



# Termine zum Vormerken 2025

**Fortbildungs- und Veranstaltungsprogramm  
Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.  
und Selbsthilfekoordination Bayern**

## Fortbildungen

Übersicht 2025 .....	Seite 3
Allgemeine Hinweise .....	Seite 4
Fortbildungsausschreibungen .....	Seite 5

## Bayernweiter Fachtag

Selbsthilfecamp Sucht und Gesundheit .....	Seite 15
--	----------

## Weitere Angebote

Selbsthilfetreffpunkte .....	Seite 16
Gruppeninventuren .....	Seite 17

## Übersicht Fortbildungen 2025

Helfen in seelischer Not	13. Februar	Würzburg	S. 5
Zufrieden älter werden	14. Februar	Würzburg	S. 6
Vom Denken zum Tun Projektplanung	11. – 13. April	Bamberg	S. 7
Neue Medien & Öffentlichkeits- arbeit in der Selbsthilfe?! Social Media für Anfänger*innen	30. Mai – 01. Juni	Bamberg	S. 8
Ein eigener Podcast? Wär das was? Warum nicht!	27. Juni	Nürnberg	S. 9
Kreative Elemente für die Selbsthilfegruppenarbeit	23. – 25. Juli, 25. – 27. Juli	Kochel am See	S. 10
Moderation & Gruppenprozesse in Selbsthilfegruppen	21. – 24. August	Zell am Main	S. 11
Trauern, Trösten, Neubeginn	03. – 05. September, 05. – 07. September	Pappenheim	S. 12
Achtsamkeit und Ruhe erleben durch Waldbaden	26. – 28. September	Nittendorf	S. 13
Nichts ist so beständig wie die Veränderung	22. Oktober, 23. Oktober	Nürnberg	S. 14

Bitte beachten Sie die [Allgemeinen Hinweise auf Seite 4](#).

Dort finden Sie wichtige Informationen, unter anderem zum Anmeldeverfahren und zu unseren Stornobedingungen.

## Allgemeine Hinweise

Die Vergabe der Fortbildungsplätze findet im Jahr 2025 wieder über ein Losverfahren statt. Bitte melden Sie sich im Zeitraum von **Dienstag, den 07.01.2025 bis Sonntag, 19.01.2025** für alle Fortbildungen an, bei denen Sie gerne teilnehmen möchten, um beim Losverfahren dabei zu sein. In der KW 4 erfolgt die Verlosung der Plätze über unsere virtuelle Glücksfee.

Für das Losverfahren nutzen wir einen Gruppen- Zuweisungs- Algorithmus, der die Plätze zufällig, jedoch unter Berücksichtigung der bereits zugewiesenen Seminarplätze pro Teilnehmer\*in, vergibt. **Die Plätze werden so möglichst fair vergeben**, unabhängig davon, für wie viele Seminarthemen Sie sich insgesamt angemeldet haben.

Anmeldungen sind **nur über die Onlineformulare auf [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)** möglich: bitte **pro Person und Seminar** eine Anmeldung mit **Namen und Vornamen** ausfüllen (Anmeldungen ohne Namensnennung werden nicht angenommen!). Jede Person muss sich künftig mit **einer eigenen Mailadresse** anmelden. (Ausnahmen sind möglich z.B. bei Angehörigen, oder wenn keine eigenen Mailadresse vorhanden ist)

Pro Fortbildung sind **maximal zwei Anmeldungen aus einer Gruppe** möglich, weitere Personen werden nachrangig berücksichtigt (Warteliste). Auch **Wiederholer\*innen** eines Fortbildungsthemas werden **zunächst nur auf der Warteliste** berücksichtigt.

### Seminarzeiten, Kosten und Übernachtungen

→ Reine Seminarzeit: für 1 Tag = 5 Zeitstunden, für 1,5 Tage = 8 Zeitstunden, für 2 Tage = 12 Zeitstunden, für 3 Tage = 15 Zeitstunden (mit einem Nachmittag zum Austausch bzw. zur freien Verfügung).

