

Jahresbericht 2017 BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart



Foto: BRK Selbsthilfebüro MSP

Bayerisches Rotes Kreuz
Selbsthilfebüro Main-Spessart
Johann – Schöner - Straße 63
97753 Karlstadt
www.selbsthilfe-msp.de
selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

Mai 2018

Jahresbericht

1. Rahmenbedingungen

- 1.1. räumlich
- 1.2. personell
- 1.3. finanziell

2. Aufgaben des Selbsthilfebüros

- 2.1. Information, Beratung, Vermittlung zum Thema Selbsthilfe
- 2.2. Unterstützung und Beratung bei Neugründung
- 2.3. Vernetzung der Gruppen und Initiativen untereinander
- 2.4. Informationen über finanzielle Förderung
- 2.5. Fortbildung und Projekte für Selbsthilfegruppen
- 2.6. Presse-, und Öffentlichkeitsarbeit
- 2.7. Kooperationen und Kommunikation zu anderen professionellen Einrichtungen

3. Eigene Fortbildungen

4. INSEA – Selbstmanagementkurs für chronisch kranke Menschen und Angehörige

5. Danksagung

6. Pressespiegel

Tätigkeitsbericht 2017 des BRK Selbsthilfebüros Main-Spessart wurde erstellt von Hoffmann Simone und Marion Scheiner.

1. Rahmenbedingungen

1.1. räumlich

Das Selbsthilfebüro Main-Spessart hat seinen Sitz in Karlstadt im Alfred-Biehle-Haus des BRK, Johann-Schöner-Straße 63. Neben dem Büro stehen ein Besprechungszimmer und ein Saal für größere Veranstaltungen in Karlstadt, z.B. Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen, zur Verfügung. Auch regelmäßige Gruppentreffen finden dort statt. In Lohr im Gebäude der Rettungswache wurden 2017 je nach Bedarf ein Büro und ein kleiner Raum für Gruppentermine und Besprechungen genutzt. Persönliche Termine bzw. Abendtermine werden nach telefonischer Vereinbarung, im gesamten Landkreis wahrgenommen.

1.2. personell

Simone Hoffmann, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), jetzt mit 25,5 Wochenstunden im Selbsthilfebüro. Die Stunden für das Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“, das 2016 mit 2,5 Stunden anberaumt wurde, sind 2017 in die Gesamtstundenzahl aufgenommen worden.

Daneben noch 4 Stunden für den Selbstmanagement Kurs INSEA.

Marion Scheiner unterstützt mit 8 Wochenstunden Verwaltungstätigkeit das Büro. Die Geschäftsstelle des BRK Kreisverbands MSP steht mit Rat und Tat zur Seite und stellt eine Verwaltungsfachkraft für die Bereiche Finanzen, Administration und IT ab.

Karl Loritz kümmert sich ehrenamtlich um unsere Internetseite. Weitere ehrenamtliche Helfer stehen nach Bedarf zur Verfügung.

1.3. finanziell

Die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern förderte das Selbsthilfebüro 2017 mit 43.000,00 Euro Pauschalförderung zur Unterstützung der gesundheitsrelevanten Selbsthilfe. Der Landkreis Main-Spessart gewährte 5.000 Euro als freiwillige Leistung. Beim Zentrum Bayern Familie und Soziales wurde ein Antrag gestellt, der noch nicht bearbeitet ist. Das Bayerische Rote Kreuz ist zudem mit 40% Eigenmitteln an der Gesamtfinanzierung des Selbsthilfebüros beteiligt.

Das Projekt „INSEA aktiv – gesund mit chronischer Krankheit leben“ wurde auch 2017 von der Barmer finanziert. Es wurden zwei Kurse in Lohr und Marktheidenfeld mit jeweils 14 Teilnehmern durchgeführt.

