

Erster bundesweiter Tag der Selbsthilfe – zwei Vorstände im Gespräch

Intro: Herzlich willkommen bei "seko on air". Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

Irena Težak: Der bundesweite Tag der Selbsthilfe wurde anlässlich des 40. Geburtstags von NAKOS, das ist unsere bundesweite Fachstelle für alle Fragen, die es rund um Selbsthilfe gibt, mit Sitz in Berlin, ins Leben gerufen. Und er findet erstmals und ab jetzt aber jährlich am 16. September diesen Jahres statt. Unser Verein Selbsthilfekontaktstelle Bayern e.V. hat auch eine Veranstaltung dazu vorbereitet. Ich freue mich, dass ich heute sprechen darf mit zwei von unseren drei Vorständen. Mit Gudrun Hobrecht und mit Klaus Grothe-Bortlik und ich möchte sprechen über die Selbsthilfe allgemein, aber auch über den Tag der Selbsthilfe im Speziellen. Liebe Gudrun und lieber Klaus, herzlich Willkommen erst mal und ich bitte euch, Euch vorzustellen.

Gudrun Hobrecht: Vielen Dank für die Einladung. Mein Name ist Gudrun Hobrecht und arbeite seit 2004 in der Leitung des Selbsthilfe Büros Neustadt an der Aisch in Nebenaufgabe, welches Mitglied in dem Verein Selbsthilfekontaktstelle Bayern e.V. ist. Und im Vorstand bin ich seit Mai 2017 tätig. Kurz zu der Kontaktstelle, sie befindet sich im ländlichen Bereich.

Irena Težak: Vielen Dank. Ja und der Klaus, bitte.

Klaus Grothe-Bortlik: Ja, ich danke natürlich auch für die Einladung. Es ist sehr schön, dass wir hier zu diesem Podcastinterview zusammengekommen sind. Ich bin Klaus Grothe-Bortlik. Ich war lange Jahre Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums München und kenne die Selbsthilfe sozusagen auch von der Basis. Ich bin jetzt im sogenannten Ruhestand und freue mich, dass ich auch noch weiter ehrenamtlich in diesem Bereich tätig sein kann. Und im Vorstand von SeKo Bayern bin ich seit zwölf Jahren.

Irena Težak: Ja, vielen Dank euch beiden. Ich darf noch hinzufügen, dass es sehr, sehr angenehm ist, mit Euch schon so lange und so zuverlässig zusammenarbeiten zu dürfen. Und ich freue mich auch, dass wir dieses Interview heute führen können. Jetzt wüsste ich erstmal gerne Was ist denn Deine Motivation, Dich überhaupt als ehrenamtliche Vorstandsfrau/Vorstandsmann bei uns zu engagieren?

Gudrun Hobrecht: Das ist eine gute Frage. Aber es war für mich wichtig, mich zu engagieren im Vorstand, weil ich denke, Selbsthilfe ist ein wichtiges Thema, welches inhaltlich eigentlich die Gesamtgesellschaft abbildet von seinen Themen und von seinen Inhalten. Und von daher für mich Ausdruck und Querschnitt einer Gesellschaft ist.

Klaus Grothe-Bortlik: Von meiner Seite möchte ich noch hinzufügen, wenn ich es mal salopp sagen darf: "Ich brenne für die Selbsthilfe". Ich habe dieses Prinzip kennengelernt und denke, das ist wirklich eine ganz hervorragende Möglichkeit, um eigene Potenziale wirksam werden zu lassen. Ich habe allen Respekt vor den Menschen, die sich in den Gruppen und Initiativen engagieren. Die sind ja alle selbst betroffen und haben ihre Krankheit, ihr Problem. Und trotzdem gibt es so viel Energie und auch so viel Lebensfreude. Und es gibt so viele verschiedene Wege, diese Selbsthilfe zu gestalten. Und ich bin schier begeistert. Und es gibt doch immer wieder was Neues.

Irena Težak: Ja, also da kann ich auch mitgehen. Ich bin ja nun auch schon viele Jahre bei SeKo Bayern aktiv und genau das ist es, was mich auch. Ja, mein ganzes Berufsleben hat dranbleiben lassen an diesen vielfältigen Themen, an dem Abwechslungsreichtum, den die Selbsthilfe bietet. Da würde ich mich dir auch anschließen. Ich brenne auch für die Selbsthilfe. Letztes Jahr hat NAKOS den bundesweiten Tag der Selbsthilfe ausgerufen, der ab jetzt jährlich jeweils am 16. September stattfinden soll. Was denkt ihr über diese Idee zu einem eigenen Tag der Selbsthilfe?