Die angegebenen Uhrzeiten können sich noch geringfügig ändern.

→ Da die Kosten der einzelnen Tagungshäuser variieren, werden für die verschiedenen Fortbildungen **auch unterschiedliche Gebühren** angesetzt. **Die Fahrtkosten bitte zusätzlich einplanen.**

→ Falls bei mehrtägigen Veranstaltungen **keine Übernachtung** (z.B. wegen Wohnortnähe) benötigt wird, reduziert sich der Gesamtpreis um die Übernachtungskosten & Frühstück. Sollte bei eintägigen Veranstaltungen **eine Übernachtung vor oder nach** der Veranstaltung am Tagungsort gewünscht werden, diese bitte selbst organisieren.

→ Sollten Sie kurzfristig nicht an einer Veranstaltung teilnehmen können, bitten wir Sie den Platz an eine Person aus Ihrer Gruppe weiterzugeben. Sollte das nicht möglich sein, **wird Ihnen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30 € in Rechnung gestellt.** Außerdem verrechnen wir die entstandenen Übernachtungs- und weiteren Tagungshauskosten, die je nach Kulanz des Tagungshaus anfallen. Abmeldungen sind nur in schriftlicher Form möglich.

→ Für organisatorische **Fragen** steht Ihnen Stefanie Hoßfeld unter der 0931 20781645 oder per E-Mail unter [stefanie.hossfeld@seko-bayern.de](mailto:stefanie.hossfeld@seko-bayern.de) zur Verfügung. Für inhaltliche Fragen oder Anregungen rund um das Thema Fortbildungen können Sie sich an Theresa Keidel telefonisch unter der 0931 20781641 oder per E-Mail unter [theresa.keidel@seko-bayern.de](mailto:theresa.keidel@seko-bayern.de) wenden.

# Helfen in seelischer Not

Fortbildung im Selbsthilfehaus Würzburg  
13. Februar 2025

Seelische Nöte können ganz unterschiedlich aussehen: Überforderung, Einsamkeit, Süchte, Aggressionen, Verzweiflung, Sinnsuche, Verlust, Ängste, Depressionen oder Suizidalität. Wenn es Menschen in unserem nahen Umfeld nicht gut geht, entsteht oft Unsicherheit, Hilflosigkeit oder Ohnmacht.

Hilfe in seelischer Not (HSN) ist ein Erste-Hilfe-Programm für psychisch emotionale Notfallsituationen ähnlich zu medizinischen Erste-Hilfe-Kursen. Es vermittelt den Ersthelfenden eine konkrete Handlungskette: "Hinschauen - Sprechen - Netzwerken", um mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit betroffenen Menschen zu gewinnen.

Ein praxisnaher Austausch sowie erfahrungsorientierte Übungselemente unterstützen die Erarbeitung konkreter Hilfsangebote. Eine digitale Lernplattform bietet zusätzlich vertiefende Lerninhalte an

Mehr Informationen zu dem Programm HSN, das von der Universität Regensburg entwickelt wurde und dort evaluiert wird, findet man unter: <https://hsn-kurse.de/>

## Alle Infos auf einen Blick

<b>Wann</b>	Donnerstag, 13.02.2025
<b>Wo</b>	Selbsthilfehaus Würzburg, Scanzonistraße 4, 97080 Würzburg
<b>Ablauf</b>	1x Fortbildungsabend Ankommen und Kaffee ab 16.00 Uhr Beginn: 16.30 Uhr Ende: 19.30 Uhr
<b>Referentin</b>	Lisbeth Wagner, Pädagogin, zertifizierte HSN-Trainerin, KISS Regensburg
<b>Kosten</b>	38 € Die Gesamtkosten setzen sich wie folgt zusammen: Fortbildungskosten: 30 €, weitere Veranstaltungskosten: 8 €
<b>max. TN-Zahl</b>	16 TN
<b>Anmeldung Losverfahren</b>	Dienstag, 07.01.2025 bis Sonntag, 19.01.2025 über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

# Zufrieden älter werden

Fortbildung im Selbsthilfehaus Würzburg  
14. Februar 2025

In Selbsthilfegruppen treffen sich viele ältere Menschen, die trotz Krankheit oder Krise aktiv und positiv gestimmt bleiben wollen.

