



September 2015

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir freuen uns heute, Ihnen unseren neuen Newsletter präsentieren zu können, der Informationen und Neuigkeiten rund um das Thema Selbsthilfe beinhaltet. Wir möchten Sie ab sofort regelmäßig über kommende Veranstaltungen informieren und Wissenswertes weitergeben.

Wir wünschen viel Spaß mit der ersten Ausgabe und senden herzliche Grüße.

BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart

<http://www.selbsthilfe-msp.de>

Präventionsgesetz verabschiedet - Selbsthilfe wird gestärkt

Die gesundheitliche Selbsthilfe in Deutschland erhält ab 2016 jährlich rund 30 Millionen Euro zusätzliche Förderung durch die Krankenkassen. Das vom Bundestag am 18. Juni 2015 beschlossene Präventionsgesetz sieht vor, dass die Krankenkassen für Selbsthilfegruppen, -vereinigungen und -kontaktstellen ab dem kommenden Jahr je Versicherten 1,05 Euro statt wie bisher 0,64 Cent zur Verfügung stellen. [mehr](#)



„INSEA – gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“

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. Dabei will das Kursprogramm INSEA Unterstützung anbieten. Die Kurse richten sich an Personen, die selbst erkrankt sind, und auch an deren Angehörige oder Freunde. 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. [Infolyer](#)

Start: Montag, 5. Oktober 2015, 19.00 – 21.30 Uhr, sieben Montage in Folge bis 16. November 2015 [mehr ...](#) oder: www.insea-aktiv.de

Zauberwort "Resilienz"

Das Zauberwort „Resilienz“ ist in aller Munde: denn viele von uns möchten das Geheimnis lüften, wie wir trotz Stress, Krankheit oder psychischen Problemen stark bleiben oder wieder schnell auf die Beine kommen. Resilienz umfasst alle Kräfte, die Menschen aktivieren, um ihr Leben in schlechten Zeiten zu meistern. Im Spiegelbesteller von Christina Berndt, das aktuell zu diesem Thema erschienen ist, werden zehn Wege zur Resilienz genannt.

Die ersten drei Wege lesen sich wie Aufforderungen einer Selbsthilfegruppe beizutreten und könnten deren besondere Stärke nicht treffender beschreiben.

Theresa Keidel, Diplomsozialpädagogin und Leiterin der Selbsthilfekoordination Bayern gibt folgende Buchempfehlung:

Berndt, Christina: Resilienz-das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft – was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out ISBN: 978-3-423-24976-8

Impressum:

BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart

Leitung: Simone Hoffmann

Johann-Schöner-Straße 63, 97753 Karlstadt

Telefon: 09353 / 98 17 86

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

Internet: www.selbsthilfe-msp.de