



Jahresbericht 2008 des Selbsthilfebüros Main-Spessart in der BRK-Begegnungsstätte

Selbsthilfebüro MSP
in Trägerschaft des BRK KV Main-Spessart
Johann - Schöner - Straße 63
97753 Karlstadt
www.selbsthilfe-msp.de
selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

März 2009

Inhaltsverzeichnis

1. Rahmenbedingungen
2. Öffentlichkeitsarbeit
 - a. Wanderausstellung
 - b. Internetseiten
 - c. Rundschreiben
 - d. Main-Spessart Ausstellung
 - e. Projekte
Selbsthilfe-Info-Tag für Arzthelferinnen
Plakat-Aktion
3. Die neue Datenbank
4. Unterstützung, Beratung und Fortbildungsangebote
 - a. für bestehende Gruppen
 - b. bei Neugründungen
 - c. für Einzelpersonen
 - d. Gesamttreffen
5. Kooperationen
6. Eigene Fortbildungen
7. Danksagung
8. Pressespiegel

1. Rahmenbedingungen

Das Selbsthilfebüro Main-Spessart hat seinen Sitz in Karlstadt in der BRK-Begegnungsstätte, Johann – Schöner – Straße 63. Seit Januar 2007 findet ein Außensprechtag immer montags von 9.00 – 16.30 Uhr in Lohr a. Main im BRK Info-Punkt, Sterngasse 8 statt, der von den Selbsthilfeinteressierten gut angenommen wird. Je nach Bedarf werden persönliche Termine nach telefonischer Vereinbarung auch am Abend wahrgenommen.

Simone Hoffmann, Dipl.-Sozialpädagogin, (FH) arbeitet mit 21 Wochenstunden im Selbsthilfebüro. Zwei Verwaltungsfachkräfte stehen mit jeweils vier bis fünf Wochenstunden zur Verfügung. Zudem arbeiten zwei Ehrenamtliche je nach Bedarf für das Selbsthilfebüro.

2. Öffentlichkeitsarbeit

a. Wanderausstellung

2008 war die Wanderausstellung über die Selbsthilfegruppen in Main-Spessart und deren Angebot in sieben verschiedenen Einrichtungen mit unterschiedlicher Dauer gestanden. In den Büchereien Thüngen und Retzbach wurden zu selbsthilferelevanten Themen Bücher- und Infotische aufgestellt. In den Berufsschulen Karlstadt und Lohr waren die SchülerInnen zeitgleich zu Gesprächsrunden mit den Anonymen Alkoholikern und Angehörigen von AA's eingeladen. In der Krankenpflegeschule wurde neben der Wanderausstellung auch der Selbsthilfe-Infotag veranstaltet. Im Landratsamt hatten wir die Gelegenheit den Kreisräten persönlich Informationen zur Selbsthilfe und zur Ausstellung zu geben, ebenso in der Verwaltungsgemeinschaft Zellingen-Retzbach. Die Termine wurden jeweils von uns in der Tagespresse und in den Gemeindeblättern bekannt gegeben.



b. Internetseiten

Die Internetseite www.selbsthilfe-msp.de wird ständig aktualisiert und ist deshalb ein wichtiges Instrument um interessierte Personen auf die Angebote des Büros und die Treffen der Gruppen aufmerksam zu machen, zumal wir auf einen Selbsthilfeführer verzichten.

2008 gab es auf die
Startseite: 1638 Zugriffe
Gruppen-Übersicht: 925 Zugriffe
Präsentation Wanderausstellung: 183 Zugriffe
Seite über das Selbsthilfebüro: 492 Zugriffe

Aufrufe mit über 80 Aufrufen bei nachstehenden Gruppen:

fibro.html 141
alkohol.html 134
essstoer.html 125
depressi.html 121
blinde.html 115
alzheime.html 108
angst.html 106
aufmerks.html 106
behinder.html 100
diabetes.html 95
krebs.html 95
crohn.html 94
psychges.html 93
psychisc.html 93
aphasie.html 88
coabhaen.html 88
alleiner.html 85
multiple.html 85
thailand.html 85
bechtere.html 83
hochbega.html 81

c. Rundschreiben

In jedem Quartal 2008 wurden Infobriefe an alle Gruppen mit neuen Informationen und selbsthilferlevanten Veranstaltungen, Hinweisen und Neuerungen, Bucherscheinungen und Terminen verschickt. An die Kooperationspartner des Büros - Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft, Praxen und gesundheitsrelevante Einrichtungen - wurden erstmals ein Info-Rundbrief über neu gegründete Gruppen bzw. Gruppen im Aufbau, die noch interessierte und betroffene Teilnehmer suchen, verschickt.

