

An die Selbsthilfe-Engagierten

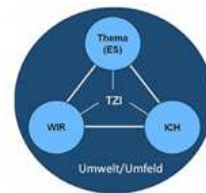
#### 4. Rundbrief des BRK-Selbsthilfebüros

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Selbsthilfeaktive,

heute möchte ich Sie über neue und interessante Angebote der Selbsthilfe informieren. Bitte leiten Sie diese Infos auch an Ihre Gruppenteilnehmer\*innen weiter. Vielen Dank.

- **Die Kunst sich selbst und eine Gruppe zu leiten**

Viele Gruppen haben eine lange „Corona-Pause“ hinter sich. Als Ansprechpartner\*in der Gruppe sind Sie vielleicht neugierig, gespannt oder sogar skeptisch, wie das Miteinander wieder gut gelingen kann. In diesem Seminar wollen wir herausfinden, welche Faktoren dafür verantwortlich sind, dass die Zusammenkunft mit anderen Menschen als lebendig erlebt wird. Welche Einflussmöglichkeiten haben Sie selbst? Wie leiten Sie sich selbst?



Das Seminar basiert auf dem Konzept von TZI (themenzentrierte Interaktion). Ein Konzept zur Arbeit in Gruppen, das soziales Lernen und die Förderung persönlicher Entwicklung in den Vordergrund stellt.

**Termin:** Freitag 05.11.2021, von 14.00 bis 19.00 Uhr  
**Ort:** BRK Begegnungsstätte Karlstadt, Johann-Schöner-Straße 63  
**Anmeldung:** bis spätestens 30.10.2021 im Selbsthilfebüro MSP

- **Selbsthilfe wird digital: ein Basisworkshop für Online-Veranstaltungen mit Leihgeräten oder dem eigenen Gerät**

In der heutigen Welt sind Begriffe wie „Zoomen“, „Videokonferenz“ oder „Online-Seminar“ nahezu alltäglich geworden. Deren Popularität ist auch durch Corona gestiegen, mussten doch zahlreiche Menschen auf digitale Treffen ausweichen. Mit dieser Digitalisierung sind auch Herausforderungen verbunden, die es gilt zu meistern.

SeKo Bayern e. V. veranstaltet dazu einen Basis-Workshop für Online-Veranstaltungen unter dem Motto **„Selbsthilfe wird digital!“** In diesem Basis Workshop wird Ihnen die Referentin Sandra Pfaff gemeinsam mit weiteren Selbsthilfeaktiven aus Würzburg ein gutes und hilfreiches Werkzeug an die Hand gegeben. Schritt für Schritt werden Sie sich mit der digitalen Welt vertraut machen können und an Sicherheit gewinnen.

Auch wenn digitale Gruppentreffen und Veranstaltungen die analoge Präsenz niemals ersetzen können, so kann eine digitalisierte Selbsthilfe eine zusätzliche Bereicherung sein. Außerdem können auch Sie so leichter an interessanten digitalen Veranstaltungen teilnehmen.

Alles im Seminar Erlernte können Sie in Ruhe nachlesen. Sie erhalten zum Seminar einen „digitalen Werkzeugkoffer“ in Form eines ausführlichen Handbuchs. Sofern im Nachgang Fragen und weiterer Klärungsbedarf besteht, steht die Referentin auch in digitalen Nachbereitungsseminaren zur Verfügung.

**Für MSP stehen drei Leihgeräte bzw. drei Tablets zur Verfügung, die Sie auch für einen vereinbarten Zeitraum behalten können, um weiterhin zu üben und an Sicherheit zu gewinnen. Sie können aber auch ihr eigenes Endgerät mitbringen. Teilen Sie uns bei Anmeldung mit, ob Sie ein Leihgerät benötigen oder ihr eigenes Tablet bzw. Laptop mitbringen.**

**Seien Sie dabei und wagen Sie mit uns den Schritt in die digitale Selbsthilfe!**

**Termin: Freitag, 19.11.2021, 15.00 bis 18.00 Uhr**

**Ort: Würzburg im Felix-Fechenbach-Haus, Gutenbergstraße 11**

**Anmeldung: bis spätestens 09.11.2021 im Selbsthilfebüro MSP**

- **Pflegestützpunkt Main-Spessart – Pflegeberatung und Koordination**

In der St. Bruno-Straße 14 in Gemünden hat der neue Pflegestützpunkt Main-Spessart seine Pforten geöffnet. Alle, die Beratung und Hilfe zum Thema Pflege brauchen, finden dort eine trägerübergreifende Stelle für Information und Hilfe.

Fragen wie:

- Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es für Pflegebedürftige und Angehörige?
- Welche Sozialleistungen kann ich in Anspruch nehmen?
- Wo finde ich praktische und organisatorische Unterstützung?
- Welche Voraussetzungen müssen für den Erhalt eines Pflegegrades erfüllt sein? usw.