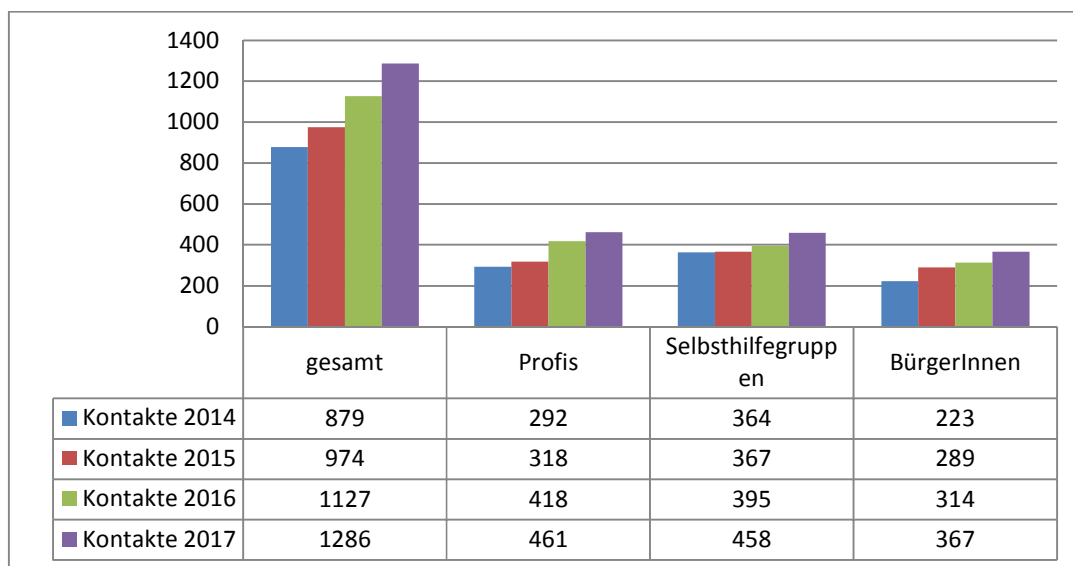
2. Aufgaben des Selbsthilfebüros

2.1. Information, Beratung, Vermittlung

Im Landkreis Main-Spessart gibt es ca. 80 Selbsthilfegruppen und Initiativen, die zum größten Teil einen Gesundheitsbezug haben. Am stärksten vertreten sind die Gruppen von Menschen mit chronischer Erkrankung, gefolgt von Menschen mit Behinderungen. Themen wie Angst, Panik und Depressionen gehören zu den psychosozialen Gruppen. Beim Krankheitsbild „Sucht“ sind zahlreiche Gruppen zum Thema Alkohol zu finden. Dazu kommen die Angehörigengruppen, deren Teilnehmer/innen von den Konsequenzen, die die Erkrankung ihres Familienmitglieds / Partners nach sich ziehen, betroffen sind.

2017 wurde insgesamt 1286-mal von professionellen Einrichtungen, Selbsthilfegruppen und interessierten Bürgerinnen und Bürger, Kontakt zum Selbsthilfebüro aufgenommen. Das geschah überwiegend per Telefon, per E-Mail oder durch persönliche Beratungsgespräche.

Kontaktaufnahme zum Selbsthilfebüro:



Die 367 Anfragen von BürgerInnen / Einzelpersonen wurden statistisch erfasst. Davon suchten 2/3 Frauen und 1/3 Männer Kontakt zum Selbsthilfebüro.

Von den gesamten Anfragen wurde 1/3 nach ausführlichen Gesprächen an geeignete Beratungsstellen innerhalb und außerhalb des Landkreises verwiesen. Diese waren insbesondere der Sozialpsychiatrische Dienst, Beratungsstellen für Familien und Lebensfragen, Gesundheitsamt und die Sucht-und Drogenberatungsstelle. 461 Anfragen kamen von Fachstellen, z.B. ambulante Dienste, Kliniken, Kirchen, Selbsthilfekontaktstellen aus anderen Landkreisen, etc. 458 Anfragen kamen von bereits bestehenden Selbsthilfegruppen. Themen dabei waren: Beratung bei schwierigen Gruppensituationen, Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit, Umgang mit neuen Mitgliedern, etc.

