

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Selbsthilfe-Engagierte,

der Herbst steht vor der Tür und wie immer „schwemmt“ er uns viele interessante Angebote zu. Online oder auch „in echt“.

- INSEA Kurs geht bayernweit online

**INSEA-Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben-**, der in erster Linie von der BARMER finanziert wird, geht **online**.

Neben den regionalen Kursangeboten **bieten erfahrene Kursleitungen vier Onlinekurse zum Selbstmanagement ab Ende Oktober** an. Auch das Selbsthilfebüro Main-Spessart wird ab 20.10.2020 einen Online Kurs anbieten.

Das Schöne dabei ist, dass sich nun auch Menschen mit chronischen Erkrankungen und deren Angehörige oder Freunde, sich bayernweit beteiligen können.

Bei einem Schnuppertermin kann sowohl das Medium einer Videokonferenz ausprobiert werden, bzw. unerfahrene Teilnehmer\*innen können so das Format der Onlinetreffen kennenlernen.

Es werden bei diesem Schnuppertermin zusätzlich auch erste Informationen zur Selbsthilfe bzw. zum Selbstmanagement gegeben. Das Angebot ist also für alle bayerischen Interessent\*innen offen und es ermöglicht so auch mobilitätseingeschränkten Personen die Teilnahme.

Mehr Informationen zu den Inhalten und den Kursen finden Sie im beigefügten Flyer oder auf der Internetseite [www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)

- **Jahreskampagne: Mein Freiraum. Meine Gesundheit. Gerade in Corona-Zeiten**

Die Jahreskampagne des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege wird auch 2020 durchgeführt und angepasst und ist ein bunter, vielfältiger und interessanter Strauß an Veranstaltungen geworden.

Ein Schmankerl ist sicherlich die Auftaktveranstaltung mit Dr. Christina Berndt mit dem Titel “Resilienz – wie man aus Krisen stärker hervorgehen kann, gerade in Zeiten von Corona“ am Montag, den 12.10.2020 um 18.30 Uhr. Anmeldung ist erforderlich über [info@vhs-karlstadt.de](mailto:info@vhs-karlstadt.de) oder Tel. 09353 8612.

34 Veranstaltungen, angefangen von Alpakaführungen bis über Umgang mit Depressionen, Erste Hilfe in Corona-Zeiten, oder Epilepsie – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern, etc. bis zu Umgang und Hilfen bei Schwerhörigkeit, warten auf rege Teilnahme.

[Mehr Infos hier](#)

<https://www.kvmain-spessart.brk.de/aktuell/presse-service/meldung/mein-freiraum-meine-gesundheit-gerade-in-zeiten-von-corona.html>

- **Neue Gruppengründungen:**

In Marktheidenfeld sind zwei neue Selbsthilfegruppen in Planung:

**Schmerzfrei** – für Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, den Austausch mit anderen suchen und ihre Schmerzwahrnehmung positiv verändern wollen.

**Chronische Müdigkeit und Erschöpfung** – stellt für viele Menschen eine große Herausforderung dar. Sich darüber auszutauschen, andere und neue Wege im Umgang damit zu finden ist Ziel der Initiatorin.

Wir werden hier im Selbsthilfebüro die Interessenten „sammeln“ und starten die ersten Treffen mit 8 Teilnehmer\*innen.

### ● Seko-Online Herbstprogramm

Seko Bayern bietet drei Online-Seminare „Selbsthilfe in der digitalen Welt“, „Gewaltfreie Kommunikation“ und „Ruhe und Gelassenheit“ an. Außerdem noch die Veranstaltungswoche „Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich“ und „Selbsthilfe und Psychotherapie“. Stöbern Sie einfach auf: [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

### ● Und sonst noch?

Ein Wunsch der Selbsthilfegruppenvertreter\*innen bei den Austauschtreffen Ende August war, dass das Selbsthilfebüro MSP überprüft, welche Gemeinden einen Link auf das Selbsthilfebüro und somit auf die Selbsthilfegruppen haben. Wir haben dies überprüft und sehr viele Gemeinden angeschrieben und um Aufnahme auf deren Internetseite geben.

Wir bleiben dran und werden nach zwei Monaten noch mal einen „Kontrollgang“ durch die Internetseiten machen.

Ein weiterer Wunsch war, eine Liste mit Räumlichkeiten zu erstellen, in denen sich Selbsthilfegruppen auch im größeren Kreis unter den bestehenden Hygieneverordnungen treffen können.

Diese Liste nimmt Form an und Sie können sich bei uns melden, um Räumlichkeiten zu erfragen, bei denen Sie wiederrum nachfragen können, ob diese an Ihrem Wunschtermin, etc. frei sind.

Natürlich freuen wir uns von Ihnen zu hören, wie es Ihnen mit Corona und Selbsthilfe ergeht, ob wir Sie unterstützen können oder ob Sie Wünsche und Ideen für die Selbsthilfe Main-Spessart haben.

Bis dahin verbleibe ich mit herzlichen Grüßen

Ihre

Simone Hoffmann

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Selbsthilfebüro Main-Spessart & INSEA Kurskoordination

*Viele Menschen sind zu gut erzogen, um mit vollem Mund zu sprechen; aber sie haben keine Bedenken, dies mit leerem Kopf zu tun.*

**Orson Welles**