



SELBSTHILFEBÜRO
Main-Spessart

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

An die Ansprechpartner der
Selbsthilfegruppen im Landkreis Main-
Spessart

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Selbsthilfeaktive,

Sie haben hoffentlich alle gut und gesund das neue Jahr begonnen. Wie immer finden Sie in unserer Post Neuigkeiten und Interessantes rund ums Thema Selbsthilfe, die Sie beim kommenden Gruppentreffen weiterleiten können.

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

Heißt der Titel einer Veranstaltung am 15. März 2014, von 10.00 – ca. 15.30 Uhr im Selbsthilfebüro. Näheres siehe Flyer. Bitte beachten Sie die begrenzte Teilnehmerzahl und die Anmeldefrist.

- **Kollegialer Erfahrungsaustausch.**

Am 27. Februar 2014, 9.30 – 11.30 Uhr findet in der BRK Begegnungsstätte in Karlstadt ein Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppenansprechpartner und Leiter statt. Haben Sie Fragen oder Situationen in Ihrer Gruppe, für die Sie alleine keine Antworten finden? Helfen Sie sich gegenseitig, indem sie gemeinsam mit anderen, die diese Situationen kennen, Lösungen finden. Bitte bis zum 21. Februar anmelden.

- **Selbsthilfegruppe Bauchspeicheldrüse**

Das Juliusspital Würzburg wurde 2011 zum Pankreaszentrum zertifiziert.

Zur Zertifizierung war die Benennung einer Selbsthilfegruppe nötig.

Seit dieser Zeit unterstützen der AdP (AdP-Arbeitskreis für

Pankreastektomierte Patienten) im Bereich Unterfranken bei diesen

Themen, u.a. durch Krankenhausbesuche und Gespräche.

Aus Birkenfeld leitet Gerald Rapps, selbst betroffen, gemeinsam mit Herrn

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
23.01.2014

Simone Hoffmann
Diplom-Sozialpädagogin

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

Dürre die Selbsthilfegruppe für Würzburg und Umgebung. Aktuell werden bis zu 6-8 Treffen jährlich im Juliusspital abgehalten. Teilweise referieren Ärzte und Psychoonkologen. Ernährungsberater etc. über die Krankheit. Betroffene haben dann direkt die Möglichkeit in der Gruppe dem Spezialisten Fragen stellen zu können. Im Mai findet immer eine größere Veranstaltung über das Thema Bauchspeicheldrüse statt. Kontakt über Gerald Rapps, Telefon: 09398 / 1004, Mail: rapps-adp@t-online.de

- **Selbsthilfe und der demographische Wandel - Was ist heute für morgen zu tun?**

So heißt ein Vortrag und Workshops am 22. März 2014 von Dr. Winfried Kösters in Würzburg. Das Aktivbüro Würzburg hat 2014 das Thema: „Selbsthilfe im Wandel – die demographische Chance nutzen“ gewählt und ein Baustein davon ist dieser interessante und sicherlich aufschlussreiche Vortrag. Mehr Infos zu Ort, Zeit, Anmeldung beim Aktivbüro der Stadt Würzburg, Tel: 0931 – 37 34 68.

- **Ihre Gruppe auf der Internetseite des Selbsthilfebüros**

Beim Gesamttreffen im Herbst 2013 haben Sie sich u.a. gewünscht, die Selbsthilfe wieder stärker in die Öffentlichkeit zu rücken. Mit einer ersten Umsetzung wollen wir im Frühjahr 2014 beginnen. Auf unserer Internetseite sind die Selbsthilfegruppen überwiegend mit Namen der Gruppe, Kontaktperson und Treffzeit bzw. Ort aufgelistet. Damit Interessierte und Betroffene ein besseres Bild von der Gruppe bekommen, haben Sie nun die Möglichkeit Ihre Gruppe darzustellen, indem Sie z.B. schildern, was in der Gruppe geschieht, welche Themen es gibt, welche Unternehmungen stattfinden, etc. Wenn die Gruppe eine eigene Internetseite hat, besteht natürlich auch die Möglichkeit einen Link zu dieser Seite zu setzen.

Vielleicht können Sie schon heute mit der Gruppe darüber sprechen, ob und wenn ja, mit welchen Informationen sie sich darstellen wollen und auch gemeinsam einen ersten Entwurf machen. Über sehr ausführliche Beschreibung der Erkrankung sollten Sie eher verzichten, da wir keine medizinischen Ratgeber sind. Lieber kurz und knapp. Besser erscheint mir dagegen ihr Erfahrungswissen stärker in den Vordergrund zu stellen. Gleichzeitig möchte ich versuchen, die Gruppenbeschreibungen in den lokalen Tageszeitungen zu veröffentlichen bzw. im Wechsel auf der ersten Seite unserer Homepage darzustellen. Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie Unterstützung brauchen oder Information dazu wollen.

- **Datenabfrage**

Wir sind verpflichtet regelmäßig eine Datenabfrage bei allen Gruppen durchzuführen, um so auf dem neuesten Stand zu sein. Das kann schriftlich, aber auch telefonisch geschehen, je nachdem wie Sie es wünschen. Hierüber werden wir Sie beim nächsten Schreiben ausführlicher informieren.

Wie immer stehe ich Ihnen gerne bei Fragen, Anregungen, Ideen und Veränderungswünsche zur Verfügung und verbleibe bis dahin

Mit den besten Grüßen

Simone Hoffmann

Zwei Wölfe

Eine alte Indianerin saß mit ihrer Enkelin am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden, das Feuer knackte, die Flammen züngelten zum Himmel. Die Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: „Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“
„Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen?“, fragte das Mädchen. Bedächtig antwortete die Alte: „Der, den ich füttere.“

Aus: Andere Zeiten e.V., Hamburg 2010
2. Auflage