

Jahresbericht 2019
Projektbericht 2019
BRK Selbsthilfebüro
Main-Spessart

*Gemeinsam
sind
wir mehr...*

Bayerisches Rotes Kreuz 

 **Selbsthilfebüro**
Main-Spessart

Bayerisches Rotes Kreuz
Selbsthilfebüro Main-Spessart
Wernfelder Straße 1
97737 Gemünden
Tel. 09351 5081-270
www.kvmain-spessart.brk.de/selbsthilfe
selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

April 2020

Inhaltsverzeichnis

1. Rahmenbedingungen	4
1.1. räumlich	4
1.2. personell	4
1.3. finanziell	4
2. Aufgaben des Selbsthilfebüros	4
2.1. Information, Beratung, Vermittlung	4
2.2. Unterstützung und Beratung bei der Neugründung von und bei Beendigung von Selbsthilfegruppen	6
2.3. Vernetzung der Gruppen und Initiativen untereinander	6
2.4. Informationen über finanzielle Förderung	6
2.5. Projekte / Infoveranstaltungen für / mit Selbsthilfegruppen	7
2.6. Presse-, Öffentlichkeits- und Gremienarbeit	11
2.7. Kooperationen und Kommunikation zu anderen professionellen Einrichtungen, Gremien und Arbeitskreise	13
3. Projekt Selbsthilfebroschüre	13
4. Fachtage, Vernetzungstreffen und Besuche	14
5. INSEA – Selbstmanagementkurs für chronisch kranke Menschen und Angehörige	15
6. Danksagung	17

Tätigkeitsbericht 2019 des BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart
wurde erstellt von Simone Hoffmann

1. Rahmenbedingungen

1.1. räumlich

Das Selbsthilfebüro Main-Spessart ist in die BRK Kreisgeschäftsstelle in Gemünden integriert. Dort stehen ein barrierearmes Büro mit einer Beratungsecke und ein Besprechungszimmer zur Verfügung. Persönliche Termine bzw. Abendtermine werden nach telefonischer Vereinbarung, in den Einrichtungen des BRK im gesamten Landkreis wahrgenommen.

1.2. personell

Simone Hoffmann, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), leitet das Selbsthilfebüro mit 25,5 Stunden. Dazu kommen noch 4 Stunden für den Selbstmanagement Kurs „INSEA“.

Seit April 2019 arbeitet Silvia Schiesser mit 8 Stunden in der Verwaltung des Selbsthilfebüros. 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 2019 mit 55.000 € Pauschalförderung zur Unterstützung der gesundheitsrelevanten Selbsthilfe. Der Landkreis Main-Spessart gewährte 10.000 € als freiwillige Leistung. Beim Zentrum Bayern Familie und Soziales wurde ein Antrag gestellt. Das Bayerische Rote Kreuz ist zudem mit knapp 8 % Eigenmitteln an der Gesamtfinanzierung des Selbsthilfebüros 2019 beteiligt gewesen.

Das Projekt „INSEA aktiv – gesund mit chronischer Krankheit leben“ wurde auch 2019 von der Barmer finanziert. Es fanden zwei Kurse in Lohr und Retzbach mit jeweils 14 Teilnehmern statt.

