

## Exkursion zu SeKoN am 25. März 2026



Im Rahmen der Forschungswerkstatt „Selbsthilfe partizipativ entwickeln“ bei Prof. Dr. Katrin Liel durften wir als Seminargruppe aus dem 6. Semester BA Soziale Arbeit und BA Soziale Arbeit in der Kinder- und Jugendhilfe die Selbsthilfekontaktstelle Niederbayern, kurz SeKoN, in ihren Räumlichkeiten in Landshut besuchen. Wir wurden von den beiden Leitungskräften der Kontaktstelle, Martina Laue und Raphael Müller, sehr offen und herzlich empfangen. Sie begegneten uns und unseren Fragen und Anregungen auf eine sehr wertschätzende Art und Weise und sorgten ebenfalls für unser leibliches Wohl. Wir fühlten uns als Seminargruppe von Anfang an sehr wohl und gut aufgehoben. Mit einem ansprechenden und interaktiven Vortrag wurde uns das Arbeitsfeld der Sozialpädagog:innen vor Ort und die Arbeitsweisen in Selbsthilfegruppen vermittelt. Dabei hat uns insbesondere die Vielfalt der Selbsthilfe-Themen von psychischen Erkrankungen über Endometriose und ADHS bis hin zu Suchterkrankungen überrascht und aufgezeigt, dass Selbsthilfe sowohl das Kohärenzgefühl fördert als auch einen Beitrag zur gelebten Demokratie leistet. In einer offenen Gesprächsrunde konnten sich auch Grenzen und Herausforderungen der Arbeit mit Selbsthilfegruppen herauskristallisieren und gaben uns als Seminargruppe erste tiefe Einblicke in den Arbeitsalltag mit Selbsthilfegruppen. Wir freuen uns auf die künftige Zusammenarbeit im Rahmen unseres Forschungsprojektes.

Nadine Gretzinger und Katrin Liel

