



SELBSTHILFEBÜRO
Main-Spessart

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

An die Ansprechpartner/innen der
Selbsthilfegruppen im Landkreis Main-
Spessart

Müßig sein

*"Ich habe mich oft gefragt,
ob nicht gerade die Tage,
die wir gezwungen sind,
müßig zu sein, diejenigen sind,
die wir in tiefster Tätigkeit verbringen?
Ob nicht unser Handeln
selbst, wenn es später kommt,
nur der letzte Nachklang einer großen Bewegung ist, die in untätigen Tagen in
uns geschieht?
Jedenfalls ist es sehr wichtig, mit Vertrauen müßig zu sein, mit Hingabe,
womöglich mit Freude.
Die Tage, da auch unsere Hände sich nicht rühren, sind so ungewöhnlich still,
dass es kaum möglich ist, sie zu erleben, ohne vieles zu hören."*

Rainer Maria Rilke

Liebe Selbsthilfeaktive,

„mit Vertrauen müßig sein“ ein fast unvorstellbares Unterfangen für unsere doch eher unruhige Zeit. Und trotzdem eine schöne Vorstellung gerade für die Zeit, die doch dafür vorgesehen ist. Advent und Weihnachten – Zeit für Stille, Besinnung und Freude.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen allen eine schöne und ruhige Adventszeit, ein friedvolles Weihnachtsfest und einen Start in ein gutes und glückliches neues Jahr – auch im Namen des BRK Kreisverbands 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
16.12.2014

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

Einige Neuigkeiten wollen wir Ihnen noch zukommen lassen:

- **INSEA - Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben**

Das Selbsthilfebüro MSP wird ab 29. Januar 2015 **INSEA – Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben**, einen siebenwöchigen Selbstmanagementkurs anbieten. Ich habe den Kurs selbst besucht und finde ihn toll. So toll, dass ich gemeinsam mit einer Selbsthilfeaktiven bzw. einer chronisch kranken Selbsthilfefrau die Kursleiterausbildung gemacht habe. Gesund und aktiv trotz chronischer Erkrankung leben – ein prima Vorsatz fürs neue Jahr. Wir laden Sie dazu ein!

Das BRK Main-Spessart bzw. das Selbsthilfebüro Main-Spessart ist nun bayernweit der erste Anbieter des Selbstmanagement Programms **INSEA**, das an der Stanford Universität entwickelt und evaluiert wurde. Über das Schweizer Evivo Netzwerk fand dieses Programm seinen Weg nach Deutschland, wird von der Uni Hannover und SeKo Bayern koordiniert und von der BARMER GEK und der Robert Bosch Stiftung finanziert.

INSEA ist für Menschen mit einer körperlichen chronischen Erkrankung und deren Angehörige entwickelt worden. Die Schwerpunkte des Programms liegen auf dem Erlernen von Wegen und Methoden, die dabei helfen, mit der Erkrankung so gut wie möglich zu leben, krankheitsbezogene Probleme besser lösen zu können und den Gesundheitszustand dadurch positiv zu verändern.

Der INSEA Kurs findet über sieben Wochen in der BRK Begegnungsstätte, Johann-Schöner-Straße 63 in Karlstadt statt. 29. Januar, 05. Februar, 12. Februar, 19. Februar, 26. Februar, 05. März, 12. März, jeweils 14:00 bis 16:30 Uhr. Weitere Kurse sind in Planung. Infos und Anmeldung im Selbsthilfebüro Main-Spessart. Tel. 09353 – 98 17 86 oder unter selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de ab 8. Januar 2015. Die Teilnahme ist kostenlos. **Mehr siehe Flyer. Bitte geben Sie die Flyer an Interessierte weiter, auch außerhalb der Selbsthilfegruppe.**

- **Kommunikationsgruppe für Aphasiker**

Das Aphasiker Zentrum Unterfranken startet am 3. Februar 2015 eine Kommunikationsgruppe in Karlstadt in der Praxis Lautstark in der Karlstadt Mehr Infos im Aphasiker Zentrum, Frau Peichl, Tel: 0931 - 2 99 75-0.

- **Das Selbsthilfebüro macht Ferien**

Vom 23.12. bis 07.01.2015 ist das Selbsthilfebüro Main-Spessart geschlossen.

Mit weihnachtlichen frohen Grüßen

Simone Hoffmann

Wally Pfister