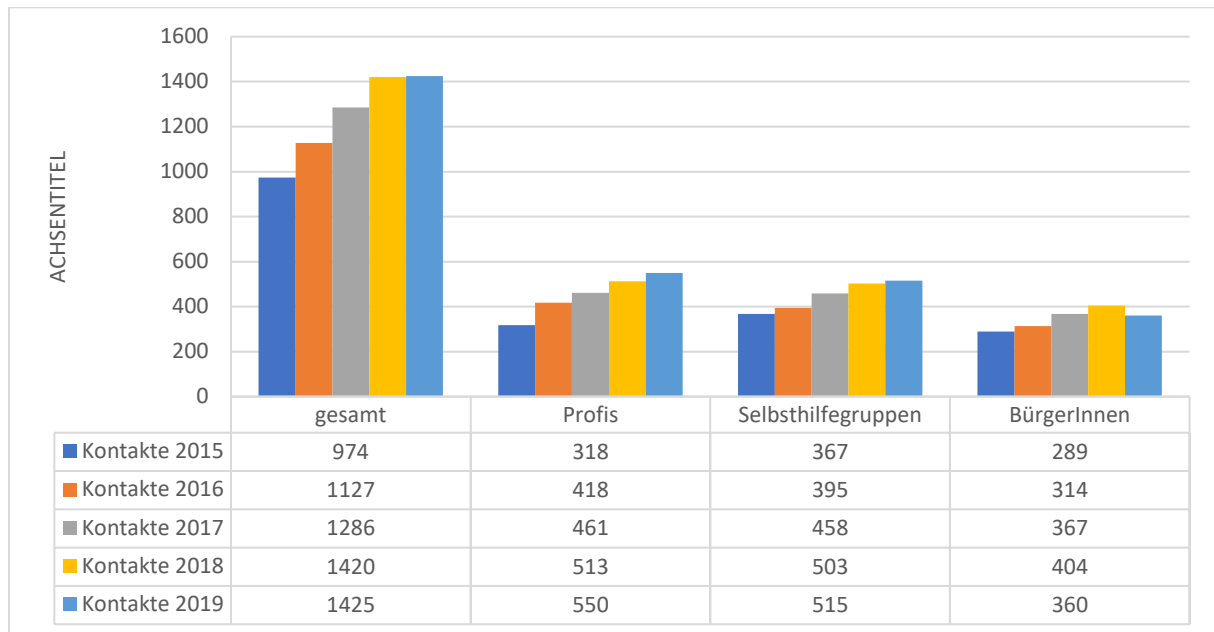
2. Aufgaben des Selbsthilfebüros

2.1. Information, Beratung, Vermittlung

Im Landkreis Main-Spessart gibt es ca. 75 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 Partners/Familienmitglieds nach sich ziehen, betroffen sind.

2019 wurde insgesamt 1425-mal von professionellen Einrichtungen, Selbsthilfegruppen und interessierten Bürger*innen, Kontakt zum Selbsthilfebüro aufgenommen. Das geschah überwiegend per Telefon, per E-Mail oder durch persönliche Beratungsgespräche.

Kontaktaufnahme zum Selbsthilfebüro:



Die 360 Anfragen von Bürger*innen / 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. 550 Anfragen kamen von Fachstellen, z.B. ambulante Dienste, Kliniken, Kirchen, Selbsthilfekontaktstellen aus anderen Landkreisen, etc. 515 Anfragen kamen von bereits bestehenden Selbsthilfegruppen. Themen dabei waren: Beratung bei schwierigen Gruppensituationen, Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit, Umgang mit neuen Mitgliedern, etc.

Wir vermuten, dass der geringere Anstieg von 2018 auf 2019 der Anfragen von Bürger*innen und Profis auch auf die wachsende Anzahl von eigenen Internetseiten der Selbsthilfegruppen zurückzuführen ist. Zudem kommen, laut Rückmeldungen auch einige Betroffene über sozial Medien (Facebook) oder dem Selbsthilfe-Café in Kontakt mit den Selbsthilfegruppen.

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.

2019 fanden regelmäßige 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 und bei Beendigung von Selbsthilfegruppen

2019 hat sich aus der Veranstaltung Informationswerkstatt Chronische Schmerzen, eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen gegründet in Lohr.

Mit Unterstützung der Suchtberatung Caritas Lohr haben sich eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen in Marktheidenfeld und eine Selbsthilfegruppe Glücksspielsucht in Lohr gegründet.

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.

Aufgelöst haben sich die beiden Selbsthilfegruppen Soziale Phobie und Depressionen Lohr. Diese beiden Gruppen wurden begleitet, um einen guten Abschluss zu finden.

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, auf die Atmosphäre und der Weiterentwicklung der Gruppe auswirken.

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

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Leider ist das Gesamttreffen 2019 aufgrund von Krankheit ausgefallen.

Rundbriefe für Selbsthilfegruppen

Das Selbsthilfebüro verschickte 2019 fünf 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.

2.4. Informationen über finanzielle Förderung

Runder Tisch der Krankenkassen

Seit 2008 gibt es in Bayern ein einheitliches Förderverfahren für die finanzielle Unterstützung von regionalen gesundheitsbezogenen Selbsthilfe-gruppen 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. Am 1. Januar 2017 wurden die Fördermittel für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe von 1,05 € auf 1,08 € 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. 2019 wurden 21 Selbsthilfegruppen aus der Main-Spessart mit 53.888,72 € pauschal gefördert. Beantragt wurden 59.140,25 €.