d. Main-Spessart Expo

Am 18. April haben sich fünf Selbsthilfegruppen, Initiativen und das Selbsthilfebüro im Wechsel auf der Main-Spessart-Ausstellung präsentiert. Die VertreterInnen der Morbus Crohn / Colitis

ulcerosa SHG, die Partensteiner SHG für alkoholranke Menschen, der Hospizverein Würzburg, RG Main-Spessart, die Multiple Sklerose Kontaktgruppe und die Anonymen Alkoholiker hatten sich zwar etwas mehr Interesse der Messebesucher an ihren Themen gewünscht, aber die Selbsthilfeaktiven hatten Zeit Kontakte untereinander zu pflegen und Erfahrungsaustausch zu betreiben.

e. Projekte

Selbsthilfe-Info-Tage

Selbsthilfe braucht „Rückendeckung“ - insbesondere von politischer und fachlicher Seite. Deshalb haben wir den Blick auf die medizinischen Fachangestellten, als wichtige Gruppe der professionellen Fachkräfte, die mit SHG zusammenarbeiten, gerichtet. Wir sehen sie als wichtige Brückenbauerinnen zwischen Patienten und SHG.

An drei Nachmittagen haben wir in Karlstadt, Lohr und Marktheidenfeld Praxismitarbeiterinnen eingeladen um mit Selbsthilfeaktiven aus einer Anonymen Gruppe, aus dem psychiatrischen Bereich und einer Chronischen Erkrankung in Kontakt zu kommen. So konnten die Arzt-helferinnen die Vielfalt der Gruppenstrukturen, als auch die Arbeit von verschiedenen Gruppen kennen lernen. Aufgrund der geringen Anmeldungen wurde nur eine Veranstaltung in Karlstadt - jedoch mit viel positiver Resonanz - durchgeführt.



Eine weitere Veranstaltung hat an der Berufsfachschule für Gesundheitspflege am Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Bezirks Unterfranken stattgefunden. Hier haben sich die Selbsthilfegruppen: Anonyme Alkoholiker, Multiple Sklerose, Morbus Crohn / colitis ulcerosa, Aphasie und Schlaganfall und Jüngere und berufstätige Frauen nach Krebs den 50 angehenden Krankenschwestern bzw. GesundheitspflegerInnen in Kleingruppen vorgestellt.

Plakataktion

Im April 2008 wurde in Anlehnung an die bayernweite Plakataktion von SEKO Bayern, KVB Bayern und der Bayerischen Apothekerkammer wurde das bereits bestehende Plakat mit dem Logo und Kontaktanschrift des Selbsthilfebüros MSP ergänzt und an gesundheitsbezogene Einrichtungen, z. B. Kliniken, Einrichtungen des Gesundheitsamts, Reha - Einrichtungen, Ergo- und Krankengymnastikpraxen, sowie Krankenkassen- und häuser, etc, verschickt. In öffentlichen Einrichtungen wie Büchereien, Rathäuser und Bildungsstätten hängt das Plakat an gut positionierten Informationsständen. Besonders Institutionen, bei denen die

Wanderausstellung stand, sind froh um dieses Plakat, da einige Besucher sich erst zu einem späteren Zeitpunkt über die Ausstellung bzw. die Selbsthilfe erkundigen.



3. Die neue Datenbank

Mit der Installation der neuen Adressdatenbank verfügt das Selbsthilfebüro über ein optimales Instrument um eine umfassende Beratungsarbeit leisten zu können. Bisher wurden die Daten von Gruppen auf Dateikarten und in Hängeregister sortiert. Inzwischen wird durch die Eingabe eines Schlagwortes oder eines Suchbegriffs in die Datenbank eine Auflistung aller (sowohl der Gruppenangebote als auch der professionellen Angebote) zum entsprechenden Suchbegriff/Thema passenden Angebote gezeigt. Die Beraterin hat somit alle Möglichkeiten vor Augen und kann die Angebote je nach Verlauf des Beratungsgesprächs prüfen. Zusätzliche Datenfelder für Detailinformationen wie Treffpunkte, Besonderheiten, sowie die statistische Erfassung eines Kontaktes bei Aufruf des entsprechenden Datensatzes, sind aufgelistet. Die Auswertung nach Dauer einer Beratung, Art der Beratung und Sortierung aller Datensätze nach bestimmten Kategorien, sowie die Verbindung zu Word und einem Seriendruckdokument erleichtern jetzt unsere Arbeit.

