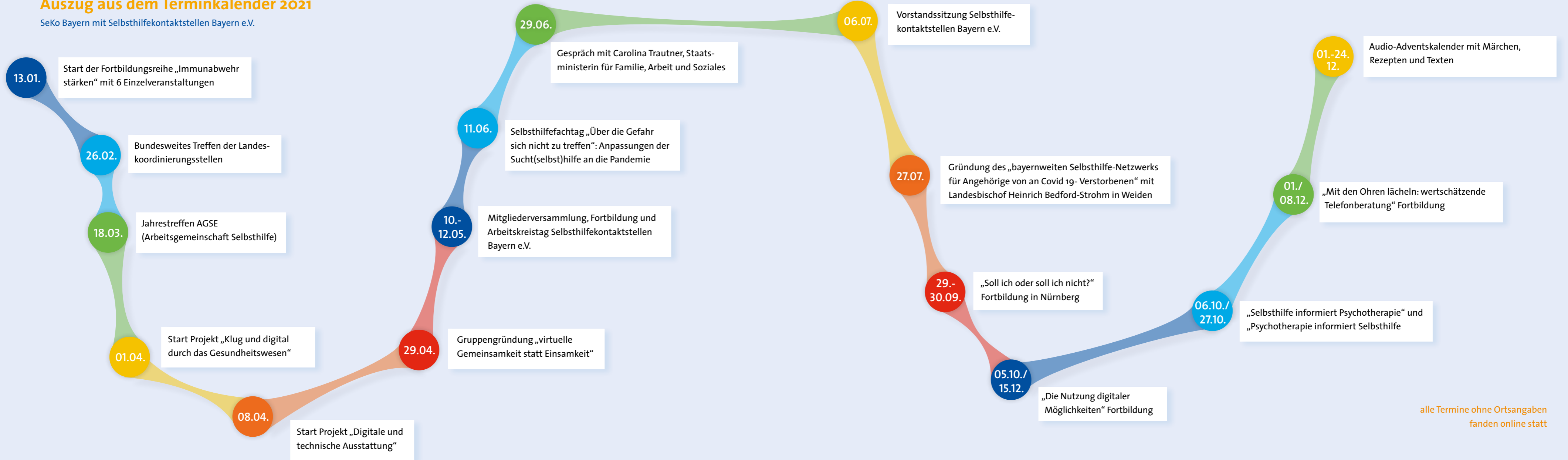
62 Selbsthilfeorganisationen erhielten **2.000.000 €**

86 Personen nahmen an **11** INSEA-Selbstmanagement-Kursen im Jahr 2021 teil (5 Onlinekurse mit 45 Personen, 5 Präsenzkurse mit 37 Personen und 1 Telefonkurs mit 4 Personen)

34 Selbsthilfekontaktstellen und die SeKo Bayern, bekamen **3.100.000 €** Förderung (30 %)

Auszug aus dem Terminkalender 2021

SeKo Bayern mit Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.



alle Termine ohne Ortsangaben fanden online statt

Projekt „Digitale und technische Ausstattung“

Gerade in der Pandemie hat sich gezeigt, wie wichtig es ist, den Kontakt mit Gleichbetroffenen und Angehörigen in den Selbsthilfegruppen zu erhalten, und sei es nur auf digitalem Wege.

Für Onlinetreffen fehlt es vielen Selbsthilfeaktiven noch oft an nötigem Knowhow, aber auch an der digitalen und technischen Ausstattung. Durch

das Projekt „Digitale und technische Ausstattung“, welches über die Regierungsfraktion in Bayern angestoßen und aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales bewilligt wurde, wurden die Voraussetzungen hierfür an zunächst 17

Standorten in Bayern verbessert. Am Projektende konnte auch noch Neu-Ulm berücksichtigt werden, so dass letztendlich 18 Standorte mit Endgeräten unterstützt wurden.

Es wurden insgesamt 36 Laptops und 70 Tablets zum Verleih an interessierte und bedürftige Personen aus Selbsthilfegruppen angeschafft und über ein von uns entwickeltes Leihsystem ausgegeben.

Um die Bedarfe vor Ort zu klären und einen möglichst effizienten Einsatz der mobilen Endgeräte zu erzielen, führten wir mehrere Abstimmungs-Videokonferenzen mit den beteiligten Standorten durch.