Während des Jahres nahmen mehrere Selbsthilfegruppenleiter die Gelegenheit wahr, entlastende Einzelgespräche im Selbsthilfebüro zu führen. Dabei ging es um Unterstützung für sich, Methoden der Gruppenführung individuell zu hinterfragen, zu entwickeln und sich neu zu orientieren.

Manche Selbsthilfegruppen möchten gerade in schwierigen Gruppensituationen eine Unterstützung durch das Selbsthilfebüro. 2017 fanden mehrere Beratungen in verschiedenen Gruppen statt. Damit wir immer auf dem neuesten Stand über die Veränderungen in den jeweiligen Gruppen sind, halten wir zudem engen Kontakt zu den Ansprechpartnern, sofern es gewünscht wird.

2.2. Unterstützung und Beratung bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen

2017 hat sich mit Unterstützung des Selbsthilfebüros ein offener Samstagstreff für pflegende Angehörige unter dem Motto „Mensch, mir geht's genau so“ etabliert. Organisiert wird dieser vom VDK Ortverband Gemünden, mit dem eine gute Zusammenarbeit besteht.

Trotz ausführlichem Pressebericht und Interesse am Thema Legastenie im Erwachsenenalter ist diese Gruppe nicht zustande gekommen. Ebenso wie eine Selbsthilfegruppe zu chronischer Erschöpfung.

Regelmäßig informieren wir zudem mit Unterstützung der Presse über Menschen die Gleichgesinnte zu unterschiedlichen Themen suchen. Daraus ergeben sich oft Kontakte und Treffen, jedoch ohne eine Gründung einer Selbsthilfegruppe. Dennoch hilft es Betroffenen sich auszutauschen.

2.3. Vernetzung der Gruppen und Initiativen untereinander

Erfahrungsaustausch für und unter Kontaktpersonen

Zweimal jährlich finden mit Moderation des Selbsthilfebüros Kontaktpersonentreffen statt. Idee dahinter ist ein Erfahrungsaustausch von Gruppenleiter/Innen untereinander. In jeder Gruppe gibt es Themen, die sich störend auf den Verlauf der Gruppe auswirken.

Ansprechpartner haben hier die Möglichkeit neue Impulse für die Gruppe zu bekommen, ihr Handeln zu reflektieren oder auch neue Methoden des lebendigen Miteinanders kennen zu lernen. An diesen Nachmittagen besteht die Chance, sich gegenseitig zu unterstützen und Erfahrungen auszutauschen.

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Beim traditionellen Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen am 27.09.2017 im Rotkreuzhaus in Lohr hatten die Gruppen Gelegenheit sich auszutauschen, gemeinsame Ideen zu planen und Wünsche an das Selbsthilfebüro zu formulieren.

Im ersten Teil des Gesamttreffens stellte Heike Brandl, Dipl. Heilpädagogin und Fachdozentin für LINGVA ETERNA® die Sprache der Kraft vor. Sie zeigte auf, wie wir mit klarer und achtsamer Sprache den Blick in die richtige Richtung lenken können. Der Mitmachvortrag, der voll war, mit leicht umsetzbaren und praktischen Anregung für den Gruppenalltag, zeigte welche Wirkkraft Sprache besitzt.

Aus dem „ich muss noch schnell die Stühle stellen“ wird ein „ich stelle die Stühle“ und aus einem „ Wir sollten uns vielleicht mal wieder bei Gelegenheit über die Gruppenregeln Gedanken machen“ wird ein „ Ich werde beim nächstes Treffen über die Gruppenregeln reden, Martina unterstützt Du mich dabei, bitte? Je klarer die Sprache, desto klarer die Ansagen, Aussagen und letztendlich auch das Ergebnis.

