



SELBSTHILFEBÜRO  
Main-Spessart

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

An alle Selbsthilfegruppen und Initiativen im  
Landkreis Main-Spessart



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  
12.12.2013

Simone Hoffmann  
Diplom-Sozialpädagogin

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Selbsthilfeaktive,

ja, es ist wirklich Zeit für Weihnachtspost!! Kaum zu glauben: die Adventszeit hat begonnen, Lichterketten hängen an den Häusern und in den Straßen, die ersten Plätzchen werden gebacken (und sind vielleicht auch schon gegessen) und ernste Gedanken um Geschenke oder Nichtgeschenke bewegen uns, weil wir eigentlich ja alles haben. Kurzum - Weihnachten steht vor der Tür!

Unser Geschenk in diesem Jahr ist eine Geschichte, die uns alle angeht, weil sie uns alle gleichermaßen tagtäglich begegnet:

### **Das Tagesgeschenk**

*Stell dir vor, jeden Morgen stellt dir eine Bank 86400 Euro auf deinem Konto zur Verfügung. Du kannst den gesamten Betrag an einem Tag ausgeben. Allerdings kannst du nichts sparen, was du nicht ausgegeben hast, verfällt. Aber jeden Morgen, wenn du erwachst, eröffnet dir die Bank ein neues Konto mit neuen 86400 Euro für den kommenden Tag. Außerdem kann die Bank das Konto jederzeit ohne Vorwarnung schließen. Sie kann sagen: Das Spiel ist aus. Was würdest du tun?*

*Diese Spiel ist Realität: Jeder von uns hat so eine magische Bank: die Zeit. Jeden Morgen bekommen wir 86400 Sekunden Leben für den Tag geschenkt. Was wir an*

USt-IdNr. DE 129 523 533

Sparkasse Mainfranken  
Konto: 380 003 350  
BLZ: 790 500 00  
IBAN:  
DE87 7905 0000 0380 0033 50  
BIC: BYLADEM1SWU

Raiffeisenbank MSP  
Konto: 5 708 010  
BLZ: 790 691 50  
IBAN:  
DE50 7906 9150 0005 7080 10  
BIC: GENODEF1GEM

*diesem Tag nicht gelebt haben, ist verloren, für immer verloren. Aber jeden Morgen beginnt sich das Konto neu zu füllen. Was also machst du mit deinen täglichen 86400 Sekunden?*

In diesem Sinn wünschen wir Ihnen weiterhin täglich 86400 Sekunden, die erfüllt, froh, heiter, nachdenklich, beschwingt, besinnlich und gut angelegt sind.

Ihnen eine schöne Adventszeit und alles erdenklich Gute zu Weihnachten und fürs neue Jahr.  
Ihre

Simone Hoffmann

Wally Pfister

PS: Noch folgende Hinweise:

### **Beantragung Runder Tisch der Krankenkassen**

Am 09. Januar 2014, ab 13.00 Uhr finden im Selbsthilfebüro Sprechzeiten für die Selbsthilfegruppen beim Runden Tisch der Krankenkassen in Unterfranken statt. Um Wartezeiten zu vermeiden, haben wir Einzeltermine vergeben. Wer noch keinen Termin hat, bitte umgehend im Selbsthilfebüro melden.

### **„Danke, dass Du nein gesagt hast“**

Heißt der Titel einer Veranstaltung am 15. März 2014, von 10.00 – 15.00 Uhr im Selbsthilfebüro. Ganz schön provokativ dieser Satz in der Selbsthilfe und im Leben allgemein. Wer neugierig geworden ist, ist herzlich eingeladen. Herr Bobby Langer, Referent über gewaltfreie Kommunikation, den Sie ja bereits beim Gesamttreffen kennen gelernt haben, wird uns wichtige Impulse für die Kommunikation in der Selbsthilfegruppe geben. Wer Interesse hat teilzunehmen, bitte rechtzeitig anmelden (Teilnehmerzahl begrenzt) und Gelder dafür beim Runden Tisch beantragen – Kosten 25,00 Euro.  
Ausführliche Beschreibung des Inhalts kommt nach.

