

Selbsthilfe informiert Psychotherapie



Konzepte und Formen der Selbsthilfe

Im Rahmen des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ findet am

Donnerstag, den 20. April 2023 von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

eine **Online - Informationsveranstaltung** zu den Themen **„Selbsthilfearbeit bei Borderline, für Angehörige um Suizid, bei Long COVID und in einer Selbsthilfekontaktstelle“** statt.

Wir möchten psychologische und ärztliche Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen über Möglichkeiten, die Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen für sie und ihre Klienten bieten, informieren.

Begrüßung und Einführung: Prof. Dr. Monika Sommer, Psychologische Psychotherapeutin, Mitglied des Vorstandes der Landespsychotherapeutenkammer Bayern

Moderation: Irena Težak, SeKo Bayern

Die „**Selbsthilfegruppe Borderline**“ in Landshut besteht seit 2003. **Katja** erzählt über Ihre Erfahrungen in der Selbsthilfe und über den Ablauf von Präsenz, sowie Onlinetreffen der Gruppe. Der Leidensweg der Mitglieder der Selbsthilfegruppe war bestimmt von Ängsten, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Beziehungsschwierigkeiten, Begleitsymptomen wie Sucht und Selbstverletzungen, sowie Suizidversuchen. Viele suchten Hilfe bei Ärzt:innen, Therapeut:innen, Familie und Freunden und doch hatten sie das Gefühl, nicht verstanden zu werden oder gar anders zu sein.

In der Selbsthilfegruppe erleben sie erstmals, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind, lernen die Krankheit zu verstehen und anzunehmen. Mit Hilfe der Erfahrungswerte der anderen wird möglich, Vertrauen zu sich selbst und zu Anderen aufzubauen, alte krankhafte Verhaltensmuster besser zu erkennen und durch neue und nützlichere zu ersetzen.

Barbara Mühlberger: ehrenamtliche Leiterin (und ausgebildete Trauerbegleiterin nach BVT) einer AGUS -Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene in Nürnberg

Vor knapp 10 Jahren verlor ich meinen Ehemann für uns völlig unerwartet durch Suizid. Damals dachte ich, ich würde das selbst nicht überleben. Hilfe fand ich bei einer Psychologin, bei vielen Gesprächen im Familien- und Freundeskreis und ganz besonders im Austausch mit anderen Betroffenen in der SHG AGUS. So war es für mich nur konsequent, beim Ausscheiden unserer früheren Gruppenleiterin diesen Posten zu übernehmen und widme mich nun seit 2017 um die Belange der Hinterbliebenen nach einem Suizid in unserer Gegend.

Claudia Oberneder, Post Covid Niederbayern

Gründung und Leitung der Selbsthilfegruppe Post-Covid Niederbayern/München

Ende März 2020 Erkrankte ich schwer an Corona, kam ins Krankenhaus, wurde ins künstliche Koma versetzt und beatmet.

Ich habe dann mit Hilfe der Diakonie Landshut die Post Covid Selbsthilfegruppe als Onlineveranstaltung gestartet, da es damals keine Möglichkeit für Präsenzveranstaltungen gab. Seither trifft sich die Gruppe alle 2 Wochen online und seit letztem Jahr auch 1-mal im Monat in Präsenz.

34 Selbsthilfekontakt- und Selbsthilfeunterstützungsstellen gibt es in Bayern. Diese dienen als professionelle Anlaufstellen für alle Belange rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe vor Ort. Sie sind fach-, themen- und verbandsübergreifend im Sozial- und Gesundheitsbereich tätig. Durch die verschiedenen Rahmenbedingungen der Kontaktstellen können die einzelnen Standorte ein differenziertes Unterstützungsangebot leisten. Am Beispiel von **Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen** stellt **Franziska Heurung** Ihnen die Arbeit einer seit 40 Jahren bestehenden Kontaktstelle vor.

Veranstaltet vom Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., Würzburg,



unterstützt von der Landespsychotherapeutenkammer und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns



gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege



Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung erhalten Psychologische Psychotherapeut*innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen zwei Fortbildungspunkte von der PTK. Ärztliche Psychotherapeut*innen können die Fortbildungspunkte der PTK bei ihrer Ärztekammer einreichen.

Anmeldung ab 23.03.2023 unter <https://www.seko-bayern.de/zusammenarbeit-mit-fachwelt/selbsthilfe-trifft-psychotherapie/>