



SELBSTHILFEBÜRO  
Main-Spessart

Selbsthilfebüro Main-Spessart Johann-Schöner-Str. 63 97753 Karlstadt

An alle Selbsthilfegruppen,  
Gesprächskreise und Initiativen

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Selbsthilfeaktive,

eigentlich wollte ich diesen ersten Rundbrief des Jahres an Sie Frühlingsbrief nennen, aber die Temperaturen, der Nebel, das trübe Grau des Himmels und die fehlenden Sonnenstrahlen machen das ja fast nicht möglich. Wir nennen ihn jetzt „hoffen auf den Frühling“ und ich würde mir wünschen, Sie finden die Zeit bei einer heißen Tasse Tee oder Kaffee vor dem Ofen diesen Rundbrief zu lesen. Bitte geben Sie die Informationen auch an die GruppenteilnehmerInnen weiter.

### **WICHTIG .....WICHTIG ...WICHTIG!!!!**

#### **❖ Tag der Gesundheit am 9. Oktober 2011**

Das Regionalmanagement im Landratsamt Main-Spessart plant das Projekt „Gesundheit in Main-Spessart“. Drei Wochen lang steht das Thema „Gesundheit“ im Mittelpunkt vieler verschiedener Veranstaltungen, Fachvorträge und Aktionen. Die VHS im Landkreis sind eingebunden und vielleicht besteht für die eine oder andere Gruppe die Möglichkeit gemeinsam mit den VHS etwas zu planen. Gehen Sie auf die Leiterinnen zu, wenn Sie Ideen haben. Oder wenden Sie sich ans Selbsthilfebüro.

Am 9. Oktober 2011 findet die Auftaktveranstaltung für diese Wochen in der Scherenberghalle in Gemünden statt. Von 11.00 – 17.00 Uhr stellen sich sämtliche, nicht profitorientierte, Initiativen vor. Auch wir mit dem Selbsthilfebüro werden dabei sein. Nun die Frage an alle Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich: Wer von Ihnen hätte Interesse an diesem Sonntag auch in der Scherenberghalle vertreten zu sein? Je nachdem wie viele Gruppen sich melden, werden wir uns abwechseln, oder sogar auslösen. Das weiß ich noch alles nicht.

**Wichtig für die Planung der Verantwortlichen im Landratsamt ist, dass wir rückmelden, wie viel Platz (Tische, Stühle, Stellwände, etc..) wir für die teilnehmenden Gruppen in der Scherenberghalle brauchen. Deshalb muss**

Körperschaft des öffentlichen Rechts

**Kreisverband  
Main-Spessart**

**Selbsthilfebüro  
in der BRK-  
Begegnungsstätte**

Johann-Schöner-Str. 63  
97753 Karlstadt  
Tel. 09353 98 17 86  
Fax 09351 50 81 39

[www.selbsthilfe-msp.de](http://www.selbsthilfe-msp.de)

[selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de](mailto:selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de)

Datum  
24.02.2011

Simone Hoffmann  
Diplom-Sozialpädagogin

DE 129523533

Sparkasse Mainfranken  
BLZ 790 500 00  
Konto 380 003 350

Raiffeisenbank Karlstadt-  
Gemünden  
BLZ 790 691 50  
Konto 5 708 010

**ich von Ihnen wissen, ob sie Interesse haben dabei zu sein. Bitte melden Sie sich bis Donnerstag, 3. März 2011.**

❖ **Kollegialer Austausch für und unter Kontaktpersonen**

Am Dienstagvormittag, 05. April 2011, 9.30 – 12.00 Uhr findet ein Kontaktpersonentreffen in die BRK-Begegnungsstätte in Karlstadt, statt. Idee dahinter ist ein Erfahrungsaustausch von GruppenleiterInnen untereinander. Haben Sie ein Thema in Ihrer Gruppe, mit dem Sie immer wieder unangenehm konfrontiert werden, oder ärgert Sie etwas am Gruppengeschehen? Möchten Sie wissen, wie was in anderen Gruppen läuft? Dann besteht hier die Chance sich gegenseitig zu unterstützen. Die Moderation des Vormittags übernehme ich. Für Pausen, Snacks und Bewegung ist gesorgt. Bitte bis 30. März 2011 anmelden.

❖ **Jahresbericht 2010**

Der Jahresbericht 2010 des Selbsthilfebüros ist fast fertig und kann ab Mitte März unter [www.selbsthilfe-msp.de](http://www.selbsthilfe-msp.de) abgerufen werden.

❖ **Neu: Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Karlstadt**

Seit Ende Januar treffen sich ca. 10 Menschen mit Depressionen in Karstadt zum Erfahrungsaustausch und zum Arbeiten an und mit ihrer Erkrankung. Die Treffen finden jeden 2. und 4. Montag im Monat, 19.00 Uhr, im Selbsthilfebüro statt. Kontakt über das Selbsthilfebüro.

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Lohr hat wieder Platz und freut sich auf neue interessierte TeilnehmerInnen.

❖ **Neu: Selbsthilfegruppe "Heilsames Singen" zur Förderung seelischer und körperlicher Selbstheilung**

Singen aktiviert – darüber sind sich viele Wissenschaftler und Musiktherapeuten einig – die Selbstheilungskräfte des Menschen, unabhängig vom Alter. Einfaches Singen – fernab von Leistung und Perfektion – wird als heilsam und gesundheitsfördernd erlebt und hilft, gerade in der Gruppe, Freude, Energie und Lebensmut zu entwickeln. Egal mit welcher Stimmlage und Stimmung seit Dezember wird jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 17.30 – 19.00 Uhr im evangelischen Gemeindesaal in Partenstein, Kirchgasse 2, gesungen. Ansprechpartner für Rückfragen: Selbsthilfebüro MSP und Christine Bathon, Tel: 09355 – 970813.

❖ **Gruppenjubiläen**

Wir gratulieren der der Selbsthilfegruppe nach Krebs, Gemünden am Main, zum 25 jährigen Bestehen.

Die Osteoporose Selbsthilfegruppen in Main-Spessart feierten oder feiern noch ihr 20 jähriges Bestehen. Auch ihnen einen herzlichen Glückwunsch.

Wenn Ihre Gruppe ein Jubiläum feiert, teilen Sie es uns bitte mit.

Wie immer bitte ich Sie um Rückmeldung, wenn Sie Infos zu einzelnen Veranstaltungen wollen oder Sie etwas für den kommenden Rundbrief haben. Uns allen eine gute Zeit und den Frühling im Herzen. Wie immer mit den besten Grüßen verbleibe ich Ihre

Simone Hoffmann

*Sehnsucht nach dem Frühling*

O, wie ist es kalt geworden  
Und so traurig, öd' und leer!  
Rauhe Winde weh'n von Norden  
Und die Sonne scheint nicht mehr.

Auf die Berge möcht' ich fliegen,  
Möchte seh'n ein grünes Tal,  
Möcht' in Gras und Blumen liegen  
Und mich freu'n am Sonnenstrahl;

Möchte hören die Schalmeien<sup>1)</sup>  
Und der Herden Glockenklang,  
Möchte freuen mich im Freien  
An der Vögel süßem Sang.

Schöner Frühling, komm doch wieder,  
Lieber Frühling, komm doch bald,  
Bring' uns Blumen, Laub und Lieder,  
Schmücke wieder Feld und Wald!

Ja, du bist uns treu geblieben,  
Kommst nun bald in Pracht und Glanz,  
Bringst nun bald all deinen Lieben  
Sang und Freude, Spiel und Tanz.

*August Heinrich Hoffmann von  
Fallersleben  
(ca. 1827)*

