

Selbsthilfe informiert Psychotherapie



Konzepte und Formen der Selbsthilfe

Im Rahmen des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ findet am

Donnerstag, den 17. März 2022 von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

eine **Online - Informationsveranstaltung** statt.

„Selbsthilfe bei Angst in unterschiedlichen Formen“

Ziel ist es psychologische und ärztliche Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen über Möglichkeiten, die Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen für sie und ihre Klienten bieten, zu informieren.

Moderation: Irena Težak, SeKo Bayern

Kerstin Schäffer, ehrenamtliche Gruppenleiterin und Geschäftsführerin der Münchner Angstselbsthilfe MASH

Die Münchner Angstselbsthilfe MASH ist eine Selbsthilfeeinrichtung für Menschen, die betroffen sind von Angsterkrankungen und /oder Depressionen. Wöchentlich treffen sich aktuell 23 Gruppen mit bis zu 240 Teilnehmenden. Die Gruppen werden von ehemals selbst betroffenen Gruppenleitungen ehrenamtlich moderiert. Kerstin Schäffer stellt das Angstselbsthilfe-Konzept der MASH vor und berichtet aus eigener Erfahrung über die Bedeutung und Wirksamkeit von Angstselbsthilfe.

Helmuth Bundschuh, SHG Herz ohne Stress, München

2015 gründete ich als selbst Betroffener die Selbsthilfegruppe für psychisch belastete Herzpatienten, es war die erste Gruppe in ganz Deutschland. Psycho-Kardiologie wird zwar gut erforscht, aber in der Öffentlichkeit kaum wahrgenommen. Aus neun Gruppenmitgliedern wurden 90. Wir wollten eigentlich nur im Stuhlkreis sitzen und über unsere Probleme reden, aber der Bedarf ist groß. Inzwischen kooperieren wir mit Wissenschaftlern, arbeiten in Reha-Zentren, betreiben eine Telefonseelsorge und bieten jeden Montag bei den „Herzgesprächen“ Onlineaustausch an.

Natascha M., Leitung „Treffpunkt Oberfranken der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs“, Bayreuth

Ich bin im Juni 2017 an AML erkrankt und habe eine allogene Stammzelltransplantation erhalten. Zu diesem Zeitpunkt habe ich mich mit der Krankheit in meinem Alter alleine gefühlt und nirgends Anschluss gefunden, weshalb ich im März 2020 den Treffpunkt gegründet habe. Gerne gebe ich ein paar Einblicke in unsere Arbeit in unsere Aufklärungsprojekte, dem Umgang mit z. B. Rezidivangst, aber auch zu unseren Treffen an sich.

Prof. Dr. Monika Sommer, Psychologische Psychotherapeutin,
Mitglied des Vorstandes der Landespsychotherapeutenkammer Bayern

Irena Težak, stv. Geschäftsführerin SeKo Bayern

Vorstellung des Flyers: SELBSTHILFE INFORMIERT PSYCHOTHERAPIE „Was Sie schon immer über Selbsthilfe wissen wollten...“

Veranstaltet vom Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., Würzburg,



in Kooperation mit der Landespsychotherapeutenkammer und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns,



gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege



Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung erhalten psychologische Psychotherapeut*innen zwei Fortbildungspunkte von der PTK.

Anmeldung ab Montag, den 21. Februar 2022 online unter www.seko-bayern.de.