

**Kreisverband  
Main-Spessart**

**BRK  
Selbsthilfebüro  
Main-Spessart**

Johann-Schöner-Str. 63  
97753 Karlstadt  
Tel. 09353 98 17 86  
Fax 09353 98 17 87  
www.selbsthilfe-msp.de

selbsthilfe@kvmain-  
spessart.brk.de

Datum  
18.01.2018

Simone Hoffmann  
Diplom-Sozialpädagogin

USt-IdNr. DE 129 523 533

Sparkasse Mainfranken  
Konto: 380 003 350  
BLZ: 790 500 00  
IBAN:  
DE87 7905 0000 0380 0033 50  
BIC: BYLADEM1SWU

Raiffeisenbank MSP  
Konto: 5 708 010  
BLZ: 790 691 50  
IBAN:  
DE50 7906 9150 0005 7080 10  
BIC: GENODEF1GEM

An die Ansprechpartner/innen und Kontaktpersonen  
der Selbsthilfegruppen in Main-Spessart und Umgebung

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Selbsthilfeaktive,

„Wenn Du schnell gehen willst, gehe allein. Aber wenn Du weit  
kommen willst, gehe mit anderen.“

Dieses afrikanische Sprichwort passt wunderbar zur  
gemeinschaftlichen Selbsthilfe und wird in unsere Arbeit im  
Selbsthilfebüro 2018 hineinfließen.

Viele der im 1. Rundbrief 2018 aufgelisteten Angebote,  
Informationen und Veranstaltungen sind geprägt vom  
„miteinander weit gehen“ und ich wünsche uns allen dabei viel  
Spaß und wertvolle Erfahrungen.

Bitte geben Sie diesen Rundbrief bei Ihrem kommenden Treffen  
an die Mitglieder der Gruppe weiter. Vielen Dank.

### **Fortbildungen für Selbsthilfeaktive**

Wir möchten Sie auf zwei Veranstaltungen hinweisen „Neue in  
der Gruppe“ und „Wie war das mit den Gruppenregeln?“ Bei  
diesen Treffen werden wir Erfahrungswissen, Theorie und  
Übungen zusammenbringen und neue Impulse für den  
Gruppenalltag mitnehmen.

Um die neuen Impulse leichter umzusetzen, kann es sinnvoll  
sein, wenn sich jeweils zwei Teilnehmer einer SHG anmelden.  
Anmeldung ist jeweils eine Woche vor den Terminen  
erforderlich.

### **Flyergestaltung, Internetseite und Urheberrecht**

Immer wieder gestalten Selbsthilfegruppen ihre Flyer und Internetseiten neu und machen durch Printmedien auf sich aufmerksam, wobei sie z.T. Grafiken, Bilder oder Textpassagen benutzen, die unter das Urheberrecht fallen. Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass bei Wiedergabe einer Veröffentlichung von Dritten die Urheberrechte zu beachten sind. Die Vervielfältigung und Verbreitung darf ohne die Zustimmung von Dritten nicht stattfinden.

Zudem klärt das bayerische Pressegesetz welche Mindestanforderungen für Veröffentlichungen zu beachten sind, z.B. ein Impressum.

Mehr dazu können Sie im „Recht für Selbsthilfegruppen“ ,2. Aktualisierte Auflage 2013, Selbsthilfezentrum München (Hrsg.), Renate Mitleger-Lehner (Autorin) nachlesen. Oder Sie kommen ins Selbsthilfebüro, machen Sie einen Termin mit uns aus und wir schauen gemeinsam, was es zu beachten gilt

### **INSEA gesund und aktiv Kurse**

Wir freuen uns, Ihnen den neuen Flyer für die INSEA Selbstmanagementkurse 2018 präsentieren zu können. Es finden Kurse in Karlstadt im Februar und in Würzburg im Oktober statt. Mehr entnehmen Sie beigefügten Flyer oder unter [www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de) . Falls Sie Flyer in Papierform möchten, bitte melden.

### **30 Jahre Selbsthilfegruppe Mukoviszidose, Regionalgruppe Unterfranken**

Am 10. März 2018, 19:30 Uhr findet anlässlich des 30 jährigen Bestehens dieser Selbsthilfegruppe ein Benefizkonzert mit der A-cappella-Gruppe Sixpack in den Mainfrankensälen in Veitshöchheim statt. Mehr zu diesem tollen Vokalensemble unter: [www.six-pack.eu](http://www.six-pack.eu). Karten: Tourist Information & Ticket Service, Tel. 0931/372398 oder [www.adticket.de](http://www.adticket.de)  
Herzlichen Glückwunsch!

### **Neue Gruppengründung**

Du hast AD(H)S im Erwachsenenalter?  
Siehst dies mit HUMOR, willst dich dennoch mit Gleichgesinnten austauschen und gemeinsam nach LÖSUNGEN, STRUKTUREN und VERBESSERUNGEN suchen, die Dir den Alltag erleichtern?  
Dann komm doch zu uns, wir packen das gemeinsam an!

Mit diesem Text will eine Betroffene Kontakt zu anderen erwachsenen AD(H)S-lern finden. Bitte an Freunde und Bekannte weiterleiten. Danke. Kontakt über das BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart, Tel: 09353 - 98 1786, Mail: [selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de](mailto:selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de)

#### **4. bayernweiter Tag der seltenen Erkrankungen**

Der 4. bayernweite Tag der Seltenen Erkrankungen findet am Samstag, den 3. März 2018 von 10.30-15.30 Uhr im Zentrum für operative Medizin (ZOM) des Universitätsklinikums Würzburg statt. Anmeldeschluss ist der 26. Februar 2018.

Für Selbsthilfegruppen bzw. -organisationen ist es möglich einen Informationsstand anzubieten. Bei Interesse bitte mit dem Fachreferenten Kommunikation und Patientenorientierung, Michael Stahn von der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, in Kontakt treten. [Michael.Stahn@kvb.de](mailto:Michael.Stahn@kvb.de)

#### **Vorträge im Bezirkskrankenhaus für Selbsthilfeaktive**

„Akutgeriatrie und geriatrische Rehabilitation - Chancen und Möglichkeiten“

Termin: 24.01.2018, Uhrzeit: 16:00 - 17:30

Referent: Herr Dr. W. Swoboda, Chefarzt, Facharzt für Innere Medizin, klinische

Geriatrie, physikalische Therapie, Klinikum Main-Spessart

„Angehörigenarbeit“ - Grundlagen, Forschungslage, Perspektiven

Termin: 30.01.2018, Uhrzeit: 13:45 - 15:45

Referentin: Frau Dr. Dipl.-Psych. Kathrin Thrum, Psychologische Psychotherapeutin, Leitende Psychologin an der CIP Klinik Dr. Schlemmer

Anmeldung per E-Mail: [Baerbel.Stiehler@bezirkskrankenhaus-lohr.de](mailto:Baerbel.Stiehler@bezirkskrankenhaus-lohr.de)

Ort: jeweils im Festsaal Bezirkskrankenhaus Lohr, Eintritt kostenfrei

Bitte melden Sie sich bei Fragen, Anregungen und Wünschen im Selbsthilfebüro.

Mit herzlichen Grüßen bis dahin  
Ihre

Simone Hoffmann

"Es gilt die unbedingte Anwesenheitspflicht im eigenen Leben"  
(unbekannter Autor)