



Tätigkeitsbericht 2024

1. Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen gehört im Landratsamt Bodenseekreis organisatorisch zum Gesundheitsamt und ist Teil des Sachgebiets Gesundheitsplanung. Das übergeordnete Ziel der Kontaktstelle ist die Förderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Zu den Aufgaben der Mitarbeiterinnen gehört vorrangig die Informationsweitergabe und die Beratung von Bürgerinnen und Bürgern sowie von Fachleuten. Sie begleiten Selbsthilfegruppen und unterstützen im Gründungsprozess. Ferner vernetzen sie den Bereich der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, insbesondere mit den Akteuren der gesundheitlichen Versorgung. Die Kontaktstelle bietet kostenlose und neutrale Beratung im Bereich der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, außerdem Qualifizierungsangebote für Engagierte und fördert die Kooperation und Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen untereinander sowie die Zusammenarbeit mit professionellen Leistungserbringern und weiteren Kooperationspartnern.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Selbsthilfegruppen sind mehrheitlich chronisch erkrankt oder befinden sich in einer schwierigen psychosozialen Lebenssituation. Sie eint, dass sie aufgrund der erworbenen Betroffenenkompetenz zu „Experten in eigener Sache“ wurden. Bürgerschaftlich Engagierte in Selbsthilfegruppen zeichnet aus, dass sie sich nicht in den privaten Bereich zurückziehen, sondern sich für die Probleme und Belange anderer Menschen in ähnlicher Lebenssituation einsetzen.

Zuständigkeit

Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle sind für den gesamten Bodenseekreis zuständig.

Finanzen

Überwiegend erfolgt eine Förderung durch die GKV-Gemeinschaftsförderung Baden-Württemberg gemäß § 20 h SGB V sowie durch das Ministerium für Soziales und Integration aus den Mitteln des Landes Baden-Württemberg. Ergänzend dazu wird die Kontakt- und Informationsstelle aus Mitteln des Kreishaushaltes finanziert.

Wir bedanken uns herzlich für Ihre Unterstützung. Sie ermöglicht in besonderem Maße die Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe im Bodenseekreis.

Mitarbeiterinnen

Tamara Auer

B. Sc. Gesundheitsförderung

Leitung der Kontaktstelle - zuständig für alle Belange der gemeinschaftlichen Selbsthilfe
(Stellenumfang 70 %, Krankheitsvertretung für Christine Ludwig seit 01.06.24)

Christine Ludwig
Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Leitung der Kontaktstelle - zuständig für alle Belange der gemeinschaftlichen Selbsthilfe
(Stellenumfang 70 %, krankheitsbedingt fiel Christine Ludwig 2024 aus)

Elke Zeller
Medizinische Dokumentarin
Zuständig für Datenpflege, Projektbegleitung und Sekretariat
(Stellenumfang 50 %)

Fortbildungen

Die Mitarbeiterinnen nahmen an folgenden Fortbildungen teil:

- 27.02.: Online-Fortbildung „Crashkurs Verwaltungsrecht“ (Elke Zeller)
- 13.06.: „Supervision für Fachkräfte in Selbsthilfekontaktstellen“, NAKOS (Tamara Auer)
- 04.07. - 06.07.: Fortbildung „Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung“, NAKOS (Tamara Auer)
- 18.07. - 19.07.: Ausbildung „MHFA Ersthelfer für psychische Gesundheit“, organisiert vom GPZ Friedrichshafen (Tamara Auer, Elke Zeller)
- 24.07.: Digitale Sprechstunde „Neu in der LAG“, SEKi´S BW (Tamara Auer)
- 01.08.: Schulung „Microsoft-Teams“ im Rahmen des Projekts „Collab“ der SEKi´S BW zur Vernetzung der Kontaktstellen in Baden-Württemberg (Tamara Auer)
- 25.09.: Online-Lernwerkstatt „Good-Practice Kriterien der Gesundheitsförderung“ der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (Tamara Auer)
- 09.10. - 10.10.: Schulung „Richtig umgehen mit aggressiven und gewalttätigen Verhaltensweisen“, interne Schulung (Tamara Auer)
- 17.10. - 18.10.: Fachtagung „Mutig in die Zukunft“, SEKi´S BW (Tamara Auer)
- 11.11.: Online-Fortbildung „Vielfältig bleiben – Grenzen finden“, DAG SHG (Tamara Auer)
- 14.11.: OneNote-Schulung (Tamara Auer, Elke Zeller)
- 05.12.: nele.ai-Schulung, künstliche Intelligenz in der Verwaltung (Elke Zeller)

2. Die Struktur der Selbsthilfe im Bodenseekreis

Selbsthilfe-Netzwerk Bodenseekreis

Ehrenamtliche gestalten mit!

Das Selbsthilfe-Netzwerk wurde 2014 gegründet und ist eine gemeinsame Plattform für die im Selbsthilfe-Wegweiser aufgeführten Selbsthilfe- und Hospizgruppen.

Ziele der Netzwerkarbeit sind:

- Informationsweitergabe und -austausch,
- Schaffung von Kooperationsmöglichkeiten für Gruppen untereinander sowie mit Fachstellen,
- Förderung und Unterstützung im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen ist die Geschäftsstelle des Selbsthilfe-Netzwerks Bodenseekreis.

Der Lenkungskreis Selbsthilfe ist das Steuer- und Arbeitsgremium des Selbsthilfe-Netzwerks.

