

**Kreisverband
Main-Spessart**

**BRK
Selbsthilfebüro
Main-Spessart**

Wernfelder Str.1
97737 Gemünden
Tel. 09351 - 5081270
Fax 09351 - 508139
www.selbsthilfe-msp.de

selbsthilfe@kvmain-
spessart.brk.de

Datum
17.12.2018

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



Alles ist gut

Wenn das Notwendige getan
Und das Überflüssige verworfen,
wenn das Zuviel verschenkt
und das Zuwenig verschmerzt ist,
wenn alle Irrtümer aufgebraucht sind,
kann das Fest des Lebens beginnen.

Wolfgang Poeplau

Liebe Selbsthilfeaktive,

wir wünschen Ihnen ein schönes Fest des Lebens, der Liebe und des
Miteinanders.

In diesem Sinne bedanken wir uns für das frische, kreative und gute
Zusammenwirken im letzten Jahr, für die wertvollen Begegnungen, die
wichtigen Impulse von Ihnen und wünschen allen eine erholsame,
friedliche und schöne Weihnachtszeit.

Mit besten Grüßen



Thomas Schlott
Kreisgeschäftsführer



Simone Hoffmann
BRK Selbsthilfebüro



Nun noch ein paar Hinweise fürs kommende Jahr:

- **Sprechstunden zum Förderverfahren Runder Tisch der Krankenkassen 2019**

Am Dienstag, 15. Januar 2019 findet von 10:00 – 18:00 Uhr in der BRK Begegnungsstätte die Sprechstunden mit Sigrun Rack vom Runden Tisch der Krankenkassen Unterfranken statt. Die Anmeldung zu den Sprechstunden ist im BRK Selbsthilfebüro möglich.

- **Neuer INSEA Kurs in Lohr am Main**

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung oder anderen Beeinträchtigungen ist nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag. INSEA „Gesund und aktiv leben ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt Menschen, ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern.

Die Teilnehmenden treffen sich einmal pro Woche für ca. 2,5 Stunden. Der Kurs ist kostenfrei und geht über sieben Wochen. Der letzte Kursteil beinhaltet die Brücke zur Selbsthilfe.

Start: 28. Februar / 07. März / 14. März / 21. März / 28. März / 4. April / 11. April 2019 jeweils von 17.30 – 20.00 Uhr

Mehr Infos siehe beiliegenden Flyer.

- **Selbsthilfekennenlern-Kurs für Menschen mit Depressionen und Ängsten**

In Kooperation mit der VHS Karlstadt und mit Unterstützung der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern

Aus dem Haus gehen, mit anderen in Kontakt kommen, vom eigenen Erleben erzählen, anderen zuhören, sich gegenseitig respektieren, auf genügend Leichtigkeit achten, gemeinsam aktiv werden. Selbsthilfegruppen können eine wirksame Unterstützung auf dem Weg zu mehr seelischer Gesundheit sein. In diesem Kurs können Menschen das Unterstützungsangebot Selbsthilfegruppe kennenlernen und unter Anleitung ausprobieren. Die Teilnahme ist kostenfrei. 5 x Dienstagnachmittag von 14.00 – 15.30 Uhr (Termine: 19.02., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04.)

VHS Karlstadt, Langgasse 17, Karlstadt
Leitung: Simone Hoffmann, BRK Selbsthilfebüro MSP
Anmeldung im BRK Selbsthilfebüro in Gemünden

- **Wegweiser: „Gemeinsam – Selbsthilfe in Bayern“**

Der Wegweiser „Gemeinsam – Selbsthilfe in Bayern“ liegt aktualisiert in der 3. Auflage frisch gedruckt vor. Er informiert über Zahlen und Fakten und erzählt anschaulich verschiedene Geschichten der Selbsthilfe. Eine „Erfolgsbroschüre“, in die man gern mal reinblättert. Auf der Internetseite www.seko-bayern.de ist ein Download möglich, oder Sie können ein Exemplar hier im Selbsthilfebüro bekommen.

- **10 Gebote zur Gelassenheit – kleines Überlebenstraining gegen den Alltagsstress.**

Jeder kennt die vielen Situationen, die plötzlich alle auf einmal auf einen einstürmen. Da hatte man eigentlich etwas ganz anderes geplant und plötzlich muss man.... Das passiert auch häufig in der Selbsthilfe.

An diesem Themenabend wollen wir der Frage nachgehen: Wie kann man angesichts der vielschichtigen Anforderungen, die das Leben im Großen, im Kleinen und in der Selbsthilfegruppe an einen stellt, seine Gelassenheit behalten oder wieder gewinnen und souverän das (Selbsthilfe-) Leben und die damit verbundenen Aufgaben meistern?

Termin: 1. April 2019, 17.30 – 20.00 Uhr

Ort: BRK Begegnungsstätte Karlstadt

Referentin: Martina Fritze

- **Einladung zum Selbsthilfe-Cafe**

Jeden 2. Dienstag im Monat findet von 14.30 – 16.00 Uhr das Selbsthilfe-Cafe im Bistro am Sommerberg in Lohr statt. Dabei treffen sich Patienten des BKH, Selbsthilfeaktive, Pflegepersonal, Sozialdienst und auch interessierte BürgerInnen zum Austausch, Reden, Kaffeetrinken und Erzählen. Das Selbsthilfe-Cafe besteht seit April 2018 und ist mit durchschnittlich 25 Gästen ein „echter Renner“ geworden. Wer sich dafür interessiert, kann mich gerne anrufen.