Im Seminar werden wir uns mit dem Thema Altern und seinen möglichen Folgen auseinandersetzen und darüber nachdenken, wie wir diese Lebensphase erfüllend und zufrieden gestalten können. Außerdem soll es auch Raum geben, uns mit eigenen Ängsten und Sorgen vor dem Älterwerden zu beschäftigen.

Mit neuen Ideen für die Gruppenarbeit und persönlichen Anregungen fürs eigene Älterwerden kehren wir zurück zu unserer Selbsthilfegruppe.

## Alle Infos auf einen Blick

<b>Wann</b>	Freitag, 14.02.2025
<b>Wo</b>	Selbsthilfehaus Würzburg, Scanzonistraße 4, 97080 Würzburg
<b>Ablauf</b>	1x 1-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 09.30 Uhr Beginn: 10.00 Uhr Ende: 16.30 Uhr
<b>Referentin</b>	Theresa Keidel, SeKo Bayern
<b>Kosten</b>	85 € Die Gesamtkosten setzen sich wie folgt zusammen: Fortbildungskosten: 60 €, weitere Veranstaltungskosten: 25 €
<b>max. TN-Zahl</b>	14 TN
<b>Anmeldung Losverfahren</b>	Dienstag, 07.01.2025 bis Sonntag, 19.01.2025 über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

# Vom Denken zum Tun

## Projektplanung

### Fortbildung im Bistumshaus St. Otto Bamberg 11. – 13. April 2025

Kreative Projekte und außergewöhnliche Maßnahmen wollen gut überlegt und durchdacht sein. Was ist überhaupt ein Projekt und was sollte bei der Planung unbedingt mitgedacht werden?

Welches Projekt passt zu unserem Thema, zu unserer Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfeorganisation? Was wollen/können wir mit einem Projekt erreichen? Welche Wirkung wollen wir erzielen?

Mitgebrachte Ideen können weiterentwickelt und konkretisiert werden, die Teilnehmer\*innen können an ihrem Projekt arbeiten, sich austauschen und gegenseitig inspirieren.

Theoretische Grundlagen zu Projektplanung und Durchführung ergänzen die Fortbildung.

### Alle Infos auf einen Blick

<b>Wann</b>	Freitag 11.04. – Sonntag, 13.04.2025
<b>Wo</b>	Bistumshaus St. Otto, Heinrichsdamm 32, 96047 Bamberg
<b>Ablauf</b>	1x 2-tägige Fortbildung (auf drei Tage verteilt) Ankommen und Kaffee ab 14.30 Uhr 1. Tag: 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 3. Tag: 09.00 bis 12.00 Uhr
<b>Referentin</b>	Irena Težak, SeKo Bayern
<b>Kosten</b>	430 € Die Gesamtkosten setzen sich wie folgt zusammen: Fortbildungskosten: 144 €, Übernachtung & Frühstück: 140 €, weitere Veranstaltungskosten: 146 €
<b>max. TN-Zahl</b>	14 TN
<b>Anmeldung Losverfahren</b>	Dienstag, 07.01.2025 bis Sonntag, 19.01.2025 über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

## Neue Medien und Öffentlichkeitsarbeit in der Selbsthilfe?! Social Media für Anfänger\*innen

Fortbildung im Bistumshaus St. Otto Bamberg  
30. Mai – 01. Juni 2025

Social-Media-Kanäle sind und werden in der Öffentlichkeitsarbeit immer wichtiger - sei es, um Informationen über die eigene Arbeit zu verbreiten, ein Bewusstsein für bestimmte Themen zu schaffen oder aktuelle Termine (z.B. Gruppentreffen) anzukündigen.

