



12. Bayerischer Selbsthilfekongress

Tragende Netze erleben

Selbsthilfekompetenz im Gesundheitswesen

16. November 2019, 09,30 – 16.30 Uhr
Freiheitshalle, Kulmbacher Str. 4, 95030 Hof

Schirmherrin:

Kerstin Schreyer, Bayerische Staatsministerin für Familie, Arbeit und Soziales

Mit einem Plenumsvortrag von Prof. Dr. Armin Nassehi, Institut für Soziologie LMU München zum Thema „Was heißt eigentlich Gesundheitskompetenz?“ und insgesamt sieben Foren und Workshops soll der 12. Bayerische Selbsthilfekongress dazu beitragen bestehende Netzwerke zu stärken und neue Kontakte herzustellen.

Anmeldungen sind von 19.08. – 31.10.2019 über www.seko-bayern.de möglich.

Tagungsablauf

09.30 – 10.00 Uhr **Ankommen** bei Kaffee und Gebäck

10.00 – 10.15 Uhr **Grußworte:**
Klaus Wulf, Leiter Fachbereich Jugend und Soziales, Stadt Hof
Renate Mitleger-Lehner, Vorstandsfrau SeKo e.V.

10.15 – 11.15 Uhr **Plenumsvortrag:**
Was heißt eigentlich Gesundheitskompetenz?
Prof. Dr. Armin Nassehi, Institut für Soziologie LMU München

11.15 – 11.30 Uhr **Grußwort:**
Kerstin Schreyer, Bayerische Staatsministerin für Familie,
Arbeit und Soziales

11.30 – 12.00 Uhr **Frage- und Diskussionsrunde zum Vortrag**

12.00 – 13.30 Uhr **Mittagspause**

13.30 – 15.30 Uhr **Themenforen & Workshops**

15.30 – 16.00 Uhr **Kaffeepause**

16.00 – 16.30 Uhr **Abschlussplenum**

Tagesmoderation: SeKo Bayern

Themenforen & Workshops

Forum Tinnitus: Selbsthilfe verschafft sich Gehör

Die Erfahrungsberichte von Steffi Daubitz (Vorstandsmitglied der Deutschen Tinnitus-Liga) und Peter Sommerer (Selbsthilfeaktiver) bilden den Auftakt des Forums.

Danach gibt es drei Fachvorträge:

1. Tinnitus - woher kommt das Phantomgeräusch und was sollte bei der Diagnostik beachtet werden?“

Tinnitus ist ein Symptom, das von etwa jedem zehnten Erwachsenen angegeben wird. Ohne Zweifel wird ein Tinnitus meist von einer Erkrankung in der Peripherie des Hörsystems, zumeist des Innenohres, getriggert. Der Mechanismen der Chronifizierung sind bis dato nicht vollständig verstanden. Ziel der Tinnitusdiagnostik ist es daher weniger die Frequenz und Intensität des Geräuschs zu erfassen, sondern die ursächlich vermuteten Erkrankungen (Komorbidität) aufzuspüren, um daraus entsprechende Behandlungsansätze abzuleiten

Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Gerhard Goebel, 2. Vorsitzender der gemeinnützigen Selbsthilfeorganisation Deutsche Tinnitus-Liga e.V., Tinnitus- und Hyperakusiszentrum Prien, Wuppertal

2. Lärm macht doof - Lärm als Umweltbelastung und Auslöser von Tinnitus, Schwerhörigkeit und Hyperakusis

Lärm hat Einfluss auf das Sprachverstehen und auf die kognitive Entwicklung, nicht nur von Kindern, sondern auch von Erwachsenen. Lärmvermeidung hat m. E. auch mit etwas mit Inklusion zu tun. So kann sich zum Beispiel ein hörbehinderter Mensch nicht in einem Großraumbüro konzentriert und effizient arbeiten. Wenn Klassenräume durch keine oder nur marginale akustische Dämmung einen Lernerfolg bis zu 20% minimieren, gilt das parallel auch für die Arbeitswelt, für Büros und Arbeitsplätze. Des Weiteren sind die langfristigen Folgen von Lärmschäden auf die Gesunderhaltung zwar bekannt (Tinnitus, Schwerhörigkeit, Hyperakusis u.ä.), werden aber zu wenig umgesetzt - trotz 10 Jahren Inklusion, da eine entsprechende Gesetzgebung fehlt und das Wissen um die psychosozialen Folgen auf Mensch und Gesellschaft. Unbehandelte Schwerhörigkeit verursacht in Deutschland Kosten in Höhe von 39 Milliarden Euro pro Jahr.