Gudrun Hobrecht: Ich habe das ja miterlebt letztes Jahr in Berlin, dass dieser Tag ausgerufen worden ist und habe gedacht: 'genau, es ist an der Zeit'. Es braucht einen Tag der Selbsthilfe, der immer wieder regelmäßig stattfindet und dadurch auch das Bewusstsein für die Bevölkerung schärft. Also Regelmäßigkeit in der Öffentlichkeit, sich darzustellen oder das Thema in die Öffentlichkeit zu bringen, denke ich, ist ein sehr wichtiger Punkt, der noch gefehlt hat.

Klaus Grothe-Bortlik: Ich kann mich dem anschließen. Ich denke auch solche Tage, es gibt ja etliche Tage im Jahresverlauf, die rücken noch mal ein Thema in den Vordergrund. Das gerät ins gesellschaftliche Bewusstsein. Und das kann uns nur nützen und auch noch mal stärken.

Irena Težak: Was denkt ihr oder was denkst Du konkret könnte den dieser Tag für unseren Verein beziehungsweise für die Selbsthilfekontaktstelle bedeuten? Viele können ja Veranstaltungen anmelden und tun das auch. Ja, was könnte dieser Tag bedeuten?

Klaus Grothe-Bortlik: Ich denke es stärkt auch unser Bewusstsein, unser Bewusstsein, als Kolleginnen und Kollegen in Bayern an einem gemeinsamen Thema zu arbeiten und zu merken: "Ja, wir, wir machen das gemeinsam". Obwohl wir das, wenn ich mal so sagen darf, in Bayern eigentlich gar nicht brauchen. Wir arbeiten schon sehr lange sehr kollegial zusammen und das ist wunderbar. Aber wir haben auch unterschiedliche Träger in den verschiedenen Orten. Ich könnte mir vorstellen, dass wir mit so einem Tag auch noch mal die Trägerlandschaft besser erreichen.

Irena Težak: Ja, das ist ein interessanter Aspekt.

Gudrun Hobrecht: Was ich daran, um den Klaus zu ergänzen, natürlich auch hochinteressant finde neben der Regelmäßigkeit, dass es über Bayern hinausgeht. Es ist ein Tag deutschlandweit und diese Vernetzung fasziniert mich natürlich, weil ich gerne Netzwerkpartner bin.

Irena Težak: Ja, ich kann vielleicht noch ergänzen. Wir hatten bei einem Treffen, das vor nicht allzu langer Zeit stattfand, mit unseren Kooperationspartnern auch dieses Thema, dass es diesen bundesweiten Tag geben wird. Und das hat auch dort auf große Resonanz gestoßen. Da wurden gleich Ideen entwickelt, was man denn vielleicht in Zukunft auch machen kann und wie man das auch in der Öffentlichkeit noch besser bewerben kann. Also ich glaube auch, dass damit die Aufmerksamkeit auf die Selbsthilfe einfach noch mal vergrößert werden. SeKo Bayern, die Selbsthilfekoordination möchte eine eigene, bayernweit bundesweite Veranstaltung dazu machen und hat sich dafür eine Onlineveranstaltung deswegen auch bundesweit ausgedacht, die den Dialog zwischen der Selbsthilfe und der Politik zum Thema hat. Aber was steht genau dahinter? Klaus, Du bist ja dabei, auch als Moderator. Kannst du dazu noch mal zwei, drei Sätze sagen?

Klaus Grothe-Bortlik: Ja, ich bin froh, dass wir das in Bayern organisieren konnten. Und ich bin auch froh, dass wir da so eine große Resonanz erzielt haben. Es nehmen ja Landtagsabgeordnete fast aller Fraktionen teil an dieser Onlineveranstaltung. Die steht übrigens unter dem Titel "Selbsthilfe in Bayern. Lückenbüßer oder wichtige Ergänzung im Sozial- und Gesundheitswesen. Wie kann die Politik unterstützen?" Und das ist sicherlich ein wichtiges Thema und die Teilnahme der Politiker und Politikerinnen zeigt, dass sie uns unterstützen wollen. Das muss man einfach mal unterstreichen. Es ist uns in den letzten Jahren, Jahrzehnten gelungen, auch da einen Fuß in die Tür zu bekommen und wir stoßen da inzwischen auf offene Ohren und das ist ganz wunderbar. Das wird sicherlich ein schöner Abend und ich bin gespannt, welche Fragen von den Teilnehmenden kommen und was sich da für eine Diskussion entwickelt.

