

Jahresbericht 2020 Projektbericht 2020 BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart



Foto: Privat

Bayerisches Rotes Kreuz
Selbsthilfebüro Main-Spessart
Wernfelder Straße 1
97737 Gemünden
Tel. 09351 5081-270
www.kvmain-spessart.brk.de/selbsthilfe
selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

April 2021

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Arbeit im Selbsthilfebüro 2020	4
1. Rahmenbedingungen	5
1.1. räumlich	5
1.2. personell	5
1.3. finanziell	5
2. Aufgaben des Selbsthilfebüros	5
2.1. Information, Beratung, Vermittlung, Unterstützung	5
2.2. Unterstützung und Beratung bei der Neugründung von und bei Beendigung von Selbsthilfegruppen	6
2.3. Vernetzung, Stärkung und Austausch der Gruppen und Initiativen untereinander	6
2.4. Informationen über finanzielle Förderung	7
2.5. Projekte / Infoveranstaltungen für und mit Selbsthilfegruppen	8
2.6. Presse-, Öffentlichkeits- und Gremienarbeit	11
2.7. Kooperationen und Kommunikation zu anderen professionellen Einrichtungen, Gremien und Arbeitskreise	11
3. Projekt Datenbank	12
4. Fachtage, Vernetzungstreffen und Besuche	12
5. INSEA – Selbstmanagementkurs für chronisch kranke Menschen und Angehörige	13
6. Danksagung	15

Tätigkeitsbericht 2020 des BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart wurde erstellt von Simone Hoffmann und Silvia Schießer.

Vorwort zur Arbeit im Selbsthilfebüro 2020

Spätestens Mitte März 2020 wurde uns allen klar, dass Corona auf unseren Alltag, unsere Pläne, unsere Vorhaben Einfluss nehmen wird.

Einige hatten gehofft, dass Corona bis zum Sommer vorbei wäre, andere waren sich sicher, dass das Infektionsgeschehen schnell in den Griff zu bekommen sei. Nach dem Motto: „Wir haben schon Anderes bewältigt und gemeistert“. Manche hatten auch vorausgesehen, dass unser Alltag lange von Covid 19 beeinträchtigt bleiben wird.

Es war eine Herausforderung für uns alle, die wir - nach einer kurzen Zeit der Schockstarre und Verwunderung - angenommen haben. Angefangen von der Suche nach einer Videokonferenz-Plattform, die datenschutzkonform ist, über die Anschaffung der geeigneten Hardware, wie Mikrofon und Kamera, bis hin zur Aneignung von Online-Fertigkeiten. Es galt dann auch diese Kompetenzen an Selbsthilfe-Engagierte zu vermitteln. Probieren – scheitern, einlesen, weiter probieren, neue Fehler, andere Fehler - bis sich dann eine Sicherheit beim Thema Online eingestellt hatte. Diese gemeinsamen Schritte wurden zu einer Bereicherung im Miteinander in der Selbsthilfe.

Einige Selbsthilfe-Engagierte haben diese Ausnahmezeit genutzt, und neue, kreative Treffen mit den Gruppenmitgliedern zu gestalten. Andere fühlten sich überfordert, ihre Gruppe für Online treffen zu motivieren oder es war aufgrund der Altersstruktur und der fehlenden technischen Voraussetzungen nicht möglich. Andere Gruppenansprechpartner haben den Kontakt zu den Mitgliedern telefonisch gehalten, auch mal kurze Gespräche von der Straße zum Fenster hin geführt.

Alle haben in einer fürsorglichen Weise ein Auge auf den anderen gehabt und waren unglaublich bemüht, das Gruppengefühl, das Für- und Miteinander auch ohne Gruppentreffen zu vermitteln.

Der Regenschirm auf der Vorderseite zeigt die Vielfalt der unterschiedlichen Selbsthilfegruppen in unserer Region und dass trotz und mit Corona dieser Regenschirm der Selbsthilfegruppen einen Schutz darstellen kann, vor Unerwartetem, vor Sonne und Regen, vor Dingen, auf die wir häufig keinen Einfluss nehmen können.

Wir freuen uns, wenn Sie Zeit nehmen unserem Jahresbericht zu lesen.

Mit dem, im Zuge der Coronakrise allgegenwärtigen Wunsch: „Bleiben Sie gesund!“, verabschiede ich mich.

Ihre



Simone Hoffmann

1. Rahmenbedingungen

1.1. räumlich

Das Selbsthilfebüro Main-Spessart ist in die BRK Kreisgeschäftsstelle in Gemünden integriert. Dort stehen ein barrierearmes Büro mit einer Beratungsecke und ein Besprechungszimmer zur Verfügung. Persönliche Termine bzw. Abendtermine werden nach telefonischer Vereinbarung, in den Einrichtungen des BRK im gesamten Landkreis wahrgenommen oder online durchgeführt.