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 in Main-Spessart haben diese Beratung und Unterstützung bei der Antragsstellung und beim Verwendungsnachweis in Anspruch genommen.

2.5. Projekte / Infoveranstaltungen für und mit Selbsthilfegruppen

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 alles ändern. Das passiert auch häufig in der Selbsthilfe.

An diesem Themenabend wurden der Frage nachgegangen: 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?

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus



Im Juli 2017 fand im Rahmen einer offiziellen Feier die Anerkennung des Krankenhauses für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, kurz BRK Selbsthilfefreundliches Krankenhaus statt.

Seit dieser Zeit finden regelmäßig Treffen der Steuerungsgruppe, der Vorbereitungsgruppe, von Arbeitskreisen und Öffentlichkeitsaktionen statt, um die acht

Qualitätskriterien weiterhin umzusetzen, zu verfolgen und zu vertiefen. 2019 fand die 2. Anerkennung statt, bei der man gut erkennen konnte, welche wichtigen Schritten des zueinanders und miteinander stattgefunden haben und immer noch stattfinden.

Erfreulicherweise engagieren sich inzwischen auch Selbsthilfegruppen aus dem Themenbereich chronische Erkrankungen bei den Treffen und Arbeitskreisen.

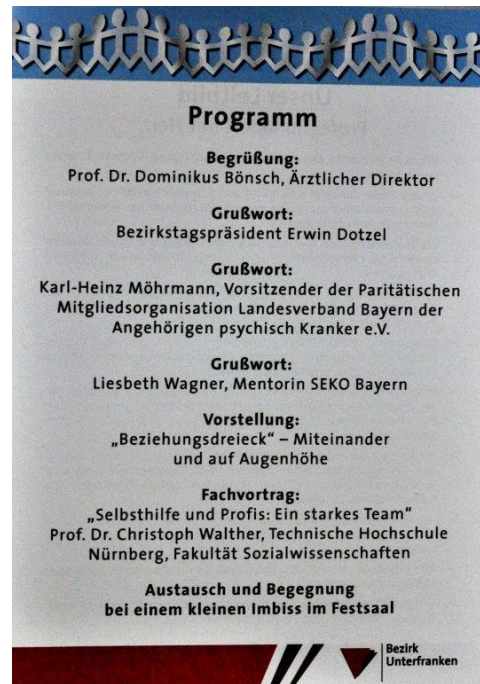


Foto: BKH, Bezirkstagspräsident Erwin Dotzel, Claudia Hahne-Ebert, Selbsthilfebeauftragte am BKH Lohr,
hintere Reihe: Karl-Heinz Möhrmann, Vorsitzender der Paritätischen Mitgliedsorganisation Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. Anna Stegmann, Selbsthilfeunterstützungsstelle Landratsamt Miltenberg, Simone Hoffmann, BRK Selbsthilfebüro MSP, Christian Holzinger, Leiter des Aktivbüros der Stadt Würzburg, Irena Tezak, SEKO Bayern
Erste Reihe von rechts nach links: Prof. Dr. Domenikus Bönsch, ärztlicher Leiter des BKH Lohr, Marianne Schaffarczyk, Pflegedirektorin, Susanne Wundling, Aktivbüro der Stadt Würzburg, Karin Ball, Genesungsbegleiterin am BKH Lohr, Ulla Obert, stellvertretende Selbsthilfebeauftragte am BKH Lohr, Lisbeth Wagner, Vertreterin des Netzwerks für Patientenorientierung und Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen, Eva Mende, Vorsitzende des "Vereins der Angehörigen psychisch Kranker in Aschaffenburg"

Folgende Termine in Bezug auf das Selbsthilfefreundliche BKH wurden organisiert, vorbereitet, wahrgenommen und nachbereitet:

