

## SEKO-ONLINE FRÜHJAHR/SOMMER 2021

Alle Angebote  
kostenfrei

### Immunabwehr stärken

#### Fortbildungsreihe: Selbsthilfe informiert sich

Wegen Corona sind wir alle die AHA-Regeln und das regelmäßige Lüften gewöhnt. Doch genauso wichtig ist es, die eigene Immunabwehr zu stärken.

Dafür haben wir für Sie eine interessante Fortbildungsreihe zusammengestellt.

An jedem zweiten Mittwoch laden wir sie herzlich ein einen Vortrag zu hören, anschließend in Kleingruppen zu diskutieren und am Ende des zweistündigen Seminars an die Referenten ihre Fragen zu stellen. Moderiert werden die Abende von SeKo Bayern.

Jeden 2. Mittwoch im Monat,  
jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr,  
Online-Check-In 20 Minuten vorher möglich.  
Eine schriftliche Anmeldung ist über  
[www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de) erforderlich

---

Mittwoch, den 13. Januar 2021

#### Gesunder Schlaf trotz Sorgen und Corona

Wir leben gerade in einer Sondersituation. Während der Corona-Pandemie leiden immer mehr Menschen an Schlafstörungen. Eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse bestätigt die Schlafprobleme.

Demnach schläft jeder Zehnte in der Corona-Pandemie schlechter. Dabei ist guter Schlaf äußerst wichtig für das Immunsystem und unsere Gesundheit. Die Apothekerin Sonja Stipanitz möchte Ihnen Tipps geben, was man tun kann, um ausreichend und erholsamen Schlaf zu bekommen. Sie wird in Ihrem Vortrag folgende Fragestellungen behandeln:

- Wie kann ich ohne Schlafmittel zu einem stabilen Schlaf finden?
- Was ist bei einer guten Schlafhygiene zu beachten?
- Welche Naturheilmittel wirken?

Referentin: Sonja Stipanitz ist Apothekerin in Falkenstein und Selbsthilfebeauftragte des Bayerischen Apothekerverbandes e.V.

In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Apothekerverband: wir danken für die Unterstützung!



**Mittwoch, den 10. Februar 2021**

## Gibt es eine einfache Antwort auf das Thema Gesunde Ernährung?

Die Verunsicherung ist groß obwohl wir über Ernährung heute mehr denn je wissen. Wir analysieren unser Essen akribisch hinsichtlich seiner Bestandteile: Wie hoch ist der Fett-, Protein- und Kohlenhydratanteil, wieviel Salz und wie viele Ballaststoffe sind enthalten? Wir zählen Kalorien, rechnen unseren Tagesumsatz aus ...

Aber machen wir uns damit nicht verrückt? Wo bleiben Lust und Genuss beim Essen? Lange war es in der Menschheitsgeschichte an der Tagesordnung, das zu essen, was schlicht und ergreifend verfügbar war. Dadurch aß man bei den Inuit, die ihr Leben in Schnee und Eis verbrachten, natürlich ganz anders als im heißen Afrika. Das Problem der Adipositas war bei den Urvölkern nicht vorhanden. Aber gibt es denn dafür eine einfache Lösung?

Referentin: Die Apothekerin Xenia Steinbach ist seit 2018 im Wissenschaftlichen Institut für Prävention im Gesundheitswesen der Bayerischen Landesapothekerkammer tätig. Dieses hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Präventionsgedanken in Gesellschaft und Politik zu fördern und dafür passende Konzepte und Ideen zu entwickeln.

In Zusammenarbeit mit der Bayerischen Landesapothekerkammer: wir danken für die Unterstützung!



Mittwoch, den 10. März 2021

## Bewegung – wie eine Impfung für das Immunsystem

Gerade in der aktuellen Corona-Pandemie kann die richtige Dosis Bewegung hilfreich sein. Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem sowie die psychische Gesundheit und kann einen Lockdown leichter erträglich machen. Wie man die richtige Belastungsintensität findet, wie der Körper und das Immunsystem auf Bewegung und Sport reagieren, soll im Vortrag vermittelt werden.

Referent und ärztlicher Leiter: Dr. Leonard Fraunberger ist der Leiter der sportärztlichen Untersuchungsstelle iQ-Move, der Vizepräsident des Bayerischen Sportärzterverbandes sowie Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmediziner. Für diese Veranstaltung werden zwei CME-Punkte zur Zertifizierung als ärztliche Fortbildung beantragt.

In Zusammenarbeit mit der Bayerischen Landesärztekammer: wir danken für die Unterstützung!



---

Mittwoch, den 14. April 2021

## Und wo bleibe ich? Resilienz stärken und sich in der Selbsthilfe engagieren

Engagement in Selbsthilfegruppen ist sinnvoll und tut gut. Doch wenn alles zu viel wird, kann es auch krankmachen. Dabei spielt eine große Rolle eigene Grenzen zu erkennen und achtsam damit umzugehen, sowie die Dinge herauszufinden, die uns selbst guttun. Im Workshop werden wir erfahren, wie wir die psychische Widerstandskraft stärken können und lernen die „10 Wege zur Resilienz“ kennen. Damit auch morgen noch das Selbsthilfeengagement Freude macht.

Referentin: Theresa Keidel ist Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination Bayern, Diplom-Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin und Coach.

