

An die Selbsthilfeaktiven im Landkreis Main-Spessart

5. Rundbrief des BRK-Selbsthilfebüros

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Selbsthilfeaktive,

bevor das Jahr zu Ende geht, hier noch ein paar Neuigkeiten für Sie:

- **Neuer INSEA Kurs im Mehrgenerationenhaus in Binsfeld / Arnstein**

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung oder anderen Beeinträchtigungen ist nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag. INSEA „Gesund und aktiv leben“ ist eine hilfreiche Ergänzung zur medizinischen und therapeutischen Versorgung. Der Kurs unterstützt Menschen, ihre Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern. Die Teilnehmenden treffen sich einmal pro Woche für ca. 2,5 Stunden. Der Kurs ist kostenfrei und geht über sieben Wochen. Der letzte Kursteil beinhaltet die Brücke zur Selbsthilfe.

Donnerstag 14.00 – 16.30 Uhr Start: 06.02. / 13.02. / 20.02. / in den Faschingsferien entfällt der Kurs / 05.03. / 12.03. / 19.03. und 26.03.2020
Leitung: Barbara Gillner, Barbara Grübel

Ort: Mehrgenerationenhaus Arnstein – Binsfeld, Untere Dorfstraße 20, 97450 Arnstein, die Räumlichkeiten sind rollstuhlgerecht.

Workshop für Selbsthilfeaktive

Es sind noch Plätze frei beim Workshop
Freitag, 31. Januar 2020, 14:30 – 16:00 Uhr
im Lehrsaal der BRK Lohr am Main

**„Improfy your life“
Go with the flow**

Diese wichtige Lebensregel bedeutet, eine Situation anzunehmen, so wie sie ist, ohne Energie durch den eigenen Widerstand zu verlieren. Oft hindern uns die eigenen Erwartungen daran, spontan und flexibel zu sein. Als Konsequenz blockieren wir und verpassen die Erwartungen daran, spontan und flexibel zu sein. Als Konsequenz blockieren wir und verpassen die Lösung eines Problems, weil unser Kopf noch dabei ist, der enttäuschten Erwartung nachzutruern. In dem 2 stündigen Workshop vermittelt uns Christine G. Holzer aktive Achtsamkeits-techniken, die Themen unseres Selbsthilfealltags betreffen, und die wir alle als Selbsthilfeaktive gut brauchen können. Anmeldung im Selbsthilfebüro.

- **Neue Selbsthilfegruppe: Chronische Krankheit**

Chronische Krankheit und jetzt erst recht!

Zwei Frauen, die selbst chronisch krank sind, möchten eine Selbsthilfegruppe gründen. Dort können sich chronisch kranke Menschen austauschen, ins Gespräch kommen, ihre Krankheiten besser selbst managen, gemeinsam neue Wege suchen und Lösungen im Umgang mit den unterschiedlichen chronischen Krankheiten finden. Idee ist, unterschiedliche Bereiche des Lebens, die eng mit der Erkrankung zu tun haben, z.B. Bewegung, Ernährung, Entspannung, etc. gut einzubinden und gleichzeitig auch Freude am miteinander und am Austausch zu pflegen.

Erstes Treffen am Donnerstag, 9. Januar 2020 von 14:30 – 16:00 Uhr
in der ev. Kirche St. Johannis in Karlstadt, Arnsteiner Str. 3.
dann jeden 2. Donnerstag im Monat.

**Informationen dazu im BRK Selbsthilfebüro MSP,
Tel: 09351 – 5081 270 oder selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de**

- **Neue Selbsthilfegruppe: Chronischer Schmerz - Noch offen für Neue**

Die neugegründete Selbsthilfegruppe freut sich über weitere Teilnehmer*innen. Die Treffen finden jeden ersten Montag im Monat um 18:30 Uhr im Bruder-Konrad-Haus in Lohr, hinter der kath. Kirche, im Erdgeschoss statt.

Themen sind der Umgang mit den Schmerzen, die unterschiedliche Wahrnehmungsqualität, individuelle Erfahrungen und vieles mehr. Die Gruppe ist offen für Betroffene.
Mehr Infos und Kontakt über das BRK Selbsthilfebüro MSP.

- **Schlaganfallhelfer im Landkreis Main-Spessart – wer macht mit?**

Die Nachsorge von Schlaganfall-Betroffenen weist noch immer Defizite auf. Viele Informationen über Therapiemöglichkeiten, Sozialleistungen oder anderen Formen von Unterstützungen erfolgen oft nur bruchstückhaft. Sie sind oft nur zufällig und hängen in vielen Fällen vom persönlichen Engagement einzelner Mitarbeiter in den verschiedenen Abschnitten der Versorgung ab.

Vor diesem Hintergrund strebt die Deutsche Schlaganfall-Hilfe eine möglichst flächen-deckende Einführung von ehrenamtlichen Schlaganfall-Helfern an. Die Deutsche Schlaganfall-Hilfe, das Klinikum Main-Spessart, das Zentrum für Aphasie und Schlaganfall Unterfranken hat mit uns, dem Bayerischen Roten Kreuz Kreisverband Main-Spessart, ein Netzwerk ins Leben gerufen, um ehrenamtliche Hilfestellungen für Schlaganfall-Patienten und deren Familien vor Ort anzubieten.

Falls Sie neugierig geworden sind, Schlaganfallhelfer*in zu werden, wenden Sie sich an das BRK Main-Spessart, Florian Schüssler, Tel: 09351 – 50 81 200.

Die Fortbildung zum Schlaganfallhelfer umfasst unter anderem medizinische Aspekte, aber auch Wissen um Therapieformen und Rehabilitationsmaßnahmen. Außerdem lernen die Teilnehmer Grundlagen des Sozialrechts kennen und werden zu Themen, wie Gesprächsführungen, geschult.

- **„AOK- GeWinn — Gemeinsam aktiv und gesund älter werden“**

„AOK-GeWinn“ ist ein kostenfreies Gruppenprogramm, das in Zusammenarbeit mit der AOK Bayern und der Hochschule Coburg bayernweit angeboten und umgesetzt wird. Ziel des Programms ist es, die Gesundheitskompetenz von Menschen ab 60 Jahren und gleichzeitig die soziale Integration in der Kommune zu fördern. Die Gruppen treffen sich in regelmäßigen Abständen und tauschen sich über gesundheitsbezogene und aktuelle Themen aus, um so zu lernen aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Zu den Themen zählen Bewegung, Ernährung und Entspannung aber auch der Umgang mit chronischen Erkrankungen und die Nutzung mobiler Medien für die Suche nach Gesundheitsinformationen. Die Gruppen arbeiten selbstständig und werden durch gleichaltrige Moderator*innen angeleitet. Für diese Anleitung erhalten sie eine Schulung und entsprechendes Material durch die Hochschule.

Wenn Sie Fragen oder Interesse haben, melden Sie sich bei Raffaella Gräßle, Gesundheitsregion plus, Raffaella.Graessle@Lramsp.de, Tel. 09353/ 793-3610.

- **Weihnachtsurlaub**

Wir gönnen uns zwischen den Jahren vom Mittwoch, 18.12.2019 bis 03.01.2020 eine kreative Pause. Wir sind **ab dem 07.01.2020 wieder für Sie da.**

Mit herzlichen Grüßen

Simone Pfaffmann