

# ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich für den Kongress ab **Dienstag, den 1. August 2017** über unsere Internetseite [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de) an. Dort steht ein Online-Anmeldeformular zur Verfügung.

Pro Selbsthilfegruppe ist die Teilnahme **auf vier Personen** beschränkt. Weitere Personen aus einer Gruppe kommen auf die Warteliste.

**Anmeldeschluss: Dienstag, 10. Oktober 2017.**

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung (bevorzugt per E-Mail) mit einer Anfahrtsbeschreibung und weiteren Informationen.

Falls Sie keine Möglichkeit haben, sich über Internet anzumelden, können Sie sich telefonisch unter 09 31 – 20 78 16 40 anmelden. Bitte wählen Sie vorab Workshop bzw. Themenforum aus.

Die Tagungsgebühr von 25 Euro (inkl. Essen und Getränke) bitten wir direkt bei der Veranstaltung in bar bereitzuhalten und gegen Quittung am Tagungsbüro zu bezahlen.

Bei Nichtteilnahme trotz Anmeldung wird eine Stornogebühr von 25 Euro erhoben. Absagen bis zum **10. Oktober 2017** sind davon ausgenommen.

Der Kongress wird unterstützt von der Selbsthilfefördergemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern, der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, der Bayerischen Landesapothekerkammer, dem Bayerischen Apothekerverband e.V. und der Stadt Augsburg.



# 11. Bayerischer Selbsthilfekongress

GEMEINSAM TUN –  
WEGE ZU MEHR  
GESUNDHEIT

Freitag,  
27. Oktober 2017

9.30 – 16.30 Uhr

Rathaus Augsburg, Oberer Fletz,  
Rathausplatz 2, 86150 Augsburg

und Zeughaus, Zeugplatz 4, 86150 Augsburg



Selbsthilfekoordination  
Bayern



Kontaktstelle für  
Selbsthilfegruppen  
in Schwaben

Schirmherrschaft: Emilia Müller, Staatsministerin für Arbeit und Soziales, Familie und Integration

## ZIEL

Weiterentwicklung des Selbsthilfgedankens, Vernetzung und Zusammenarbeit zwischen Fachleuten und Selbsthilfe-engagierten stärken

## ZIELGRUPPEN

Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen, Selbsthilfefachkräfte, professionelle Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Sozialbereich (z.B. Ärzteschaft, Krankenkassen, Apotheken, Therapiepraxen, Beratungsstellen), Politik, Verwaltung und interessierte Bürger/innen

## ABLAUF

- 9.30 Uhr Ankommen bei Kaffee/Tee und Gebäck
- 10.00 Uhr Begrüßung: Dirk Wurm, Gesundheitsreferent der Stadt Augsburg; Klaus Grothe-Bortlik, Vorstand Selbsthilfekontaktstellen (SeKo) Bayern e.V.  
Umrahmt wird die Begrüßung vom Chor der Selbsthilfegruppe Krebsnachsorge Aichach/Friedberg
- 10.20 Uhr Wege zu mehr Zufriedenheit – trotz Krankheit/Krise zu mehr Wohlbefinden  
Dr. Christina Berndt, Wissenschaftsjournalistin und Bestsellerautorin aus München
- 11.00 Uhr Publikumstalk: Was macht mich zufrieden? Wie unterstützt mich die Selbsthilfe dabei?

**Moderation am Vormittag: Theresa Keidel, SeKo Bayern**

- 11.45 Uhr Mittagessen im Ratskeller und in den Zeughaus Stuben
- 13.00 Uhr Themenforum „Depression und Burnout“, alternativ dazu 9 Workshops
- 15.15 Uhr Kaffeepause im Rathaus, Oberer Fletz
- 15.45 Uhr Abschlussplenum
- 16.30 Uhr Ende der Veranstaltung

**Moderation Abschlussplenum: Petra Seidel, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Augsburg und Theresa Keidel, SeKo Bayern**

