

Augenhöhe ist Kernelement der Selbsthilfe

15. Bayerischer Selbsthilfekongress mit über 250 Teilnehmenden in Amberg

Der 15. Bayerische Selbsthilfekongress mit rund 250 Teilnehmenden aus ganz Bayern fand am 10. Juli 2026 im Amberger Congress Centrum statt.

Das Motto war „Gemeinschaftliche Selbsthilfe-Begegnungen auf Augenhöhe“ und neben zwei spannenden Hauptvorträgen gab es gleich zu Beginn ein Theaterstück mit Selbsthilfeaktiven aus Amberg. Dies zeigte anschaulich und mit einer Prise Humor den Weg in die Selbsthilfegruppe, aber auch Vorurteile Selbsthilfegruppen gegenüber.

Moderiert wurde der Vormittag von Kerstin Bauer von der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Amberg und Theresa Keidel von der Selbsthilfekoordination Bayern.

Neben Grußworten von Martin Reinhard als Vertreter der Stadt Amberg und einem digitalen Grußwort der stellvertretenden Ministerpräsidentin Ulrike Scharf lobte Gabi Schmidt als Ehrenamtsbeauftragte der Staatsregierung das riesige Engagement der Selbsthilfeaktiven.

Danach gab es den Vortrag „Ein guter Tag fängt morgens an - stärkender Umgang mit sich selbst“. In diesem Beitrag zeigte Dr. med. Claudia Croos-Müller aus Rosenheim die Möglichkeiten auf, positiv den Tag zu beginnen. Hier wurde nicht nur zugehört, sondern gleich mitgemacht, und nebenbei von ihr erklärt, welche neurophysiologischen, positiven Wirkungen dadurch entstehen. Ihre BODY 2 BRAIN CCM® Methode ist leicht zu erlernen.

Im Anschluss sprach Prof. Dr. Jalid Sehouli von der Charite in Berlin zum Thema „Sprechen auf Herzenshöhe oder von der Kunst, schlechte Nachrichten gut zu überbringen.“

Sein persönliches Ziel ist es den Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen Ärzten und anderen Berufsgruppen näher zu bringen. Hier gab es auch viele Fragen und Statements aus dem Publikum, die zeigten, dass hier einen großen Verbesserungbedarf gibt.

In der Mittagspause gab es die Möglichkeit sich zu verschiedenen Fördermöglichkeiten in der Selbsthilfe beraten zu lassen. Mit dabei auch zwei der Hauptfinanziers des Kongresses, die AOK Bayern und der Landesverband der BKK Bayern.

Am Nachmittag fanden sieben Workshops und ein Gesundheitsforum statt.

Themen der Workshops waren Selbsthilfe und Pflege, Helfen in seelischer Not, Atemtherapie, die elektronische Patientenakte, rechtliche Themen, Selbstmanagement für Chronisch Kranke und Umgang mit Schmerzen.

Beim parallel stattfindenden Gesundheitsforum drehte sich alles rund um das Thema „Zuhören und Reden auf Augenhöhe“. Schwerpunkt war hier unter Moderation von Claudia Friedel aus Bayreuth der Austausch mit den rund 60 Teilnehmenden, die eigene Erfahrungen teilten, und auf Probleme im Gespräch mit Fachleuten hinwiesen.

Unter Moderation von Irena Težak und Kerstin Bauer kamen nochmals Teilnehmende und Workshoppreferierende beim Abschlussplenum zu Wort und berichteten über die Impulse des Nachmittags. Unterstützt wurde der Kongress von der regionalen Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen unter Trägerschaft der Stadt Amberg und ihren aktiven Ehrenamtlichen.

Folgende Förderer unterstützen den Kongress: die BKK-Landesverband Bayern, die AOK Bayern, die kassenärztliche Vereinigung Bayerns, die bayerische Apothekerschaft, die Psychotherapeutenkammer Bayern und die Round Table 69 aus Amberg.

Insgesamt eine wichtige Veranstaltung, die wieder einmal gezeigt hat, wie notwendig Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen sind: denn Sprechen und Zuhören auf Augenhöhe ist das zentrale Element, das die Selbsthilfe über alle Themen und Unterschiede verbindet, so Theresa Keidel, Projektleitung und Geschäftsführung von SeKo Bayern.

Weitere Informationen finden sich unter www.seko-bayern.de