



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,

heute möchte ich Sie auf eine Vielzahl an Informationen und
Veranstaltungen aufmerksam machen, die für Sie, aber bestimmt auch für
die anderen Teilnehmer Ihrer Gruppe, von Interesse sind. Bitte geben Sie
die Infos bei Ihrem nächsten Gruppentreffen weiter.

- **Zwischen Liebe, Wut und Pflichtgefühl – Vortragsreihe
zum Umgang mit Demenz**

Seit längerer Zeit finden verstärkt Beratungen zum Thema, sorgende,
kümmernde und pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz im
Selbsthilfebüro statt. Diese Angehörigen „landen“ jedoch selten in den
Angehörigengruppen. Wir wollen nun wissen, warum dem so ist. Was
brauchen und wollen Angehörige? Kann Selbsthilfe eine geeignete
Unterstützung darstellen?

Deshalb veranstalten HALMA e.V., Fachberatungsstelle für pflegenden
Angehörige und das Selbsthilfebüro Main-Spessart eine Vortragsreihe zum
Umgang mit Demenz. Dabei geht es uns einerseits um ein tieferes
Verständnis und Zugang zur inneren Welt von Menschen mit Demenz, und
andererseits möchten wir verstärkt den Blick auf die eigene Betroffenheit
von Angehörigen lenken.

Bitte entnehmen Sie die Themen und Termine der Vortragsreihe dem
beigefügten Flyer.

- **Offener Frühstückstreff mit dem Thema: „Selbsthilfe zum
Kennenlernen“**



Am **10. Mai 2012, 9.30 – 11.30 Uhr** findet ein offener
Frühstückstreff in der BRK-Begegnungsstätte statt. Es ist für
Selbsthilfeaktive die Chance sich in entspannter Atmosphäre mit

Körperschaft des öffentlichen Rechts

**Kreisverband
Main-Spessart**

**Selbsthilfebüro
in der BRK-
Begegnungsstätte**

Johann-Schöner-Str. 63
97753 Karlstadt
Tel. 09353 98 17 86
Fax . 09353 981787
www.selbsthilfe-msp.de

selbsthilfe@kvmain-
spessart.brk.de

Datum
03.04.2012

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

anderen aus der Selbsthilfe auszutauschen oder Interessierte über die Gruppe zu informieren. Wer Lust hat zu kommen, ist herzlich eingeladen. Wir freuen uns mit Ihnen auf ein gemeinsames Frühstück und regen Austausch untereinander.

- **Selbsthilfe-Lesebuch**

Für alle Interessierten und Neugierigen zum Thema 10 Jahre Selbsthilfebüro und Selbsthilfe-Lesebuch.

Es wurden 10 Geschichten eingereicht. Jede ist einmalig, besonders, bewegend, fröhlich, einfach toll. Inzwischen sind alle lektoriert. Der Graphiker brütet über die Gestaltungsmöglichkeiten, ich erwarte Grußworte – aber nur ganz kurze, hole Angebote für den Druck ein, etc.. Für alle, die sich fotografieren lassen wollen – wird es ein Fototermin geben. Ich gebe Ihnen rechtzeitig Bescheid.

- **Neue Ansprechpartnerin für den Runden Tisch der Krankenkassen**

Katharina Wedde, Sozialpädagogin (FH) ist neue Ansprechpartnerin für den Runden Tisch der Krankenkassen in Unterfranken. Katharina Wedde ist im Aktivbüro der Stadt Würzburg unter Telefon: 0931 – 373935 oder Katharina.wedde@stadt.wuerzburg.de zu erreichen.

- **Konflikte und Krisen in Gruppen meistern – ein Angebot der Würzburger Kontaktstelle - auch für die MSPIer**

Das Aktivbüro Würzburg bietet das Seminar für Selbsthilfegruppenleiter/-innen am Samstag, 05.05.2012 von 10 – 15 Uhr im Selbsthilfehaus, Scanzonstr. 4, 97080 Würzburg, „Oranger Saal“ an. Referentin ist Gertraud Kreuzer-Wehrsig, Dipl.-Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Mit zu bringen: Eine Speise für das gemeinsame Mit-bring- Mittagsbuffet!!

