

Selbsthilfe informiert Psychotherapie



Konzepte und Formen der Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen für Menschen mit Ängsten/sozialer Phobie, Autistinnen und ADHS-betroffene Erwachsene stellen ihre Arbeit vor, zudem Selbsthilfebüro KORN e. V., die Kontaktstelle für Selbsthilfe der Region Ulm.

Donnerstag, den 20. März 2025 von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

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

Moderation: **Irena Težak**, Geschäftsführung SeKo Bayern

MuTiger e.V. ist ein Zusammenschluss von Selbsthilfegruppen im Westen von München, die sich an Menschen richten, deren Leben durch eine Angststörung, durch Zwänge und / oder eine depressive Episode eingeschränkt ist. Durch die Hilfe zur Selbsthilfe lernen die Betroffenen, ihre Lebensqualität zu erhöhen, besser mit der Erkrankung umzugehen und den Teufelskreis der Angst zu durchbrechen. Auch Soziale Phobien: Ängste vor Menschen, vor der Öffentlichkeit, vor Ämtern, vor Prüfungen sind Thema. Eine **betroffene Person** (nn) und eine **Person aus dem Verein** sprechen über das Mutiger-Konzept und wie Selbsthilfe konkret hilft.

Die **Kosmonautinnen**, eine Selbsthilfegruppe für Frauen im Autismusspektrum besteht seit Januar 2020. Gegenwärtig gibt es zweimal im Monat klassische Selbsthilfegruppentreffen zum Austausch, einmal online und einmal in Präsenz. Bei diesen Treffen werden schwerpunktmäßig aktuelle Anliegen der Teilnehmerinnen besprochen wie z.B. Outing im Beruf und im Privatleben, Umgang mit Stress und Erschöpfungszuständen, dem Schaffen von „Ruhe-Inseln“ und Routinen im Alltag, Notfall-Skills, Umgang mit Missverständnissen und erfolgreiche zwischenmenschliche Kommunikation. Zum anderen besteht ein umfangreiches Bildungsprogramm mit Vorträgen und Workshops, ein Bücherverleih und eine Homepage mit vielfältigen Informations- und Unterstützungsangeboten. Ziel der Gruppe ist, Frauen mit Autismus(-verdacht) oder „autismusähnlichen“ Problemlagen einen Ort der Begegnung zu bieten, wo jede sie selbst sein kann und Hilfe, Unterstützung und Verstandenwerden erfährt. Gruppengründerin **Franziska** und Gruppenleiterin **Jannine** stellen sich und ihre Arbeit vor.

Die **Selbsthilfegruppe "Code 404" ADHS für Erwachsene** entstand auf Initiative von **Christian** im April 2024, Motivation war sein Wunsch nach Austausch mit Gleichgesinnten. Vorgegangen war die Teilnahme an einer Gruppentherapie zu adulter ADHS und ein Gruppenbesuch bei einer bereits bestehenden Gruppe in einer benachbarten Stadt. Seit dem 15. Lebensjahr war er mit Alkohol in Berührung gekommen und im Laufe der Zeit alkoholabhängig geworden. Die ADHS wurde erst sehr viel später diagnostiziert und behandelt. Mit der Diagnose begann der Heilungsweg – über den Austausch in der Gruppe hat er eine Fachärztin für Psychische Erkrankung gefunden, auch deshalb hat die Gruppe eine sehr hohe Bedeutung für ihn.

35 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. Am Beispiel von **Selbsthilfebüro KORN e. V.** stellt **Christine Lübbers** Ihnen die Arbeit einer Kontaktstelle vor.

Veranstaltet vom Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., Würzburg, unterstützt von der Psychotherapeutenkammer Bayern und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns,



gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention.

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



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.

Die Anmeldung zur Veranstaltung ist über die [Homepage von SeKo-Bayern](#) möglich.