Soziale Medien sind ein wichtiges Werkzeug, auch für Selbsthilfegruppen, um insbesondere jüngere Menschen zu erreichen.

Die Möglichkeiten hierfür mit Instagram und Facebook werden in diesem Grundlagenkurs an Beispielen vermittelt und im Anschluss an Praxisbeispielen auch selbst ausprobiert.

Begriffe wie Reels, Stories, Canva oder Highlights sind danach auch für Social-Media-Neulinge kein Buch mit sieben Siegeln mehr.

### Alle Infos auf einen Blick

<b>Wann</b>	Freitag, 30.05. – Sonntag, 01.06.2025
<b>Wo</b>	Bistumshaus St. Otto, Heinrichsdamm 32, 96047 Bamberg
<b>Ablauf</b>	1x 2-tägige Fortbildung (auf drei Tage verteilt) Ankommen und Kaffee ab 14.30 Uhr 1. Tag: 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 3. Tag: 09.00 bis 12.00 Uhr
<b>Referentin</b>	Maria Pogoda, SeKo Bayern
<b>Kosten</b>	430 € Die Gesamtkosten setzen sich wie folgt zusammen: Fortbildungskosten: 144 €, Übernachtung & Frühstück: 140 €, weitere Veranstaltungskosten: 146 €
<b>max. TN-Zahl</b>	14 TN
<b>Anmeldung Losverfahren</b>	Dienstag, 07.01.2025 bis Sonntag, 19.01.2025 über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

# Ein eigener Podcast?

Wäre das was? Warum nicht!

## Fortbildung in den Räumen von Kiss Nürnberg

27. Juni 2025

Einen eigenen Podcast als Möglichkeit der Öffentlichkeitsarbeit nutzen, informativ und „echt“ auf sein Thema aufmerksam machen und damit andere Zielgruppen erreichen.

Was es dabei zu beachten gibt, sowohl inhaltlich als auch technisch, soll in diesem Seminar gezeigt, besprochen und direkt ausprobiert werden.

Angesprochen werden Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen, gemeinnützige Initiativen und Vereine.

### Alle Infos auf einen Blick

<b>Wann</b>	Freitag, 27.06.2025
<b>Wo</b>	Kiss Nürnberg, Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
<b>Ablauf</b>	1x 1-tägige Fortbildung Ankommen ab 09.30 Uhr Beginn: 10.00 Uhr Ende: 16.30 Uhr
<b>Referentinnen</b>	Irena Težak und Maria Pogoda, SeKo Bayern
<b>Kosten</b>	120 € Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 60 €, weitere Veranstaltungskosten: 60 €
<b>max. TN-Zahl</b>	14 TN
<b>Anmeldung Losverfahren</b>	Dienstag, 07.01.2025 bis Sonntag, 19.01.2025 über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

# Kreative Elemente für die Selbsthilfegruppenarbeit

Fortbildung in der Georg-von-Vollmar-Akademie in Kochel  
23. – 25. Juli 2025 oder  
25. – 27. Juli 2025

Über kreative Elemente wie Rollenspiele, Natur-Collagen oder Symbolbilder, eigene Texte oder Lieder können wir manchmal mehr über uns und die anderen in der Gruppe erfahren als „nur“ über Gespräche.

Im Kreativseminar für Selbsthilfegruppen lernen wir dafür verschiedene Möglichkeiten kennen. Dabei geht es nicht darum besonders gut zu malen, zu schreiben oder etwas darzustellen, sondern gemeinsam die eigenen Themen zu reflektieren bzw. Anregungen für interessante Gruppenabende zu bekommen.