Aus der Gesamtheit der Netzwerkmitglieder werden für die Dauer von drei Jahren die Mitglieder im Lenkungskreis Selbsthilfe ernannt. Die partizipative Zusammenarbeit von ehrenamtlich Engagierten

und Fachkräften ist Garant für den Erfolg der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sowie für den Erfolg von Projekten und darüber hinaus Motivation für das zukünftige Engagement der Bürgerinnen und Bürger.

Mitglieder des Lenkungskreises Selbsthilfe



Die aktuellen Mitglieder des Lenkungskreises Selbsthilfe:

Von oben, von links nach rechts:
Detlev Freyer, Walter Kreisl,
Ursula Lappöhn, Gerlinde Bullinger,
Annette Daiber, Fiene Hartmann,
Hermann Gasser, Erika Classen
und Uwe Stingl.

Es fehlen: Adelinde Filleböck und Achim Jekel

Foto: Landratsamt Bodenseekreis

Gerlinde Bullinger Tel.: 0151 16321733 gerlinde.bullinger@gmail.com Frauenselbsthilfe Krebs e. V. - Gruppe Tettang- Meckenbeuren	Erika Classen Tel.: 07551 9457588 eclassen@gmx.de Die Süßen vom Bodensee e. V. - Diabestes Selbsthilfegruppe
Annette Daiber Tel.: 07542 9536050 annette.daiber@rq.dystonie.de Muskelverkrampfung - Dystonie Selbsthilfegruppe	Adelinde Filleböck Tel.: 0152 06343685 auh.filleboeck@hotmail.de Hospizgruppe Kressbronn
Hermann Gasser Tel.: 0800 111444815 hermann-gasser@web.de Clusterkopfschmerz-Syndrom Selbsthilfegruppe Sigmaringen-Ravensburg-Bodenseekreis	Fiene Hartmann Tel.: 0162 9619456 info@lichtblicke-shg.de Selbsthilfegruppe Depression & Burnout Markdorf u. Überlingen; Selbsthilfegruppe Hochsensibel UND Glücklich
Achim Jekel Tel.: 07542 5801 lc-shg-tt@freenet.de Long Covid Selbsthilfegruppe Tettang	Walter Kreisl Tel.: 07543 3029289 roundabout357@gmail.com Verwitwete - Ortstreffen für Verwitwete Ravens- burg/Bodenseekreis
Ursula Lappöhn Tel.: 07553 918888 lubuy@t-online.de Adipositas Selbsthilfegruppe	Uwe Stingl Tel.: 07541 26569 stingl@prostatakrebs-selbsthilfe-fn.de Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Friedrichshafen

Hr. Freyer (Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe, Tettninger Gruppe) und Fr. Werner (Transgender Euregio Treff) schieden 2024 aus dem Lenkungskreis Selbsthilfe aus.

3. Aufgaben, Veranstaltungen und Seminare im Jahr 2024

Frau Ludwig fiel krankheitsbedingt im vergangenen Jahr aus. Frau Auer übernahm ab 01. Juni als Krankheitsvertretung für Fr. Ludwig die Leitung der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen. Die grundständigen Aufgaben der Kontaktstelle wurden dementsprechend weitergeführt. Selbsthilfeaktive, Bürgerinnen, Bürger sowie Fachleute wurden beraten und unterstützt und die geplanten Fortbildungen und Veranstaltungen fanden alle statt.

Datenverwaltung

In der Kontaktstelle werden Daten zu den im Selbsthilfe-Wegweiser aufgeführten Gruppen und Fachstellen geführt. Diese Daten werden kontinuierlich aktualisiert. Dies geschieht teilweise aufgrund von Meldungen aus den Gruppen und darüber hinaus wird die Aktualität der Daten regelmäßig abgefragt. Die Datenverwaltung, wie auch die Umsetzung der Datenschutz-Grundverordnung, wird überwiegend von Frau Zeller verantwortet.

Neue Gruppen im Jahr 2024

Bei Gruppengründungsinitiativen erfolgen immer Vorgespräche, in denen unter anderem die Chancen und Grenzen der Selbsthilfe beleuchtet und die Schritte bis zur Gruppengründung besprochen werden. Nicht alle Gruppeninitiativen führen zwangsläufig zur Neugründung einer Gruppe. Manchmal finden sich nicht genügend Mitbetroffene oder es zeigt sich, dass Erwartungen an die Gruppe gestellt wurden, die so nicht erfüllbar sind.

Folgende Gruppen wurden neu im Selbsthilfe-Netzwerk Bodenseekreis aufgenommen:

- [Klumpfuß Selbsthilfegruppe Oberschwaben für Eltern & Betroffene zwischen Ulm und Bodensee](#)
- [Selbsthilfegruppe Hikikomori für Angehörige und Betroffene](#)
- [Einzelbegleitung, auch bei Suizid: Hospizgruppe Überlingen e.V.](#)
- [Trauercafé im „MIKADO“](#)
- [Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Panikattacken](#)

Im Bodenseekreis soll eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Panikattacken entstehen. Betroffene können hier durch regelmäßige Treffen und den gemeinsamen Austausch Unterstützung und Halt finden. In der Gruppe sollen zudem Erfahrungen und Strategien im Umgang mit dieser plötzlichen Angst geteilt werden. Sie ersetzt jedoch keine professionelle Behandlung oder Beratung. Geplant ist, dass die Treffen in Friedrichshafen stattfinden. Die genauen Termine werden gemeinsam abgestimmt. Die Teilnahme ist kostenlos und vertraulich. Eine unverbindliche Anmeldung ist bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Bodenseekreises unter selbsthilfe@bodenseekreis.de oder montags bis freitags von 9:00 bis 12:00 Uhr unter Tel. 07541 204-5838 möglich.