Im zweiten Teil des Nachmittags stellte Ulla Obert, stellvertretende Selbsthilfebeauftragte am Bezirkskrankenhaus Lohr das Projekt Selbsthilfefreundliches Krankenhaus vor. Den Rest des Nachmittags ging es wie immer, gemütlich zu es gab einen regen Austausch und es wurden Ideen für das kommende Jahr gesammelt.

Rundbriefe für Selbsthilfegruppen

Das Selbsthilfebüro verschickte 2017 vier Rundbriefe an alle Gruppen. Inhalte waren Neuerungen im Selbsthilfebereich, selbsthilferelevante Veranstaltungen unterfranken-, bayern-, und bundesweit, Neuerscheinungen, Termine von Selbsthilfegruppen, Abschiede, das Vorstellen neuer Gruppen, Gruppenjubiläen, etc. Diese Rundbriefe sind jederzeit auch als PDF-Datei auf unserer Internetseite abrufbar.

Newsletter

2017 wurde ein Newsletter an Selbsthilfeaktive, Selbsthilfeinteressierte, Multiplikator/innen und Freunde der Selbsthilfe über selbsthilferelevante Themen verschickt.

2.4. Infos über finanzielle Förderung

Runder Tisch der Krankenkassen

Seit 2008 gibt es in Bayern ein einheitliches Förderverfahren für die finanzielle Unterstützung von regionalen gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20c SGB V. Dazu wurden "Runde Tische" in Bayern gegründet. In Würzburg existiert der "Runde Tisch Unterfranken", in dem sich die Mitgliedskrankenkassen, die Stadt Würzburg (Aktivbüro) und die Vertreter/Innen von Selbsthilfegruppen über die Anträge gemeinsam austauschen. Seit 1. Januar 2017 wurden die Fördermittel für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe von 1,05 Euro auf 1,08 Euro erhöht. Dieses Geld steht den gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen für Seminare, Kongresse, Fortbildungen, Öffentlichkeitsarbeit und gruppenbezogene Aktivitäten zur Verfügung

Die Ansprechpartnerin des Runden Tisches Unterfranken, Frau Sigrun Rack, bietet Gruppensprechern aus Main-Spessart persönliche Beratung im Selbsthilfebüro an. Themen sind: Finanzierungsberatung bei Erstanträgen, bei Wiederholungsanträgen, Antragsstellung bei Projekten, Hilfestellung beim vollständigen Ausfüllen des Antrages und des Verwendungsnachweises.

2017 wurden 23 Selbsthilfegruppen aus der Main-Spessart mit 47.560,36 € pauschal gefördert. Beantragt wurde 50.388,71 €. Zudem wurden zwei Projektanträge mit 1350,00 € genehmigt.

Selbsthilfegruppen zum Thema chronischer Erkrankung und Behinderung können Anträge auf finanzielle Zuwendungen beim Bezirk Unterfranken sowie beim Zentrum Bayern für Familie und Soziales stellen.

Drei Selbsthilfegruppen haben diese Beratung zur Antragsstellung in Anspruch genommen.

2.5. Fortbildung und Projekte für Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe-Infotage an Berufsfachschulen

Am 09.05.2017 fand ein Selbsthilfe-Infotage an der Berufsfachschule für Kranken- und Gesundheitspflege des Bezirks in Lohr am Main statt und am 28.09.2017 ein Selbsthilfe-Infotag an der Berufsfachschule für Kranken- und Gesundheitspflege des Landkreises Main-Spessart in Marktheidenfeld.

An beiden Terminen ist es den Selbsthilfegruppen gelungen, die Auszubildenden für die Selbsthilfe zu sensibilisieren. In jeweils fünf Runden à 45 Minuten konnten die SchülerInnen einen Einblick in die Vielfalt, Wirkweisen und unterschiedlichen Strukturen der Gruppen bekommen. Teilgenommen haben die Anonymen Alkoholiker und die Anonymen Angehörigen von Menschen mit Alkoholproblemen, die Selbsthilfegruppe für Schwerhörige Menschen, die Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall, Vertreter der Sehbehinderten und der jungen Menschen mit Depressionen.