Irena Težak: Was findest Du denn so wichtig daran, wenn sich politische Vertreter für die Selbsthilfe und für Selbsthilfethemen einsetzen oder wenn sie auch dafür sensibilisiert werden?

Klaus Grothe-Bortlik: Selbsthilfe ist auf die Unterstützung aus der Politik angewiesen. Das merken wir an verschiedenen Stellen, nicht nur im Bereich der Förderung, die immer wieder mal auf den Prüfstand steht. Da ist es wichtig, dass wir die politische Unterstützung haben und sagen Selbsthilfe ist gewollt und wir sind anerkannt. Trotzdem müssen wir auch immer wieder auch ein bisschen um unseren Stellenwert kämpfen, will ich mal sagen. Das ist ja spätestens zu Corona-Zeiten deutlich geworden, dass wir schauen mussten, dass die Selbsthilfe gesehen wird, dass sie berücksichtigt wird, dass die Wichtigkeit der Treffen auch anerkannt ist. Und von daher kann jede Veranstaltung und jeder Dialog mit der Politik uns dabei nur helfen. Und da bin ich aber sehr zuversichtlich. Wir sind auf einem guten Weg.

Irena Težak: Ja Gudrun von dir weiß ich ja, dass du im ländlichen Bereich tätig bist und da schon auch intensiven Kontakt hast mit der örtlichen Politikszene, oder?

Gudrun Hobrecht: Ja, das würde ich auch so sagen, dass wir im ländlichen Bereich gut vernetzt sind mit politischen Vertretern oder Vertretern aus dem Gesundheitswesen. Um vielleicht auch noch mal so ein bisschen darauf zurückzukommen: Warum finde ich es wichtig, dass politische Vertreter für die Selbsthilfe sensibilisiert werden? Ich finde es sehr wichtig, weil die Politiker unsere gewählten Volksvertreter sind und Selbsthilfe so bunt und vielfältig ist, dass ich denke, dass dieses Thema bei den Vertretern unserer Gesellschaft präsent sein muss. Und ich erlebe es aber ähnlich, wie der Klaus gesagt hat, dass wir einen sehr guten Zugang zu der Politik hier in Bayern haben.

Irena Težak: Welche Herausforderung siehst Du denn im Moment für die Selbsthilfe, Gudrun?

Gudrun Hobrecht: Eigentlich ist die Selbsthilfe immer eine Herausforderung, weil sie auf aktuelle Themen reagiert, weil sie bunt ist, vielfältig ist. Und Selbsthilfe greift von sich aus Themen und Trends auf. Und von daher kann ich gar nicht sagen, dieser eine Schwerpunkt ist der Richtige, sondern das "immer am Ball der Zeit zu sein". Das ist eigentlich das, was die Selbsthilfe als besondere Herausforderung aufnimmt und wahrnimmt und repräsentiert.

Irena Težak: Aber welche Bälle gibt es denn im Moment für dich? Also was sind denn Bälle? Ist Digitalisierung ein Ball, oder?

Gudrun Hobrecht: Ja. Digitalisierung ist natürlich ein wichtiges Thema geworden durch Corona. Da denke ich, war es wichtig zu überlegen, wie gehe ich mit dieser Form des Zusammenseins, mit dieser Krise um? Und auch da hat Selbsthilfe Gutes und Wichtiges geleistet, indem es auf neue Formen des Kontaktes gegangen ist, dass es viele digitalisiert worden ist, was auch nach wie vor beibehalten worden ist in manchen Bereichen und dadurch auch eine Vernetzung über den eigenen Radius hinaus. Jetzt spreche ich natürlich ein bisschen als Vertreter einer Kontaktstelle. Also wir haben über unsere Angebote Menschen erreichen können aus Altötting, weil die sich bei uns angemeldet haben, weil es digital war. Und es war eigentlich ein ganz toller und bereichernder Austausch. Es war dann eigentlich Selbsthilfe in einer Veranstaltung bayernweit, obwohl der Veranstalter im ländlichen Bereich saß, fand ich einfach toll.