18.01.2019 Vorschau auf das neue Jahr, Treffen Steuerungsgruppe
18.02.2019 Austausch intern
11.03.2019 Vorbereitungstreffen Qualitätszirkel
20.03.2019 Qualitätszirkel
20.05.2019 Kooperationsveranstaltung BKH und BRK Selbsthilfebüro
29.08.2019 Austausch intern
11.09.2019 2. Anerkennungsfeier
02.12.2019 Vorbereitung für Austauschtreffen
04.12.2019 Weihnachtsaustauschtreffen
Jeden zweiten Dienstag im Monat Selbsthilfe-Cafe

Die Selbsthilfe-Infotag an der Berufsfachschule

Am 30.01.2019 fand ein Selbsthilfe-Infotage an der Berufsfachschule für Kranken- und Gesundheitspflege des Landkreises Main-Spessart statt. Dabei ist es den Selbsthilfegruppen gelungen, die Auszubildenden für die Selbsthilfe zu sensibilisieren und einen Input zu geben, Selbsthilfe in ihrem Praxisalltag „mitzudenken“. In jeweils fünf Runden à 45 Minuten konnten die SchülerInnen einen Einblick in die Wirkweisen und unterschiedlichen Strukturen der Gruppen bekommen.

Teilgenommen haben:

- die Anonymen Alkoholiker
- die Anonymen Angehörigen von Menschen mit Alkoholproblemen
- die Selbsthilfegruppe für Schwerhörige Menschen
- die Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall
- Vertreter der Sehbehinderten.

Ein Input Referat schaffte Überblick über die Themenvielfalt, über Grundzüge und über Motivation, Hoffnung, Hilfe und Verantwortung in und von Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfekennenlernen-Kurs für Menschen mit Ängsten und Depressionen

An fünf Nachmittagen wurde in Kooperation mit der VHS Karlstadt und in deren Räumen der Selbsthilfekennenlern-Kurs angeboten.

„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 haben zwischen vier und sieben Teilnehmer*innen das Unterstützungsangebot Selbsthilfegruppe kennengelernt und unter Anleitung ausprobiert. Die Teilnahme war kosten-frei.“

Besuch der neuen EUTB



Am 04. Juni 2019 waren die Selbsthilfegruppen bei der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung in Gemünden in der Altstadtpassage 2, eingeladen, um dieses neue Angebot kennenzulernen.

Die Aufgaben der Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (**EUTB**) sind: Kostenlose Unterstützung und Beratung von Menschen mit Behinderung, von Behinderung bedrohte Menschen und deren Angehörige sowie Interessierte. EUTB hilft, selbstbestimmt zu planen und zu entscheiden. Dabei geht es um alle Arten von Behinderung, nicht nur die Körperliche.

Einladung zum Selbsthilfe-Cafe

Gleichzeitig findet jeden 2. Dienstag im Monat von 14.30 – 16.00 Uhr das Selbsthilfe-Cafe im Bistro am Sommerberg in Lohr statt. Dabei treffen sich Patient*innen des BKH, Selbsthilfeaktive, Pflege-personal, Sozialdienst und auch interessierte Bürger*innen zum Austausch, Reden, Kaffeetrinken und Erzählen. Das Selbsthilfe-Cafe besteht seit

April 2018 und ist mit durchschnittlich 25 Gästen ein „echter Renner“ geworden.



„Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“

2019 wurde im Landkreis Main-Spessart der Schwerpunkt Kampagne des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege zur Seniorengesundheit unter dem Motto „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter“ umgesetzt. Viele unterschiedliche Veranstaltungen in unserem Landkreis luden ein, sich mit dem Alter und dem älter werden zu beschäftigen. Das BRK Selbsthilfebüro war mit folgenden Angeboten dabei:

„Zamm kommen, zamm sitzen, zamm reden“

Dies war eine Einladung an alle, die es einerseits genießen, auch mal allein zu sein, sich an ruhigen Minuten zu erfreuen, ihr „Ding“ zu machen oder auch die Gedanken schweifen zu lassen. Andererseits aber auch das Alleinsein nach einem Berufs- und intensiven Familienleben immer häufiger als Belastung spüren, und sich mehr nach Geselligkeit und Austausch sehnen. Mit „Zamm kommen, zamm sitzen und zamm reden“ hat das BKR Selbsthilfebüro ein Angebot für gegenseitigen Austausch und gemütliches Beisammensein geschaffen.