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Im Juli 2017 fand im Rahmen einer offiziellen Feier die Anerkennung des Krankenhauses für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, kurz BKH, als Selbsthilfefreundliches Krankenhaus statt. Seit 2016 arbeiteten Selbsthilfevertreter und Vertreter der Kontaktstellen der Stadt und Landkreises Aschaffenburg, Würzburg, Miltenberg und Main-Spessart gemeinsam mit den Mitarbeitern des BKHs an der Umsetzung der sieben vom Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit definierten Qualitätskriterien.

Das BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart hat hier die Koordination und die Brückenbaufunktion zwischen Selbsthilfe und Krankenhaus übernommen.

Bis es zu der Auszeichnung kam, wurde folgende Termin organisiert, vorbereitet, wahrgenommen und nachbereitet.

- 01.02.2017 Kleingruppe Flyer und Plakategestaltung
- 02.03.2016 Treffen und Vorbereitung des Austauschtreffens BHK & SHB
- 29.03.2017 1. Austauschtreffen 2017 mit 35 TL
- 27.04.2017 Vorbereitungstreffen der Selbsthilfebeauftragten des BKH und dem Koordinatorin
- 03.05.2017 3. Qualitätszirkel
- Implementierung in das QM des BKH zusammen mit Frau Vater
- 16.05.2017 Treffen für Kooperationsverträge aller beteiligten Kontaktstellen und dem BKH

- Am 14.10. fand die 1. Familienmesse im Landkreis Main-Spessart statt, bei dem es einen gemeinsamen Stand zur Selbsthilfefreundlichkeit bzw. Familienselbsthilfefreundlichkeit mit dem BKH und dem Kreuzbund gab.

Am Fachtag „ Vom Dialog zum Trialog – Depression in jungen Jahren“ am 17.11.2017 am BKH hat das BRK Selbsthilfebüro bzw die Selbsthilfegruppe für junge Menschen in Lohr einen wertvollen Beitrag geleistet. Die „Stimme Betroffener“ wurde von vier Teilnehmer dieser Gruppe gesprochen. Im Vorfeld hat das Selbsthilfebüro die Teilnehmer befragt, was Ihnen damals als Kind, als Jugendlicher und als junger Erwachsener geholfen hätte, anders mit den Depressionen umzugehen. Dieses Gespräch wurde als Audiobeitrag während des Fachtags vorgespielt.

9

Vom Dialog zum Triolog...

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kolleginnen und Kollegen,

auch im Jahr 2017 haben sich das Bezirkskrankenhaus Lohr und verschiedene Sachgebiete des Landratsamtes Main-Spessart zusammengeschlossen, eine Fachtagung im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Vom Dialog zum Triolog“ zu gestalten. Der diesjährige Titel lautet: „Depression in jungen Jahren“.

In Deutschland sind ca. 8 Millionen Menschen von Depressionen betroffen. Im Schulalter tritt diese Störung bei bis zu drei Prozent der Kinder auf, im jungen Erwachsenenalter liegt die Häufigkeit der Erkrankung bei bis zu zwanzig Prozent.

Die Symptomatik einer Depression kann bei Kindern und Jugendlichen je nach Altersstufe sehr unterschiedliche Ausprägungen zeigen, die negative Grundstimmung kann von einer übertriebenen Aktivität und Aggressivität überlagert sein. Ein Symptom der Depression sind suizidale Gedanken. Jugendliche, die an einer Depression erkrankt sind, weisen ein bis zu 20 % höheres Risiko von suizidalem Verhalten (Suizidversuch/ vollendeter Suizid) auf.

Bewusst haben wir uns in diesem Jahr entschieden, den Fokus auf das Thema „Depression“ nicht nur auf Kinder und Jugendliche, sondern auch auf junge Erwachsene zu richten und mit ihnen im Plenum zu diskutieren. Denn häufig besteht die Erkrankung auch über das 18. Lebensjahr hinaus. Änderungen im Lebensumfeld des Jugendlichen (die Jugendlichen lösen sich vom Elternhaus, sie beginnen eine Ausbildung oder greifen ein Studium auf) fallen zusammen mit sich ändernden Zuständigkeiten in der Begleitung und Behandlung der Erkrankung.