1.2. personell

Simone Hoffmann, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), leitet das Selbsthilfebüro mit 26 Stunden. Dazu kommen noch 4 Stunden für den Selbstmanagement Kurs „INSEA“. Silvia Schießer unterstützt mit 6,5 Stunden die Verwaltung des Selbsthilfebüros. Die Geschäftsstelle des BRK Kreisverbands MSP steht mit Rat und Tat zur Seite und stellt eine Verwaltungsfachkraft für die Bereiche Finanzen, Administration und IT ab. Karl Loritz unterstützt uns ehrenamtlich beim Aktualisieren unserer Internetseite. Weitere ehrenamtliche Helfer stehen nach Bedarf zur Verfügung.

1.3. finanziell

Die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern förderte das Selbsthilfebüro 2020 mit 55.000 € Pauschalförderung zur Unterstützung der gesundheitsrelevanten Selbsthilfe. Der Landkreis Main-Spessart gewährte 10.000 € als freiwillige Leistung. Beim Zentrum Bayern Familie und Soziales wurde ein Antrag gestellt. Das Bayerische Rote Kreuz ist zudem mit knapp 8 % Eigenmitteln an der Gesamtfinanzierung des Selbsthilfebüros 2020 beteiligt gewesen.

Das Projekt „Neue Datenbank“ wurde von der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern mit 2.100,00 Euro bezuschusst.

Das Projekt „INSEA aktiv – gesund mit chronischer Krankheit leben“ wurde auch 2020 von der Barmer finanziert. Es fanden drei Kurse - im Mehrgenerationenhaus Binsfeld mit 12 Teilnehmer*innen, in Kooperation mit der VHS Marktheidenfeld mit 8 Teilnehmer*innen und einem Online Kurs mit 9 Teilnehmer*innen - statt.

2. Aufgaben des Selbsthilfebüros

2.1. Information, Beratung, Vermittlung, Unterstützung

Auch wenn auf dem Regenschirm nur ein kleiner Anteil in Vertretung aller Gruppen notiert ist, gibt es im Landkreis Main-Spessart ca. 68 Selbsthilfegruppen und Initiativen, die zum größten Teil einen Gesundheitsbezug haben. Am stärksten vertreten sind die Gruppen von Menschen mit chronischer Erkrankung, gefolgt von Menschen mit Behinderungen. Themen wie Angst, Panik und Depression gehören zu den psychosozialen Gruppen. Beim Krankheitsbild „Sucht“ sind zahlreiche Gruppen zum Thema Alkohol, Drogen, Ess- und Spielsucht zu finden. Dazu kommen die Angehörigengruppen, deren Teilnehmer*innen von den Konsequenzen, die die Erkrankung ihres Partners/Familienmitglieds nach sich ziehen, betroffen sind.

2020 konnten viele Anfragen betroffener Bürger*innen nicht zu einer Vermittlung in die Selbsthilfegruppen geführt werden, da sich ab März ein großer Teil der Gruppen aus Angst vor Ansteckung oder zu kleinen Räumlichkeiten nicht mehr treffen konnten. Den Gruppen war es wichtig untereinander trotzdem den Kontakt zu halten. Ein Teil der Anfragenden wollten auch warten, bis wieder Präsenztreffen möglich sind.

Im Bereich Alkoholsucht konnten wir entweder auf die bereits bestehenden Online-Meetings der Anonymen Alkoholiker, oder auf die zügig initiierten Onlinetreffen anderer Suchtgruppen hinweisen.

2.2. Unterstützung und Beratung bei der Neugründung von und bei Beendigung von Selbsthilfegruppen

Die zwei geplanten und mit Öffentlichkeitsarbeit flankierten Neugründungen von Selbsthilfegruppen wurden aufgrund von Covid 19 verschoben.

Zwei Selbsthilfegruppen, die Ende 2019 entstanden waren, beschlossen im Sommer, aufgrund chronischer Erkrankungen und der allgemeinen schwierigen Kontaktsituation, keine weiter Treffen anzubieten.

2.3. Vernetzung, Stärkung und Austausch der Gruppen und Initiativen untereinander

Erfahrungsaustausch für und unter Kontaktpersonen

Wir haben 2020 persönlich, telefonisch, postalisch und online Kontakt zu den Selbsthilfe-Engagierten gehalten.

Wir boten zwei Erfahrungsaustausche zwischen Selbsthilfe-Engagierte am 25.08.2020 in Gemünden und am 27.08.2020 in Marktheidenfeld an. Es haben jeweils acht Selbsthilfegruppenvertreter*innen teilgenommen.

Rundbriefe für Selbsthilfegruppen

Das Selbsthilfebüro verschickte 2020 acht Rundbriefe an alle Gruppen. Inhalte waren Neuerungen im Selbsthilfebereich in Bezug auf Auswirkungen der Infektionsschutzmaßnahmenverordnung, selbsthilferelevante Veranstaltungen (unterfranken- bayern-, und bundesweit), Neuerscheinungen, Termine von Selbsthilfegruppen, Abschiede, das Vorstellen neuer Gruppen, Gruppenjubiläen, etc. Diese Rundbriefe sind jederzeit auch als PDF-Datei auf unserer Internetseite abrufbar.