Chronische Schmerzen - Informationswerkstatt

In Kooperation mit der VHS Lohr wurde diese Informationswerkstatt mit unterschiedlichen Referent*innen angeboten, um die Wichtigkeit des Zusammenspiels unterschiedlicher Behandlungsmethoden und Perspektiven auf dieses Schmerzsyndrom zu werfen. Vertreten waren eine Psychologin, ein Schmerztherapeut, ein Krankengymnast sowie eine Vertreterin einer Selbsthilfegruppe, deren Thema u.a. auch um Schmerz geht. Es sollte dabei auch der Kontakt von Schmerzpatient*innen untereinander gefördert werden. Verbunden damit war die Gründung einer Selbsthilfegruppe chronischer Schmerz. Diese Gruppe hat sich dann aus dieser Veranstaltung heraus gegründet.

2.6. Presse-, Öffentlichkeits- und Gremienarbeit

Gesundheitsregion^{plus} im Landkreis Main-Spessart

Auf Einladung von Landrat Thomas Schiebel fand im Landratsamt Main-Spessart in Karlstadt die erste Sitzung des Gesundheitsforums der Gesundheitsregion^{plus} im Juni 2018 statt.

Das Gesundheitsforum besteht aus Expert*innen, die vor Ort bei der gesundheitlichen Versorgung und Vorsorge eine wesentliche Rolle einnehmen. Die Beteiligten sollen sektorenübergreifend zusammenarbeiten, um die regionale Gesundheitsversorgung der Bevölkerung zu optimieren, und die Gesundheitsförderung und Prävention in der Region zu stärken. Vorsitzender des Gremiums ist der Landrat.

2019 haben zwei Treffen der Arbeitsgruppe mit dem Schwerpunkt Prävention stattgefunden, an denen das Selbsthilfebüro mitgewirkt hat.

Selbsthilfe trifft Psychotherapie – Informationsveranstaltung in Würzburg



Bild SEKO Bayern, von links: Simone Hoffmann, BRK Selbsthilfebüro MSP, Andreas Selig, Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Ufr. Würzburg, Susanne Wundling, Aktivbüro Würzburg

Am 28.09. fand die Informationsveranstaltung „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“ in den Räumen der KVB statt. Etwa 100 Selbsthilfeaktive, ärztliche und psychologische Psychotherapeut*innen und Mitarbeiter*innen der Selbsthilfekontaktstellen kamen zusammen, um übereinander zu informieren und sich auszutauschen. Beim „Gallerywalk“ bestand die Möglichkeit sich Infopoints zu vielen unterschiedlichen Selbsthilfethemen, aber auch zu Therapieformen, Zugängen zu einer Therapie und dem Aufgabenfeld von Selbsthilfekontaktstellen zu informieren. Die Selbsthilfe war mit Betroffenen und Angehörigen zu den Themen soziale Phobie,

Alkohol- und Medikamentensucht, Depression, Burn-out, Essstörungen, ADHS und

Transidentität vertreten. Hintergrund der Informationsveranstaltung war, zu klären und darüber ins Gespräch zu kommen, was Psychotherapeut*innen und die professionelle Selbsthilfeunterstützung gemeinsam für Menschen mit seelischen Erkrankungen und Problemen tun und anbieten können.

BLACKBOX SELBSTHILFE

Was Selbsthilfe sonst noch alles ermöglicht und wo Selbsthilfe und Psychotherapie sich gut treffen können, erfahren Sie am

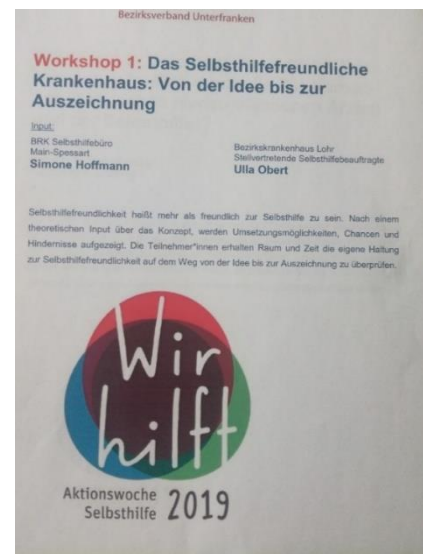
Infopoint 9



- **Wir verbindet,**
- **Wir stärkt,**
- **Wir hilft.**

war der Titel der bundesweiten „Aktionswoche Selbsthilfe“ des Paritätischen Wohlfahrtsverbands vom 18. - 26. Mai 2019. Innerhalb dieser Zeit fand am

20. Mai 2019 der Fachtag „Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen – Wunsch und Wirklichkeit“ in Würzburg statt. Claudia Obert, stellvertretende Selbsthilfebeauftragte am BKH Lohr und Simone Hoffmann, BRK Selbsthilfebüro gestalteten diesen Work-shop.



