

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

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

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Selbsthilfeaktive,

wir freuen uns, heute über interessante Veranstaltungen und neue  
Informationen berichten zu können. Vielleicht sehen wir uns ja bei dem einen  
oder anderen Termin. Bitte geben Sie diese Infos auch beim kommenden  
Gruppentreffen weiter. Vielen Dank.

- **INSEA Kurs mit und an der VHS Gemünden**

Am Montag, 26. September 2016 startet ein neuer INSEA aktiv Kurs mit und an  
der VHS Gemünden. Der Kurs geht über sieben Abende und ist für Menschen  
mit einer chronischen Erkrankung und / oder deren Angehörige gedacht. Mehr  
Infos entnehmen Sie bitte beigefügten Flyer oder der Internetseite:

[www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de).

- **Da tut sich was - Selbsthilfegruppen in Gründung – Gleichgesinnte finden:**

- Selbsthilfegruppe für Menschen 18 und 35 Jahren mit **Depressionen** in Lohr am Main
- Selbsthilfegruppe zum Thema **Wechseljahre** in Lohr am Main, Vortrag dazu ist in Planung
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit **Depressionen** in Ruppertshütten
- Selbsthilfegruppe für **Halswirbel- und Lendenwirbel** Patienten. Menschen mit degenerativen Veränderungen der HWS und LWS, Bandscheibenvorfälle, segmentale Dysfunktionen treffen sich am 16.09. / 28.10. / 11.11. um 18.00 Uhr, im Inselcafe, Main-Spessart Klinikum in Gemünden.
- Finger-Arthrose bzw. Fingerendgelenke  
Eine 54 jährige Frau möchte sich gerne austauschen und sucht Kontakte zu Menschen, die auch unter Arthrose in den Fingerendgelenken leiden.

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](http://www.selbsthilfe-msp.de)

[selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de](mailto:selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de)

Datum  
18.07.2016

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

- **Tinnitus Sprechstunde**

Ab dem 19. Oktober 2016, von 15.00 – 17.00 Uhr bietet die Ansprechpartnerin der Würzburger Selbsthilfegruppe Tinnitus, Marie-Luise Schätzlein eine Erstberatungssprechstunde für Menschen mit Tinnitus im Dachzimmer der BRK Rettungswache in Lohr an. Weitere Beratungstermine sind jeden 3. Mittwoch im Monat. Anmeldung erwünscht unter.

- **Wochen der seelischen Gesundheit im Landkreis Main-Spessart**

Wie bereits berichtet, veranstaltet das Gesundheitsamt gemeinsam mit dem BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart die Wochen der seelischen Gesundheit in unserem Landkreis. Wir greifen damit die Kampagne des bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege auf und erweitern dies in unserem Sinne.

Seelische Gesundheit beinhaltet ein großes Spektrum an Themen und Bereichen. Seelische Gesundheit zu erhalten bzw. darauf zu achten, ist auch Aufgabe von jedem, der eine chronische Erkrankung oder Behinderung hat. Schließlich sehen wir uns ja als Einheit von Körper, Geist und Seele. Inzwischen haben sich vielfältige Institutionen dafür interessiert und auch Selbsthilfegruppen werden mit einer Straßenaktion dabei sein. Der Veranstaltungskalender wird Mitte September verschickt und vielleicht treffen wir uns ja bei der Auftaktveranstaltung am 07.10., 19.00 Uhr im BKH Lohr bei Musik, Gespräch und vielen Infos.

- **Gesamttreffen am Freitag, 14.10.2016, 15.00 – 18.00 Uhr – bitte Termin vormerken**

Bitte merken Sie sich unseren Termin für das Gesamttreffen vor. Wie immer gibt es einen Informationsteil, bei dem wir dieses Mal etwas über Achtsamkeit in unserem Leben erfahren. Achtsamkeit bedeutet, sich dem gegenwärtigen Moment offen und nicht-wertend zuzuwenden. Heike Andrea Müller (Dipl. Sozialpädagogin (FH), Gestalttherapeutin) wird uns mit Theorie und praktischen Übungen zu diesem Thema hinführen. Im zweiten Teil geht es wie immer gemütlich zu und wir freuen uns über einen regen Austausch und Ideen für das kommende Jahr.

- **BRK Selbsthilfebüro ist Mitglied beim Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus**

Selbsthilfefreundlichkeit heißt: hier steht der Mensch im Mittelpunkt. Selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtungen profitieren von



dem Know-how und den Erfahrungen der Selbsthilfegruppen und lassen diese - zum Wohle der Patienten - unmittelbar in ihr ärztliches und pflegerisches Handeln mit einfließen.

Gemeinsam mit dem Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin in Lohr machen wir uns auf den Weg zu einem ausgezeichneten „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“.

In enger Kooperation mit den Kontaktstellen aus Stadt und Land Würzburg, Stadt und Land Aschaffenburg, Landkreis Miltenberg und Main-Spessart soll die Selbsthilfe künftig noch intensiver im Klinikalltag des Bezirkskrankenhauses greifbar werden. Selbsthilfegruppen geben hier bei wichtige Tipps, bringen sich ein, diskutieren und füllen die vielfältigen Ideen mit Leben.

Der Startschuss für dieses Vorhaben wurde bereits am 02. März mit der Kick-Off-Veranstaltung im Festsaal des Bezirkskrankenhauses erteilt. Weitere Treffen von Selbsthilfegruppen und Mitarbeitern des BKH finden regelmäßig statt. Mehr unter: [www.selbsthilfefreundlichkeit.de](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de).

- **In eigener Sache: Tafelhelfer für Gemüden gesucht**

Die Tafel Gemüden, in Trägerschaft des BRK Main-Spessart freut sich über ehrenamtliche Tafelhelferinnen und Tafelhelfer, die jeden dritten Samstag die Tafel mit ganz unterschiedlichen Diensten unterstützt. Bitte bei Florian Schüssler, BRK in Gemüden, Tel: 09351 – 508121 melden.

So, dass ist erst einmal ein erster Schwung an Neuigkeiten. Bei Fragen bitte ans das Selbsthilfebüro wenden. Wir wünschen Ihnen einen schönen schwungvollen Sommer und verbleiben bis dahin

mit besten Grüßen



Simone Hoffmann

Doch die wichtigsten Dinge, sind ja sowieso nicht Dinge

Die Orsons – deutsche Hip-Hop-Band