Im Bodenseekreis gibt es rund 130 Selbsthilfe- und Hospizgruppen sowie Anbieter professioneller Hilfen als wichtige Ergänzung der ärztlichen Versorgung. Eine Übersicht aller Gruppen und die dazugehörigen Kontaktdaten bietet der aktuelle Selbsthilfe-Wegweiser unter <https://www.bodenseekreis.de/soziales-gesundheit/selbsthilfe/selbsthilfe-wegweiser/>. Eine gedruckte Version kann auch bei der Kontaktstelle des Bodenseekreises unter selbsthilfe@bodenseekreis.de bestellt werden.

Quelle: Landratsamt Bodenseekreis, 21.05.24

Die Initiative zur Gründung einer „Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Panikattacken“ erfuhr auch nach dem 1. Treffen weiterhin kontinuierlich großes Interesse. Die Selbsthilfegruppe wurde im Juli in den Selbsthilfe Wegweiser aufgenommen.

- Selbsthilfegruppe Makuladegeneration trocken

Die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Betroffene der Makuladegeneration und deren Angehörigen entstand durch die Initiative der Betroffenen Frau Antje Behrendt in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus Markdorf, das den Kontakt zur Presse vermittelte, um auf die Initiative aufmerksam zu machen:

Gemeinsam dem Schicksal trotzen

Antje Behrendt leidet an einer unheilbaren Augenkrankheit. Betroffene sollen sich in einer neuen Selbsthilfegruppe austauschen



Antje und Gerhard Behrendt haben eine Selbsthilfegruppe zur trockenen Form der Makuladegeneration gegründet. Bild: Stefanie Nosswitz | Bild: Nosswitz, Stefanie

Markdorf – Die Markdorferin Antje Behrendt leidet seit mehr als 20 Jahren an einer Makuladegeneration in der trockenen Form – das ist eine unheilbare Erkrankung des Zentrums der Netzhaut. Als sie die Diagnose erhielt, habe ihr die Ärztin gesagt, sie werde nicht erblinden, aber sie werde eines Tages nicht mehr sehen können, erinnert sich die 81-Jährige. Bei Behrendt trat die Krankheit in Schüben auf, mittlerweile hat sie ihre Lesefähigkeit verloren und ist in vielen Bereichen des Alltags auf die Unterstützung ihres Mannes Gerhard Behrendt angewiesen. „Ich habe viel am Computer gearbeitet, aber mittlerweile erkenne ich keine Buchstaben mehr, sondern nur noch Zahlen“, berichtet Antje Behrendt. Beim Einkaufen könne sie zum Beispiel Äpfel von Kartoffeln unterscheiden, aber nicht die unterschiedlichen Marmeladensorten erkennen. Ihren Führerschein hat sie abgegeben.

Quelle: Südkurier, 27.08.24

In Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus (MGH) hat das Ehepaar eine Selbsthilfegruppe gegründet. Antje Behrendt wünscht sich einen Austausch mit Gleichgesinnten. Sie erhofft sich Anregungen, wie Betroffenen das Leben leichter gemacht werden kann. Welche Hilfen kann man beanspruchen? Wie kann man sich gegenseitig Mut machen? Welche Erfahrungen machen Erkrankte? Renate Hold vom MGH-Leitungsteam sieht einen großen Bedarf bei dem Thema. Sie kennt die Augenkrankheit aus ihrem Umfeld und vermutet, dass dies eine neue Volkskrankheit wird, die vor allem im Alter auftritt. Eine Chance auf Heilung gibt es nicht. „Es gab Dinge, die Hoffnung gemacht haben, aber am Ende wurden wir oft enttäuscht“, sagt Gerhard Behrendt. „Wir müssen damit leben“, sagt er und blickt seine Frau dabei liebevoll an.

Das erste Treffen findet am Montag, 2. September, von 16.30 bis 18 Uhr im MGH statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig, bei Interesse vorbeikommen. Die Begleitperson ist willkommen. Die Gruppe trifft sich dann weiterhin jeden ersten Montag im Monat, das nächste Treffen ist am 7. Oktober.

Die Gruppentreffen finden im Mehrgenerationenhaus statt. Der Bedarf zeigte sich bereits beim sogenannten Gründungstreffen, es erschienen rund 25 Betroffene sowie 5 Angehörige. Die Selbsthilfegruppe wurde in den Selbsthilfe Wegweiser aufgenommen. Das zweite Treffen der Selbsthilfegruppe fand am 07. Oktober 2024 statt:

ALTERSBEDINGTE TROCKENE MAKULADEGENERATION: BLINDENFALLE?



„Blind werden Sie nicht, aber Sie können nicht mehr sehen“: Das war das schockierende Ergebnis eines Besuchs von Antje Behrendt beim Augenarzt vor mehr als 20 Jahren. Inzwischen kann sie noch sehen. Sie kann Äpfel von Weintrauben unterscheiden, aber nicht mehr lesen. Kein Buch, keine Zeitung, keine Preise beim Einkaufen. Auto fahren geht auch nicht mehr.

