

Selbsthilfe ist Nahrung für die Seele-14. Bayerischer Selbsthilfekongress mit über 200 Teilnehmenden ein voller Erfolg

Unter Schirmherrschaft von Sozialministerin Ulrike Scharf fand der 14. Bayerische Selbsthilfekongress mit 200 Teilnehmenden aus ganz Bayern am 13. September 2024 im Kultur- und Kongresszentrum in Rosenheim statt.

Das Motto war „Nahrung für den Körper- Nahrung für die Seele“ und neben dem Hauptvortrag gab es eine Aktion „heißer Stuhl“, „Speakers Corner-Treffs mit vier Landtagsabgeordneten und am Nachmittag sieben Workshops und ein Gesundheitsforum.

Die Erfolgsautorin Christina Berndt sprach völlig frei zum Thema „Seele, Geist und Immunsystem stärken“ und schaffte es dem Publikum gute Anregungen für ein besseres Leben zu geben. Das Wichtigste sei ein gutes Beziehungsnetzwerk und sich nicht zu viel Stress zuzumuten, aber sich trotzdem immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen. In diesem Zusammenhang sprach sie auch von „Stressimpfung“, die helfe Veränderungen im Leben gut zu bewältigen. Beim „Heißen Stuhl“ gab es danach berührende Kurzberichte von Selbsthilfeaktiven, die bestätigten, dass Selbsthilfegruppen genau das bieten: ein Beziehungsnetzwerk und ein neues Feld des Engagements, um weiter aktiv das Leben mitzugestalten.

In der Mittagspause gab es eine „Speakers Corner“-Aktion mit vier Landtagsabgeordneten, die einen Kurzvortrag hielten und den Teilnehmenden Rede und Antwort standen. Für ihre Fraktionen sprachen Bernhard Seidenath für die CSU und Kerstin Celina von den Grünen. Außerdem standen die Beauftragte fürs Ehrenamt Gabi Schmidt, und der Patienten- und Pflegebeauftragte Thomas Zöller, beide Freie Wähler, Rede und Antwort.

Am Nachmittag fanden sieben Workshops und ein Gesundheitsforum statt. Themen der Workshops waren Nahrungsergänzungsmittel, digitale Gesundheitskompetenz, junge Selbsthilfe, Nahrung für die Augen, Optimismus, Selbstfürsorge und nachhaltiges Bürgerengagement. Beim parallel stattfindenden Gesundheitsforum drehte sich alles um das Thema Essen. Die Ansprechpartnerin der Adipositas-Gruppe aus Rosenheim erzählte über ihre Gruppe und deren wichtige Arbeit. Besonders eindrücklich waren die Berichte von zwei jungen Frauen, die aktuell in der Schön-Klinik Roseneck wegen ihrer Essstörungen behandelt werden: begleitet wurden die Berichte der Betroffenen von zwei Kurzvorträgen einer Ärztin und eines Psychologen derselben Klinik.

Unterstützt wurde der Kongress von der regionalen Selbsthilfekontaktstelle SeKoRo Rosenheim unter Trägerschaft der Diakonie und ihrem aktiven Team. Das Abschlussplenum moderierten Irena Težak von SeKo Bayern und Karin Woltmann von der SeKoRo Rosenheim und so konnten alle Teilnehmenden noch etwas aus den anderen Workshops mitnehmen.

Folgende Förderer unterstützen den Kongress: die Selbsthilfefördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen, die kassenärztliche Vereinigung Bayerns, die bayerische Apothekerschaft, die Psychotherapeutenkammer Bayerns, das bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales und die Sparkasse Rosenheim Bad Aibling.

Insgesamt eine tolle Veranstaltung, die wieder einmal gezeigt hat, wie wichtig Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen sind: denn die Gemeinschaft und der Austausch von Erfahrungswissen in der Gruppe bedeutet Nahrung für die Seele, so Theresa Keidel von SeKo Bayern.

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