

# SEKO-ONLINE

## HERBST 2022

Anmeldungen ab 20.9.22.möglich. Bitte benutzen Sie das Anmeldeformular über [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

### Psychotherapie informiert Selbsthilfe...

kostenfrei\*

Um folgende Themen soll es an diesem Abend gehen:  
Wie können Angehörige/Freunde angemessen reagieren, wenn ein nahestehender Mensch psychische Probleme hat oder Anzeichen einer Depression, Angststörung oder Suchtverhalten zeigt? Wie können Angehörige mit einer Suiziddrohung umgehen? Ist Suizid in der Familie vererblich?

*Referent\*innen: Psychologische Psychotherapeuten NN, PTK*

**Donnerstag, den 3.11.22 von 18.00 – 20.00 Uhr**

---

### Elektronische Patientenakte

kostenfrei\*

Seit Anfang letzten Jahres gibt es für jeden gesetzlich Versicherten die elektronische Patientenakte – doch kaum jemand hat oder kennt sie bisher.

In dem Vortrag von Jürgen Kretschmer geht es um die Fragen: Was ist diese Patientenakte? Wie funktioniert sie, was ist zu beachten, welchen Nutzen hat sie für uns jetzt und in Zukunft?

Im Anschluss des Vortrags bleibt Zeit für Ihre Fragen und Diskussion.

*Referent: Jürgen Kretschmer, Gesundheitsladen München e.V.*

**Mittwoch, 23.11.22, 18.00 – 19.30 Uhr oder**

**Freitag, 25.11.22, 10.00 – 11.30 Uhr**

## Entspannungsinselfür den Alltag

Im Workshop lernen wir eine Kurzentspannung im Sitzen und eine einfache Qi Gong-Übungsreihe im Stehen kennen. Diese Meditationsformen unterstützen unsere körperliche und geistige Beweglichkeit und unser inneres Gleichgewicht. Außerdem tauschen wir uns über unsere eigenen bewährten Entspannungsinselfür aus, um mit dieser Ideensammlung gut gerüstet in den Winter zu gehen.

*Referentin: Theresa Keidel, Selbsthilfekoordination Bayern*

**Montag, 28.11.2022 16.00 – 18.00 Uhr oder 18.30 – 20.30 Uhr**

**Kostenbeitrag: 15 €**

---

## Selbsthilfe, rechtlich gesehen

Die Gesellschaft des bürgerlichen Rechts - Klingt nach 19. Jahrhundert und ist es auch. Dennoch ist diese Gesellschaftsform aufgrund ihrer Niederschwelligkeit und Flexibilität topmodern.

Was bedeutet eigentlich der Begriff „Gesellschaft des bürgerlichen Rechts“ (GbR) und was folgt daraus für die Selbsthilfe? Findet die GbR auch im digitalen Zeitalter noch ihren Platz? In diesem Workshop wird die Arbeit von Selbsthilfegruppen in diesen rechtlichen Kontext gesetzt und gegenüber dem Vereinsrecht abgegrenzt. Die Auswirkungen dieser Gesellschaftsform auf Versicherungs- und Haftungsfragen werden ebenso angesprochen wie die Voraussetzungen für ein eigenes Gruppenkonto und die rechtssichere Gestaltung des Impressum für einen Flyer.

*Referentin: Renate Mitleger-Lehner, Rechtsanwältin München*

**Termin: Dienstag, 29.11. 22, 17.00 – 19.00 Uhr**

**Kostenbeitrag: 15 €**

## Digitale Produkte in der Gesundheitsversorgung

kostenfrei\*

### e-Rezept, e-Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung, Notfalldatenmanagement

Das elektronische Rezept und die elektronische Arbeitsunfähigkeits-Bescheinigung sind digitale Anwendungen in der Behandlung und der Gesundheitskommunikation. Nach langen Test- und Einführungsphasen sind sie jetzt gesetzlich verpflichtend. Was ändert sich dadurch für die Patient\*innen und wie ist der Umgang damit, wenn beispielsweise kein Smartphone vorhanden oder gewünscht ist? Seit einiger Zeit ist es möglich einen sog. Notfalldatensatz beim Hausarzt erstellen zu lassen und / oder auch einen Hinweis auf Vorsorgedokumente auf der elektronischen Versichertenkarte zu hinterlegen. Der Vortrag benennt die Chancen und Grenzen dieser Möglichkeiten.