Besonders arbeitsintensiv gestaltete sich die Ausarbeitung eines Schulungscurriculums gemeinsam mit zwei freien Referentinnen. Neben der Vorbereitung der Schulungen im Herbst wurde auch noch ein Handbuch „Selbsthilfe wird digital! Ein Basis-Workshop für Online-Veranstaltungen“ entwickelt, bearbeitet und in einer Auflage von 150 Exemplaren gedruckt. Das Handbuch stellt ein hilfreiches bzw. sogar nötiges Arbeitsmaterial für die Schulungen, die im Rahmen des Projektes durchgeführt wurden, dar. Von den sieben geplanten Präsenz-Fortbildungen „Selbsthilfe geht Online!“ konnten lediglich vier an den Standorten Würzburg, Aschaffenburg, Hof und Amberg durchgeführt werden. Drei der Fortbildungen mussten coronabedingt ausfallen, werden aber auf Kosten des Vereins im Jahr 2022 nachgeholt.

Diese Basis-Fortbildungen sind konzipiert für digitale Anfänger*innen, die sowohl mit eigenen Geräten, aber auch mit den zur Verfügung gestellten Endgeräten über das Projekt in einer drei bis vierstündigen Schulung darauf vorzubereiten, an Online-Veranstaltungen teilzunehmen, bzw. gegebenenfalls selbst eine Online-Selbsthilfegruppensitzung durchzuführen.

Bei der Durchführung der Schulungen zeigten sich die Vorteile eines kleinen Teilnehmer*innenkreises, gerade dann, wenn diese nur über wenige bzw. keine Vorerfahrungen im digitalen Raum verfügen. Entsprechend erfolgreich war dies in Aschaffenburg, Hof und Amberg, in Würzburg dagegen war die Gruppe mit zehn teilnehmenden Personen zu groß.

Am 13.12.21 fand außerdem eine Online-Konferenz unter Moderation von Theresa Keidel statt. Hier konnten die Kursteilnehmenden ihr Wissen vertiefen und sich bei einer Online-Videotreffen spielerisch ausprobieren.

Zwei weitere Fortbildungen á 90 Minuten zum Themenkreis „die Nutzung digitaler Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen“ mit Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner und IT-Experte Florian Greß am 5. Oktober und am 15. Dezember wurden online durchgeführt. Diese Fortbildung wurde von insgesamt 50 Teilnehmenden besucht. Dazu gab es ebenfalls sehr positive Rückmeldungen.

Auch in der Geschäftsstelle konnte die digitale und technische Ausstattung durch das Projekt ausgebaut werden. Damit können nun auch Hybrid- und Onlineveranstaltungen in den eigenen Räumen durchgeführt werden.



Über die Gefahr sich nicht zu treffen Die Stärkung der Selbsthilfe in Bayern im Suchtbereich bleibt auch 2021 virtuell

Seitdem Gruppentreffen zunächst gar nicht mehr möglich waren, im weiteren Verlauf dann erschwert und eingeschränkt, ist die Bedeutung von Onlineangeboten gestiegen. Dies hat zu einem regelrechten Digitalisierungsschub in der Selbsthilfe und damit zu geänderten Veranstaltungsformen geführt.



Die Vernetzung und aktive Zusammenarbeit zum Thema Suchtselbsthilfe, vor allem die Thematik Sucht und Psyche haben auch 2021 viel Raum eingenommen. Der bereits einmal verschobene Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit wurde erneut in Präsenz abgesagt, jedoch als Onlineveranstaltung durchgeführt. Inhaltlich ging es vor allen Dingen um die Gefahren, die durch dauerhaft fehlende oder eingeschränkte Gruppentreffen entstanden sind und die Anpassungen der (Sucht)Selbsthilfe an die Bedingungen der Pandemie.

Das eine tun und das andere nicht lassen. Die richtige Mischung macht's

Ist die Zukunft der (Sucht)Selbsthilfe digital oder kehren wir zurück zu Präsenztreffen?

Wie es Selbsthilfegruppen seit Beginn der Pandemie erging und was es für die helfenden Berufe für eine Bedeutung hatte, plötzlich nicht mehr nur Professionelle, sondern auch Betroffene zu sein. Das waren zwei Aspekte, die beim Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit diskutiert wurden.