Gemeinsam muss es uns, begleitenden Ärzten und Therapeuten, sowie involvierten Institutionen gelingen, durch Absprachen und Kooperation miteinander und unter Einbezug des/der Betroffenen, die an einer Depression erkrankten jungen Menschen adäquat zu behandeln und zu begleiten sowie die erforderlichen Übergänge für die Jugendlichen gangbar zu gestalten.



Wir wünschen uns einmal mehr den Gewinn neuer Erkenntnisse und Ansätze im Umgang mit den an Depression erkrankten jungen Menschen, und einen regen Austausch mit Ihnen, um bestehende Kooperationen zu vertiefen und gegebenenfalls neue zu schaffen, im Sinne der betroffenen jungen Menschen.

Thomas Schiebel

Thomas Schiebel
Landrat

Erwin Dotzel

Prof. Dr. med. Dominikus Bönsch
Ärztlicher Direktor

Stephan Roth

Medizineldirektor Stephan Roth MPH
Sachgebietsleiter Gesundheitsamt

Erwin Dotzel

Erwin Dotzel
Bezirkstagspräsident

Programm

Freitag, 17. November 2017

13.30 Uhr	Eintreffen der Teilnehmer Registrierung und Kaffee
14.00 Uhr	Begrüßung Dominikus Bönsch Stephan Roth Grüßworte Eva-Maria Linsnbreder Thomas Schiebel
14.15 Uhr	„Kinder- und jugendpsychiatrische Aspekte von Depressionen“ Hellmuth Braun-Scharm
15.15 Uhr	„Die Stimme Betroffener“
15.20 Uhr	Pause
15.35 Uhr	Potential und Ressourcen in Main-Spessart <i>Bezirkskrankenhaus Lohr a. Main</i> Dominikus Bönsch <i>Erziehungsberatungsstelle Landkreis Main-Spessart</i> Wolfgang Seidenfaden <i>Balthasar-Neumann-Gymnasium Markthaidenfeld</i> Christine Dirauf <i>Kriseninterventionsteam Bayerischer Schulpsychologen KIBBS</i> Petra Meißner <i>BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart</i> Simone Hofmann
16.00 Uhr	Diskussion & Austausch im Plenum mit den teilnehmenden Referenten
16.30 Uhr	Schlussadresse Moderation: Dominikus Bönsch Brigitte Then

2.6. Presse-, Öffentlichkeits- und Gremienarbeit

Unsere Internetseite www.selbsthilfe-msp.de ist immer auf dem aktuellen Stand, weil Karl Loritz, der diese Seite ehrenamtlich betreut, sehr flexibel auf die vielen Veränderungen reagiert. Dort findet man interessante Informationen, Neuigkeiten und Veranstaltungen rund um das Thema Selbsthilfe, auch von anderen Kontaktstellen in unserer Nähe.

Zu finden sind dort Treffzeiten, Orte und Kontakte zu den einzelnen Selbsthilfegruppen des Landkreises und der Umgebung.

2017 hat der BRK Kreisverband zudem die Internetseite aktualisiert, benutzerfreundlich, barrierefrei und übersichtlicher gestaltet. Die Webseite wurde für die Nutzung mit Smartphones und Tablets optimiert.

Die lokalen Medien Main-Post und Main-Echo, sind eine große Hilfe bei der Verbreitung des Selbsthilfegedankens, bei der Bekanntmachung von selbsthilferelevanten Veranstaltungen und Fortbildungen.

Die Seite „SOZIALE DIENSTE“ der Main-Post und die Seite „RAT UND HILFE“ des Main-Echos ermöglichen den Lesern einen guten Überblick über die bestehenden Gruppen. Im Tagesterminkalender sind immer die aktuellen Treffzeiten aufgelistet. Die ständige Aktualisierung ist eine unserer Aufgaben für die Gruppen, die diesen Service gerne in Anspruch nehmen.