Volker Albert, 1. Vorsitzender der gemeinnützigen Selbsthilfeorganisation Deutsche Tinnitus-Liga e.V., Wuppertal

3. Tinnitus und Psychotherapie

In dem Vortrag „Tinnitus und Psychotherapie“ wird Herr PD Dr. Martin Schecklmann (Psychologischer Psychotherapeut) darauf eingehen, warum das Gehirn bzw. die Psyche eine entscheidende Rolle beim chronischen Tinnitus spielt. Psychologische Funktionen wie Ablenkung haben eine wichtige Funktion im Umgang mit Tinnitus. Mit Hilfe von

Beratung/Psychoedukation oder Verhaltenstherapie lernen Betroffene, mit dem Handicap Tinnitus umzugehen und ein Leben mit Lebensfreude zu führen. Anhand einzelner Therapiebausteine wird skizziert, wie das geschehen kann.

PD Dr. Martin Schecklmann, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Regensburg

Moderation: Michael Stahn, Fachreferent, Stabsstelle Kommunikation Kassenärztliche Vereinigung Bayerns

Forum: Geschlechtliche Vielfalt

Immer wieder tauchen in den Medien Begrifflichkeiten wie „Geschlechtsumwandlung“, Transsexualität, Transidentität, Geschlechtsdysphorie, Geschlechtsinkongruenz, Intersexualität, drittes Geschlecht, Bi- und Non-Binarität auf. Aber was ist das überhaupt?

In diesem Workshop erfahren sie:

- was es sich mit den ganzen Begrifflichkeiten auf sich hat
- wie vielfältig Geschlecht sein kann
- von Lebensgeschichtlichen und gesellschaftlichen Erfahrungen, z.B. Klischees und Vorurteilen, Diskriminierungen, rechtliche Anerkennung, Coming-Out, Verfolgung, Kriminalisierung und Pathologisierung in der Geschichte
- welche Möglichkeiten es in Deutschland gibt, um das Geschlecht der gefühlten Identität angleichen zu lassen
- von Unterstützungsangeboten

Christian Schabel-Blessing, Trans*Aktivist, Vorstand TransMann e.V. und Leiter der Regionalgruppe München

Patricia Sophie Schüttler, Trans*Aktivistin und Leiterin der Gruppe Trans-Ident e.V. München

Claudia Geberding-Schulz, Mutter eines Transmanns und Fördermitglied im TransMann e.V.

Forum: Patientenkompetenz im Fokus – Was kann gemeinschaftliche Selbsthilfe leisten?

Hintergrund:

Die Konfrontation mit der Diagnosestellung einer schwerwiegenden Erkrankung stellt häufig ein einschneidendes Erlebnis im Leben der Betroffenen dar. Der Austausch mit Gleichbetroffenen, z.B. im Rahmen einer Selbsthilfegruppe, kann eine wichtige Ressource in der Auseinandersetzung mit der eigenen Erkrankung darstellen und emotionale Unterstützung sowie fachlichen Austausch bieten und die informierte Entscheidungsfindung fördern.

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe gewinnt als Akteur im Gesundheitswesen in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung. Ihre Aufgaben sind dabei sehr vielfältig und umfassen u.a. die psychosoziale Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen, Vermittlung von

Informationen zur Erkrankung und deren Behandlung sowie der Beteiligung von Selbsthilfevertretern*innen in gesundheitspolitischen Gremien und Leitlinienkommissionen. Dadurch wird ihr eine hohe Anerkennung als Patientenvertretung zuteil, zugleich besteht das Risiko der Überforderung. Obwohl die deutschsprachige Forschung zu Prozess- und Wirkfaktoren der Selbsthilfe erst in Ansätzen existiert, gibt es Hinweise darauf, dass sie einen stärkenden Einfluss auf die Patientenkompetenz als die Fähigkeit einer*s Patientin*en, Krankheitsanforderungen und –folgen zu bewältigen, haben kann.