## Alle Infos auf einen Blick

<b>Wann</b>	Mittwoch 23.07. – Freitag, 25.07.2025, oder Freitag 25.07. – Sonntag, 27.07.2025
<b>Wo</b>	Georg-von-Vollmar-Akademie e.V. Schloss Aspenstein, Am Aspensteinbichl 9-11 82431 Kochel am See
<b>Ablauf</b>	2x 2-tägige Fortbildung (auf drei Tage verteilt) Ankommen und Kaffee ab 14.30 Uhr 1. Tag: 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 3. Tag: 09.00 bis 12.00 Uhr
<b>Referentin</b>	Theresa Keidel, SeKo Bayern
<b>Kosten</b>	380 € Die Gesamtkosten setzen sich wie folgt zusammen: Fortbildungskosten: 144 €, Übernachtung & Frühstück: 154 €, weitere Veranstaltungskosten: 82 €
<b>max. TN-Zahl</b>	15 TN
<b>Anmeldung Losverfahren</b>	Dienstag, 07.01.2025 bis Sonntag, 19.01.2025 über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

# Moderation und Gruppenprozesse in Selbsthilfegruppen

Fortbildung im Haus Klara, Zell am Main  
21. – 24. August 2025

Das wichtigste Instrument in der Selbsthilfe ist nach wie vor das gute Gespräch. Dabei ist es hilfreich, Gruppenprozesse zu verstehen und sicherzustellen, dass alle Teilnehmenden ohne Zwang zu Wort kommen. Eine einfühlsame und wertschätzende Moderation fördert diesen Austausch. Dies ist oft gar nicht so einfach, da es gerade in Krisen Menschen mit sehr hohem Redebedarf gibt oder andere, die sich nur schwer öffnen können.

Im Seminar werden Phasen in Selbsthilfegruppen theoretisch erläutert, Gruppenkonzepte und Regeln vorgestellt und Moderationstechniken vermittelt. Dabei bleibt es nicht nur bei der Theorie, sondern anhand von Praxissimulationen und kollegialer Beratung wird an konkreten Fallbeispielen gearbeitet.

Um die Gruppe arbeitsfähig zu halten, lockern kleine Bewegungseinheiten, schöne Texte und Geschichten die Arbeitseinheiten auf und bringen neue Ideen für die Gruppenarbeit.

## Alle Infos auf einen Blick

<b>Wann</b>	Donnerstag 21.08. – Sonntag, 24.08.2025
<b>Wo</b>	Haus Klara, Kloster Oberzell, 97299 Zell am Main
<b>Ablauf</b>	1x 3-tägige Fortbildung (auf vier Tage verteilt) Ankommen und Kaffee ab 14.30 Uhr 1. Tag: 15.00Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr & 15.00 bis 18.00 Uhr 3. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr & 15.00 bis 18.00 Uhr (freier Austausch) 4. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr
<b>Referentin</b>	Theresa Keidel, SeKo Bayern
<b>Kosten</b>	590 € Die Gesamtkosten setzen sich wie folgt zusammen: Fortbildungskosten: 180€, Übernachtung & Frühstück: 222 €, weitere Veranstaltungskosten: 188 €
<b>max. TN-Zahl</b>	14 TN
<b>Anmeldung Losverfahren</b>	Dienstag, 07.01.2025 bis Sonntag, 19.01.2025 über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

# Trauer, Trösten, Neubeginn

## Fortbildung im Evangelischem Bildungszentrum Pappenheim

03. – 05. September 2025 oder

05. – 07. September 2025

In der Selbsthilfegruppe müssen wir immer wieder mit Verlusten umgehen: denn liebgewonnene Gruppenmitglieder verabschieden sich durch Wegzug, Tod oder einfach, weil sie die Gruppe nicht mehr brauchen. Andere erleiden vielleicht einen schweren Rückfall und bleiben so monatelang der Gruppe fern.

Wie gehen wir in der Gruppe mit Verlusten und Unsicherheiten um?

Wie können wir Abschiede gestalten?

Und wie finden wir für die Gruppe einen guten Weg die Lücke zu schließen?