Sie können den Pflegestützpunkt unter ☎ 09353 – 793 – 4400 oder per ✉ [Pflegestuetzpunkt@lrammsp.de](mailto:Pflegestuetzpunkt@lrammsp.de) erreichen.

- **Die 14. Bayerische Infektionsschutzmaßnahmenverordnung wird für weitere vier Wochen verlängert bis 29.10.2021**

Zu Ihrer Information möchten wir Ihnen gerne nachstehende Mail von SeKo Bayern an Sie weiterleiten:

„Für die Selbsthilfe ergibt sich - soweit wir das einschätzen können - keine Veränderung, außer dass bei Schnelltests unter Aufsicht nach unserem jetzigen Wissenstand ein Testausweis ausgestellt werden muss.

Dazu senden wir Ihnen/Euch eine Vorlage des Gesundheitsministeriums zu, die aber nicht genau auf die Situation der Schnelltests unter Aufsicht zugeschnitten ist. Deshalb zum Beispiel oben rechts die Angaben zur Teststation weglassen und auf den Stempel verzichten. Wichtig sind die Daten und die Unterschrift mit Namen z.B. der Selbsthilfegruppe oder der Selbsthilfekontaktstelle.

Wichtig ist auch, dass dieser Selbsttest nicht 24 Stunden für alle möglichen Veranstaltungen oder Dienstleistungsorte gilt, sondern nur für die Veranstaltung, die aktuell besucht werden soll und bei der der Selbsttest unter Aufsicht durchgeführt wurde.

Es ist leider nicht klar, ob das auch für „normale“ Gruppentreffen gilt. Dazu haben wir heute eine Anfrage an das Gesundheitsministerium gestellt. Wir empfehlen auch bei „normalen“ Gruppentreffen in der Zwischenzeit dieses angehängte Muster von den getesteten Personen ausfüllen zu lassen, dann sind Sie/seid Ihr auf der sicheren Seite.

Außerdem ist es wichtig zu wissen, dass kein Anbieter verpflichtet ist, solche Selbsttests unter Aufsicht anzubieten. Es ist aber natürlich eine gute Möglichkeit ungeimpften Personen die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe zu ermöglichen.“

Den genauen Wortlaut finden Sie unter:

<https://www.seko-bayern.de/wissenswertes/selbsthilfe-und-corona/gruppentreffen/>

- **Selbstfürsorge – Stärke in bewegten Zeiten**

Im Rahmen der Gesundheits-Kampagne „Meine Freiheit. Meine Gesundheit – gerade in Corona Zeiten“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege lädt das Gesundheitsamt Main-Spessart gemeinsam mit der Volkshochschule Karlstadt zum Vortrag „Selbstfürsorge – Stärke in bewegten Zeiten“ ein.

Der interaktive Vortrag von Christine Pehl findet am **Montag, 18.10. um 18.30 Uhr im Bürgersaal im Historischen Rathaus** in Karlstadt statt.

In unserer Zeit des Wandels wird es zunehmend wichtiger, sich innerlich zu sortieren. Immer mehr Menschen suchen in einer schnelldrehenden Welt nach Halt und Orientierung und dem Sinn im eigenen Leben.

Hierfür ein Handwerkszeug zu erlernen, stärkt die persönlichen Kräfte und wirkt sich positiv für ein gutes Miteinander aus. Wie können wir gut für uns selber sorgen und freudvoll unser Leben gestalten? Seminarleiterin Christine Pehl, hat einen frischen Weg für mehr Gleichgewicht im Leben entwickelt. In der Haltung "wie innen so außen" bietet Ihnen dieser Abend nützliche Impulse für mehr Ausgeglichenheit im Leben. Es wird in entspannter Atmosphäre zur Aktivierung innerer Kraftquellen beitragen.

In der Essenz geht es um drei Schritte:

- Zeit der Stille und Wahrnehmung innerer Prozesse
- Zeit des Loslassens und der heilsamen Reduktion
- Zeit der Stärkung und Neuausrichtung

Christine Pehl ist systemischer Coach und Dozentin für innere und äußere Nachhaltigkeit und unterstützt Organisationen, die sich nachhaltig und werteorientiert entwickeln möchten.

Die Veranstaltung ist barrierefrei und mit Induktionsanlage ausgestattet. **Anmeldung bei der vhs Karlstadt erforderlich, Tel. 09353-8612, eMail: [info@vhs-karlstadt.de](mailto:info@vhs-karlstadt.de)**

Nun wünsche ich Ihnen allen eine gute und friedvolle Herbstzeit und verbleibe mit besten Grüßen Ihre



Simone Hoffmann

*Genug gekrochen, meinte die Raupe  
und wurde zum Schmetterling*

*Melanie Arzenheimer*