Ziel:

Ziel des Forums ist es, bisherige Forschungskenntnisse und Erfahrungswissen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe zusammenzutragen. Vor dem Hintergrund persönlicher oder beruflicher Erfahrungen kann in offener Atmosphäre diskutiert werden, wie gemeinschaftliche Selbsthilfe bei der individuellen Krankheitsverarbeitung wirken kann und welche Rolle dabei Wechselwirkungen zwischen Individuum und Gesellschaft spielen können. In einem Prozess der Reflexion können gegebenenfalls noch nicht ausgeschöpfte Potentiale der Kooperation von Selbsthilfe und Professionellen des Gesundheitswesens ausgelotet werden und als Impulse für die weitere Zusammenarbeit gesetzt werden.

Impulsvortrag: Martina Jablotschkin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Stiftungsprofessur Selbsthilfeforschung mit Schwerpunkt Krebs-Selbsthilfe, Universitätsklinikum Freiburg

Diskussion: Martina Jablotschkin und Prof. Dr. Armin Nassehi, Institut für Soziologie LMU München

Moderation: Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführer Selbsthilfezentrum München, Vorstand Seko Bayern e.V.

In Bewegung – Gesundheitsprävention, die Spaß macht!

Zahlreiche Studien haben gezeigt: Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit eines jeden Menschen aus. Ob jung oder alt, eher sportlicher Typ oder Mensch mit Einschränkungen: Wir können unserer Gesundheit entgegenlaufen. Bewegung hilft, den Blutdruck zu normalisieren und senkt das Schlaganfallsrisiko. Der BMI wird gesenkt, Fitness und Wohlbefinden wird verbessert. Bewegung kann den Blutzucker drastisch senken und sorgt für eine bessere Insulinwirkung. Darüber hinaus beeinflusst Bewegung die Gesundheit eines Menschen ganzheitlich und wirkt Depressionen, Demenz und vielen anderen Krankheiten entgegen.

Vorgestellt wird:

1. Projekt 10.000 Schritte – Fichtelgebirge in Bewegung der Gesundheitsregion Plus, Landkreis Wunsiedel i. F.
Dr. Gerhard Fleißner, Internist, Leiter des Fachbereichs Gesundheitswesen am Landratsamt Wunsiedel.

2. Mit kleinen Übungen den (Diabetes-*) Alltag verbessern. Vortrag und praktische Übungen zum Mitmachen.

Torsten Gärtner, selbstständiger Physiotherapeut mit osteopathischer Ausbildung

3. Vorstellung der DIABETIKER-Selbsthilfe, Hochfranken Fichtelgebirge
Wie können insbesondere Diabetiker von Bewegung und Sport profitieren, aber auch die Selbsthilfegruppen unterstützen und Betroffene helfen können, ihre Gesundheit zu erhalten.

Kaus Fiedler, Gruppenleiter der DIABETIKER-Selbsthilfe, Hochfranken-Fichtelgebirge

Sei gut zu dir! Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Alltag

Es fällt uns im täglichen Leben oft erstaunlich schwer, fürsorglich und mitfühlend mit uns selbst umzugehen. Wir powern uns aus, geben unser Bestes, sorgen gut für andere und vergessen dabei immer wieder uns selbst. Kein Wunder, dass wir uns oft so erschöpft und überfordert fühlen.

In dem Workshop erforschen wir achtsam unsere eigenen Kraftquellen und Ressourcen. Mittels wirksamer Übungen aus dem Achtsamkeits- und Mitgefühlstraining lernen wir, wie wir diese im Alltag immer wieder aktivieren und auffüllen können. Einfache Körperübungen aus dem Yoga und stärkende Meditationen unterstützen uns darin, unseren Körper zu entspannen, den Geist zu nähren und unser Herz mitfühlend für uns und andere zu öffnen.

