

An alle Selbsthilfeaktive

4. Rundbrief des BRK-Selbsthilfebüros

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Selbsthilfeaktive,

nach dem wärmsten Oktober seit 1981 bin ich gespannt, wie sich der November so weiterentwickelt. Welches Klima herrscht gerade bei Ihnen und in der Gruppe?

Ganz klimaunabhängig möchten wir Sie über unterschiedliche Aktivitäten, Angebote und Neuerungen im Selbsthilfebereich informieren und bitten Sie diese Informationen bei einem kommenden Gruppentreffen bekannt zu machen. Dankschön.

- **Das abgesagte Gesamttreffen**

Leider musste ich gesundheitsbedingt das Gesamttreffen kurzfristig absagen. Dummerweise habe ich einige von Ihnen nicht erreicht und Sie standen dann vor verschlossener Tür, ohne Hinweis! Das ist alles etwas unglücklich gelaufen und dafür möchte ich mich entschuldigen. Wir holen das Gesamttreffen nach – voraussichtlich im neuen Jahr.

- **Vortrag der EUTB**

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) unterstützt und berät Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen aber auch deren Angehörige. Die Beratung zu Fragen der Rehabilitation und Teilhabe ist unentgeltlich und bundesweit möglich.

Am **Montag, 18.11.2019 findet um 19.00 Uhr** ein Vortrag mit Bernd Bös, Notariatsoberrat und Stefanie Meyer, Oberinspektorin im Notardienst über sinnvolle Testaments- und Vertragsgestaltung bei Beteiligung behinderter Kinder und Vorsorge für Krankheit, Behinderung und Alter statt.

Veranstaltungsort ist die BRK Begegnungsstätte Karlstadt, Johann-Schöner-Straße 63. Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

Förderberatung Gesundheitsselfhilfe – Krankenkassenförderung

Am 10.12.2019 bietet Sigrun Rack vom Runden Tisch der Krankenkassen in Unterfranken, Information und Beratung zur Beantragung der gesundheitlichen Selbsthilfegruppen an. Die Anträge werden Ihnen von Frau Rack rechtzeitig zugeschickt.

Sprechstunde ist am Dienstag, 10. Dezember 2019, 10:00 – 18:00 Uhr in der BRK Begegnungsstätte in Karlstadt, Johann-Schöner-Straße 63.

Terminvereinbarung über Selbsthilfebüro MSP, Tel. 09351/ 5081-270 oder per E-Mail: selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de.

Für neue Selbsthilfegruppen wichtig!

Die Selbsthilfegruppen, die sich neu gegründet haben und / oder bis heute keinen Antrag gestellt haben, sollen sich bitte bei mir melden, damit ich die Anträge rechtzeitig losschicken kann, bzw. Frau Rack darüber eine zukünftige Antragsstellung informieren kann.

- **Neue Selbsthilfegruppen**

Glücksspielsucht: Seit dem Frühsommer treffen sich dienstags in geraden Kalenderwochen Menschen, die unter Spielsucht leiden im Gruppenraum der Caritas Lohr, Vorstadtstraße 68, von 16 - 17 Uhr. Die neue Selbsthilfegruppe für Spielsucht (Computerspielsucht, Wetten, Automaten, etc.), hat bislang fünf Teilnehmer und ist offen für Betroffene. Alles, was in der Gruppe besprochen wird, ist vertraulich und bleibt in der Gruppe. Kontakt zur Gruppe entweder über die Caritas Lohr, Tel.: 09352 8431-21, E-Mail: psb@caritas-msp.de oder im BRK Selbsthilfebüro MSP.

Chronische Schmerzen: Am 4. November haben sich erstmals Menschen getroffen, die unter chronischen Schmerzen unterschiedlichen Ursprungs leiden. Weitere Treffen finden jeden ersten Montag im Monat um 18.30 Uhr im Bruder-Konrad-Haus in Lohr, hinter der katholischen Kirche, im Erdgeschoss statt. Themen sind der Umgang mit den Schmerzen, die unterschiedliche Wahrnehmungsqualität, individuelle Erfahrungen und vieles mehr. Die Gruppe ist offen für Betroffene. Mehr Kontakt und Infos über das BRK Selbsthilfebüro MSP.