Ihr Mann Gerhard Behrendt liest ihr das Amtsblatt der Stadt Markdorf vor. Dort stößt sie auf Informationen des Mehrgenerationenhauses Markdorf e.V. (MGH) über Selbsthilfegruppen (SHG). Sie wendet sich an Renate Hold, die Leiterin des MGH. Die ist begeistert von der Idee, eine „SHG Makula trocken“ zu gründen. Sie stellt Raum und Infrastruktur zur Verfügung. Südkurier und Schwäbische Zeitung berichten.

Und schon findet das zweite Treffen statt. Der Raum ist voll besetzt, rund 20 Betroffene sind gekommen. Gäste sind Tamara Auer, Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Landratsamt, und Jean-Christoph Rouanet, Bezirksgruppe Bodensee des Blinden- und Sehbehindertenvereins Württemberg (BSV).

Renate Hold begrüßt die Anwesenden. Sie stellt das MGH mit seinem Leistungsspektrum vor. Antje Behrendt stellt als Initiatorin und Leiterin der Gruppe noch einmal die Ziele der SHG dar. Ihr schwebt ein Gesprächskreis vor, dessen Teilnehmer ihre Erfahrungen mit der Krankheit austauschen und sich gegenseitig tröstend helfen.

Klaus Peters, Leiter der Bezirksgruppe Ravensburg des BSV hält einen höchst informativen Vortrag über Augenkrankheiten. Anschließend ein Frage-Antwort Spiel: Ist die trockene Form der Makula heilbar? Nein! Hilft Akkupunktur? Nein. Pflegegrad? Null. Wissenschaftliche Studien? Bisher keine positiven Nachrichten. Das Beste Hilfsmittel ist das Smartphone. Dort kann man Sprache eingeben und Nachrichten abhören.

Klaus Peters Fazit: „Wenn's zum Heulen nicht reicht, geht's mit Lachen“.

Zum Abschluss schlägt Gerhard Behrendt die Bildung einer WhatsApp-Gruppe vor, um sich auch zwischen den vierwöchentlichen Treffen der SHG austauschen zu können.

Das nächste Treffen der SHG ist am Montag, 4. November 16:30 Uhr am selben Ort. Dort werden wir über bisherige Erfahrungen und weiteres Vorgehen sprechen. Sind Sie auch Makula-betroffen? Sie sind herzlich eingeladen.

Bild: Links Antje Behrendt, Leiterin SHG; Vierter von links: Klaus Peters Leiter Bezirksgruppe Ravensburg des BSV-Württemberg; rechts ganz hinten: Tamara Auer, Leiterin SHG, Landratsamt; davor: Renate Hold, Leiterin MGH.

Quelle: Mehrgenerationenhaus Markdorf, 08.10.24

- **Selbsthilfegruppe für Frauen und Mütter mit AD(H)S**

Die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Frauen und Mütter mit AD(H)S erfolgte auf Initiative von Fr. Nadia Volk, Betroffene von ADHS, in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus Markdorf. Über Zeitungsartikel wurde auf das erste Treffen am 10.09.2024 aufmerksam gemacht:

Im Rahmen des Mehrgenerationenhauses in Markdorf soll am Dienstag, 10. September, eine neue Selbsthilfegruppe starten, und zwar für Frauen, die von AD(H)S betroffen sind.



MGH-Leiterin Renate Hold und Nadia Volk treffen die letzten Vorbereitungen zum Start der Frauen-Selbsthilfegruppe „ADHS“, das erste Treffen ist am 10. September. (Foto: Brigitte Walters)

Im Bodenseekreis gibt es bisher keine Selbsthilfegruppe für Frauen mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Das soll sich nun ändern. Auf Initiative von Nadia Volk trifft sich die Gruppe künftig jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat um 17 Uhr im Mehrgenerationenhaus (MGH) in Friedrichshafen.

Nadia Volk ist selbst von ADHS betroffen und übernahm die Organisation der Gruppe. Sie ist seit Jahren durch ihre Kinder mit dem MGH verbunden. Leiterin Renate Hold sah schnell die Notwendigkeit einer solchen Selbsthilfegruppe und bot dem Vorhaben Raum im Haus.

Hold schätzt die Zahl der Betroffenen als hoch ein, da ADHS erblich bedingt ist. Das Syndrom zeige sich in vielen Facetten und sei eine hochkomplexe Störung, so die beiden Frauen. Typische Anzeichen sind unter anderem starke Hyperaktivität und innere Unruhe. ADHS gilt als Krankheit und wird prinzipiell als Behinderung eingestuft. Die Diagnose darf aber nur ein Psychotherapeut stellen. Termine zu bekommen, sei jedoch schwierig.

Nadia Volk erhielt ihre Diagnose erst vor sechs Monaten. Bereits als Mädchen fühlte sie sich anders. Sie interessierte sich für viele Dinge, fiel durch ihre Höflichkeit positiv auf, mochte keine Routine und suchte stets neue Herausforderungen. Inzwischen habe sie gelernt, die Symptome zu kaschieren und komme gut durchs Leben. Familie, Beruf und Sozialleben meistert sie gut.

Dennoch stellt Volk fest: „Ich bin anders“. Sie fällt auf, hat Schwierigkeiten im Arbeitsleben und die Krankheit beeinflusst alle Bereiche ihres Lebens. Besonders im sozialen Umfeld sei es schwierig, Kontakte zu halten. Die Diagnose ADHS vermutete sie schon lange. Ärzte rieten ihr stets, sich zu akzeptieren.