Die spezielle Adressdatenbank wurde uns vom Selbsthilfebüro Würzburg bzw. der Stadt Würzburg, Fachbereich Steuerung und Service zur Verfügung gestellt.

Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle für die kollegiale Unterstützung, auch bei der Einweisung in das Programm.

4. Beratung, Unterstützung und Fortbildungsangebote

a. für bestehende Gruppen

Mehrere GruppenleiterInnen, „Frontfrauen und Frontmänner“ nehmen immer wieder die Möglichkeit wahr, entlastende Einzelgespräche mit der sozialpädagogischen Fachkraft im Selbsthilfebüro in Anspruch zu nehmen. Zur Klärung von verschiedenen schwierigen Gruppensituationen, hervorgerufen durch belastende Ereignisse, fanden mehrmals gemeinsame klärende Interventionen der Kontaktstelle statt.

Eine kollegiale Beratung unter und für Kontaktpersonen wurde angeboten. Idee dahinter ist ein angeleiteter Erfahrungsaustausch immer wiederkehrenden Themen der „Frontfrauen“ und „Frontmänner“ von Selbsthilfegruppen.

Das Seminar für Ansprechpartnerinnen und Leiterinnen von Gruppen mit dem Thema: Wenn ich nur wüsste

...warum ich denke, ich müsste für die „Harmonie“ in unserer Gruppe zuständig sein

...warum ich immer alle in der Gruppe zufrieden stellen will

...warum ich Sorge habe, dass bestimmte Gruppenteilnehmer nicht miteinander können

...warum ich mich so verantwortlich fühle

...warum immer alles dann doch bei mir landet

...warum ich mir das überhaupt an tue, ich bin doch selbst betroffen

hat viel positive Resonanz hervorgerufen und wurde von 20 Teilnehmerinnen besucht.

b. bei Neugründungen

Mit Unterstützung des Selbsthilfebüros haben sich zwei neue Gruppen zu den Themen: Frauen und Männer mit Essstörungen, inneres und äußeres Chaos / Messies gegründet. Bei beiden Gruppen fanden intensive Vorgespräche mit den Initiatoren, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und unterstützende Begleitung in den Anfangsphasen statt. Obwohl ein Arztseminar in Kooperation mit der VHS und dem Selbsthilfebüro, sowie viele Anfragen einen guten Start für eine Migräne Gruppe hatte, ist die Gruppe leider nicht zustande gekommen.

c. für Einzelpersonen

Die Nachfragen von Menschen mit sozialen, gesundheitlichen und psychischen Problemen auf der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe haben 2008 zugenommen. Häufig gingen Einzelgespräche voraus um zu klären, ob eine Selbsthilfegruppe die richtige Hilfe darstellt, oder inwieweit weiterer professioneller Beratungsbedarf besteht. Die Zusammenarbeit mit den anderen Selbsthilfebüros in Unterfranken war hier besonders wichtig, um Personen, die in MSP keine geeignete Selbsthilfegruppe zu ihrem Thema fanden, dann an eine passende Gruppe in andere Landkreise verweisen zu können.

d. Gesamttreffen

Im Herbst werden alle Ansprechpartner von Gruppen zum Gesamttreffen eingeladen, das immer aus zwei Einheiten besteht: Im ersten Teil stellt eine Referentin ein Thema, ein Methode der Entspannung und Heilung dar und stellt sie in Beziehung zur Selbsthilfe. Im zweiten Teil haben die neuen Gruppen die Möglichkeit sich vorzustellen. Weitere Themen sind organisatorischer und informeller Struktur. Außerdem bietet dieses Treffen ausreichend Zeit um miteinander ins Gespräch zu kommen, Wünsche für Fortbildungen zu formulieren und den Zusammenhalt der Selbsthilfe zu stärken.