Essstörungen: Der Caritas Verband bietet gemeinsam mit einer betroffenen jungen Frau seit letzter Woche eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen an. Nach dem Start am 5. November um 17.30 Uhr im Fränkischen Haus, Konrad Adenauer Platz 7, in Marktheidenfeld soll die Selbsthilfegruppe alle zwei Wochen dienstags, von 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr, stattfinden. Das zweite Treffen ist für den 19. November geplant. Informationen: Caritas Kreisverband Main- Spessart, Tel. 09352 8431-21 oder www.caritas-msp.de.

„Improfy your life“ Go with the flow

– diese wichtige Lebensregel bedeutet, eine Situation anzunehmen, so wie sie ist, ohne Energie durch den eigenen Widerstand zu verlieren. Oft hindern uns die eigenen Erwartungen daran, spontan und flexibel zu sein. Als Konsequenz blockieren wir und verpassen die Lösung eines Problems, weil unser Kopf noch dabei ist, der enttäuschten Erwartung nachzutruern.

Christine G. Holzer, bietet einen Workshop an, in dem sie Achtsamkeitstechniken aufzeigt und mit uns einübt, die wir im Alltag bzw. den Selbsthilfe-Alltag gut gebrauchen können.

Der Workshop findet am **Freitag, den 31.01.2020 von 14:30 – 16:30 in Lohr** im BRK Lehrsaal, Zum Sommerberg 2 statt. Unkostenbeitrag sind 10,00 Euro. (Gruppenteilnehmer, die über keine Fördergelder verfügen, sollen sich bitte melden). Anmeldung ab dem 1.12.2019. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

- **Gruppeninventur 2020**



Wie steht's? Wohin geht's? 2020

Seko Bayern bietet 2020 weiterhin Gruppeninventur an. Das Workshop-Angebot ist für alle Mitglieder einer Selbsthilfegruppe, die eine Bestandsaufnahme machen wollen. Die Gruppen können damit ihre Arbeit weiterentwickeln und reflektieren. „Feststellen was läuft gut, was ist wunderbar, was wollen wir unbedingt beibehalten, was stärkt uns. Aber vielleicht auch herauszufinden wo Veränderungsbedarf ist, wo vielleicht auch Unzufriedenheit ist,“ sagt eine der Referentinnen.

Mehr Infos dazu finden Sie entweder auf dem beigefügten Flyer oder auf der Internetseite <https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/gruppeninventur/>

Falls Ihre Gruppe Vorträge, Workshops, etc. anbietet, die offen sind für alle, kann ich das gerne auf unserer Internetseite veröffentlichen. Geben Sie mir einfach Bescheid.

- **Die neue Selbsthilfebroschüre**

Wir freuen uns, dass wir eine neue Selbsthilfebroschüre haben, die mit finanzieller Unterstützung der Arbeitsgemeinschaft der Bayerischen Krankenkassen entstehen konnte.



<https://www.kvmain-spessart.brk.de/selbsthilfe-msp/aktuelles-von-der-selbsthilfe.html>

Nun wünsche ich Ihnen eine klimafreundliche Zeit in allen Lebensbereichen und verbleibe bis auf ein Wiedersehen Ihre

Simone Hoffmann

Simone Hoffmann

Ich bin ein katholischer Franzose mit armenischen Wurzeln, meine Frau ist protestantische Schwedin, ich habe einen algerischen Schwager, der Muslim ist und einen jüdischen Enkel. Wir verstehen uns, weil wir nicht über die Religion des anderen diskutieren, sondern sie respektieren.

*Charles Aznavour (*1924), eigtl. Ch. Aznavourian frz. Schauspieler und Sänger armen. Herkunft - Quelle: Süddeutsche Zeitung*