Der sehr informative Vortrag von Prof. Dr. Sommer zu den Herausforderungen

der Pandemie für die Psychotherapie, aber auch alle anderen helfenden Berufe, bildete den Auftakt zu einer passenden Mischung aus Information, Beteiligung im Austausch mit anderen und positiven Impulsen im Workshop „Gut mit sich umgehen“.

Den Tagesrückblick gestaltete das Playbacktheater Berlin mit einer gelungenen Kombination aus persönlichen Geschichten, die sehr vielfältig optisch und spielerisch umgesetzt wurden. So haben Nachrichten auf dem Anrufbeantworter Ideen für „Miniurlaube“ gegeben oder musikalisch begleitete Träume von einer besseren Zukunft erzählt.

Die Illustrationen von Simone Fass bereicherten die gute Mischung und zeigen auf ganz andere Art, wie unterschiedlich sich Sucht(Selbsthilfe)gruppen im vergangenen Jahr entwickelt haben.

Insgesamt haben 81 Selbsthilfeaktive, Professionelle aus dem Sucht- und Gesundheitsbereich und Interessierte die fünf durchgeführten Programmpunkte besucht. Den Hauptvortrag haben 59 Personen angehört, an den zwei Austauschrunden waren 36 bzw. 23 Personen beteiligt. Der kreative Teil stieß mit dem Workshop „Gut mit sich umgehen“ bei 29 Teilnehmenden auf Interesse. Beim Online-Playback-Theater zum Tagesabschluss kamen 12 Besucher*innen.



Es passte schließlich auch die Mischung der ca. achtzig teilnehmenden Selbsthilfeaktiven und Professionellen aus Gesundheitsberufen, die jeweils ca. hälftig vertreten waren.

Der Kontakt und Austausch mit Selbsthilfegruppen aus dem Suchtbereich blieb 2021 intensiv. Die zusätzliche Sprechzeit wurde weiterhin von vielen Selbsthilfegruppen genutzt. Anlass waren neben den fehlenden Gruppentreffen der Umgang mit den Auflagen des Gesundheitsministeriums. Hinzu kam die auch in der Gesellschaft stattfindende Impfdiskussion. Wie soll der Umgang mit Impfverweigerern in der Gruppe gestaltet werden, wer soll das kontrollieren, wie können Menschen überzeugt werden – wer „darf“ entscheiden wie die Gruppe sich dazu verhält?

Wir haben uns politisch 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 zeitnah weitergeleitet.

Gefördert wurde dieses Projekt vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns.

VORTEIL VON
ONLINE: VERANSTALTENDE
ANGEREGT
ZU MEHR KREATIVITÄT



INSEA – Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben auch als Telefonkurs

Das Projekt „INSEA - Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“ basiert auf einem an der Stanford Universität in Amerika entwickelten Selbstmanagement-Programm. Die Umsetzung in Deutschland wird durch

die finanzielle Unterstützung der Robert-Bosch-Stiftung und der BARMER ermöglicht. Die BARMER finanziert hier in erster Linie die Erprobung von INSEA als Brücke zur Selbsthilfe, für deren Umsetzung wir u.a. als bayerischer Modellstandort verantwortlich sind. 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.

Besonderheiten durch die Pandemie auch im zweiten Corona-Jahr

Die bayerischen Koordinatorinnen stellten sich auf diese besondere Situation ein und konnten neben den Online-Kursen erstmalig Telefonkurse

anbieten. Durch die beiden neuen Formate ergaben sich weitere Möglichkeiten der Teilnahme mobilitätseingeschränkter Personen sowie neue Kombinationsmöglichkeiten von Kursleitungsstandems. Insgesamt wurden von 14 geplanten Kursen, elf Kurse vollständig durchgeführt, ein guter Schnitt für die schwierige Corona-Zeit.

An den fünf bayerischen Standorten fanden fünf Präsenzkurse statt. Von sieben geplanten Online-Kursen wurden dagegen nur fünf durchgeführt. Die beiden Standorte Main-Spessart und Augsburg boten zusätzlich auch einen Telefonkurs an. Dieser wurde in Main-Spessart mit großem Erfolg ausgeführt, während er mangels Nachfrage in Augsburg nicht zustande gekommen ist.

