



SELBSTHILFEBÜRO  
Main-Spessart

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

An alle Selbsthilfegruppen und Initiativen im  
Landkreis Main-Spessart

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Selbsthilfeaktive,

wir hoffen, Sie finden ein schattiges und kühles Plätzchen in Ihrer Wohnung oder  
Ihrem Garten, etwas Zeit, ein erfrischendes Getränk und dann.... steht einem  
entspannten Lesen der spannenden Infos, Neuigkeiten und Veranstaltungshinweisen  
aus dem Selbsthilfebereich nichts mehr entgegen.

**Bitte geben Sie den Rundbrief auch an Ihre Gruppe weiter.**

- **Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Landkreis Main–Spessart**

Am 20. September 2013 findet das Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen und  
Initiativen in der BRK Begegnungsstätte statt

**14.30 – 15.45** Uhr Austausch, Ideen, Pläne und Neuigkeiten

**15.45 – 16.30** Uhr Mittbring-Buffer

**16.30 – 18.00** Uhr Gewaltfreie Kommunikation - eine Haltung in und für  
Selbsthilfegruppen

**Mehr Infos und Anmeldung siehe beiliegendes Infoblatt**

- **Neugründung „Soziale Phobie“**

Am 17. September 2013, 19.00 Uhr treffen sich Menschen, die unter sozialer  
Phobie leiden, zur Gründung einer Kontakt bzw. Gesprächsgruppe.

Geplant sind regelmäßige Treffen jeden 1. und 3. Dienstag im Monat im  
Dachzimmer des Bruder-Konrad-Hauses in Lohr, hinter der Stadtpfarrkirche bzw.  
neben der Kapuzinerkirche.

Soziale Phobie zeigt sich unter anderem an extremer Schüchternheit und Erröten,  
Sprechangst und Angst vor Menschenansammlungen. Mehr Infos über das  
Selbsthilfebüro.

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 98 17 87  
www.selbsthilfe-msp.de

selbsthilfe@kvmain-  
spessart.brk.de

Datum  
01.08.2013

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

- **Neugründung Zöliakie-Stammtisch Main-Tauber**

Von Betroffenen für Betroffene ist der neu gegründete Zöliakie Stammtisch, der sich am 23.09.2013 und 25.11.2013, jeweils um 18.00 Uhr im Landgasthof Franz, Hauptstraße 18, 97892 Kreuzwertheim trifft. Der Küchenchef Herr Franz hält an den Stammtischen immer eine kleine Karte mit glutenfreien Gerichten bereit:

Kontakt: Heidi Lutz, Tel: 09342/21404, Mail: [ludihei@t-online.de](mailto:ludihei@t-online.de)

- **Neugründung Organtransplantierte Würzburg und Umgebung**

Am 23. Juli 2013 hat sich die Regionalgruppe für Würzburg und Umland des Bundesverbands der Organtransplantierten e. V. in Würzburg gegründet. Die Regionalgruppe betreut Patienten und ihre Angehörigen vor und nach einer Transplantation. Sie wird regelmäßig Treffen veranstalten und fördert den Erfahrungsaustausch zwischen Angehörigen, Betroffenen und Wartepatienten.

Kontakt: Dorothea Eirich aus Wiesenfeld, Tel. 09359 – 1241.

- **Neugründung „Erlebte Gewalt in Heimen und Internaten“  
Suche nach ebenfalls Betroffenen**

In Würzburg soll eine neue Selbsthilfegruppe für Missbrauchs- und Misshandlungsoffer aus Internaten und Heimen gegründet werden. Sie wendet sich an Betroffene aus **Unterfranken** bzw. Nordbayern.

Durch die Präsenz der Misshandlungen in den Medien werden bei vielen Betroffenen die Erinnerungen reaktiviert: Schläge, Essensentzug, Missbrauch machten und machen sprachlos. Der Austausch mit anderen ehemaligen Heim- und Internatsbewohnern, die auch Misshandlungs- und Missbrauchsopfer waren, soll helfen, gemeinsam nächste Schritte zu gehen.

Die Selbsthilfegruppe soll einen Austausch ermöglichen. Sie kann kein Therapieersatz sein. Deshalb soll die Gruppe Unterstützung zum Umgang mit den Folgen der Gewalt von damals bieten. Die Aufarbeitung der erlebten Traumata muss in Zusammenarbeit mit professionellen Helfern erfolgen.

Kontakt und Information: Aktivbüro, Tel. 0931/37-3706, [aktivbuero@stadt.wuerzburg.de](mailto:aktivbuero@stadt.wuerzburg.de)

- **Neue Vorstände beim Verein der bayerischen Selbsthilfekontaktstellen**

Auf der Mitgliederversammlung in Pappenheim wählten am 6. Mai 2013 die Mitglieder des Verein „Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.“ einen neuen Vorstand. Mehr Infos zu den Aufgaben, Ziele, Mitglieder, etc. wissen will, kann dies unter [www.selbsthilfekontaktstellen-bayern.de](http://www.selbsthilfekontaktstellen-bayern.de) nachlesen.