Internetseite und Datenbank

Unsere Internetseite www.kvmain-spessart.brk.de/selbsthilfe 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.

Gleichzeitig haben wir alle Selbsthilfegruppen angeschrieben oder auch angerufen, um deren Daten für die Internetseite und auch für unsere Datenbank zu aktualisieren. Hier wurde noch einmal gezielt auf die Umsetzung der europäischen Datenschutzgrundverordnung und deren Umsetzung hingewiesen.

Kontakt zu Medien

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)
- Runder Tisch Teilhabe und Inklusion Main-Spessart
- Gesundheitsregion ^{Plus}
- Demenznetzwerk
- Arbeitskreis Armut und Gesundheit

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

3. Projekt Selbsthilfebroschüre

Da die Flyer des BRK Selbsthilfebüros Main-Spessart von 2003 vergriffen waren und mittlerweile das Selbsthilfebüro von Karlstadt nach Gemünden umgezogen ist, bot sich eine komplette Neugestaltung an.

Hatten wir im alten Flyer noch sehr viel Text in kleiner Schrift untergebracht, erklärt, beschrieben und gelistet, wollten wir den neuen Flyer eher wortsparsam, nutzerfreundlich und „selbsthilfe-neugieriger“ gestalten. Dennoch mussten ausreichend viele und wichtige Informationen untergebracht werden.

In der Vergangenheit hat sich gezeigt, dass ein Selbsthilfeführer mit Ansprechpartner, Telefonnummer und anderen Hinweisen einzelner Selbsthilfegruppen schnell an Aktualität verliert. Deshalb haben wir, wie bereits bei der „alten“ Broschüre auf die Listung der einzelnen Gruppe mit Treffzeiten und Ort verzichtet und auf unsere ständig aktualisierte Internetseite mit detaillierten Infos verwiesen. Zudem gibt dies uns die Möglichkeit die „erste Anlaufstelle“ zu sein und dabei auch den Wesenskern der Selbsthilfe zu kommunizieren.

Ziel:

Die Broschüre macht auf Selbsthilfe im Allgemeinen, auf Selbsthilfe-gruppen, deren Wirkweise und Unterstützungsmöglichkeiten aufmerksam. Wir erreichen damit, dass sich Menschen, die bis heute keine Vorstellungen von Selbsthilfe haben, neugierig und interessiert werden. Die Selbsthilfe wird auf diesem Weg noch einmal stärker in das öffentliche und zugleich private Bewusstsein gebracht und somit wird ein Stück mehr Selbstverständnis erreicht.

Zielpersonen

Wir haben die Auflage von 5000 Stück zu einem guten Drittel noch im Jahr 2019 an Facheinrichtungen (Lebensberatungsstellen, SPDI, Therapeuten, Gesundheitsamt) an Ärzte und weitere Multiplikator*innen verteilt.

Resümee

Die Selbsthilfebroschüre des BRK Selbsthilfebüros ist eine gelungene Kurzinformation, die durch das Layout zu einem „Hingucker“ geworden ist. Die gute Mischung zwischen Informationen und kurzweiligen Sinnsprüchen schafft Leseleichtigkeit, ohne oberflächlich zu wirken. Die Arbeits-gemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern fördert die Broschüre mit 3.000 €.

