

Liebe Leserin, lieber Leser!

In diesem Newsletter informieren wir Sie über Interessantes, Wissenswertes und Neuigkeiten rund um das Thema Selbsthilfe und Gesundheitsförderung.

Viel Spaß mit unserem Newsletter 2016 und herzliche Grüße aus dem
BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart

Faltblatt Selbsthilfe Online

Das neue Faltblatt „Selbsthilfe Online“ das druckfrisch veröffentlicht wurde, enthält wichtige Hinweise für alle Selbsthilfeengagierten, die die Möglichkeit des Internets für ihre Aktivitäten nutzen. Klar, deutlich und prägnant werden Tipps zum Umgang mit Passwörtern oder Suchmaschinen, zur Verwendung von E Mails oder zur Vermeidung von Trackings gegeben. Anbieter von Internetseiten oder Internetforen finden wichtige Hinweise zum Umsetzen des Gebots der Datensparsamkeit.

Eine gute Broschüre, für alle Online-Interessierte lesenswert

Link zum Bestellen und Downloaden: <http://www.nakos.de/service/neuerscheinungen>.



„INSEA – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“

Neuer Kurs in Kooperation mit der VHS Gemünden

INSEA Kurs mit und an der VHS Gemünden

Am Montag, 26. September 2016, 17.30 – 20.00 Uhr, 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 der Internetseite: www.insea-aktiv.de

Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit

Das BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart ist Mitglied im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen. Mehr unter www.selbsthilfefreundlichkeit.de.

„Alles Fertige wird bewundert, alles Werdende wird unterschätzt.“

Friedrich Nietzsche

Folgende Gruppen wollen sich neu gründen und suchen deshalb Gleichgesinnte. Bei Interesse bitte an das BRK Selbsthilfebüro wenden.

- **Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene mit Depressionen**

Immer wieder die gleichen
beschissenen Gedanken...



... Gehörst du auch zu den jungen

Erwachsenen, die an ständiger akuter Traurigkeit, Verstimmungen oder Depressionen leiden? Wir auch! Lass uns über unsere beschissenen Gedanken reden und so versuchen uns gegenseitig zu helfen! Kontakt unter: beschissene Gedanken@gmx.de

- **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 Klinik in Gemünden.

Im Vordergrund stehen Erfahrungsaustausch, Spaß am Leben trotz Handicaps, etwas mit Gleichgesinnten unternehmen und gute Gespräche führen.

- **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.

- **Hodenkrebs Erkrankung - ein heikles Thema und dennoch ist es wichtig, endlich darüber zu reden**

56 jähriger Mann mit Hodenkrebs möchte sich mit anderen Betroffenen austauschen und sucht Gleichgesinnte.

- **Essstörungen**

Ihr Leben - ein ständiger Kampf mit dem Essen, der Figur und dem Gewicht?

Es gibt einen Ausweg: OVEREATERS ANONYMOUS.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essproblemen. Wir haben uns neu in Gemünden gegründet und heißen jeden „Willkommen“. Kein Wiegen, keine Mitgliedsbeiträge, keine Voranmeldung.

Unsere Treffen finden jeden Samstag von 18.30 bis 19.30 Uhr im Pfarrheim, Kolpingstraße 1 in Gemünden statt.

- **COPD / LOT**

Eine 60 jährige Frau möchte in Marktheidenfeld eine COPD / LOT Selbsthilfegruppe gründen und evtl. auch eine Lungensportgruppe dazu.

- **Wechseljahre**

Die Wechseljahre können einiges auf den Kopf stellen und bringen uns doch näher an uns selbst. Eine Frau aus Lohr, die besonders über Gewichtszunahme, Erschöpfungssyndrom und Stimmungsschwankungen leidet, sucht andere Frauen zum Austausch und Gespräch.

- **Nie, nie Stille Tinnitus Sprechstunde in Lohr**

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. Die Tinnitus-Selbsthilfe hat sich für diesen individuellen Weg des Einzelgesprächs geöffnet, weil der erste Schritt direkt in eine Gruppe für viele Tinnitus-Betroffene schier unüberwindbar scheint – auch weil viele den langen Weg nach Würzburg scheuen. Der über Monate oder Jahre fortdauernde belastende Tinnitus kann zu sozialem Rückzug führen.

Weitere Beratungstermine sind jeden 3. Mittwoch im Monat. Anmeldung erforderlich unter 0157 – 84300522.

Tafel-Helfer für die Tafel in Gemünden gesucht

Nach einer Studie der Universität Stuttgart, 2012 gefördert durch das Bundesministerium, wirft jeder von uns pro Jahr durchschnittlich 82 Kilogramm Lebensmittel weg – das entspricht etwa zwei vollgepackten Einkaufswagen. Auf's ganze Land hochgerechnet ergibt das einen gewaltigen Berg von 6,7 Millionen Tonnen. Den produzieren wir, die Verbraucher. Wir haben es auch in der Hand, diesen Berg kleiner werden zu lassen.

Deshalb sucht die Tafel in Gemünden (in Trägerschaft des BRK Main-Spessart) ehrenamtliche Frauen und Männer, die Lust haben sich vielfältig bei der Tafel einzubringen. Zum Beispiel durch Fahrten zu den jeweiligen Lebensmittelhändlern, Aufbau für die Ausgabe der Lebensmittel, Ausgabe Samstagnachmittag, Spendensuche, etc.

Lust, Zeit und Interesse?

Kontakt: Florian Schüssler, BRK Kreisgeschäftsstelle Gemünden, Tel: 09351 – 508120

Impressum:

BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart

Leitung: Simone Hoffmann

Johann-Schöner-Straße 63, 97753 Karlstadt

Fon: +49 (0) 9353 / 98 17 86

E-Mail: selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

Internet: www.selbsthilfe-msp.de

[Datenschutz](#)