5. Kooperationen

Die KVB Unterfranken hat in ihrem monatlichen Arzt-Patienten-Seminaren in Würzburg auch zwei Themen aufgegriffen – Lebensmittelunverträglichkeit und Multiple Sklerose – bei denen zwei Selbsthilfegruppen aus Main-Spessart und das Selbsthilfebüro die Vorträge durch praxisnahe Beispiele, die Selbsthilfe als ergänzende Unterstützung im Heilungsprozess, darstellen konnten.

Am Alkoholpräventionstag „Be hard – drink cool“ haben, neben weiteren Vertretern von landkreisweiten Sucht- Jugend- und Präventionseinrichtungen, eine Selbsthilfegruppe zum Thema Alkohol und die Kontaktstelle eine Aufklärungsaktion der Kreisjugendpflege in Main-Spessart mit 360 Schülerinnen von Gymnasium, Real- und Hauptschule, mitgewirkt.

An der bundesweiten Fachtagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. mit dem Thema „Dort, wo Menschen leben, Brücken bauen, Netze bilden, Kooperationen stärken: Selbsthilfe in der Gemeinde“ haben das Selbsthilfebüro und die Selbsthilfeunterstützungsstelle in Miltenberg einen Workshop zum Thema: „Lernen – Selbsthilfekontaktstellen kooperieren mit Bildungseinrichtungen“ initiiert. Wir stellten in diesem Arbeitskreis professionellen Selbsthilfeunterstützern aus dem gesamten Bundesgebiet unsere Konzepte und unsere Erfahrungen mit den Selbsthilfe-Info-Tagen an den Berufsfachschulen für Pädagogik und Gesundheitspflege vor.

Die regelmäßigen Kooperationen zwischen den unterfränkischen Selbsthilfebüros sind gerade für die Einrichtungen, die nur mit einer Fachkraft besetzt sind, eine gute Möglichkeit des gegenseitigen Austausches von Ideen. Die unterfränkischen Kontaktstellen treffen sich zwei Mal im Jahr.

Das Selbsthilfebüro MSP arbeitet eng mit den Psychosozialen Einrichtungen des Landkreises zusammen und nimmt an den Treffen von Arbeitsgemeinschaften teil.

7. Eigene Fortbildungen

- Teilnahme der DAG Jahrestagung in Würzburg
- Teilnahme Mitgliederversammlung und Arbeitssitzung des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. – Mitarbeit in relevanten Gremien
- „Generationswechsel in Selbsthilfegruppen – ein Thema für Selbsthilfekontaktstellen,“ zweitägige Fortbildung in Nürnberg

8. Danksagung

An dieser Stelle bedanken wir uns ausdrücklich für die vertrauensvolle Förderung des Selbsthilfebüros Main-Spessart 2008 durch:

- Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern, ARGE
- VdAK / AEV Landesvertretung Bayern
- Landratsamt Main-Spessart

Ebenso bedanken wir uns für die inhaltliche Unterstützung und Vernetzung bei

- Arbeitskreis „Selbsthilfeunterstützung in Unterfranken“
- Verein der Selbsthilfekontaktstellen in Bayern e.V.
- SEKO Selbsthilfekoordination Bayern, Würzburg
- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) Berlin

Ein Dankeschön an die örtliche Presse für die wohlwollende Begleitung unserer Aktivitäten und die gute Zusammenarbeit. Wir wissen die Unterstützung von Main-Post und Main-Echo in der Selbsthilfearbeit sehr zu schätzen.

Besonderen Dank an alle Selbsthilfeaktiven, die das Selbsthilfebüro mit kritischen, lebhaften, aufbauenden und positiven Beiträgen unterstützt und somit auch neue Impulse in unsere Arbeit hineingetragen haben.

Danke an alle, die mit großer Selbstverständlichkeit die Aktionen an Schulen und anderen Einrichtungen ehrenamtlich unterstützt haben, und häufig trotz eigener Krankheit, Zeit und Geduld aufgebracht haben, ihr Erfahrungswissen an andere weiterzugeben.

8. Pressespiegel

Auf den nachfolgenden Seiten von 10 bis 14.