4. Fachtage, Vernetzungstreffen und Besuche

05.02.2019	Jugendhilfeausschusssitzung LRA MSP
07.02.2019	Arbeitskreis Datenbank des Vereins Selbsthilfekontakt-stellen
12.02.2019	AK Selbsthilfefreundlichkeit im Klinikum MSP
18.03.2019	Demenznetzwerk
14. - 15.03.	2-tägiges Fortbildungsangebot im Kloster Schmerlenbach für den Verein der bayerischen Selbsthilfekontaktstellen „Welchen Rahmen braucht die Selbsthilfe?“
25.03.2019	PSAG Treffen
02.04.2019	Arbeitskreis Selbsthilfe Unterfranken in Würzburg
22. - 23.05.	Mitgliederversammlung Seko Bayern
20.05.2019	Wir hilft..... Aktionswoche Selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Unterfranken
03.06.2019	Demenznetzwerk
05.06.2019	Vernissage Parkinson im Klinikum MSP
18.07.2019	Besuch Multiple Sklerose SHG Main-Spessart
01.08.2019	Kontaktgespräch / Vorbereitung Selbsthilfefreundlichkeit am Klinikum MSP
08.08.2019	30 Jahre Parkinson Selbsthilfegruppe Main-Spessart
02. - 03.09.	Treffen Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit Kassel
23.09.2019	Auftaktveranstaltung „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“
27.09.2019	Kontaktgespräch mit Qualitätsbeauftragten Vorbereitung Selbsthilfefreundlichkeit am Klinikum MSP
12.10.2019	AK Armut und Gesundheit
31.10.2019	Jugendhilfeausschusssitzung LRA MSP
14.10.2019	PSAG Treffen

10.11.2019	Besuch der SHG für schwerhörige Menschen Lohr
14.11.2019	Seniorenpolitisches Gesamtprojekt Main-Spessart Weiterschreibung
26.11.2019	Treffen Verein der bayerischen Selbsthilfekontaktstellen
05.12.2029	Anerkennungsfeier UKW Selbsthilfefreundlichkeit in Würzburg

5. INSEA – Selbstmanagementkurs für chronisch kranke Menschen und Angehörige

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. 2019 fanden zwei „INSEA aktiv“ Selbstmanagement Kurse mit jeweils 14 Teilnehmer*innen in Lohr und in Retzbach statt.

Unsere Aufgabe ist es die Kurse zu koordinieren, geeignete, barrierearme Schulungsräume zu finden, Interessierte zu beraten, Anmeldungen entgegenzunehmen 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.

Generell werben wir intensiv für die Kurse mit Anzeigen in den Mitteilungs-blättern 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 19.07. fand ein INSEA Treff in Karlstadt statt, zu dem alle Teilnehmer*innen aller INSEA Kurse eingeladen wurden. Alle Anwesenden hatten einen Nachmittag mit regem Austausch, Auffrischungen und viel Spaß.

Am 24.10. fand eine Telefonkonferenz für alle bayerischen Standorte statt, bei welcher viele Einzelfragen geklärt und Informationen ausgetauscht werden konnten.

Am 22.11. trafen sich 45 Kursleiterinnen aus ganz Deutschland (davon drei aus Main-Spessart) zum nationalen Kursleiter*innentreffen in Hannover und tauschten sich über INSEA aus. Über wichtige Neuigkeiten aus dem INSEA-Projekt berichteten Gabriele Seidel, MHH; Franciska Schwarz, Patientenuniversität der MHH; Theresa Keidel, SeKo Bayern und Janina Stunder, Gesundes Kinzigtal. Frédéric Letzner, Ernährungswissenschaftler & Personal Trainer vermittelte spannende Inhalte der Gesundheits- & Ernährungspsycho-logie mit provokanten und humor-vollen Elementen. Im Anschluss daran wurden in drei Workshops folgende Themen a) das geänderte Manual, b) Fragebogen ab 2020 und c) Wie schaffe ich es, die Teilnehmenden- Quote auch nach dem ersten Termin aufrecht zu erhalten? bearbeitet.



Foto SeKo Bayern: Kursleiterinnen MSP Von links: Barbara Gillner, Barbara Grübel, Simone Hoffmann INSEA Kurskoordination; (die vierte Kursleiterin fehlt.)

Dieses Treffen ermöglicht Tendenzen der Praxis aus allen Kursen zu erkennen, weiterzuentwickeln oder auch notwendige Schritte der Veränderung einzuleiten.

6. Danksagung

Ein herzliches Dankeschön für die vertrauensvolle finanzielle Förderung des Selbsthilfebüros Main-Spessart 2019 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 Printmedien Main-Echo, Main-Post und Werntalzeitung ergeht ebenfalls ein herzliches Dankeschön. Die Mitarbeiter 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.