

An alle Selbsthilfe-Aktive

### 3. Rundbrief 2021

Liebe Selbsthilfe-Engagierte, sehr geehrte Damen und Herren,

bevor die Sommerferien in diesem Jahr starten, wollen wir Ihnen gerne noch ein paar Infos zukommen lassen:

- **Selbsthilfe- „Erholungstreffen“ in Karlstadt**

am Freitag, 17. September 2021 planen wir, von 14.30 – ca. 17.00 Uhr, ein „Erholungstreffen“ für Selbsthilfe Aktive in der BRK Begegnungsstätte in Karlstadt

Inhalt ist das Thema „Selbstfürsorge“. Wir werden uns vier kurze Videoeinheiten anschauen, die die Augsburger Kontaktstelle gemeinsam mit Christiane Pehl (Expertin für innere und äußere Nachhaltigkeit) produziert haben.

Die vier Einheiten sind aufgeteilt in:  
Einleitung zum Thema Selbstfürsorge  
Selbstfürsorge – die vier Bereiche  
Selbstfürsorge – die drei Schritte  
Selbstfürsorge – die sechs Stufen aus einer Krise

Alle Videoclips beinhalten kurze und leicht umsetzbare praktische Übungen. Wir wollen reflektieren, innehalten, gemeinsam üben, und schauen, ob und wie wir diese in unseren persönlichen und Selbsthilfe Alltag integrieren können. Dabei werden wir uns erholen, wieder Kraft tanken und für innere Nachhaltigkeit sorgen.

Wir brauchen aufgrund der begrenzten Teilnehmer\*innenzahl unbedingt eine Anmeldung bis zum 14. September. Falls ein Präsenztreffen nicht möglich sein sollte, werden wir dieses Selbsthilfe - „Erholungstreffen“ auf der Videokonferenzplattform BBB durchführen.

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



- **INSEA Telefonkurs und Präsenzkurs in Lohr**

Ab September 2021 bieten wir einen INSEA gesund und aktiv Kurs per Telefon an. Er geht über 6 Wochen, jeweils eine Stunde pro Woche mit vier Teilnehmer\* innen. Somit können wir ein weiteres kostenfreies niederschwelliges Angebot machen, dass unabhängig von digitaler Ausstattung und Mobilität ist.

Außerdem findet ab 10. Oktober ein INSEA Kurs in Lohr statt. Beide Kurse sind kostenfrei. Mehr Infos im Flyer oder im Selbsthilfebüro.

- **Neues Angebot der Caritas – ambulant betreutes Einzelwohnen**

Ambulant betreutes Einzelwohnen richtet sich an volljährige Menschen mit einer Suchterkrankung und ggf. einer Doppeldiagnose, die in der eigenen Wohnung leben. Die intensiven, regelmäßigen Angebote orientieren sich stets am individuellen Bedarf der Klienten, die beispielsweise, nach einem stationären Aufenthalt suchtmittelfrei sind, und ihre Abstinenz auch im Alltag bewahren wollen oder lange Zeit an einer Abhängigkeitserkrankung leiden und teilweise andere psychische Erkrankungen haben.

Infos beim Caritasverband für den Landkreis Main-Spessart e.V. Ambulant Betreutes Einzelwohnen in Lohr, Telefon 0 93 52 / 84 31 42

- **Urlaub im Selbsthilfebüro**

Unser Büro ist vom 17. – 27. August geschlossen. Ab 30. August sind wir gerne wieder für Sie da.

Bleiben Sie gesund und munter, melden Sie sich bitte, wenn Sie Fragen haben, und seien Sie herzlich begrüßt von

Ihrer



Simone Hoffmann  
BRK Selbsthilfebüro MSP & INSEA Kurskoordination

## Die drei Siebe - eine kluge Geschichte

Zum weisen Sokrates kam einer gelaufen und sagte: "Höre Sokrates, das muss ich dir erzählen!"

"Halte ein!" - unterbrach ihn der Weise, "Hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?"

"Drei Siebe?", fragte der andere voller Verwunderung.

"Ja guter Freund! Lass sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht: Das erste ist die Wahrheit. Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?"

"Nein, ich hörte es erzählen und..."

" So, so! Aber sicher hast du es im zweiten Sieb geprüft. Es ist das Sieb der Güte. Ist das, was du mir erzählen willst gut?"

Zögernd sagte der andere: "Nein, im Gegenteil..."

"Hm...", unterbrach ihn der Weise, "So lass uns auch das dritte Sieb noch anwenden. Ist es notwendig, dass du mir das erzählst?"

"Notwendig nun gerade nicht..."

"Also" sagte lächelnd der Weise, "wenn es weder wahr, noch gut, noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste dich und mich nicht damit."

Gelesen in: Jung im Kopf: Erstaunliche Einsichten der Gehirnforschung in das Älterwerden von Martin Korte