



WINTERPROGRAMM 2026

Virtueller Selbsthilfetreffpunkt

Online-Austausch für Selbsthilfeaktive,
freiwillig Engagierte und alle interessierten Menschen.
Jeden dritten Dienstag im Monat von 16.30 - 18.00 Uhr.
Anmeldung per Mail an stefanie.hossfeld@seko-bayern.de

Dienstag,
20.01.2026

Altes loslassen, Neues wagen –
gelassen starten, statt perfekt planen
Dienstag, 20.01.2026, 16.30 – 18.00 Uhr

Zu Beginn des Jahres nehmen wir uns Raum innezuhalten und uns auf bevorstehende Veränderungen vorzubereiten. Wir reflektieren, was wir abschließen oder loslassen möchten und entwickeln Impulse, um neue Schritte mit Gelassenheit und Zuversicht anzugehen. Im Fokus steht, diesen Übergang bewusst zu gestalten, ohne Anspruch auf Perfektion.

Referentin: Irena Težak, SeKo Bayern

Dienstag,
17.02.2026

Humor und Lachen in der Selbsthilfe

Trotz schwieriger Lebenssituationen wird in Selbsthilfegruppen oft und viel gelacht.

In einem Einführungsvortrag wird Lachen und Humor und seine gesundheitsfördernde Wirkung dargestellt und kleine Lachyogaübungen eingestreut. In einem zweiten Teil werden wir uns dann zum Thema austauschen und über eigene Erfahrungen berichten.

Referentin: Theresa Keidel, SeKo Bayern

Dienstag,
17.03.2026

Gruppenphasen

Jede Selbsthilfegruppe durchläuft typische Entwicklungsphasen – vom Kennenlernen über das Zusammenwachsen bis hin zu stabilen Strukturen. Im ersten Teil des Treffpunkts wird ein Phasenmodell für Gruppenprozesse vorgestellt und wie die Dynamiken in den verschiedenen Stadien entstehen können. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zum Austausch über Erfahrungen und die Nutzung der Erkenntnisse für die eigene Gruppe.

Referentin: Christina Flurschütz, SeKo Bayern

Weitere Infos

Gut zu wissen:

Technische Voraussetzungen sind PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Firefox, Chrome Microsoft Edge Browser; Mikrofon und idealerweise Webcam.

Die Treffen sind kostenfrei, werden nicht aufgezeichnet und finden über die Plattform BigBlueButton über einen von SeKo Bayern eigens gemieteten Server statt (entspricht DSGVO).

Anmeldung per Mail an stefanie.hossfeld@seko-bayern.de



Selbsthilfekoordination
Bayern