Im Seminar wollen wir mit den Erfahrungen der Teilnehmenden arbeiten, aber uns auch gegenseitig durch kleine Meditations- und Achtsamkeitsübungen stärken. Ein Theorieteil zu Trauerphasen und Abschiedsgestaltung ergänzt unser Erfahrungswissen.

### Alle Infos auf einen Blick

<b>Wann</b>	Mittwoch 03.09. – Freitag, 05.09.2025, oder Freitag, 05.09. – Sonntag, 07.09.2025
<b>Wo</b>	EBZ Pappenheim, Stadtparkstraße 8 – 17, 91788 Pappenheim
<b>Ablauf</b>	2x 2-tägige Fortbildung (auf drei Tage verteilt) Ankommen und Kaffee ab 14.30 Uhr 1. Tag: 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 3. Tag: 09.00 bis 12.00 Uhr
<b>Referentin</b>	Theresa Keidel, SeKo Bayern
<b>Kosten</b>	360 € Die Gesamtkosten setzen sich wie folgt zusammen: Fortbildungskosten: 144€, Übernachtung & Frühstück: 113 €, weitere Veranstaltungskosten: 103 €
<b>max. TN-Zahl</b>	14 TN
<b>Anmeldung Losverfahren</b>	Dienstag, 07.01.2025 bis Sonntag, 19.01.2025 über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

# Achtsamkeit und Ruhe erleben durch Waldbaden

Fortbildung im Haus Werdenfels, Nittendorf  
26. – 28. September 2025

## Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit sich selbst und der (Selbsthilfe)Gruppe.

*„Und in den Wald gehe ich, um meinen Verstand zu verlieren  
und meine Seele zu finden.“ (John Muir)*

In Japan mittlerweile als medizinisches Rezept verschrieben, tauchen auch wir in unserem Seminar in die Atmosphäre des Waldes ein. Wir wollen uns damit beschäftigen, wie der Wald auf uns und unsere Gruppe wirken kann.

Etwas Theorie zu „shinrin yoku“ – auf deutsch „Waldbaden“, und viele praktische Übungen im Wald sollen mehr Wohlbefinden und achtsamen Umgang mit Natur, Mensch und der Gruppe unterstützen. Mit allen Sinnen tanken wir Entschleunigung, Entspannung und die Kraft der Natur. Wir entdecken die Bäume im Wald auf eine neue Art, sehen Dinge, die uns bislang verborgen blieben und werden uns des Reichtums der Natur bewusst, den wir uns jederzeit selbst schenken können. Dies geschieht mit Achtsamkeitsübungen und im Austausch in der Gruppe.

Bitte wetterfeste Kleidung, Trinkflasche und kleinen Rucksack und falls vorhanden Sitzkissen und Taschenspiegel mitbringen.

## Alle Infos auf einen Blick

<b>Wann</b>	Freitag 26.09. – Sonntag, 28.09.2025
<b>Wo</b>	Haus Werdenfels, Waldweg 15, Eichhofen, 93152 Nittendorf
<b>Ablauf</b>	1x 2-tägige Fortbildung (auf drei Tage verteilt) Ankommen und Abendessen ab 17.30 Uhr 1. Tag: 19.00 bis 21.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr 3. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr
<b>Referentinnen</b>	Irena Težak, SeKo Bayern Lisbeth Wagner, KISS Regensburg
<b>Kosten</b>	360 € Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 144 €, Übernachtung & Frühstück: 114 €, weitere Veranstaltungskosten: 102 €
<b>max. TN-Zahl</b>	14 TN
<b>Anmeldung Losverfahren</b>	Dienstag, 07.01.2025 bis Sonntag, 19.01.2025 über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

# Nichts ist so beständig wie die Veränderung

Fortbildung in den Räumen von Kiss Nürnberg  
22. Oktober oder 23. Oktober 2025

Die Welt dreht sich manchmal schneller als wir wollen. Das, was heute noch Sicherheit und Wohlfühlen bedeutet, kann morgen schon Risse bekommen und sich auflösen.