## BESONDERE ANGEBOTE

- 11.45 Uhr Wegweiser-Fotoaktion mit Renate Weingärtner, Fotografin, Würzburg
- 16.45 Uhr Angebot für zwei Führungen, max. TN-Zahl jeweils 35
- Führung 1: Kirche St. Peter am Perlach mit Maria der Knotenlöserin; Leitung: Ernst Bauer, ca. 30 Minuten
- Führung 2: Rathaus mit Goldenem Saal; Führung: Adriana Hiller-Egner, ca. 1 Stunde

## THEMENFORUM

### Depression und Burnout – ein Thema in der Selbsthilfe

#### ERFAHRUNGSBERICHTE:

Elfriede Sonntag, Selbsthilfegruppe „Kennen und Verstehen e.V.“, Friedberg  
Romana Gilg, Frauenselbsthilfe nach Krebs, Augsburg

#### KURZVORTRÄGE:

„Depression und Burnout – ein Thema in der Selbsthilfe“  
Dr. Matthias Dobmeier, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Regensburg/Cham  
„Informierter Patient – Erfolgreiche Therapie: die Depressionstherapie und ihre Stolpersteine“, Sonja Stipanitz, Bayerischer Apothekerverband e.V.

**Moderation: Michael Stahn, Kassenärztliche Vereinigung Bayerns**

### ODER BESUCH EINES

## WORKSHOPS

### GRÖSSTENTEILS IM ZEUGHAUS

- 1. Junge Selbsthilfe – neue Zugangswege finden und gestalten**  
MODERATION: Kerstin Asmussen, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Augsburg  
INPUT: Marion Krieg, Corinna Völzke, Nürnberg/Kiss Mittelfranken
- 2. Selbsthilfe beteiligt sich: politische Arbeit in der Selbsthilfe**  
MODERATION: Aline Liebenberg, Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement, Nürnberg

INPUT: Klaus Grothe-Bortlik, Selbsthilfezentrum München, Vorstand SeKo Bayern e.V.

### 3. Mehr Selbsthilfe im Krankenhaus: Wie Zusammenarbeit gut gelingt

MODERATION: Irena Tezak, SeKo Bayern, Würzburg

INPUT: Lisbeth Wagner, KISS Regensburg, Claudia Hahne-Ebert, Bezirksklinikum Lohr

### 4. Gemeinsam reparieren: Hilfe zur Selbsthilfe im Werkstatt-Cafe

MODERATION: Danielle Rodarius, Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement, Nürnberg

INPUT: Manfred Spachinger, Werkstatt-Cafe Pfaffenhofen a.d. Ilm, Ariane Zuber, Repair Café Gröbenzell

### 5. Wenn die Selbsthilfegruppe berät: Originäre Aufgabe und ihre rechtlichen Schranken

MODERATION: Gudrun Hobrecht, Selbsthilfebüro Neustadt-Aisch/Bad Windsheim, Vorstand SeKo Bayern e.V.

INPUT: Renate Mitleger-Lehner, München, Rechtsanwältin, Vorstand SeKo Bayern e.V.

### 6. Auf der Gewürzroute durch Augsburg – Spaziergang mit Informationen zu Wirkungen von Gewürzen auf Körper, Geist und Seele

FÜHRUNG: Heike Abend-Sadeh, Treffpunkt vor dem Rathaus  
TN-ZAHL MAX. 20

### 7. Auf den Spuren des Sebastian Kneipp – barrierearmes, inklusives Geocaching-Erlebnis durch die Augsburger Innenstadt; Spaziergang mit GPS-Geräten und Tipps für eine gesunde Lebensweise

FÜHRUNG: Ralf Stallforth, Treffpunkt vor dem Rathaus  
TN-ZAHL MAX. 12

### 8. Stressbewältigung, Entspannung erleben (Atem- und Entspannungsübungen, Heilpflanzen und Quiz)

LEITUNG: Johanna Wegmann, Selbsthilfegruppe für Menschen, die mit einer Krankheit leben müssen, Stadtbergen  
TN-ZAHL MAX. 16

### 9. Mit Märchen in die Seele blicken - Selbsthilfgruppenarbeit mit Phantasie

MODERATION UND INPUT: Erna Pleyer, Selbsthilfegruppe „Balance“, Dinkelscherben  
TN-ZAHL MAX. 18