Die Selbsthilfegruppe ist bewusst nur für Frauen gedacht. Sie sollen einen geschützten Raum erhalten, in dem sie offen über ihre Probleme sprechen können. Ziel der Gruppe ist der Austausch von Informationen und Erfahrungen sowie der Aufbau eines Netzwerks.

Quelle: Schwäbische Zeitung, 02.09.24

Über einen Flyer wurde und wird zusätzlich auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam gemacht:

Selbsthilfegruppe - Frauen mit AD(H)S

Wann:
Jeden zweiten und vierten Dienstag
im Monat

Wo:
Mehrgenerationenhaus in Markdorf

Kontakt:
0176 - 304 704 98
Nadia Volk

Fühlst du dich manchmal überfordert?
Bist du eine Frau, die mit AD(H)S lebt und suchst nach
Unterstützung und Austausch?
Dann bist du hier genau richtig!

Was wir bieten:

- Austausch:
Triff Gleichgesinnte und teile deine Erfahrungen.
- Unterstützung:
Erhalte Tipps und Strategien, um den Alltag zu meistern.
- Verständnis:
Finde einen Raum, in dem du ohne Vorurteile über deine
Herausforderungen sprechen kannst.

Wir freuen uns auf dich! Gemeinsam sind wir stärker!

Mehrgenerationen
Haus
Walden - Föhrbach

Die Selbsthilfegruppe für Frauen und Mütter mit AD(H)S wurde im Oktober in den Selbsthilfe Wegweiser aufgenommen. Langfristig wird Fr. Volk, Ansprechperson der Selbsthilfegruppe, Förderung für die Selbsthilfegruppe beantragen und ein Gruppenkonto eröffnen.

Gründungsanfragen und Initiativen gab es darüber hinaus zu folgenden Themen:

- ADHS für Erwachsene
- Arthrose (insb. Hüfte)
- Austauschgruppe für ukrainische Mitmenschen
- Schlaganfall
- Schädel-Hirn-Trauma

Folgende Veranstaltungen fanden statt:

IBO Friedrichshafen 20. – 24. März

Einzelne Gruppen, wie bspw. die AMSEL Kontaktgruppe Friedrichshafen, die Mitglied im Netzwerk Bürgerschaftliches Engagement sind, vertraten dieses Jahr auf der IBO den Bereich der Selbsthilfe am Stand des Bürgerschaftlichen Engagements.

Selbsthilfe-Netzwerktreffen am 24. April

Die Vollversammlung des Selbsthilfenetzwerks fand am 24. April 2024 im Landratsamt statt. Prof. Dr. Axel Olaf Kern, Professor für Gesundheitsökonomie von der Hochschule Weingarten, referierte unter dem Titel „Gesundheitsversorgung 2038 – Selbsthilfe ein Muss?“ über die mögliche Bedeutung der Selbsthilfe in der zukünftigen Gesundheitsversorgung. Für eine gelungene Auflockerung im Anschluss sorgte Martina Harling, Referentin von „LernRaum am See“, anhand unterhaltsamer Übungen für die Gehirnfitness und Konzentration. In den Pausen konnten sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei Fingerfood austauschen und neue Kontakte knüpfen sowie bestehende Kontakte ausbauen.

Gewerbemeile Bermatingen am 04. Mai

Das Selbsthilfe Netzwerk wurde bei der Gewerbemeile in Bermatingen am 4. Mai durch zwei Mitglieder des Lenkungskreis Selbsthilfe, Hr. Gasser (Selbsthilfegruppe Clusterkopfschmerz-Syndrom) und Hr. Stingl (Selbsthilfegruppe Prostatakrebs), vertreten.

Ausstellung im Rahmen der Kommunalen Gesundheitskonferenz am 23. Oktober

Wie im vergangenen Jahr fand auch 2024 die Kommunale Gesundheitskonferenz Bodenseekreis im Graf-Zeppelin-Haus in Friedrichshafen statt. Unter dem Schwerpunktthema „Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen im Bodenseekreis“ fanden ein Vortrag sowie themenspezifische Gesprächsrunden mit dem Ziel statt, Möglichkeiten der Resilienzförderung in der Grundschule herauszuarbeiten. Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Bodenseekreis präsentierte sich auf der Ausstellung im Foyer mit einer Stellwand über die Kontaktstelle sowie allgemeinen Informationen bezüglich der Thematik „Junge Selbsthilfe“.

Seminar „Gesunde Selbstfürsorge in der Gruppenleitung“ mit Klaus Vogelsänger am 15. November

Das diesjährig für die Ansprechpartner der Selbsthilfegruppen angebotene Seminar fand am 15. November im Landratsamt statt. Unter dem Titel „Wenn es mir gut geht, geht es auch der Gruppe gut“ beschäftigte sich der für seine Tätigkeit als Seminarleiter in der Selbsthilfe bekannte Referent Klaus Vogelsänger mit den Teilnehmenden mit alltäglichen Herausforderungen des Selbsthilfegruppenlebens und neuen Impulsen für eine Zusammenarbeit in der Gruppe, die die Gemeinschaft stärken und Überforderung einzelner Menschen verhindern sollten.

4. Weitere Aktivitäten

Der monatliche Newsletter „**Infos aus der Kontaktstelle**“ wurde als Mail an alle Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner versendet. In diesem Rahmen werden interessante Fortbildungen, Seminare, Themen und Veranstaltungen mitgeteilt. Außerdem Inhalte, die aus den Gruppen selber kommen und für den ganzen Verteiler interessant sein könnten.