Klaus Grothe-Bortlik: Ich würde da gern noch ergänzen, dass die Digitalisierung nicht nur eine Chance ist für die Selbsthilfe, sondern auch eine echte Herausforderung. Denn ich denke, sie ist ein wesentlicher Motor, dass sich unsere Gesellschaft zurzeit tiefgreifend wandelt und das in einem rasenden Tempo, dem wir kaum folgen können. Wir sehen, dass die großen Plattformen quasi die Meinungshoheit bestimmen können, dass mit der künstlichen Intelligenz noch mal etwas auf dem Plan erscheint, was wir noch gar nicht absehen können, dass unsere demokratische Gesellschaft gefährdet ist, dass eine Spaltung droht. Und ich glaube, da kann die Selbsthilfe ganz, ganz wesentlich einen Beitrag leisten, wenn sie sich auf ihre traditionellen Werte besinnt, die nicht verstaubt sind. Das sind Werte, die unsere Gesellschaft zusammenhalten. Mitmenschlichkeit, Gemeinsame Unterstützung, das persönliche Gespräch, integrieren, Widersprüche aushalten und zulassen. Das sind alles Qualitäten, die wir dringend brauchen und die in den Selbsthilfegruppen gelebt werden. Da bin ich nach wie vor sehr dankbar, dass wir da auch so einen starken Beitrag leisten können, der aber auch zunehmend fragil zu werden droht, zumindest an einigen Stellen, das muss man deutlich sagen.

Irena Težak: Ja, in dem Zusammenhang fällt mir natürlich sofort ein: Digitalisierung, KI etc.. ja, die Junge Selbsthilfe, das ist ja auch so ein Thema. Können denn Selbsthilfegruppen überhaupt noch junge Menschen erreichen? Ist das für Dich oder für Euch auch eine Herausforderung oder eine Frage?

Klaus Grothe-Bortlik: Also da bin ich wirklich sehr überrascht gewesen. Ich bin ja jetzt ein alter Hase. Wenn ich sage, ich bin im Ruhestand, dann wissen alle, dass ich nicht mehr der Jüngste bin. Und das war für mich dermaßen erstaunlich, wie viele junge Menschen sich nach Corona gemeldet haben. Als ob da so ein Knoten geplatzt ist und das große Bedürfnis da war, sich zusammenzufinden. Und da hat die Digitalisierung uns natürlich in die Hände gespielt. Damit haben wir junge Menschen erreicht, die auf diesem Wege sehr viel besser zu erreichen sind als eine ältere Generation, so wie ich.

Irena Težak: Ja, okay, was macht denn die Selbsthilfe für Dich einzigartig? Also, was ist es? Oder hast du ein tolles Beispiel, was Dir einfach aus der Vergangenheit, aus den vielen Jahren Deiner Arbeit in der Selbsthilfe oder auch in der Vorstandschaft irgendwie immer hängen geblieben ist?

Klaus Grothe-Bortlik: Wenn du mich so fragst, dann fällt mir jetzt spontan ein Erlebnis ein, was ich gerne erzählen würde. Wir haben in München die Möglichkeit, Selbsthilfeengagierte mit einer Münchner Urkunde auszuzeichnen, die heißt "München dankt". Und das machen wir bei verschiedenen öffentlichen Gelegenheiten. Und bei einer solchen Gelegenheit, das war der Neujahrsempfang, waren acht Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfe aus unterschiedlichen Gruppen. Und eine Vertreterin war aus einer Angst-Selbsthilfe, also soziale Ängste und hat sich schon schwergetan, da überhaupt zu kommen und diese Ehrung anzunehmen. Und sie hat dringend gebeten im Vorfeld, dass sie anonym bleibt. Und wir haben alle darauf geschworen. Da kommt auch die Dritte Bürgermeisterin oder Stadtrat und wir haben wirklich alles getan, um diesem Bedürfnis Rechnung zu tragen. Und dann ist also diese Veranstaltung, da sind 100 Leute im Raum, also eine große Öffentlichkeit, und es geht so seinen Gang und auf einmal kommt sie und sagt Ich will jetzt doch namentlich genannt werden. Und das hat mich so beeindruckt, weil es deutlich wurde, wie diese Gemeinschaft trägt und wie viel Vertrauen da selbst bei dieser großen Gruppe. Es war klar, das ist Selbsthilfe. Und sie fühlte sich ermutigt. Und solche Beispiele gibt es ja immer wieder. Und das ist eigentlich ja ein großes Pfund der Selbsthilfe, dass Menschen gestärkt werden. Und das fand ich ganz toll.