Anmeldungen bis 26.04.2012 susanne.wundling@stadt.wuerzburg.de oder Telefon: 0931 37-3706 beim Aktivbüro der Stadt Würzburg

Inhalt:

In Selbsthilfegruppen finden sich unterschiedliche Menschen zusammen, was einerseits eine Bereicherung bedeutet, andererseits aber auch einigen Konfliktstoff in sich bergen kann.

Wenn Gruppenmitglieder z. B. sehr viel Redezeit einnehmen, andere wiederum kaum wagen, ihre Anliegen zu benennen, kann dies die Gruppenatmosphäre erheblich belasten.

Mit Hilfe verschiedener Methoden werden folgende Fragen erarbeiten:

Welche hilfreichen Kommunikationsregeln kann ich nutzen? Welche Modelle zur Konfliktlösung kann ich anwenden? Welche eigene Haltung als Selbsthilfegruppenleiterin bzw. –leiter kann zielführend sein? Welche Chancen in Konfliktsituationen kann ich erkennen bzw. welche Grenzen muss ich möglicherweise anerkennen?

- **„Selbsthilfe ist *IN* Aktion“**

Alle, die sich für „Selbsthilfe ist *IN* Aktion“ am 3. Juli im bayerischen Landtag gemeldet haben, bekommen den offiziellen Einladungsflyer kommende Woche entweder per Mail oder in Druckformat.

Nun wünsche ich Ihnen eine schöne Frühlingszeit, ruhige Ostertage und verbleibe mit herzlichen Grüßen
Ihre

Simone Hoffmann

Eine Geschichte zum amüsieren und nachdenken:

Dies geschah bei der Fluglinie TAM Airlines.

Eine etwa 50-jährige weiße Frau kam zu ihrem Sitz und sah, dass der Passagier neben ihr ein schwarzhäutiger Mann war. Sichtlich wütend, rief sie die Stewardess. "Was ist das Problem? Kann ich ihnen weiterhelfen?" fragte sie die Dame, "Sehen Sie das nicht?" antwortete die Frau - "ich habe einen Platz neben einem schwarzhäutigen Mann bekommen. Ich kann und möchte nicht neben ihm sitzen. Bitte geben sie mir einen anderen Platz!"- "Bitte, beruhigen Sie sich" - sagte die Stewardess."Leider sind alle Sitzplätze besetzt, aber ich werde noch mal nachschauen, ob wir vielleicht doch noch einen haben."

Die Flugbegleiterin ging und kam einige Minuten später wieder."Madam, wie ich Ihnen sagte, es gibt keinen freien Platz in dieser Economy-Class. Jedoch sprach ich mit dem Kapitän und der sagte mir, dass es zwar keine mehr in der normalen Economy-Class gibt, aber durchaus in der ersten Klasse! Und noch bevor die Dame antworten konnte setzte die Stewardess fort. "Schauen Sie, es ist durchaus ungewöhnlich für unsere Fluglinie im Nachhinein einen Passagier von der Economy-Class in die erste Klasse umzubuchen. Doch angesichts der Umstände, denkt der Kapitän, dass es eine Zumutung wäre, während des ganzen Fluges neben solch einer unangenehmen Person sitzen zu müssen."

Und so wandte sich die Stewardess an den schwarzen Mann und sagte:

"Das bedeutet, Sir, wenn sie so nett wären Ihr Handgepäck zu nehmen, wir haben ihnen einen Platz in der ersten Klasse reserviert ..."

Die Passagiere, die die Szene zunächst schockiert verfolgt hatten, begannen zu applaudieren, einige standen sogar auf.