Der aktualisierte **Selbsthilfe-Wegweiser Bodenseekreis** wurde zum Jahresende für die Verteilung in 2025 überarbeitet, mit einer Auflage von 3500 Exemplaren gedruckt und Anfang 2025 online eingestellt.

Aufgenommen wurden die Selbsthilfegruppen, die sich 2024 gegründet haben, wie u.a. die „Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Panikattacken“.

Der Selbsthilfe-Wegweiser gibt einen Überblick über die uns bekannten Gruppen im Bodenseekreis.



5. Jahresplanung 2025

1. **Vollversammlung des Selbsthilfe-Netzwerks Bodenseekreis** am 29.04.2025
2. Teilnahme an der IBO am 21. und 22. März 2025
3. Teilnahme an den Gesundheitstagen Friedrichshafen am 18. und 19. Oktober 2025
4. Teilnahme an der Kommunalen Gesundheitskonferenz Bodenseekreis am 14. November 2025
5. Seminar für Selbsthilfegruppen im Herbst 2025
6. **Geplante Druckerzeugnisse**
Selbsthilfe-Wegweiser 2026 gedruckt und online

6. Impressionen und Presse

24.04.2024 Vollversammlung Selbsthilfe Netzwerk



Mitglieder des Lenkungskreis Selbsthilfe mit Elke Zeller



Prof. Dr. Axel Olaf Kern – „Gesundheitsversorgung 2038 – Selbsthilfe ein Muss?“



Referentin Martina Harling – „Spaßige Übungen für Deine Gedächtnisfitness und Konzentration“

17.10.-18.10.2024 Fachtagung SEKi'S BW 2024: „Mutig in die Zukunft“

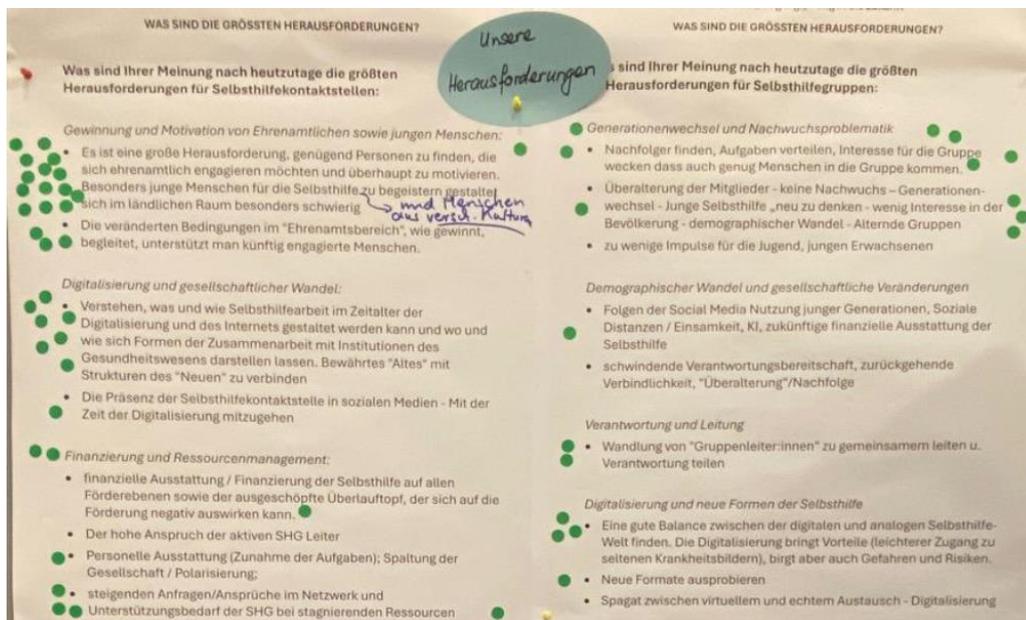
Am 17. Und 18. Oktober 2024 fand die jährliche Fachtagung der SEKiS Baden-Württemberg, der Selbsthilfekontaktstelle auf Landesebene, im Tagungshotel St. Elisabeth in Allensbach-Hegne am Bodensee statt. Unter dem Motto „Mutig in die Zukunft“ tagten die etwa 30 TeilnehmerInnen aus den Selbsthilfekontaktstellen aus Baden-Württemberg zu den gesundheitspolitischen, gesellschaftlichen und kulturellen Herausforderungen der Selbsthilfe in der Zukunft.



Impulse lieferten die Vorträge von Prof. Dr. Stefan Selke zum Thema „Zukunftsgestaltung und Zukunftseuphorie: Aufbruch statt Anpassung“ und Prof. Dr. Axel Olaf Kern über „Selbsthilfe 2038 – Selbsthilfe ein Muss?!“