2.7. Kooperationen und Kommunikation zu anderen professionellen Einrichtungen, Gremien und Arbeitskreise

- Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen in Bayern e.V.
- Arbeitskreis der Selbsthilfekontaktstellen in Unterfranken
- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft (PSAG)
- Seniorenarbeitsgemeinschaft
- Runder Tisch Teilhabe und Inklusion Main-Spessart

Eine enge Kooperation und Kommunikation besteht u. a. mit dem Gesundheitsamt Main-Spessart, bei den Themengebieten: Gesundheitsförderung, Alkoholprävention, Essstörungen, Schwangerschaftsberatung. Ebenso mit der Seniorenbeauftragten am Landratsamt bei den Themen: Pflege, Alter und Behinderung. Durch das Projekt Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung hat sich die Zusammenarbeit mit dem Bezirkskrankenhaus Lohr intensiviert.

Das Selbsthilfebüro MSP arbeitet eng mit den psychosozialen Einrichtungen des Landkreises zusammen.

3. Fachtage und Vernetzungstreffen

- Mitgliederversammlung Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., in Wertach und Nürnberg
- Fortbildung „Neue Wege zur Öffentlichkeitsarbeit“
- Selbsthilfekongress in Augsburg

4. INSEA

Starke Patienten leben besser!

Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe



„INSEA“ - „Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“.

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung wie Rheuma, Diabetes oder einer psychischen Erkrankung verändert den Alltag von Betroffenen und ihren Angehörigen. Sie müssen sich nicht nur aktiv um ihre Gesundheit kümmern, sondern möchten, soweit wie möglich, ihren normalen Aktivitäten nachgehen. Gleichzeitig müssen sie aber lernen, mit körperlichen und emotionalen Höhen und Tiefen umzugehen.

INSEA bedeutet Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben und unterstützt Chronisch Kranke, Angehörige und Freunde, in einem 6-wöchigen Kursprogramm aktiver mit ihrer Gesundheit umzugehen.

In Bayern führen Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeaktive diese Kurse durch und informieren bei einem 7. Treffen über die regionale Selbsthilfe.

Die INSEA-Kurse sind in gutes Ergänzungsangebot zur themenbezogenen Selbsthilfe. Sie bieten so wertvolle Impulse und Vernetzungsmöglichkeiten für Neubetroffene und regionale Selbsthilfegruppen.

INSEA wurde an der Universität Stanford entwickelt und die Einführung des Programms in Europa durch die Careum Stiftung in Zürich gefördert. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch die Robert Bosch Stiftung und die BARMER. Diese finanziert in erster Linie die Erprobung von INSEA als Brücke zur Selbsthilfe am Modellstandort Bayern. Der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. hat zusammen mit der neu eingerichteten Koordinierungsstelle am Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH), der BARMER, der Robert Bosch Stiftung und der Careum Stiftung Ende 2014 einen Kooperationsvertrag vereinbart, um das Programm in Deutschland einzuführen.

Die bisher stattgefundenene Auswertung der Fragebögen macht deutlich, dass die Teilnehmer nach Abschluss des Programms eine verbesserte Lebensqualität, mehr psychisches Wohlbefinden, dafür weniger Erschöpfung und soziale Isolation erleben. Nicht zuletzt verbesserte sich die Zusammenarbeit mit dem Fachpersonal im Gesundheits- und Sozialwesen.

Seit 2015 koordiniert das BRK Selbsthilfebüro INSEA Kurse in Main-Spessart. 2017 fanden zwei „INSEA aktiv“ Selbstmanagement Kurse mit jeweils 14 TeilnehmerInnen in Lohr und in Marktheidenfeld statt.