Irena Težak: Ja, ich finde solche Geschichten, die gehören einfach dazu, weil es ja um Menschen geht. Gudrun, hast Du auch irgendein Erlebnis, eine Geschichte, die Dir einfach immer wieder einfällt oder die Dich geprägt hat?

Gudrun Hobrecht: Ja. Was macht die Selbsthilfe natürlich einzigartig, um das allgemein zu sagen, ist die Vielfalt und die Individualität. Was mich auch sehr beeindruckt hat. Ich bin ab und zu mal von verschiedenen Gruppen zu Jubiläen oder Weihnachtsfeiern eingeladen worden, wo sie teilweise ihre Treffen vorgestellt haben, also was sie so übers Jahr gemacht haben. Und ich habe gemerkt, ich musste da sehr mit mir kämpfen. Also so mitzuerleben, wie manche Gruppenteilnehmer, die körperlich sehr gehandicapt waren, eine positive Ausstrahlung hatten über das tun, was in dem Jahr war und auch an dem Tag war also wo ich so gedacht habe, Welche Stärke haben diese Selbsthilfeaktiven, so positiv trotz verschiedener Handicaps hier zu sein? Also das hat mich sehr beeindruckt. Diese innerliche Stärke und den Mut, mit dem wie es ist umzugehen.

Irena Težak: Ja, das kann ich sehr gut verstehen. Also auch diese Widerstandskraft, diese Resilienz wird ja auch nachweislich durch Teilnahme an Gruppen gefördert und gestärkt. Gefällt mir auch sehr gut. Gibt es noch etwas, was ihr noch sagen möchtet?

Gudrun Hobrecht: Ja, wir hatten es zwar vorhin schon etwas von der Politik, aber ich würde trotzdem gerne noch mal was ergänzen. Also es ist so die Frage welche Unterstützung wünschen wir uns von der Politik oder Gesellschaft oder Akteuren in der Zukunft für die Selbsthilfe? An dieser Stelle möchte ich mich natürlich dafür bedanken, dass wir in Bayern wirklich eine tolle Zusammenarbeit auf Landesebene mit der Politik haben und auch schon sehr viel erreicht haben. Nichtsdestotrotz würde ich mir immer noch wünschen, dass es eine planbare Finanzierung für die Selbsthilfe gibt und nicht eine Projektfinanzierung. Sondern Selbsthilfe ist ein Fachbereich, wird hoch gelobt, der planbar werden muss und insbesondere natürlich die soziale Selbsthilfe muss mehr etabliert sein, auch in einer Finanzierung. Um das vielleicht noch mal hier sagen zu dürfen.

Klaus Grothe-Bortlik: Ja, danke Gudrun, dass Du das ansprichst. Das ist wirklich ein wichtiger Aspekt. Trotz allen Lobes für die Politik an manchen Stellen bleibt der Eindruck, dass das Lippenbekenntnisse sind. Und wenn es wirklich mal ans Eingemachte geht, dann fällt die Selbsthilfe doch hinten runter. Also das würde ich jetzt so nicht stehen lassen. Ich würde eher sagen, sie wird nicht so gefördert, wie sie es eigentlich braucht.

Irena Težak: Das kann jetzt aber nicht das Schlussplädoyer gewesen sein. Du hast jetzt auf Gudrun's Ansage, hast Du etwas noch dazu gesagt. Gibt es denn noch etwas, was Du unabhängig davon Klaus, gerne noch sagen würdest. Ich wollte eigentlich noch erwähnen, tue ich jetzt auch, dass Du ja nicht nur bei uns in Bayern in der Vorstandschaft unseres gemeinnützigen Vereins bist, sondern auch auf Bundesebene in der Vorstandschaft der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe vertreten bist. Und jetzt hast du ja den Vergleich. Du weißt ja, wie es in Bayern ist. Jetzt bist du auch schon zwei Jahre Vorstand auf Bundesebene. Was denkst Du denn? Wie steht Bayern da? Sind bayerische Themen auch Themen auf Bundesebene? Oder wie steht Bayern im Vergleich mit anderen Bundesländern aus Deiner Sicht da?