*Referent: Jürgen Kretschmer, Gesundheitsladen Münschen e.V.*

**Mittwoch, 30.11.22, 18.00 – 19.30 Uhr oder 2.12. 10 – 11.30 Uhr**

---

## Optimismus für Anfänger\*innen

Die „Positive Psychologie“ beschäftigt sich mit den positiven Aspekten des Menschseins. So geht es etwa um Glück, Optimismus und Solidarität. Als innere Haltung kann Optimismus Einfluss auf unser Leben nehmen und Veränderungsprozesse anstoßen.

In diesem Seminar werden Grundlagen der positiven Psychologie vermittelt, aber auch mithilfe von Übungen praktisch erprobt, was wir selbst dafür tun können, optimistischer in die Welt zu schauen.

Optimisten haben Spaß, Pessimisten haben Recht...oder doch nicht?

*Referentin: Irena Težak, Selbsthilfekoordination Bayern*

**Dienstag, 6.12.22 von 10.00 – 12.00 Uhr oder 18.00 – 20.00 Uhr**

**Kostenbeitrag: 15 €**

## Moderation bei Videokonferenzen

### Irgendwie gleich und doch ganz anders

Ebenso wie bei Präsenztreffen geht es in Videokonferenzen darum, durch die Moderation die Kommunikation der Gruppe bestmöglich zu unterstützen. Wie kann dies gelingen? Welche technischen und methodischen Mittel können online eingesetzt und genutzt werden? Worauf sollte die Moderation achten?

Auf diese und weitere Fragen wollen wir Antworten geben und damit möglichen Befürchtungen und Ängsten den Wind aus den Segeln nehmen.

*Referentinnen: Irena Težak und Stefanie Hoßfeld, Selbsthilfekoordination Bayern*

**Donnerstag, 15.12.22, 10.00 – 12.00 Uhr oder 16.00 – 18.00 Uhr**  
**Kostenbeitrag: 15 €**

---

## INSEA

### Online- und Telefon-Kurse INSEA

kostenfrei\*

INSEA (Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben) ist ein evidenzbasiertes, an der Universität Stanford entwickeltes Selbstmanagement-Programm, gefördert von Careum. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER. Die landesweite Koordination des Projektes liegt bei SeKo Bayern.

Das Kursangebot richtet sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Die Teilnehmenden treffen sich per Videokonferenz oder per Telefon einmal in der Woche über 6 Wochen. Vor jedem Kurs wird ein Schnupperkurs zum Testen der Technik oder ein Vorgespräch für den Telefonkurs und mit Informationen über INSEA angeboten. Zentrales Element ist der intensive Austausch untereinander, Informationen rund um Menschen mit chronischer Erkrankung, die Erstellung von Handlungsplänen sowie die Reflexion und das Erarbeiten von Problemlösungsstrategien.

Bitte beachten:

**Termine und nähere Informationen auf eigenem Flyer oder über <https://www.seko-bayern.de/zusammenarbeit-mit-fachwelt/insea/>**

**Anmeldung direkt bei den regionalen Koordinator\*innen!**

# Virtueller Selbsthilfetreffpunkt Bayern

## Austausch für Selbsthilfeaktive

kostenfrei\*

*Moderation: SeKo Bayern*

Jeden dritten Dienstag im Monat

Dienstag, 20. 9.2022

Dienstag, 18. 10.2022

Dienstag, 15. 11.2022

Dienstag, 20. 12.2022

jeweils von 16.30-18 Uhr (Einwahl ab 16.15 Uhr möglich)

Anmeldung per Mail (auch sehr kurzfristig möglich) über [stefanie.hossfeld@seko-bayern.de](mailto:stefanie.hossfeld@seko-bayern.de)

\*Die meisten Online-Angebote werden über verschiedene Projektmittel finanziert und können deshalb kostenfrei angeboten werden.

### TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN UND KONTAKT

Technische Voraussetzungen zur Teilnahme:

PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Firefox oder Chrome-Browser, ein Mikrofon und eine Webcam (die Teilnahme ist auch ohne Webcam möglich).

Alle Veranstaltungen finden über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt, die eine leichte Bedienung und Datenschutz garantiert. Bei technischen Fragen unterstützen wir Sie gerne im Vorfeld.

Kontakt und V.i.S.d.P.:

Selbsthilfekoordination Bayern, Theresa Keidel,  
Handgasse 8, 97070 Würzburg, Tel. 0931-20781640,  
[veranstaltungen@seko-bayern.de](mailto:veranstaltungen@seko-bayern.de), [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de),