



## Gesundheit im Wandel – Selbsthilfe informiert sich

**Montag, 19. Oktober 2026, 16:00 bis 18:00 Uhr**  
**Info-Veranstaltung zur elektronischen Patientenakte (ePA)**

### Worum geht es?

Die elektronische Patientenakte ist in aller Munde und befindet sich in einer wichtigen Umsetzungsphase. Seit Frühjahr 2025 ist sie bundesweit freigeschaltet und die meisten Praxen, Kliniken und Apotheken sind inzwischen angebunden. Doch nutzt bisher nur ein geringer Anteil der Bevölkerung aktiv die ePA. Viele Menschen sind verunsichert, haben Fragen zur Handhabung, zum Datenschutz und zur

Nutzung im Alltag. Dies betrifft insbesondere Mitglieder der Gesundheitsselbsthilfe: Chronisch Erkrankte und ihre Angehörigen könnten sehr von der ePA profitieren, haben aber auch große Bedenken. Unsere Schulungen helfen Ihnen dabei, die ePA zu verstehen, selbstbestimmt zu nutzen und individuell anzupassen.

### Unsere Ziele & Inhalte:

- Verständliche Einführung in die ePA und ihre Nutzung
- Stärkung der digitalen Gesundheitskompetenz
- Information zu Datenschutz & Zugriffsrechten
- Klärung indikations- und themenspezifischer Fragen
- Offener Austausch über Vorteile, Sorgen und Bedenken

**Referentin:** Franziska Hörber (Co-Leitung der Selbsthilfekontaktstelle Nürnberg/Fürth & Referentin für die ePA)

**Wo:** AWO Bamberg

**kostenlos, Teilnahme nur nach Anmeldung im Selbsthilfebüro Bamberg**  
([info@selbsthilfebuero.de](mailto:info@selbsthilfebuero.de), 0951.4074-310)

### Wichtig:

- Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Beginn der Veranstaltung an.
- Infos zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie auch im Selbsthilfebüro.
- Die Räume sind barrierearm.
- Bitte geben Sie die Fortbildungsangebote auch an Ihre Gruppenmitglieder weiter.

**Dienstag, 10. November 2026, 15:00 bis 18:00 Uhr**  
**Damit nicht immer alles an mir hängen bleibt:**  
**Wie es gelingt, Verantwortung in Selbsthilfegruppen zu teilen**

**Worum geht es?**

In einer Selbsthilfegruppe gestalten idealerweise alle Teilnehmenden die Treffen mit – je nach eigenen Ressourcen und Talenten. In der Realität jedoch klagen Gruppenleitende und andere Aktive oft über Unverbindlichkeit, Konsumhaltung und Passivität der Teilnehmenden.

Wie kann es gelingen, die Gruppentreffen so zu gestalten, dass sich alle verantwortlich fühlen und nachhaltig Lust haben, sich einzubringen? Welche Strukturen, Abläufe und Aktivitäten stärken und nähren eine selbstorganisierte Gruppe? Welche Rolle hat die Moderation, Leitung oder Gründungsperson?

Dieser Workshop richtet sich zum einen an Selbsthilfe-Aktive, die viele Aufgaben in ihrer Gruppe übernommen haben, sich Entlastung wünschen und am Ende doch wieder alles selber machen (müssen). Zum anderen sind alle Selbsthilfe-Aktiven und Interessierte eingeladen, die Lust auf Veränderung in Richtung „kollektive Führung“ haben.

Neben dem gemeinsamen Austausch wird es in dem Workshop Anregungen zur ehrlichen Selbstreflexion geben.

Egal ob Ihre Gruppe schon jahrzehntelang zusammen ist oder sich gerade (neu) gründet: Seien Sie gern beim Workshop dabei, um über den Tellerrand der eigenen Gruppe hinaus zu schauen, andere Selbsthilfe-Aktive kennenzulernen, sich auszutauschen, zu vernetzen und gegenseitig zu inspirieren.

**Referentin:**

Franziska Anna Leers, Sozialpädagogin (M.A.), Seminarleiterin & Achtsamkeitstrainerin, zert. Organisationsberaterin und langjährig tätig in der professionellen Selbsthilfe-Unterstützung [www.franziska-anna-leers.de](http://www.franziska-anna-leers.de)

**Wo:** AWO Bamberg

**kostenlos, Teilnahme nur nach Anmeldung im Selbsthilfebüro Bamberg**

[info@selbsthilfebueuro.de](mailto:info@selbsthilfebueuro.de), 0951.4074-310)

**Wichtig:**

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Beginn der Veranstaltung an.  
Infos zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie auch im Selbsthilfebüro.

Die Räume sind barrierearm.

Bitte geben Sie die Fortbildungsangebote auch an Ihre Gruppenmitglieder weiter.