

1. Rundbrief 2021

Sehr geehrte Selbsthilfe-Aktive,

vor einem Jahr haben Sie vom BRK Selbsthilfebüro den ersten „Corona-Brief“ bekommen und der Brief endete mit „Bitte 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.“

Ein Jahr später haben wir einige Herausforderungen erlebt, angenommen, gehadert und mutig weiter gemacht und noch ist kein Ende in Sicht.

In Sicht sind jedoch einige interessante Neuigkeiten, die ich Ihnen gerne heute zukommen lassen möchte:

- **Krisennetzwerk Unterfranken stellt sich vor**

Krisen gehören zum Leben, und treffen nicht nur Andere. Jede/r Dritte gerät mindestens einmal im Leben in eine Situation, in der er professionelle psychiatrische oder psychotherapeutische Hilfe benötigt. Unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildung, Herkunft und Beruf.

Beim Krisennetzwerk Unterfranken erhalten Sie qualifizierte Hilfe bei psychischen Krisen und psychiatrischen Notfällen jeder Art. Vertraulich. Menschlich. Qualifiziert. Mehr dazu erfahren Sie auf dem beigefügten Flyer.

- **INSEA aktiv Termine für 2021**

In diesem Jahr können Sie unter drei unterschiedlichen Formaten wählen: Online, Telefonkurs oder im Herbst der Präsenzkurs in Lohr.

Nach 6 Jahren INSEA Kursen bin ich immer noch überzeugt von diesem Selbstmanagementkurs im Umgang mit chronischen Erkrankungen. Die Zahl von „Wiederholungstäter*innen“ steigt. Der Austausch an Informationswissen und konkretem individuellen Umsetzen des Gelernten tut gut und macht Spaß. In der Gruppe.

Falls Sie also jemanden kennen, der Interesse haben könnte, bitten wir Sie, dieses vielfältigen INSEA Angebote weiterzuleiten.

- **Deutschlandweite digitale Corona Selbsthilfegruppen für Erkrankte, Angehörige und weitere Betroffene**

Viele Menschen in Deutschland sind auf unterschiedliche Weise von der Corona-Pandemie betroffen. Covid-19-Langzeiterkrankte haben auch Monate nach der Infektion noch Beschwerden, auch für ihre Angehörigen ändert sich oft das alltägliche Leben. Andere leiden an den Einschränkungen des gesellschaftlichen Lebens oder sind in wirtschaftliche Not geraten.

Vereinzelt starten Betroffene erste Selbsthilfe-Initiativen - lokal oder auch virtuell. Auf der Homepage von NAKOS (Nationale Kontaktstelle für Selbsthilfe) finden Sie Selbsthilfe-Gruppen rund um Covid19.
<https://www.nakos.de/aktuelles/corona/>

Falls Sie wünschen, schicken wir Ihnen den Flyer auf Anfrage gerne zu.

- **Die Berliner Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit hat ihre Hinweise zu datenschutzgerechten Videokonferenzdiensten aktualisiert (18.02.2021).**

Die Ergebnisse der Kurzprüfung können auf der Homepage der Berliner Beauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit unter <https://www.datenschutz-berlin.de/infothek-und-service/themen-a-bis-z/corona-Pandemie.html> abgerufen werden.

Für alle, die sich noch überlegen, welche Videokonferenzplattform Sie wählen wollen, um die Selbsthilfegruppentreffen digital anzubieten, sicherlich ein hilfreiches Instrument.

Wir haben die Möglichkeit Ihnen für Ihre Gruppentreffen die datenschutzkonforme und anwenderfreundliche Videokonferenzplattform „BigBlueButton“ kostenfrei anzubieten. Als mögliche Termine steht der Montag ab 18.00 Uhr und der Freitag ab 17.00 Uhr zu Verfügung. Bei Bedarf bitte im Selbsthilfebüro melden. Wir beraten Sie gerne bei der Technik und allem anderen, was Ihnen hilft, Ihr Treffen zu digitalisieren.

Bleiben Sie gesund und melden Sie sich bitte, falls Sie Unterstützung brauchen.

Herzliche Grüße

Ihre



Simone Hoffmann

BRK Selbsthilfebüro MSP & INSEA Kurskoordination

„Mit dem Kopf durch die Wand wird nicht gehen. Da siegt zum Schluss immer die Wand.“
(Angela Merkel)