Unsere Aufgabe ist es die Kurse zu koordinieren, geeignete, barriere-arme Schulungsräume zu finden, Interessierte zu beraten, Anmeldungen entgegen zu nehmen und zu informieren, den Kontakt zu den Kursleiterinnen zu halten und die Kursmaterialien aktualisiert zur Verfügung zu stellen. Alle drei Kursleiterinnen kommen aus der Selbsthilfe. Simone Hoffmann ist außer Kursleiterin auch noch die Koordination am BRK Selbsthilfebüro MSP.

Für die Kurse werben wir intensiv durch Anzeigen in den Mitteilungsblättern der jeweiligen Gemeinden, schreiben Gesundheitseinrichtungen an, informieren Ärzte und Apotheken, hängen Plakate in öffentlichen Einrichtungen aus, informieren unsere Netzwerkpartner und „alte“ Teilnehmer, die die besten Multiplikatoren für neue Kurse sind.

Am 21.02.2017 und am 26.06.2017 fanden zwei Telefonkonferenzen für alle bayerischen Standorte statt, bei den viele Einzelfragen geklärt und Informationen ausgetauscht werden konnten.

Am 23. Juni fand ein INSEA Treff in Karlstadt statt, zu dem alle Teilnehmer aller INSEA Kurse eingeladen worden sind. Die 20 Teilnehmer hatten einen Nachmittag mit regen Austausch, Auffrischungen und viel Spaß.

Vernetzung, Austausch und Informationen an der Kursleiterschulung

Am 24. November trafen sich 45 Kursleiterinnen, aus ganz Deutschland, davon vier aus Main-Spessart, in Hannover und tauschten sich aus. Organisiert wurde dies von der Selbsthilfekoordination Bayern.

Nachdem Frau Dr. Gabriele Seidel (Patientenuniversität Hannover) und Theresa Keidel (SeKo Bayern) den aktuellen Projektstand und neue Entwicklungen vorgestellt hatten, wurden drei parallel stattfindende Workshops angeboten.

Die Themen waren „Zeitmanagement im INSEA Kurs“, „Umgang mit psychisch Erkrankten oder mehrfach belastenden Teilnehmer/inne“ und „Zwischen Verantwortlichkeit und Selbstsorge“.

Die Tagesmoderation wurde von Simone Hoffmann durchgeführt.



Foto: Seko Bayern, die INSEA Kursleiterinnen aus Main-Spessart, von links: Christa Weidmann, Barbara Grübel, Simone Hoffmann (INSEA Koordination) und Barbar Gillner

5. Danksagung

Ein herzliches Dankeschön für die vertrauensvolle finanzielle Förderung des Selbsthilfebüros Main-Spessart 2017 an:

- Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern
- Landratsamt Main-Spessart

Zusammenarbeit und Vernetzung sind wichtig in der Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle. Der regelmäßige Austausch, die Möglichkeit des Nachfragens, praktische Ideen und mentaler In-Put sind gerade für kleine Kontaktstellen unverzichtbar.

Dafür ein herzliches Dankeschön an:

- Arbeitskreis „Selbsthilfeunterstützung in Unterfranken“
- Verein der Selbsthilfekontaktstellen in Bayern e.V.

- SEKO Selbsthilfekoordination Bayern, in Würzburg
- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) Berlin
- BRK Kreisverband Main-Spessart

An die beiden Printmedien Main-Echo und Main-Post ergeht ebenfalls ein herzliches Dankeschön. Die Mitarbeiter beider Zeitungen unterstützen enorm die Arbeit des Selbsthilfebüros und der Selbsthilfegruppen, indem sie mit großer Selbstverständlichkeit Termine, Veranstaltungen, Neuigkeiten und Treffen in den jeweiligen Ausgaben ihrer Tageszeitungen veröffentlichen.

Karl Loritz betreut und aktualisiert ehrenamtlich unsere Internetseite. Er füllt unsere Homepage mit Ausdauer, Geduld und immer neuen Ideen zu einer interessanten und lesenswerten Seite. Dankeschön dafür.

6. Pressespiegel