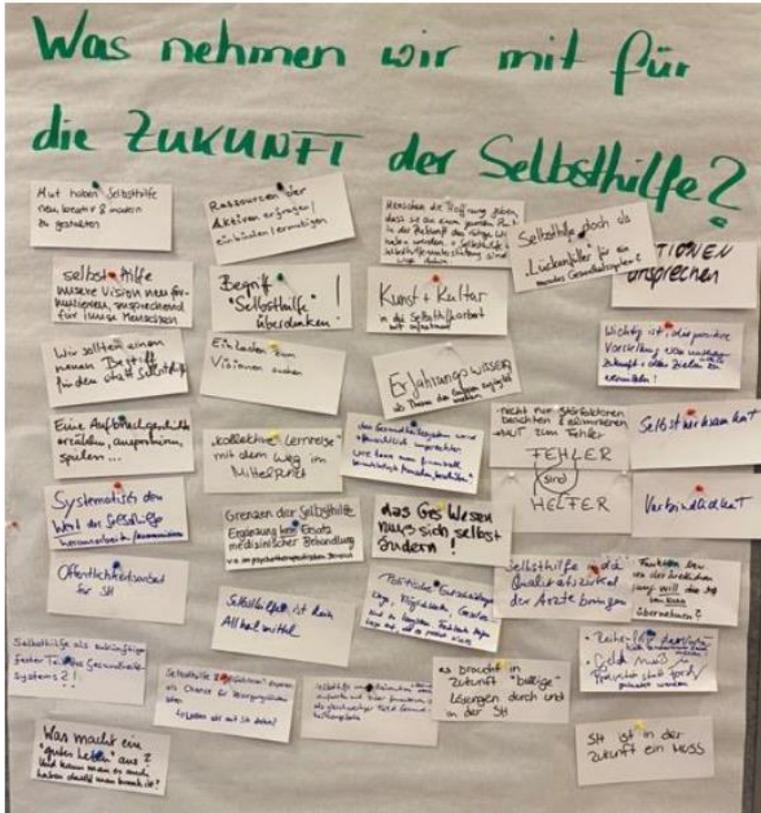
Quelle: Fotoprotokoll SEKi'S

Austausch zu den bereits heute und vor allem zukünftig relevanten Herausforderungen der Selbsthilfe bzw. Selbsthilfekontaktstellen. Im gemeinsamen Austausch und konstruktiver Diskussion wurde jede er-fahrene Herausforderung wertschätzend beurteilt und von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen aus den Selbsthilfekontaktstellen hinsichtlich der Relevanz auf Grundlage der alltäglichen Arbeit eingeschätzt.



Quelle: Fotoprotokoll SEKi'S

Auf Grundlage der Herausforderungen wurden Ansatzpunkte hinsichtlich den Aspekten „Haltung in der Selbsthilfe“, „Chancen“, „Risiken“ und „Maßnahmen/konkrete Ideen“ herausgearbeitet.



Quelle: Fotoprotokoll SEKi'S

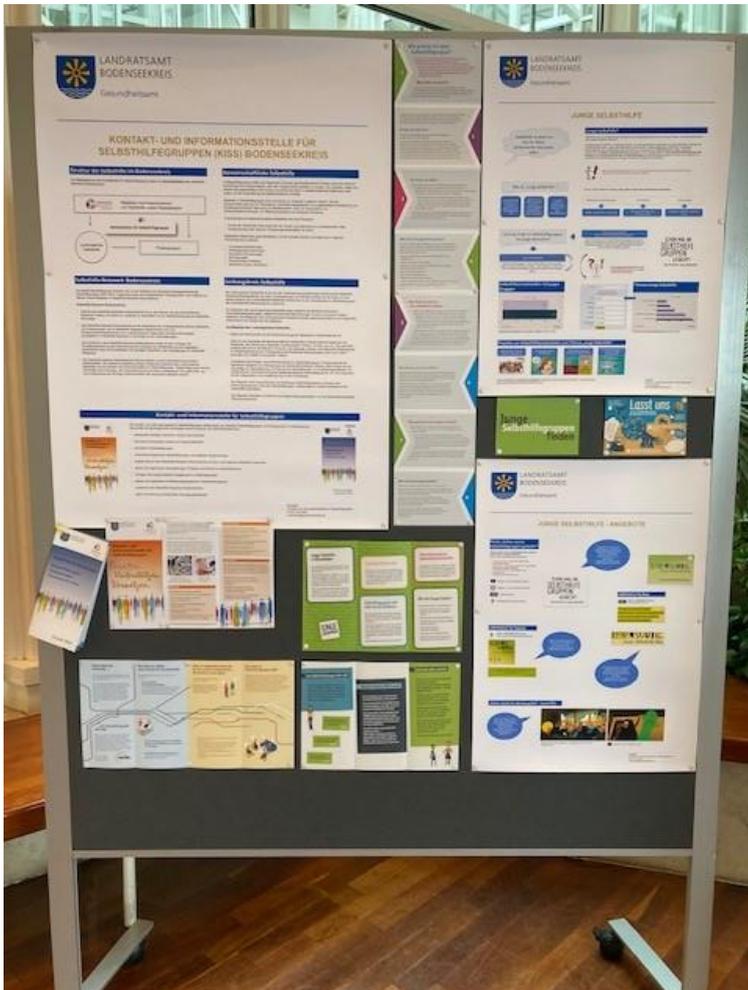
Die Gruppe der an der Fachtagung teilnehmenden Kollegen und Kolleginnen der Selbsthilfekontaktstellen aus Baden-Württemberg:



Quelle: Fotoprotokoll SEKi'S

23.10.2024 Kommunale Gesundheitskonferenz im GZH Friedrichshafen

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Bodenseekreis präsentierte sich auf der Ausstellung im Foyer mit einer Stellwand über die Kontaktstelle sowie allgemeinen Informationen bezüglich der Thematik „Junge Selbsthilfe“.



25.10.2024 Jubiläum AMSEL Kontaktgruppe Friedrichshafen/Bodenseekreis



40 Jahre AMSEL-Kontaktgruppe Friedrichshafen

Mit einer Feier im Graf-Zeppelin-Haus blickten rund 70 Mitglieder, Freunde und Förderer der AMSEL-Kontaktgruppe Friedrichshafen auf 40 Jahre erfolgreiche und engagierte Arbeit zurück.



