



Dezember 2015

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es gibt nur zwei Tage in deinem Leben an denen du nichts ändern kannst. Der eine ist gestern und der andere ist morgen. Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag zum Lieben, Glauben und in erster Linie zum Leben ist.

Dalai Lama

In diesem Sinne wünschen wir allen Leserinnen und Lesern von Herzen ein schönes Weihnachtsfest, einen guten Abschied von 2015 und einen frischen Start in ein neues Jahr.

Viel Spaß mit der zweiten Ausgabe unseres Newsletter und herzliche Grüße aus dem Selbsthilfebüro Main-Spessart

Wenn die Depression dich überrollt - ein Gesprächsangebot für junge Menschen mit Depressionen

Am Freitag, 4. Dezember erschien in der Main-Post ein Artikel über ein neues Gesprächsangebot für junge Menschen mit Depressionen, sowie ein Interview mit einem jungen Mann mit Depressionen. Diese Artikel können Sie unter:

<https://www.mainpost.de/regional/main-spessart/Depressionen-Therapeutinnen-und-Therapeuten;art129810,9031696>

und

<http://www.mainpost.de/regional/main-spessart/Depressionen-Mobbing-Aengste;art129810,9031702>

nachlesen. Wenn Sie mehr über das Angebot wissen wollen, setzen Sie sich mit dem Selbsthilfebüro in Verbindung.

Gesprächskreis für Eltern epilepsiekranker Kinder

Der

Gesprächskreis bietet einen geschützten Raum für Eltern von epilepsiekranken Kindern zum Erfahrungs- und Informationsaustausch.

Termine:

Dienstag, 26.01.2016, 19:30 Uhr, Dienstag, 05.04.2016 19:30 Uhr, Dienstag, 12.07.2016, 19:30 Uhr in der BRK Begegnungsstätte Karlstadt

Anmeldung erforderlich bei : Simone Fuchs, Epilepsieberatung Unterfranken

Tel.: 0931/393-1580

Mail: epilepsieberatung@juliusspital.de

Internet: www.epilepsieberatung.de

Die Elterngesprächskreise finden in Kooperation mit der Elterngruppe EpiKids Lohr statt.

„INSEA – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“

Neuer Kurs in Kooperation mit der VHS Marktheidenfeld.

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung - wie z.B. Diabetes, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Lungenerkrankungen, Krebs oder andere Beeinträchtigungen - ist nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag.

In den Kursen lernen die Teilnehmer Wege und Methoden kennen, die sie dabei unterstützen, mit der Erkrankung so gut wie möglich zu leben. Im Zentrum der Kurse, die von 2 ausgebildeten Personen geleitet werden, stehen die Teilnehmer mit ihren Anliegen und Bedürfnissen, auf die besonders Rücksicht genommen wird.

Start: 19. Januar 2016, 18.00 – 20.30 Uhr, sieben Montage in Folge

VHS Marktheidenfeld, Altes Rathaus, Anmeldung im BRK Selbsthilfebüro, Kurs ist kostenfrei

Themen sind unter anderem

- Individuell mit Schmerzen umgehen
- Nützliche Tipps im Umgang mit der Erkrankung
- Sich auf einen Besuch bei der Ärztin oder dem Arzt vorbereiten
- Entspannungsübungen
- Ausgewogen, gesund und mit Genuss ernähren
- Ihr persönliches Bewegungsprogramm
- Sich selbst motivieren
- Wege und Ideen, im Alltag kreativ mit Einschränkungen umzugehen
- Selbstvertrauen im Umgang mit Krankheit stärken
- Mit Medikamenten leben
- Kommunikation mit Familie, Freunden und Fachpersonen
- Ziele setzen.

Das Projekt INSEA basiert auf dem in Amerika an der Stanford Universität entwickelten Selbstmanagement Programm „Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“, hier wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass die teilnehmenden Personen sehr profitieren. Auf Initiative und mit Unterstützung der Careum Stiftung in der Schweiz wird das Programm deshalb auch nach Deutschland gebracht, die Umsetzung wird durch finanzielle Unterstützung der Robert Bosch Stiftung und die Barmer GEK ermöglicht.

[Flyer](#) zum Herunterladen:

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