Main-Post 5. Juni 2008

Lohrer Echo, 28. Apr

Ausstellung zu Hilfegruppen

Pfarrbücherei Retzbach

RETBACH (nn) Im unteren Eingangsbereich der Pfarrbücherei informiert bis Dienstag, 1. Juli, während der Ausleihszeiten das Selbsthilfebüro des Bayerischen Roten Kreuzes über Selbsthilfegruppen. Diese Wanderausstellung stellt Selbsthilfegruppen vor, wie Alkoholiker, Krebskranke, Rheumakranke, Seh- und Hörbehinderte, ADHS-Kinder und psychisch Kranke, die sich regelmäßig treffen und gemeinsam nach Lösungen und Hilfen suchen. Die Bevölkerung kann sich über verschiedene Gruppen informieren. Aus Faltblättern erfährt der Besucher mehr über die kostenlose Hilfe durch das Selbsthilfebüro Main-Spessart ☎(09353) 981786 oder brk@selbsthilfe-msp.de. Alle Nachfragen werden vertraulich behandelt, auch das Ausleihen der Fachliteratur aus der Pfarrbücherei.

Ein aktueller Thementisch bietet Literatur für Kinder u. Erwachsene zum Thema „Sexueller Missbrauch“. Bilderbücher mit einfachen Texten zeigen den Kindern Grenzüberschreitungen und wie man sich dagegen wehrt.



Selbsthilfegruppen stellen sich vor

KARLSTADT. Selbsthilfegruppen im Landkreis stellen sich am Mittwoch, 7. Mai, von 15 bis 17 Uhr in der Karlstadter BRK-Begegnungsstätte, Schöner-Straße 63, Mitarbeitern von Arztpraxen vor. Sie wollen so ein Netzwerk mit den Ärzten im Landkreis bilden. Dabei sind die Gruppen jüngere und berufstätige Frauen nach Krebs, Anonyme Alkoholiker, Kontaktgruppe junge Multiple-Sklerose-Erkrankte sowie Rheuma-Liga, Angst- und Panikerkrankte und alkoholkranke Menschen. Anmeldung: Tel. 09353/981786.

...gen zumeidenstellend.

Probleme mit dem Essen?

Kontaktgruppe entsteht

MAIN-SPESSART (nn) Am Mittwoch, 29. Oktober, von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr findet in der Hebammenpraxis Heike Kralik in Karlstadt ein erstes Treffen von Menschen mit Essstörungen statt.

Eingeladen sind Betroffene, die aus dem Teufelskreis der Essstörung heraus kommen möchten und ihre Lebensprobleme und Erfahrungen mit anderen Betroffenen teilen wollen. Auch jene, die neue Kompetenzen und Möglichkeiten für ihren Heilungsweg entdecken, den vertrauensvollen Rahmen der Gruppe und die wertschätzende Haltung füreinander kennen lernen wollen, sind willkommen.

Die Kontaktgruppe ist im Aufbau. Weitere Treffen sollen künftig an jedem letzten Mittwoch im Monat sein.

... Weitere Informationen:
Selbsthilfebüro, ☎(09353) 981786,

li-
er-
le
n-
s-
n
s
h
e
t
t
1
1

Main Post 21.10.08

Main-Post 5. Juni 2008

Lohrer Echo, 28. April

Ausstellung zu Hilfegruppen

Pfarrbücherei Retzbach

RETZBACH (nn) Im unteren Eingangsbereich der Pfarrbücherei informiert bis Dienstag, 1. Juli, während der Ausleihszeiten das Selbsthilfebüro des Bayerischen Roten Kreuzes über Selbsthilfegruppen. Diese Wanderausstellung stellt Selbsthilfegruppen vor, wie Alkoholiker, Krebskranke, Rheumakranke, Seh- und Hörbehinderte, ADHS-Kinder und psychisch Kranke, die sich regelmäßig treffen und gemeinsam nach Lösungen und Hilfen suchen. Die Bevölkerung kann sich über verschiedene Gruppen informieren. Aus Faltblättern erfährt der Besucher mehr über die kostenlose Hilfe durch das Selbsthilfebüro Main-Spessart ☎(09353) 981786 oder brk@selbsthilfe-msp.de. Alle Nachfragen werden vertraulich behandelt, auch das Ausleihen der Fachliteratur aus der Pfarrbücherei.

Ein aktueller Thementisch bietet Literatur für Kinder u. Erwachsene zum Thema „Sexueller Missbrauch“. Bilderbücher mit einfachen Texten zeigen den Kindern Grenzüberschreitungen und wie man sich dagegen wehrt.