Mittwoch, den 12. Mai 2021

## Schutz vor Corona und mehr – Impfungen und Immunsystem

Wir alle haben unsere eigenen Methoden unser Immunsystem zu stärken und zu erhalten. Dennoch nimmt die Leistung der Abwehrzellen im Alter und vor allem bei chronischen Erkrankungen ab. Besonders gefährdet für Infektionskrankheiten sind Menschen die zusätzlich eine Therapie benötigen die das Immunsystem beeinflusst oder unterdrückt (z.B. bei Rheuma, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Multipler Sklerose oder auch im Rahmen einer Tumorerkrankung mit Chemo- oder Strahlentherapie).

Der Referent setzt sich seit vielen Jahren für mehr Aufklärung und Information zum Thema „Impfungen und Immunsystem“ ein. Er wird in seinem Vortrag folgende Fragestellungen behandeln:

- Wie kann ich mein Immunsystem stärken?
- Welche Impfungen sind besonders im Alter und bei Immunsuppression sinnvoll?
- Wie ist der aktuelle Stand zur Corona-Impfung und was ist zu beachten?

Referent und ärztlicher Leiter: Prof. Jörg Schelling ist niedergelassener Facharzt für Allgemeinmedizin, ehemaliger Direktor des Instituts für Allgemeinmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität München und Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft Impfen (LAGI).

Für diese Veranstaltung werden zwei CME- Punkte zur Zertifizierung als ärztliche Fortbildung beantragt.

In Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns: wir danken für die Unterstützung!



Mittwoch, den 9. Juni 2021

## Optimismus, Autosuggestion und positive Psychologie

Alles Einbildung? Der Einfluss von Gedanken und Worten auf unseren Körper

Worte wirken auf unseren Körper. Eine Affirmation ist eine bejahende Aussage, also ein positiv formulierter Satz. Affirmationen wirken noch besser durch Wiederholung und den Fokus auf ein Ziel.

Das Autogene Training als bekanntes Entspannungsverfahren beruht insbesondere auf der Erkenntnis, dass es möglich ist körperliche Prozesse durch suggestive Sätze (sogenannte Formeln) zu beeinflussen. Der Körper wird intensiver wahrgenommen und gezielt positiv beeinflusst. Unterstützt wird dadurch die psychische Leistungsfähigkeit und Konzentration. Autosuggestive Sätze können dabei helfen, ungeliebte Gewohnheiten zu verändern und gewünschtes Verhalten zu unterstützen.

Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit den positiven Aspekten des Menschseins. So geht es etwa um Glück, Optimismus und Solidarität. Als innere Haltung hat sie Einfluss auf unser Leben.

Rede ich mir alles schön oder ist da wirklich etwas dran?

Mit unterschiedlichen Ansätzen und passenden Übungen soll die Wirkung von Autosuggestion und positiven Affirmationen erfahren und praktisch erprobt werden.

Referentin: Irena Težak ist stellvertretende Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination Bayern, Diplom-Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin, Entspannungspädagogin und Coach.

Anmeldung ab 19. Dezember 2020, ab 9 Uhr über [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

# Online-Kurse INSEA

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 einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden über 6 Wochen. Vor jedem Kurs wird ein Schnupperkurs zum Testen der Technik 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: Maximale Teilnehmerzahl pro Kurs: 12

**Kurs 1: 6x Dienstag 26.01. – 09.03.2021 von 14 – 16:30 Uhr**  
Anmeldung über Augsburg: Christiane Dehne,  
Tel: 0821/ 324-2071 oder -2013  
Email: [christiane.dehne@augzburg.de](mailto:christiane.dehne@augzburg.de)  
Referentinnen: Christiane Dehne & Erna Pleyer

**Kurs 2: 6x Dienstag 20.4. – 01.06.2021 von 9 – 11.30 Uhr**  
Anmeldung: Selbsthilfebüro Main-Spessart,  
Simone Hoffmann, Tel: 09353/ 981786  
Email: [hoffmann@kvmain-spessart.brk.de](mailto:hoffmann@kvmain-spessart.brk.de)  
Referent\*innen: Simone Hoffmann & Alexander Schlote

**Kurs 3: 6x Dienstag 15.6. – 20.7.2021 von 15.30 – 18 Uhr**  
Anmeldung: Selbsthilfezentrum München,  
Astrid Maier Tel: 089/ 53295618  
Email: [astrid.maier@shz-muenchen.de](mailto:astrid.maier@shz-muenchen.de)  
Referentinnen: Astrid Maier & Martina Überreiter

**Kurs 4: 6x Freitag 1.10. – 5.11.2021 von 10.30 – 13 Uhr**  
Anmeldung : wie bei Kurs 3  
Referentinnen: Astrid Maier & Angelika Konzok

# Virtueller Selbsthilfetreffpunkt Bayern

Austausch für Selbsthilfeaktive

**Jeden dritten Dienstag im Monat**

19.01.2021, 16.02.2021, 16.03.2021, 20.04.2021, 18.05.2021

15.06.2021 jeweils von 16.30-18 Uhr,

Einwahl ab 16.10 möglich

Moderation: SeKo Bayern

Anmeldung jederzeit per Mail:

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

## 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,  
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)