

An die Ansprechpartner/innen und Kontaktpersonen  
der Selbsthilfegruppen in Main-Spessart und Umgebung

**Kreisverband  
Main-Spessart**

**BRK  
Selbsthilfebüro  
Main-Spessart**

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Selbsthilfeaktive,

Johann-Schöner-Str. 63  
97753 Karlstadt  
Tel. 09353 98 17 86  
Fax 09353 98 17 87  
www.selbsthilfe-msp.de

selbsthilfe@kvmain-  
spessart.brk.de

seit unserem letzten Rundbrief vom April hat sich viel Interessantes  
angesammelt, dass ich gerne an Sie weiterleiten möchte.

Datum  
30.06.2017

**Bitte geben Sie diese Infos auch beim kommenden Gruppentreffen  
weiter. Vielen Dank.**

Simone Hoffmann  
Diplom-Sozialpädagogin

**Gruppen Neugründungen / Suche nach Gleichgesinnten zur  
Chronische Erschöpfung (Chronic Fatigue)**

USt-IdNr. DE 129 523 533

„Anstrengend. Alles ist anstrengend. Egal ob einkaufen, spazieren gehen, am  
PC arbeiten, ein Buch lesen...

Sparkasse Mainfranken

Konto: 380 003 350

BLZ: 790 500 00

IBAN:

DE87 7905 0000 0380 0033 50

BIC: BYLADEM1SWU

Ausruhen. Ich muss mich immer wieder ausruhen oder hinlegen, um mich  
wieder etwas zu erholen und den Tag zu schaffen. Es gibt so viel tun, aber  
ich schaffe nur das Allernötigste.

Raiffeisenbank MSP

Konto: 5 708 010

BLZ: 790 691 50

IBAN:

DE50 7906 9150 0005 7080 10

BIC: GENODEF1GEM

Ich habe mich von allem zurückgezogen, denn ich kann mit den anderen  
nicht mithalten. Ich habe nicht die Kraft dazu, obwohl man das mir nicht  
ansieht und es nicht nachvollziehen kann. Nur meine Familie erlebt, wie  
meine jeweilige Tagesverfassung ist.“

So geht es einer Frau aus Main-Spessart, die Gleichgesinnte sucht und an  
einer Gruppengründung interessiert ist. Bei Interesse bitte ans  
Selbsthilfebüro wenden.

**Selbsthilfe zur Selbsthilfe - Austauschtreffen für Ansprechpartner von  
Selbsthilfegruppen**

Am Dienstag, 1. August 2017, 14.00 – 16.00 Uhr findet im Rotkreuz-Haus in  
Lohr ein Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppenansprechpartner und  
Leiter statt.

Haben Sie Fragen oder Situationen in Ihrer Gruppe, für die Sie alleine keine  
Antworten finden? Wollen Sie gerne über ein Gruppenthema sprechen, dass  
Sie immer wieder beschäftigt? Helfen Sie sich gegenseitig, indem sie

gemeinsam mit anderen, die diese Situationen kennen, Lösungen finden oder auch neue Sichtweisen einnehmen. Anmeldung im Selbsthilfebüro

### **Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen und Initiativen**

am Mittwoch, 27. September 2017, 18.00 – bis ca. 20.30 in Lohr

Wir möchten Sie ganz herzlich zum Treffen der Selbsthilfegruppen und Initiativen nach **Lohr**, Rotkreuz-Haus, Rechtenbacher Straße willkommen heißen. Wie immer haben wir eine Referentin eingeladen. Dieses Mal mit dem interessanten Thema SPRACHE :

#### **Teil 1:**

##### **In der Sprache liegt die Kraft!**

##### **Wie wir mit klarer und achtsamer Sprache den Blick in die richtige Richtung lenken**

Kennen Sie das? Als Kontaktperson und Ansprechpartnerin fühlen Sie sich häufig gehetzt und sind mit sich selbst unzufrieden? Was Sie in der Gruppe, Familie und Beruf sagen, kommt nicht richtig an und überhaupt wünschen Sie sich einen positiven Blick auf viele Dinge?

Eine klare und wertschätzende Sprache erleichtert Ihren Selbsthilfealltag. Die Referentin Heike Brandl lädt zu einem Mitmachvortrag ein, der voll ist mit leicht umsetzbaren praktischen Anregungen. Schon kleine Änderungen Ihrer gewohnten Ausdrucksweise (man sollte, man könnte, man hätte.....) haben eine nachhaltige Wirkung.

Der Vortrag beruht auf dem LINGVA ETERNA® Sprach- und Kommunikationskonzept von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf.

#### **Referentin:**

Heike Brandl, Dipl. Heilpädagogin (FH), Erzieherin

Fachdozentin und Coach für LINGVA ETERNA®

Heilpädagogischer Fachdienst

[www.heilpaedagogik-lohr.de](http://www.heilpaedagogik-lohr.de)

Pause – Mitbring- Buffet – jede/r bringt mit – was er/ sie mitbringen will

#### **Teil 2:**

Ulla Obert, stellvertretende Selbsthilfebeauftragte am Bezirkskrankenhaus in Lohr berichtet über unser gemeinsames Projekt und der Anerkennung zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus.

Und dann geht es wie immer gemütlich weiter und wir freuen uns über einen regen Austausch und Ideen für das kommende Jahr.

Bitte melden Sie sich unbedingt für das Gesamttreffen an.

[selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de](mailto:selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de) oder Telefon 09353 – 98 17 86 an, damit wir gut planen können.

**10 Tricks zum Aufbau und Erhalt psychischer Gesundheit**  
**Herbstfortbildung für Selbsthilfeaktive**

Am **16. Oktober um 19.00 Uhr** findet ein Vortrag von Oliver Künzel, Ergotherapeut Systemischer Berater und Familientherapeut in der BRK Begegnungsstätte in Karlstadt statt.

Jeder Mensch hat eine Reihe von belastender und unterstützender Bedingungen in seinem Leben. Wenn bekannt wird, wie sich die Einen verringern und die Anderen vermehren lassen, entsteht Gesundheit. Alle, die es wissen wollen und neugierig sind, welche Möglichkeiten es gibt, diese „Schalter“ umzulegen, laden wir herzlich zu diesem Vortrag ein.

**Unser Jahresbericht 2016 ist fertig**

Der Jahresbericht des Selbsthilfebüros kann auf unserer Internetseite [www.selbsthilfe-msp.de](http://www.selbsthilfe-msp.de) gelesen werden.

**INSEA AKTIV – ein Selbstmanagementkurs für chronisch kranke Menschen, Angehörige und Freunde**

Wir freuen uns Ihnen einen INSEA Selbstmanagementkurs in Marktheidenfeld im Haus Lehmgruben anbieten zu können. Es ist der sechste Kurs, der in unserem Landkreis stattfindet und die Rückmeldungen sind bis jetzt sehr positiv.

Start ist Donnerstag, 12.10.2017, 9:30 – 12:00 Uhr und dann weitere sechs Termine. Mehr Infos siehe Flyer.

**11. Bayerischer Selbsthilfekongress - Termin zum Vormerken**

Am 27. Oktober 2017 findet der bayerische Selbsthilfekongress in Augsburg statt. Anmeldung ab 1. August unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de) . Bitte Flyer beachten.

Nun wünsche ich Ihnen schattige Sonnenstunden und verbleibe mit herzlichen Grüßen



Simone Hoffmann

"Gesegnet seien jene, die nichts zu sagen haben und trotzdem den Mund halten."

Frei nach Oscar Wilde