Selbsthilfegruppen stellen sich vor

KARLSTADT. Selbsthilfegruppen im Landkreis stellen sich am Mittwoch, 7. Mai, von 15 bis 17 Uhr in der Karlstadter BRK-Begegnungsstätte, Schöner-Straße 63, Mitarbeitern von Arztpraxen vor. Sie wollen so ein Netzwerk mit den Ärzten im Landkreis bilden. Dabei sind die Gruppen jüngere und berufstätige Frauen nach Krebs, Anonyme Alkoholiker, Kontaktgruppe junge Multiple-Sklerose-Erkrankte sowie Rheuma-Liga, Angst- und Panikerkrankte und alkoholkranke Menschen. Anmeldung: Tel. 09353/981786.

...gen zumeist dienend.

Probleme mit dem Essen?

Kontaktgruppe entsteht

MAIN-SPESSART (nn) Am Mittwoch, 29. Oktober, von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr findet in der Hebammenpraxis Heike Kralik in Karlstadt ein erstes Treffen von Menschen mit Essstörungen statt.

Eingeladen sind Betroffene, die aus dem Teufelskreis der Essstörung heraus kommen möchten und ihre Lebensprobleme und Erfahrungen mit anderen Betroffenen teilen wollen. Auch jene, die neue Kompetenzen und Möglichkeiten für ihren Heilungsweg entdecken, den vertrauensvollen Rahmen der Gruppe und die wertschätzende Haltung füreinander kennen lernen wollen, sind willkommen.

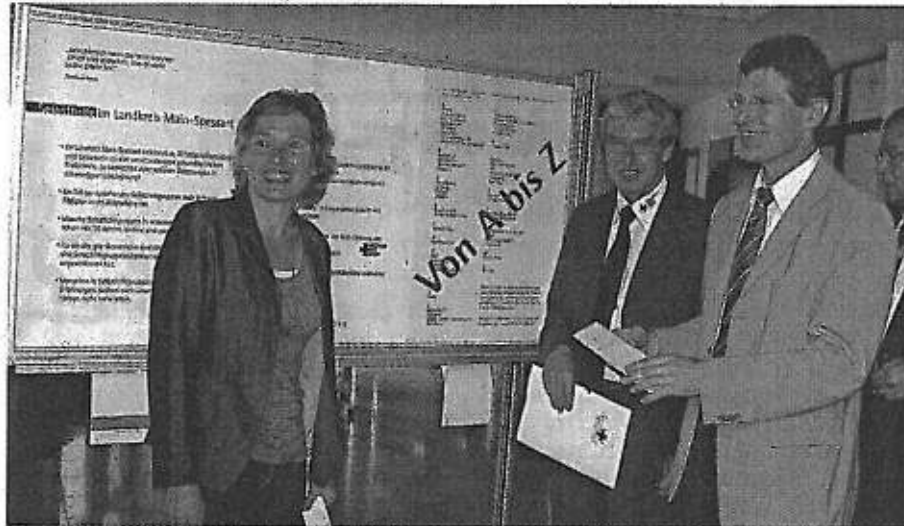
Die Kontaktgruppe ist im Aufbau. Weitere Treffen sollen künftig an jedem letzten Mittwoch im Monat sein.

... Weitere Informationen:
Selbsthilfebüro, ☎(09353) 981786,

li-
er-
le-
n-
s-
n-
s-
h-
e-
t-
t-
1-
1-

Main-Post 21.10.08

Lehrer - Echo
Sa./So., 19./20. Juli 2008



Ausstellung über Selbsthilfegruppen

KARLSTADT. Die Wanderausstellung »Selbsthilfe in Main-Spessart« eröffneten am Freitag die Leiterin des Selbsthilfebüros in der Rot-Kreuz-Begegnungsstätte in Karlstadt, Simone Hoffmann (links), Landrat Thomas Schiebel und BRK-Geschäftsführer Roland Albus (Mitte) im Land-

ratsamt. Dort präsentieren sich 55 im Landkreis aktive Selbsthilfegruppen. »Wir sind im Landkreis gut aufgestellt«, sagte Schiebel und appellierte an die Bürgermeister, die Selbsthilfegruppen zu unterstützen. Die Ausstellung ist bis 5. August zu sehen.

sys/Foto: Schubart-Arand

Eine Überraschung: Im Giebel dieses Kastens hängen fünf Große Mausohren. Vermutlich handelt es sich um eine Männergesellschaft, die während der Jungenaufzucht nicht in der Nähe der Weibchen geduldet wird.

