



SELBSTHILFE BÜRO
Main-Spessart

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Selbsthilfeaktive,

zwischen dem 11. Mai 2013 und dem 15. Mai 2013 war der Zeitraum der Eisheiligen. Zu den Eisheiligen, auch gestrenge Herren genannt, zählen mehrere Gedenktage von Heiligen (Memertus, Pankratius, Servatius, Bonifatius und Sophie). Laut Volksmund wird das milde Frühlingswetter erst mit Ablauf der "kalten Sophie" am 15. Mai stabil.

Aber dann kann es los gehen. Bei uns hier geht es jetzt schon mit interessanten Veranstaltungen und Neuigkeiten los, die Sie bitte auch an die anderen Gruppenteilnehmer weiterleiten. Vielen Dank!

● **Kollegialer Erfahrungsaustausch.**

Am 18. Juni 2013, 9.30 – 11.30 Uhr in der BRK Begegnungsstätte in Karlstadt findet ein Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppen- ansprechpartner und Leiter statt. Haben Sie Fragen oder Situationen in Ihrer Gruppe, für die Sie alleine keine Antworten finden? Helfen Sie sich gegenseitig, indem wir Lösungen suchen gemeinsam mit anderen, die sich in ähnlichen Situationen befinden.

Mehr unter >>[Erfahrungsaustausch für Selbsthilfeaktive](#)

● **Hilfetelefon für Frauen**

Bundesweites Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen ist gestartet. Unter der kostenlosen Telefonnummer **08000 116 016** ist das Hilfetelefon ab sofort erreichbar. Damit wird betroffenen Frauen erstmals die Möglichkeit geboten, sich bundesweit zu jeder Zeit anonym, kompetent, sicher und barrierefrei beraten zu lassen. Die Mitarbeiterinnen stehen hilfesuchenden Frauen vertraulich zur Seite und leiten sie bei Bedarf an passende Unterstützungsangebote vor Ort weiter.

Mehr unter >>www.hilfetelefon.de

● **Alles online: Wenn Internet süchtig macht.**

(Selbst) Hilfe und Gefahr im Netz. Ein Bayernweiter Fachtag für Experten aus dem Selbsthilfe- und Suchtbereich für Betroffene, Angehörige und Interessierte am 26. Juni 2013 in München.

Nichtstoffgebundene Süchte nehmen immer mehr zu: Exzessiver und unkontrollierter Umgang mit Computern und Handys können zu Onlinesucht in allen Variationen führen, z.B. Internetsucht, Glücksspielsucht, Kaufsucht, PC – Sexsucht. Nicht nur die Betroffenen leiden, sondern auch die Angehörigen müssen häufig mit den Folgen wie Schulden und

Schuldgefühlen umgehen. Wie kann Selbsthilfe unterstützen und die professionelle Hilfe ergänzen.

Mehr unter >>[Alles online – Wenn Internet süchtig macht](#)

Aktiv nach Krebs

Sie möchten nach einer Krebserkrankung wieder in ein aktives Leben einsteigen? Sie möchten am liebsten mit Menschen Sport machen, die Verständnis für Ihre Situation haben, weil diese ebenfalls betroffen sind. Der TSV Lohr bietet für an Krebs Erkrankte eine spezielle Laufgruppe unter Leitung einer qualifizierten Trainerin an. Der Infoabend zu der Veranstaltung hat bereits stattgefunden. Wessen Interesse jetzt geweckt ist, kann sich gerne an den TSV Lohr, Tel 09352 – 89309 wenden. Die Gründung einer Sport-Selbsthilfegruppe in Zusammenarbeit mit der Bayerischen Krebsberatungsstelle ist geplant.

● Weißer Engel für Manfred Hartmann

Im Rahmen eines festlichen Empfangs für das besondere Engagement von 13 ehrenamtlichen Helfern aus Unterfranken wurde auch Manfred Hartmann aus Arnstein der „Weiße Engel“ vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit Dr. Marcel Huber verliehen. Diese besondere Ehrung für vorbildliche Leistungen sowie langjähriges und regelmäßige Engagement im Gesundheitsbereich hat Manfred Hartmann für seinen unermüdlichen Einsatz für schwerhörige und ertaubte Menschen in Bayern und im Landkreis Main-Spessart bekommen. Herzlichen Glückwunsch.

● Ferienzeit im Selbsthilfebüro

In den Pfingstferien 21.05. – 31.05.2013 ist das Selbsthilfebüro Dienstag und Donnerstagvormittag telefonisch besetzt.

In diesem Sinne Ihnen allen eine gute Zeit und herzlichen Gruß

Simone Hoffmann

Die Zeit ist, wie jede Zeit eine sehr gute Zeit, wenn wir nur etwas mit ihr anzufangen wissen.

R.W. Emerson