

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Selbsthilfeaktive,

wer hätte gedacht, dass sich unserer Gegenwart und unsere Zukunft so schnell verändern. Niemand von uns, oder?

Habe ich noch vor Wochen auf einen fast übervollen Kalender mit interessanten, lebhaften oder auch anstrengenden Terminen geblickt, sehe ich heute entweder auf ausradierte, durchgestrichene oder auch mit Fragezeichen versehende Eintragungen.

Keine Planungssicherheit, keine festen Zusagen für Fortbildungen, keine Treffen oder gemeinsame Veranstaltungen. Das ist neu und für mich eine echte Herausforderung und vielleicht geht es Ihnen ja ähnlich.

Wenn Sie Interesse am Austausch haben, möchte ich Sie gerne aufmerksam machen, auf:

- **Die Mutmach-Börse ...denn gemeinsam ist man weniger allein!**
Seko Bayern hat unter: <https://www.seko-bayern.de/start/mutmacher-seite/> eine Börse initiiert, die inspiriert, die Ihnen Anlaufstellen und kreative Möglichkeiten zeigt Ihre Kontakte aufrecht zu erhalten, Netzwerke zu knüpfen und in dieser Zeit nicht die Hoffnung zu verlieren!
- **Das BRK Selbsthilfebüro ist mit zwei offenen Ohren für Sie da!**
Wir sind ab jetzt täglich außer Mittwoch für Sie telefonisch und per Mail da. Um das Infektionsrisiko zu minimieren, sind keine persönlichen Termine bis auf weiteres möglich.
- **Termine, die entfallen**
Nun möchte ich Ihnen mitteilen, was in der kommenden Zeit für Veranstaltungen ausfallen:

1. Das Selbsthilfe-Cafe, dass jeden 2. Dienstag im Monat im Bistro des

BKHs stattfindet, wird bis auf weiteres abgesagt

2. Unser Qualitätszirkel für das Selbsthilfefreundliche Krankenhaus am BKH Lohr, geplant am 22.04.2020, wird abgesagt
3. Die geplanten Fortbildungen von SEKO Bayern für das erste und z.T. zweite Halbjahr fallen alle aus
4. Der Suchtselbsthilfefachtag am 18. und 19. Juni am BKH mit unterschiedlichen Workshops und einer Tobi Katze Veranstaltung am Vortag entfällt leider auch

Wir sind dabei weitere und andere Austauschmöglichkeiten für alle Interessierte zu schaffen und halten Sie auf dem Laufenden.

Bis dahin bleiben Sie gesund, unterstützen Sie sich gegenseitig, schreiben Sie Postkarten, telefonieren Sie, lesen Sie Bücher, die schon lange im Regal stehen und sind Sie geduldig mit sich selbst und natürlich auch mit den Mitmenschen.

Bitte leiten Sie diese Mail an Ihre Gruppenteilnehmer*innen weiter. Die Angebote zum Austausch sind für jede und jeden da.

Auf bald und bis dahin herzliche Grüße von

Simone Hoffmann
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Selbsthilfebüro Main-Spessart & INSEA Kurskoordination

Die wirkliche Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu erforschen, sondern darin, Altes mit neuen Augen zu sehen.

Marcel Proust