Veränderungen haben immer zwei Seiten und fordern uns heraus. Gefragt sind Kreativität, Gelassenheit, Neugierde, Offenheit und das Vertrauen in uns selbst, um zu entscheiden, wo gehe ich mit und wo lasse ich los.

## Alle Infos auf einen Blick

<b>Wann</b>	Mittwoch, 22.10.2025, oder Donnerstag, 23.10.2025
<b>Wo</b>	Kiss Nürnberg, Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
<b>Ablauf</b>	2x 1-tägige Fortbildung Ankommen ab 09.30 Uhr Beginn: 10.00 Uhr Ende: 16.30 Uhr
<b>Referentinnen</b>	Brigitte Bakalov Tanja Günther, Kiss Weißenburg · Gunzenhausen
<b>Kosten</b>	120 € Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 60 €, weitere Veranstaltungskosten: 60 €
<b>max. TN-Zahl</b>	14 TN
<b>Anmeldung Losverfahren</b>	Dienstag, 07.01.2025 bis Sonntag, 19.01.2025 über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

## Selbsthilfecamp „Sucht und Gesundheit“ Verantwortung teilen - Gruppe aktivieren

Im Rahmen des Projektes „Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich“ (gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns) findet jährlich, in Kooperation mit der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle, der Bayerischen Akademie für Sucht und Gesundheitsfragen und der Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe ein bayernweiter „Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit“ statt.

2025 soll es um den gegenseitigen Austausch und eigene Schwerpunktthemen gehen: mit der Großgruppenmethode „Barcamp“ können alle, die wollen, eigene Themen einbringen - so werden Teilnehmende zu Teilgebenden!

Projektleitung: Theresa Keidel      Tel. 0931 20781641      [theresa.keidel@seko-bayern.de](mailto:theresa.keidel@seko-bayern.de)  
Organisation: Stefanie Hoßfeld      Tel. 0931 20781645      [stefanie.hossfeld@seko-bayern.de](mailto:stefanie.hossfeld@seko-bayern.de)

### Alle Infos auf einen Blick

<b>Wann</b>	Freitag, den 11.07.2025
<b>Wo</b>	bigBox, Kotterner Str. 62 - 64, 87435 Kempten
<b>Ablauf</b>	Fachtag von 10.00 – 16.30 Uhr Ankommen ab 09.30 Uhr
<b>Kosten</b>	30 € oder ermäßigter Betrag 15 € für Rentner*innen, Schüler*innen und Studierende
<b>max. TN-Zahl</b>	100 Personen
<b>Anmeldung</b>	ab 30.05.2024 über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

## Weitere Angebote

### Virtueller Selbsthilfetreffpunkt

Online-Austausch für Selbsthilfeaktive, freiwillig Engagierte und alle interessierten Menschen

### WhatsApp und Co? Was macht das mit unserer Gruppe?

Dienstag, 21.01.2025, 16.30 – 18.00 Uhr

Messenger-Nachrichten und daraus entstehende Untergruppen sind immer wieder Thema in Selbsthilfegruppen. Da werden neben der offiziellen E-Mail-Einladung über WhatsApp oder Signal und Co. zusätzliche Kontakte gepflegt und Informationen ausgetauscht. Und es entwickeln sich Freundschaften, die sich sowohl privat, aber vielleicht auch über die Gruppe austauschen.

Selbsthilfegruppen entwickeln dazu oft eigene Regeln, um zu verhindern, dass sich eine Gruppe in der Gruppe bildet. Dennoch gibt es hier immer wieder Diskussionsbedarf, auch wegen dem Thema Datenschutz. Nach einer kurzen Einführung zum Thema ist Zeit für Austausch und Diskussion darüber, wie Gruppen mit diesen Kommunikationswegen umgehen.