Zusätzlich zur regionalen Öffentlichkeitsarbeit wurden von SeKo Bayern zwei überregionale Flyer mit bayernweiten Kursangeboten erstellt und über unsere Datenbankverteiler großzügig per Email an Professionelle aus dem Gesundheitsbereich, Selbsthilfeorganisationen, Selbsthilfekontaktstellen und Interessierte verteilt. Jeder der beiden Flyer wurde außerdem in einer Auflage von 2500 gedruckt und an unsere 34 Einrichtungen zur persönlichen Verteilung weitergegeben.

Insgesamt ist die Weiterführung des INSEA Projekts durch die Pandemie 2021 anspruchsvoller geworden, da neue Formate erprobt und Planungen rasch an die entsprechende Corona Situation angepasst werden mussten.

Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen

Selbsthilfe ist eine mögliche Antwort auf Themen und Probleme, die in der Gesellschaft entstehen und in Eigeninitiative von Menschen aufgegriffen und bearbeitet werden. Das Projekt hat das Ziel, Professionelle aus dem Gesundheitsbereich über die Angebote der Selbsthilfe in Bayern zu informieren und sie für die Unterstützung von Selbsthilfegruppen in ihren Arbeitsfeldern zu gewinnen.

Dazu gibt es seit 2017 ein Round-Table Gespräch pro Jahr. Hier tauschen sich Psychotherapeut*innen mit Mitarbeiter*innen der Selbsthilfekontaktstellen eines Regierungsbezirkes aus, um mehr übereinander zu erfahren und eventuell zusammen zu arbeiten. Zusätzlich gibt es Online-Veranstaltungen, einmal für Psychotherapeut*innen, einmal für die Selbsthilfe.

Selbsthilfe informiert Psychotherapie

2021 fanden dazu zwei Informationsveranstaltungen online statt. Zu Jahresbeginn wurde die Veranstaltung aus 2020 wegen des großen Interesses der Psychotherapeut*innen wiederholt, im Herbst die für 2021 geplante Veranstaltung durchgeführt.

Die Gründerin der Selbsthilfegruppe „Lebenslinie für traumatisierte Menschen“, ein von einer Bipolaren Störung Betroffener und die Angehörige eines Suchtbetroffenen berichteten authentisch und engagiert von ihrem Weg in die Selbsthilfe und stellten die Konzepte ihrer Gruppenarbeit vor.

Ergänzend berichtete eine Kollegin aus der einer regionalen Selbsthilfeunterstützungsstelle über ihre Arbeitsfelder und welche Informationen Psychotherapeut*innen für ihre Region hier erhalten können.

Jeweils etwa 135 ärztliche und psychologische Psychotherapeut*innen nahmen an dem Informationsabend teil. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv, das gleichbleibend hohe Interesse an diesem Online-Veranstaltungsformat bestätigt uns darin dieses weiterhin beizubehalten. Auch für die referierenden Vertreter*innen der Selbsthilfegruppen ist es eine sehr gute Möglichkeit bei Fachleuten für ihr Thema und ihre Gruppe zu werben.

Psychotherapie informiert Selbsthilfe

Ziel hier war es, interessierte Menschen aus Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen über Themen im Zusammenhang mit Psychotherapie zu informieren. Folgende Themen wurden aufgegriffen: Wie funktioniert die Terminvergabe für einen Therapieplatz? Selbsthilfe aus Sicht einer niedergelassenen Psychotherapeutin, Pandemie und Psyche: Welche Auswirkungen hat Corona auf unsere Psyche?

Etwa 70 Betroffene, Angehörige und Interessierte aus der Selbsthilfe nahmen an dieser Informationsveranstaltung teil. Auch hier war die Resonanz sehr positiv und auf die Frage welche Themen für zukünftige Veranstaltungen von Interesse wären, wurden folgende genannt: Hypnose - pro und contra, Narzisstische Persönlichkeitsstörungen, Traumatherapie, Psychotherapie im Alter, Resilienz, Was tun, wenn die „Chemie“ zwischen Therapeuten und Patient nicht stimmt? Welche Wege gibt es, damit Akutpatienten schnellstmöglich in eine Psychosomatische Klinik kommen? Wie können Menschen schneller an Therapieplätze kommen? Wie verhalte ich mich als Angehörige, Freund*in, wenn ein sehr nahestehender Mensch psychische Probleme hat oder ich Anzeichen einer Depression, Angststörung, Suchtverhalten bemerke? Suizid in der Familie – ist das vererblich?