Foto: Dr. Hans Schönmann

registriert Hornissen, Gelbhals- und Waldmause sowie ein überwinterrnder Schmetterling (Kleiner Fuchs) h5

Hoffnung, Trost und Verständnis

Selbsthilfegruppen: Projekttag für Pflegeschüler im Bezirkskrankenhaus

LOHR. Was Selbsthilfe bedeutet, wie sie strukturiert ist und wie sie Menschen in Not helfen kann, darüber berichteten am Dienstag Vertreter von fünf Lohrer Selbsthilfegruppen vor angehenden Krankenschwestern und Krankenpflegern im Bezirkskrankenhaus. Diplom-Sozialpädagogin Simone Hoffmann, Leiterin des Selbsthilfebüros Main-Spessart, gab allgemeine Informationen, bevor sich die Schüler mit dem Thema in Workshops befassten.

Derzeit werden 48 junge Menschen im Bezirkskrankenhaus in drei Jahrgangsstufen für die Krankenpflege ausgebildet. »Unser Berufsbild ist im Umschwung«, erklärte Schulleiter Martin Morgenstern. »Vor drei Jahren wurde die Berufsbezeichnung Krankenpfleger/Krankenschwester zu Ge-

sundheitspfleger/Gesundheitsschwester umbenannt, was die neue Ausrichtung verdeutlichen soll«.

Das Pflegepersonal soll den Patienten heute nicht nur in der Akutphase seiner Krankheit betreuen, sondern auch beraten und zur Seite stehen. Deshalb habe man zum zweiten Mal einen Projekttag mit den Selbsthilfegruppen organisiert. Vertreter der Multiple Sklerose-Gruppe, der Selbsthilfegruppe junger Frauen nach einer Krebsdiagnose, der Gruppe Aphasie und Schlaganfall, Morbus Crohn-Patienten und Vertreter der Anonymen Alkoholiker standen den Schülern Rede und Antwort.

Oberarzt Holger Münzel begrüßte als Stellvertreter von Professor Jungkuntz den Projekttag. Ein Schicksalsschlag solle nicht zur Resignation füh-

ren. Die Patienten müssten ermutigt werden, mit ihrer Situation umzugehen.

Simone Hoffmann vom Selbsthilfebüro des Roten Kreuzes erklärte zur Funktion der Selbsthilfegruppen, den Menschen in Not werde hier so gut geholfen, weil sie sich von Leidensgenossen endlich richtig verstanden fühlten. Selbsthilfe sei neben ambulanten, stationären und öffentlichen Diensten die vierte Säule unseres Gesundheitswesens.

Selbsthilfegruppen bringen Hoffnung, Trost, Verständnis und Informationen. Neben Fachwissen über die Krankheit bekommen die Patienten in einer Selbsthilfegruppe viele Informationen, die in keinem Buch stehen und doch wichtig sind. Erfahrungsaustausch und neue Kontakte machen die Selbsthilfe so kostbar und geben neuen Mut, um mit einem Schicksal fertig zu werden.

Meist sind es Gesprächskreise, es gibt aber auch Initiativen, die an die Öffentlichkeit gehen, um eine Situation zu verbessern. Grundsätzlich gelte, dass alles, was in der Gruppe gesprochen wird, auch in der Gruppe bleibt, sagte Hoffmann, denn nur so könnten die Probleme ganz offen angesprochen werden. Die Gruppen treffen sich regelmäßig an einem festen Ort und die Teilnahme ist prinzipiell kostenlos. Die Treffen fast aller Gruppen werden in der Tagespresse veröffentlicht, manche Kontakte laufen auch über das Selbsthilfebüro. Jede Gruppe habe Ansprechpartner, aber es sei gut, wenn jeder sich aktiv am Gruppengeschehen beteilige.