### Störenfriede aus der Gruppe verabschieden

Dienstag, 18.02.2025, 16.30 - 18.00 Uhr

Immer wieder kommt es vor, dass eine Person die Gruppe dominiert und dadurch das Gruppenleben erheblich beeinträchtigt oder sogar ins Wanken bringt. Wie kann und darf eine Gruppe jemanden freundlich gehen lassen – auch gegen seinen Willen? Anhand von Gruppenregeln und im Austausch können individuelle Lösungen gesucht und entwickelt werden.

### Alle Infos auf einen Blick

<b>Wann</b>	21.01.2025, von 16.30 – 18.00 Uhr 18.02.2025, von 16.30 – 18.00 Uhr
<b>Wo</b>	online über die Webkonferenzplattform BigBlueButton
<b>Technische Voraussetzung</b>	PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Firefox, Microsoft Edge oder Chrome Browser, Mikrofon und Webcam (Teilnahme auch ohne Webcam möglich)
<b>Kosten</b>	kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	per E-Mail an <a href="mailto:stefanie.hossfeld@seko-bayern.de">stefanie.hossfeld@seko-bayern.de</a>

# Gruppeninventur 2025

Die Gruppeninventur ist ein Angebot von SeKo Bayern e.V., das sehr erfolgreich im Jahr 2017 startete. Ähnlich wie bei der Jahresinventur einer Firma kann die Selbsthilfegruppe gemeinsam darüber nachdenken, was aktuell gut läuft, wie Aufgaben zukünftig verteilt werden können und wo es vielleicht etwas zu ändern gibt.

Unter Moderation von erfahrenen Selbsthilfeberaterinnen aus einer anderen bayerischen Stadt können sich die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe bei einem mehrstündigen Treffen (in der Regel 2,5 – 4 Stunden je nach Gruppengröße) austauschen.

Im Jahr 2025 werden insgesamt 10 - 15 Termine an 5 Standorten in Bayern angeboten:

In Hof, Mühldorf, Nürnberg, Rosenheim und Würzburg übernehmen Moderator\*innen der Selbsthilfekontaktstelle vor Ort die Durchführung der Gruppeninventur.

Nehmen Sie gerne direkt Kontakt mit einem der 5 Standorte auf und vereinbaren Sie einen individuellen Gruppeninventurtermin!

**Mind. TN-Zahl:** 6 Personen einer Gruppe

**Kosten:** kostenfrei (Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich können die Übernahme der Fahrtkosten bei ihrem regionalen Runden Tisch beantragen.)

**Anmeldung und Terminvereinbarung bei folgenden Ansprechpartnerinnen:**

Standort	Ansprechpartnerin	Telefon	Mail-Adresse
<b>Hof</b> Selbsthilfekontaktstelle Hof	Ulrike Beck-Iwens	09281 540390590	ulrike.beck-iwens@diakonie-hochfranken.de
<b>Mühldorf</b> Haus der Begegnung	Alexandra Nettelstroth	08631 4099	info@hausderbegegnung-muehldorf.de
<b>Nürnberg</b> Kiss Nürnberg/ Fürth/Erlangen	Elisabeth Benzing	0911 2349449	benzing@kiss-mfr.de
<b>Rosenheim</b> Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim	Karin Woltmann	08031 30091610	karin.woltmann@dwro.de
<b>Würzburg</b> SeKo Bayern	Christina Flurschütz	0931 20781643	christina.flurschuetz@seko-bayern.de

## Anschrift & Kontakt

Selbsthilfekoordination Bayern

Handgasse 8

97070 Würzburg

Tel. 0931 20781640

[selbsthilfe@seko-bayern.de](mailto:selbsthilfe@seko-bayern.de)

[www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)



Selbsthilfekontaktstellen  
Bayern e.V.



Selbsthilfekoordination  
Bayern

Wir freuen uns, über Ihr Interesse und Ihre Anmeldungen zu unseren Veranstaltungen!