Gastrednerinnen und Gastredner der Feier und Engagierte der AMSEL: (hintere Reihe von links) Andreas Rathke, Simone Rathke (Kontaktgruppenleiterin), Minister Manfred Lucha, Tamara Auer (Landratsamt Bodenseekreis) und Bürgermeister Andreas Hein. (vordere Reihe): Sabine Gwarys (stellvertretende Vorsitzende des AMSEL e. V.), Marie-Luise Steinacher (Buchhalterin der Kontaktgruppe) und Heidi Wirth (Leiterin der Jungen-Initiative der Kontaktgruppe). (Foto: Wahlkreisbüro Lucha)

Seit 40 Jahren ist die AMSEL, die Aktion Multiple Sklerose Erkrankter Landesverband in Baden-Württemberg e. V. mit einer Kontaktgruppe in Friedrichshafen und dem Bodenseekreis präsent. Die AMSEL-Kontaktgruppe ist eine wichtige Anlaufstelle, die Hilfe und Unterstützung für Multiple-Sklerose-Betroffene bietet.

Das Bestehen der rein ehrenamtlich organisierten Kontaktgruppe seit 1984 macht deutlich, wie wichtig gerade die AMSEL für das Miteinander in unserer Gesellschaft ist: „Die AMSEL bietet eine Plattform für Betroffene und Angehörige, um über viele Anliegen zu sprechen und

gemeinsame Erfolge zu feiern. Ich danke Ihnen für Ihr großartiges Engagement. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag für unsere Gesellschaft“, betonte Bürgermeister Andreas Hein.

Bürgermeister Hein überbrachte den Dank von Oberbürgermeister Andreas Brand, der die Arbeit der AMSEL-Kontaktgruppe Friedrichshafen mit einer Zuwendung von 2.024 Euro aus dessen Aufsichtsratsmitteln unterstützt: Die Vergütungen, die der Oberbürgermeister für seine Aufsichtsratsmandate erhält, muss er – bis auf einen zu versteuernden Freibetrag von 9.600 Euro – an die Stadt Friedrichshafen abführen. Die Vergütungen, die sich speziell aus der Tätigkeit für die Stiftungsunternehmen ergeben, müssen wiederum für Zwecke im Sinne der Satzung der Zeppelin-Stiftung verwendet werden.

Mit unter den Gästen waren auch Manfred Lucha, Minister für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg sowie als Vertreterin des Landratsamtes und des Selbsthilfenetzwerks Bodenseekreis, Tamara Auer. Sie dankten den Mitgliedern der AMSEL-Kontaktgruppe Friedrichshafen für ihr Engagement auch in den kommenden Jahrzehnten.

Für ihre administrative Unterstützung in der Kontaktgruppe wurden Andreas Rathke und Luise Steinacher geehrt. Heidi Wirth wurde für die Leitung der Jungen-Initiative gedankt. Als Anerkennung für ihre Kontaktgruppenleitung erhielt Simone Rathke die Ehrenmedaille überreicht.

Die Feier bot auch genügend Zeit, sich auszutauschen und gemeinsam zu feiern. Ein visueller Rückblick auf die Höhepunkte der 40-jährigen Geschichte rundete die Feier ab.

Multiple Sklerose ist die häufigste entzündliche Erkrankung des Zentralnervensystems. In Deutschland leben derzeit rund 250.000 Menschen, die an Multipler Sklerose erkrankt sind. Rund 34.500 Männer, Frauen, Jugendliche und Kinder sind es in Baden-Württemberg.

Die AMSEL leistet seit nunmehr 40 Jahren in Friedrichshafen wichtige Aufklärungsarbeit. Denn: Multiple Sklerose, kurz MS, ist nach wie vor nicht heilbar, auch wenn es mittlerweile zahlreiche Medikamente zu ihrer Behandlung gibt. Daher ist auch heute noch eine MS-Diagnose für Betroffene und Angehörige ein schwerer Einschnitt in die Lebensplanung. Deshalb ist die Arbeit, die die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer der AMSEL leisten, von hoher Bedeutung. Sie hören zu, versuchen Fragen zu beantworten, informieren, unterstützen und bieten regelmäßige monatliche Treffen an.

Zum Selbsthilfe-Konzept der AMSEL gehört auch, MS-Betroffene auf dem aktuellen Stand der MS-Forschung und Therapie zu halten. Daher schloss sich an die Feier ein Vortrag von Dr. med. Jürgen Kunz, Facharzt für Neurologie am Neurozentrum in Ravensburg, mit dem Titel „Aktuelles zu MS-Therapie, Epstein-Barr-Virus & Propionsäure“ an, der viel besucht war.

Quelle: Wochenblatt Friedrichshafen

15.11.2024 Seminar „Gesunde Selbstfürsorge: Wenn es mir gut geht, geht es auch der Gruppe gut“
Klaus Vogelsänger



Der vorbereitete Seminarraum

Klaus Vogelsänger setzt auf den für die Selbsthilfe typischen Stuhlkreis, das sozusagen älteste Symbol für das Zusammenkommen von Menschen.



Dekoration von Klaus Vogelsänger

Das ansprechende Arrangement im Inneren des Kreises erfreut die Teilnehmenden und wird teilweise für das Seminar genutzt.



Die Seminargruppe besteht aus dem Referenten Klaus Vogelsänger und einem Teil der insgesamt 17 Teilnehmenden.