Klaus Grothe-Bortlik: Na Irena, wenn Du mich jetzt in der Rolle ansprichst dann muss ich sagen, ich bin natürlich für alle Bundesländer zuständig. Und ich werde mich hüten zu vergleichen und zu sagen da ist es besser und da ist es schlechter. Also die Landschaft hat sich heterogen entwickelt und es gibt unterschiedliche Strukturen die muss man sehen und akzeptieren und manchmal hakt's ein bisschen, manchmal denkt man oh das machen die aber gut. Bayern steht durchaus gut da. Wir sind sehr gut organisiert, wir arbeiten super zusammen. Wir haben einen hohen Qualitätslevel erreicht. Insofern bin ich auch froh, nicht nur auf Bundesebene, sondern besonders auch in Bayern im Vorstand zu sein. Und es gibt mir die Gelegenheit, das zu sagen, was ich immer wieder sage. Wir sind als Vorstand sehr froh, so eine gute Geschäftsstelle in Würzburg zu haben. Und wir arbeiten sehr schön zusammen. Das ist eine vertrauensvolle Basis und und ihr macht in Würzburg eine ganz tolle Arbeit.

Irena Težak: Dankeschön. Habt ihr noch eine Botschaft an unsere Hörer, Hörerinnen, Leser, Leserinnen? Denn unseren Podcast kann man ja auch immer lesen.

Klaus Grothe-Bortlik: Auch wenn man es sich nicht vorstellen kann. Aber es gibt doch tatsächlich auch Menschen, die noch nicht den Weg in die Selbsthilfe gefunden haben. Und die kann man nur herzlich einladen. Das ist eine ganz hervorragende Möglichkeit, mit anderen Menschen zusammenzukommen, die wissen, wovon man redet. Es ist oft leichter als in der Familie miteinander da sich auszutauschen. Und was ich immer wieder auch für mich faszinierend finde. Es sind so viele unterschiedliche Menschen, so viele unterschiedliche Themen und auch so viele unterschiedliche Möglichkeiten, den eigenen Weg zu gehen. Die eigenen Wege. Und zwar gemeinsam.

Irena Težak: Das hörte sich schon jetzt eher nach einem Schlussplädoyer an. Gudrun, dann hast Du jetzt das letzte Wort.

Gudrun Hobrecht: Ich möchte eigentlich die Menschen ermutigen, die in der Selbsthilfe bereits aktiv sind weiter so zu machen, andere zu begeistern, mitzuziehen. Und für Menschen, die vielleicht noch skeptisch sind oder unsicher sind, einfach mal eine gewisse Offenheit zu entwickeln, wenn sie das Bedürfnis haben, sich auszutauschen, sich die Selbsthilfe mal anzuschauen. Und es gibt dazu gute Kontaktstellen, wo man sich informieren kann. Ich hatte eine bayernweite Nachfrage und konnte auf die Homepage von SeKo verweisen und konnte damit weiterhelfen. Und das war toll.

Irena Težak: Ja, dann bleibt mir noch, mich ganz, ganz herzlich bei Euch für das gute Gespräch zu bedanken und ich freue mich auf unsere weitere Zusammenarbeit in den nächsten Jahren.

Gudrun Hobrecht: Ich freue mich, dass wir uns wieder so angeregt über das Thema Selbsthilfe unterhalten konnten. Vielen Dank! Es war sehr schön mit euch.

Klaus Grothe-Bortlik: Ja, schließe ich mich an. Danke.

Outro: Wow, das ist ja spannend, dass es inzwischen sogar einen eigenen Tag der Selbsthilfe gibt, Irena. Ja genau Maria, ich finde es schön, dass wir genau mit diesem Thema unsere vierte Staffel beenden können. Und was wir euch noch zu sagen hätten, wäre folgendes:

Vielen Dank an all die treuen Zuhörenden da draußen, wir finden es super, dass es immer mehr werden. Und es gibt noch so vieles über das wir sprechen möchten. Wir haben bislang 54 Folgen veröffentlicht und 2026 sollen 12 weitere dazukommen. Unsere Planungen für dieses „Mini“-Jubiläum, es wird das fünfjährige Podcastjubiläum sein, starten bereits demnächst.

Wenn Sie ein interessantes Selbsthilfethema haben und sich ein Interview vorstellen können, melden Sie sich bei uns. Ansonsten freuen wir uns schon, wenn Sie auch im kommenden Jahr zuhören. Zu unserem Start von „seko on air“ im März 2026.

Bis dahin eine gute Zeit.

seko



on air