Im Bereich psychosoziale Selbsthilfe sind 2021 trotz oder wegen der Pandemie einige Selbsthilfegruppen und Initiativen neu gegründet worden. Themen wie Einsamkeit, Angst und Depressionen wurden häufig angefragt, die bestehenden Gruppen hatten mehr Zulauf. Ein Selbsthilfenetzwerk für Hinterbliebene von an COVID 19 Verstorbenen und eine bundesweite Onlinegruppe zu diesem Thema entstanden ebenso wie einige Post- bzw. Long-Covid-Gruppen. Psychische Folgen der Pandemie beschäftigen und beeinträchtigen viele Menschen und werden ihr volles Ausmaß sicher erst noch erreichen.

Gefördert wird dieses Projekt vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege.



Selbstmanagementkurse
Gesund und aktiv leben
für Menschen mit chronischen Erkrankungen
und für deren Angehörige und Freunde

ONLINE-ANGEBOT
BAYERN
2021



Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen stabil und verlässlich

Während die Pandemie dafür sorgte, dass die Digitalisierung in der Selbsthilfe einerseits schneller voranschritt, sorgten Lockdowns und ausgefallene Gruppentreffen ebenso wie der Mangel an schnellem Internet dennoch teils für Verlangsamung, Verzögerung und Frustration.

Das von manchen befürchtete große Gruppensterben blieb jedoch auch 2021 aus. Zwar haben sich einige Gruppen aufgelöst und andere ihre Treffen bis auf weiteres ausgesetzt. Aber einige haben auch auf Onlineformate umgestellt und dies als zusätzliches Format beibehalten, auch als Präsenztreffen wieder möglich waren.

Onlinetreffen haben neue Mitglieder, vor allen Dingen Junge in die Gruppen gebracht und die regionalen Grenzen, die es bisher gab durcheinandergewirbelt. Es ist plötzlich möglich überregional, bundesweit oder im deutschsprachigen Raum Gruppentreffen zu besuchen und so über den Tellerrand hinauszuschauen.

Außerdem gründeten sich weiterhin neue Gruppen – einige rund um Folgen von Corona, seien es körperliche wie bei Long Covid und/oder psychische Folgen wie bei der Trauerverarbeitung beim Verlust von Angehörigen.

Flexibilität war auch 2021 gefragt – Planungen, die umgeworfen werden mussten, Veranstaltungen und Fortbildungen, die doch nicht stattfinden konnten und viele weitere Ausfälle sorgten für ein turbulentes Auf und Ab und erforderten Geduld, Verständnis und unbürokratisches Vorgehen auf allen Seiten.



Die laut ARGE Mitteilung wurden 2.247 örtliche Selbsthilfegruppen, 62 landesweit tätige Selbsthilfeorganisationen und 34 regionalen Selbsthilfekontaktstellen mit insgesamt 10,7 Millionen Euro von der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen und ihrer Verbände (Arge) in Bayern unterstützt.

Zum 01.01.2021 wurde der Orientierungswert der gesetzlichen Krankenkassen auf 1,19 Euro pro Versichertem und Jahr angehoben (Vorjahr 1,15 Euro).

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 2021 hatten Monika Stein und Birgit Pelikan von der Knappschaft 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 2021 von:



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



„Gib Dir die Möglichkeit Deine Seele und Deine Augen mit schönen Dingen zu trösten und zu bereichern.“

AUS DER MUTMACHBÖRSE

Beitrag und selbstgemaltes Bild von Nadya Nerdenyan, SHG „Dicke Freunde“

Impressum

Selbsthilfe Veränderungen 2021

Jahresbericht 2021 des Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.
mit Geschäftsstelle Selbsthilfekoordination Bayern

Auflage:

in Druckform 100 Stück

Druck:

Flyeralarm, www.flyeralarm.com

Grafische Gestaltung:

Tina Westendorf · Grafische Lösungen, www.frankfurter5.de

Fotografien und Illustrationen:

Mateja Težak Titelseite; Simone Fass S. 18, 19, 22; Nadya Nerdenyan S. 2 + 23,

Adobe Stock S.9, Sonstige Fotografien: 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; Internet: www.seko-bayern.de



Selbsthilfekoordination
Bayern