Im Foto v.l.n.r.: Alexander Schlote (Selbsthilfebüro Bamberg), Dagmar Friemel-Sturm (Seko Bayern), Klaus Grothe-Bortlik (Selbsthilfezentrum München)

- **Jahrestätigkeitsbericht 2012 des Selbsthilfebüros**

Der Jahresbericht des Selbsthilfebüros ist fertiggestellt und steht als PDF Datei auf unserer Internetseite [www.selbsthilfe-msp.de](http://www.selbsthilfe-msp.de).

- **9. Bayerischer Selbsthilfekongress in Landshut**

Am Freitag, den 25. Oktober von 9.30-16.30 Uhr sind alle Selbsthilfeaktiven zum 9. Bayerischen Selbsthilfekongress nach Landshut eingeladen. Unter dem Motto „Selbsthilfe - eine zündende Idee!“ treffen sich rund 300 Selbsthilfeaktive und Fachleute aus dem Gesundheits- und Sozialbereich zum Austausch.

Anmeldungen sind ab sofort über [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de) möglich. Mehr siehe Flyer.

- **Fortbildungsseminar „Selbsthilfe und Psychotherapie“**

Unterstützung bei Bewältigungs- und Veränderungsprozessen in besonderen Lebenssituationen. Im Kloster Oberzell, Haus Klara, finden **entweder** am Mittwoch, **16. Oktober 2013, 13.30 Uhr bis Donnerstag, 17. Oktober 2013, 16.00 Uhr** oder am Freitag, **18. Oktober 2013, 13.30 Uhr bis Samstag 19. Oktober 2013, 16.00 Uhr** Fortbildungsseminare statt. Weitere Informationen und Anmeldung bis zum 27. September 2013 unter: <http://www.seko-bayern.de>

- **Aktiv gegen Krebs. Aktionstag am 19. Oktober 2013, ab 10.30 Uhr im Karlstadter Krankenhaus**

Zum Vormerken: Wie wichtig Bewegung und Aktiv Sein zur Vorbeugung und zur Nachsorge bei einer Krebserkrankung sind, wissen wir alle. Damit Bewegung im „echten Leben“ auch Platz findet, werden verschiedene Akteure an diesem Tag vielfältige Bewegungsmöglichkeiten vorstellen und zum Mitmachen einladen. Dr. med. Ebo Rau, betroffener Arzt, Vorstand der Biologischen Krebsabwehr e.V. Heidelberg, referiert über „Heilkräfte in uns“. Weitere Betroffene berichten wie wohltuend sich körperliche und mentale Bewegung auf ihre Genesung ausgewirkt haben. Es werden verschiedene Selbsthilfegruppen mit machen. Gesonderte Einladung kommt noch.

- **Entlastung für Angehörige von Glücksspielsüchtiger**

Die Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen BAS hat eine anonyme und kostenfreie Onlinehilfe für Angehörige installiert.

Das Angebot [www.verspiel-nicht-mein-leben.de](http://www.verspiel-nicht-mein-leben.de) vermittelt u.a. Wissen zur Erkrankung und zu Bewältigungsstrategien für Angehörige. Diese Seite ist sehr ansprechend und informativ gestaltet und leicht zu bedienen.

Falls Angehörige Scheu vor dem Internet haben, bietet das Selbsthilfebüro Unterstützung bei der Handhabung bzw. Durchführung an.

- **Demenz – verstehen ist möglich!**

In Lohr bietet die Caritas einen Kurs für Angehörige von Demenzerkrankten ab September 2013 an. Mehr Infos bei Heike Wenisch, Caritas Sozialstation, Tel. 09352 – 843212.

- **Trialogische Veranstaltungsreihe „Manisch oder depressive – über das Leben mit Depressionen und bipolaren Störungen“**

Am Montag, 23.09.2013, 18.00 – 20.00 Uhr, Dauthendey-Saal, Stadtbücherei Würzburg, informieren Profis, Betroffene und Angehörige von Selbsthilfegruppen über dieses Thema. Die Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen dem BKH und Selbsthilfekontaktstellen in Unterfranken.

Vielleicht sehen wir uns ja am Gesamttreffen. Wir würden uns freuen.

Bis dahin Ihnen allen eine gute Zeit und herzlichen Gruß  
Ihre

Simone Hoffmann

Der Mensch wird am Du zum Ich  
Martin Buber, Religionsphilosoph, 1878 - 1965