Christa Spannbauer, Achtsamkeitsautorin & Seminarleiterin

Netzwerken – was ist das und wie geht es? Gute Beispiele aus der Praxis

Bei der Selbsthilfegruppenarbeit haben Sie sicherlich schon so manche Erfahrungen mit dem Netzwerken gemacht. Was läuft gut und wo gibt es immer wieder die gleichen Herausforderungen? Welche Netzwerke kennen Sie aus Ihrem eigenen (ehrenamtlichen) Arbeitsalltag oder aus Ihrem privaten und sozialen Umfeld? Können Sie diese für die Arbeit in der Selbsthilfegruppe nutzen?

Welche professionellen Netzwerke kennen Sie und gibt es eigentlich Regeln für das Netzwerken? Welche Möglichkeiten der vernetzenden Zusammenarbeit mit den Apotheken vor Ort gibt es?

Nach einem Einführungsvortrag inkl. Vorstellung der Ergebnisse der WIPIG-Umfrage „Netzwerk Apotheke und Selbsthilfe“ aus dem Jahr 2019 wollen Sonja Stipanitz, die Patientenbeauftragte des Bayerischen Apotheker Verbandes e. V. und Dr. Helmut Schlager, Geschäftsführer des WIPIG – Wissenschaftlichen Instituts für Prävention im Gesundheitswesen der Bayerischen Landesapotheker-kammer gemeinsam mit Ihnen Praxisbeispiele diskutieren und Möglichkeiten für eine sich stetig verbessernde Win-Win-Strategie erarbeiten.

Dr. Helmut Schlager, Geschäftsführer Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen, Bayerische Landesapothekerkammer WIPIG

Sonja Stipanitz, Apothekerin, Patientenbeauftragte Bayerischer Apotheker Verband e.V.

Spezialisierte Ambulante Palliative Versorgung – Unterstützung bei der Versorgung schwerkranker Menschen zuhause

Wer unheilbar krank ist und in einer Klinik nicht mehr gesund werden kann, wünscht sich oft nichts sehnlicher, als noch einmal nach Hause zurückkehren zu können. Dafür bedarf es einer speziellen Versorgung. Das SAPV-Team versorgt Menschen, die an einer unheilbaren und fortgeschrittenen Erkrankung mit begrenzter Lebenserwartung leiden. Es geht darum, die belastenden körperlichen und psychischen Symptome zuhause zu lindern. Die Menschen sollten ihre verbleibende Zeit ohne Angst und Schmerzen im vertrauten Umfeld verbringen können. Die Ärzte, Pflegekräfte und Palliativkräfte sowie die Psychoonkologin bringen alle Qualifikationen mit, die im Zusammenspiel eine optimale Versorgung ermöglichen. Sie arbeiten eng zusammen mit Kliniken, Hausärzten und Pflegediensten, mit Hospizgruppen, Sozialarbeitern und Seelsorgern.

Der Workshop informiert über die Arbeit dieses wichtigen Angebotes und gibt Einblicke in die Arbeit des Teams. Es wird über Zugangswege informiert sowie über die vielfältigen Möglichkeiten in diesem sensiblen Feld Hilfe und Unterstützung zu gewähren. Der fachliche und persönliche Austausch mit den erfahrenen Fachkräften bildet dann den Abschluss des Workshops.

Matthias Roth, Pflegerische Leitung SAPV-Team Hochfranken, Krankenpfleger und Fachkraft Palliativ-Care, Hospizfachkraft

Gabriele Hüfner, Stellv. Pflegerische Leitung SAPV-Team Hochfranken, Krankenschwester und Fachkraft Palliativ-Care, Gerontopsychiatrische Fachkraft

Finanzierung & Kooperation

Finanziert wird der Kongress von der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände in Bayern, der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, der Bayerischen Landesapothekerkammer und dem Bayerischen Apothekerverband, der Psychotherapeutenkammer Bayern und Eigenmitteln.



Der Kongress wird vom der Selbsthilfekoordination Bayern und dem Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. in Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie Hochfranken veranstaltet.



Für teilnehmende Ärzte*innen und Psychotherapeuten*innen werden Fortbildungspunkte beantragt.

V.i.S.d.P: Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., Irena Tezak, Theaterstraße 24, 97070 Würzburg, Tel. 0931/20781642, E-Mail: irena.tezak@seko-bayern.de