

Gemeinsam tun: zufriedener durch Selbsthilfe

Der größte Selbsthilfekongress Deutschlands findet alle zwei Jahre in Bayern statt!

Beim 11. Bayerischen Selbsthilfekongress in Augsburg trafen sich 300 Teilnehmende, um sich unter dem Motto „Gemeinsam tun: Wege zu mehr Gesundheit“ auszutauschen, aber auch neue Dinge zu erproben.

„Wir sind sehr zufrieden“, so die Geschäftsführerin Theresa Keidel kurz nach der Veranstaltung, „insbesondere das große Interesse von Selbsthilfeaktiven, die mit über 210 Personen die größte Gruppe des Kongresses bildeten, war überwältigend“.

„Wege zu mehr Zufriedenheit“ war auch das Thema des Hauptvortrages der Bestsellerautorin Christina Berndt, die wichtige Impulse und Praxistipps gab, wie wir unsere Zufriedenheit steigern können. Gerade Menschen in Selbsthilfegruppen haben durch die von ihnen gelebte Gemeinschaft in der Gruppe offensichtlich eine besonders hohe Lebenszufriedenheit.

Dies wurde deutlich bei einer Umfrage unter den Kongressteilnehmenden. Auf die Frage, wie die Selbsthilfe die eigene Zufriedenheit unterstützt, kamen Antworten wie: „das soziale Netzwerk unterstützt mich in guten und schlechten Zeiten“, „dort werde ich immer verstanden“ oder „der Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten“.

Am Nachmittag waren fünf Workshops auf das „Gemeinsame Tun“ ausgerichtet. Hier wurde eine bunte Palette an Möglichkeiten aufgezeigt, um gemeinsam aktiv zu werden und die Selbsthilfearbeit lebendiger zu gestalten.

Vier andere Workshops beschäftigten sich dagegen mit aktuellen Themen in der Selbsthilfe. Inhalte waren die politische Beteiligung, Zugangswege für junge Menschen in der Selbsthilfe, die Zusammenarbeit mit Krankenhäusern und rechtliche Schranken bei der Beratung.

Das parallel stattfindende Forum „Depression und Burnout-ein Thema für die Selbsthilfe“ beleuchtete ein wichtiges Thema, das leider viele Selbsthilfegruppen betrifft: so gibt es immer mehr Gruppengründungen im Bereich Depressionen und Burnout. Aber auch Gruppen von Menschen mit somatischen Erkrankungen sind von psychischen Erkrankungen betroffen.

Gefördert wurde die Veranstaltung, die unter Schirmherrschaft von Sozialministerin Emilia Müller stand, von der Selbsthilfefördergemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern, der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, der Bayerischen Landesapothekerkammer, dem Bayerischen Apothekerverband e.V. und der Stadt Augsburg.

Veranstalter waren die Selbsthilfekoordination Bayern, der Verein SeKo Bayern e.V. und die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwaben.

Mehr Infos unter www.seko-bayern.de

(Pressemeldung Kurz: 2408 Zeichen mit Leerzeichen)