Das Selbsthilfebüro Main-Spessart, das in Trägerschaft des Roten Kreuzes arbeitet, unterstützt die Selbsthilfegruppen und Einzelpersonen beratend. »Wir vermitteln Hilfesuchende zu regionalen, aber auch zu überregionalen Gruppen, wenn das gewünscht ist«, erklärte die Sozialpädagogin. Sie hilft bei Neugründungen von Gruppen, berät bei der Öffentlichkeitsarbeit und bietet Weiterbildung an. *brä*



Schulleiter Martin Morgenstern, Sozialpädagogin Simone Hoffmann vom Selbsthilfebüro, Fachbereichsleiterin Ursula Kauth vom Bezirkskrankenhaus und Oberarzt Holger Münzel (von links) eröffneten die Selbsthilfe-Ausstellung.

Foto: Brähler

LOH03

 Selbsthilfebüro Main-Spessart, Tel. 09353/981786; montags sind in Lohr im BRK Infopunkt, Sternstraße 8, 9 bis 16.30 Uhr, Tel. 09352/602916. Im Internet: www.selbsthilfe-msp.de

Lohrer Echo, 17. September 08

Selbsthilfegruppen

MSP-Wanderausstellung in Zellingen

Selbsthilfegruppen präsentieren sich im Zellinger Rathaus



Simone Hoffmann, Leiterin des Selbsthilfebüros erklärt Zellingers Bürgermeister Dr. Wieland Gsell einzelne Gruppen der Wanderausstellung.

Die Wanderausstellung des Selbsthilfebüros Main-Spessart mit Infomaterial ist zurzeit im Obergeschoss der Geschäftsstelle der Verwaltungsgemeinschaft Zellingen in der Würzburger Straße 26 in Zellingen, während der allgemeinen Öffnungszeiten zu sehen.

Im Landkreis Main-Spessart existieren ca. 70 Selbsthilfegruppen und Initiativen zu den verschiedensten gesundheitlichen Problemen, zu seelischen oder sozialen Belastungen in schwierigen Lebensphasen. Manche Selbsthilfegruppen in unserem Landkreis gibt es schon seit 20 Jahren, andere sind noch recht jung.

Der Grundgedanke der Selbsthilfe ist, dass Menschen, die vom gleichen Problem betroffen sind, einander verstehen und unterstützen können. In der Gruppe tauschen die Mitglieder Sorgen, Ängste, Hoffnungen, Erlebnisse und Erfahrungen untereinander aus und erleben somit das Gefühl, nicht mehr alleine mit ihrer Krankheit, ihrem Anliegen oder Problem zu sein.

Die gegenseitige Unterstützung ist eine Chance, die eigenen Kräfte zur Bewältigung zu mobilisieren und ein Stück Lebensqualität wieder zu erlangen.

Für alle Gruppen gilt: Gemeinsam erreicht man mehr, egal, ob man eine Selbsthilfegruppe aufgebaut oder sich einer bestehenden anschlossen hat. Menschen in Selbsthilfegruppen teilen ihre Probleme und Erfahrungen, suchen nach Lösungen, finden neue Wege und vor allem: Sie bleiben nicht mehr allein.

Seit November 2001 befindet sich das Selbsthilfebüro in Trägerschaft des Bayerischen Roten Kreuzes, Kreisverband Main-Spessart und dient als Informations- und Vernetzungsstelle für alle betroffene und interessierte Laien und Fachleute, die am Thema Selbsthilfe interessiert sind.

Wer mehr zu den einzelnen Gruppen wissen möchte, oder es für ein Anliegen noch keine Gruppe gibt, wendet sich an das Selbsthilfebüro Main-Spessart, Tel. 09353/981786.

Die Wanderausstellung ist noch bis 29. Oktober 2008 im Zellinger Rathaus zu sehen.

Mitteilungsblatt
für die
Verwaltungsgemeinschaft
Zellingen

von
24. Oktober 2008

Er findet statt am Dienstag, 28.10.2008 von 16:00 -19:00 Uhr. In dieser Zeit kann gebastelt, gespielt und in unseren neuen Büchern geschmökert werden. Für Erwachsene haben wir etliche Krimis und brandneue Romane im Buchbestand. Zur Stärkung gibt es leckere, selbstgemachte Waffeln.

Selbstverständlich können in dieser Zeit Medien wie gewohnt entliehen und zurückgebracht werden.

Wir freuen uns auf viele begeisterte Leser und treffen uns dann in der Bücherei.

Das Büchereiteam

Gemeinde Retzstadt

Geführte Wanderung "Planetenweg"

in Retzstadt am 26. Oktober