Ermöglichung von Gruppentreffen zu Corona-Zeiten

Das BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart hatte im Juni beim Landratsamt Main-Spessart einen Antrag auf Erteilung einer Genehmigung zur Abhaltung von Selbsthilfegruppentreffen gemäß 5. Bayerische Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (5. BayIfSMV) gestellt. Hierfür war es notwendig, ein entsprechendes Hygienekonzept und Dokumentationslisten zu erstellen. Wir wollten damit erreichen,

dass die Ungleichbehandlung bei Treffen und Zusammenkünften anderer Gruppierungen - natürlich unter Berücksichtigung der entsprechenden Auflagen aus infektionsschutzrechtlicher Sicht - aufgehoben wird.

Das Landratsamt MSP hat die Gruppentreffen genehmigt und so konnten sich die Selbsthilfegruppen bis in den Herbst 2020 unter Berücksichtigung der AHA-Regeln treffen.

Gleichzeitig haben wir Einrichtungen, Schulen in Trägerschaft von Gemeinden, Veranstaltungsräume von Kirchen, Vereinen angeschrieben bzw. angerufen und gebeten, den Selbsthilfegruppen größere Räumlichkeiten – d.h. die Einhaltung der Mindestabstände kann gewährleistet werden - kostengünstig zu vermieten. Wir erstellten eine Liste mit ausreichenden Örtlichkeiten, auf die die Gruppen zurückgreifen können.

Übergangsweise bot das Selbsthilfebüro die persönliche Begleitung für sogenannte „Notfallgruppen“ mit Simone Hoffmann an.

Eine zweite Genehmigung für die Gruppentreffen ab November wurden vom Landratsamt MSP aufgrund des hohen Inzidenzwerts nicht erteilt.

Zeitgleich unterstützten wir, nachdem das Selbsthilfebüro MSP selbst verstärkt online Sicherheit gewonnen und Schulungsfähigkeiten erworben hatte, die Ansprechpartner*innen und Teilnehmer von Gruppen beim Erlernen der Fähigkeiten zur Teilnahme an Online-Treffen und vermittelten schrittweise die Vorgehensweise zu virtuellen Treffen. Wir wiederum konnten von den Gruppenvertreter*innen, die bereits online Erfahrungen hatten, viel lernen und uns so gegenseitig helfen und befähigen.

Zudem haben wir einige Selbsthilfegruppen bei ihren ersten Online-Treffen und bei der Umsetzung von Telefonkonferenzen unterstützt und begleitet.

2.4. Informationen über finanzielle Förderung

Runder Tisch der Krankenkassen

Seit 2008 gibt es in Bayern ein einheitliches Förderverfahren für die finanzielle Unterstützung von regionalen gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20c SGB V. Dazu wurde der „Runde Tisch“ in Bayern gegründet. In Würzburg existiert der "Runde Tisch Unterfranken", in dem sich die Mitgliedskrankenkassen, die Stadt Würzburg (Aktivbüro) und die Vertreter*innen von Selbsthilfegruppen über die Anträge gemeinsam austauschen.

Die Ansprechpartnerin des Runden Tisches Unterfranken, Frau Sigrun Rack, hat bereits im Dezember 2019 persönliche Beratungstermine für die Gruppenansprechpartner*innen aus MSP und Würzburg Land angeboten.

Anzahl der geförderten Gruppen im Landkreis MSP 2020:	23
Beantragte Gesamtsumme der MSP-Gruppen 2020:	64.864,79 €
Bewilligte Gesamtsumme der MSP-Gruppen 2020:	61.840,79 €

Selbsthilfegruppen zum Thema chronischer Erkrankung und Behinderung können Anträge auf finanzielle Zuwendungen beim Bezirk Unterfranken, sowie beim Zentrum Bayern für Familie und Soziales stellen.

Zwei Selbsthilfegruppen in Main-Spessart haben diese Beratung und Unterstützung bei der Antragsstellung und beim Verwendungsnachweis in Anspruch genommen.

2.5. Projekte / Infoveranstaltungen für und mit Selbsthilfegruppen

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

Am Freitag, 31. Januar 2020, fand im Lehrsaal der BRK Lohr ein Workshop für Selbsthilfe-Aktive statt.

In dem 2-stündigen Workshop vermittelte Christine G. Holzer 12 Selbsthilfe-Engagierten aktive Achtsamkeitstechniken, die unseren Alltag betreffen, und im Selbsthilfealltag gut umsetzbar sind.

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus



2020 wurde auch die Kooperation mit dem Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin in Lohr aufgrund der Pandemie neu und anders gestaltet. Die monatlichen Treffen zwischen Selbsthilfe, Klienten*innen, interessierten Bürger*innen und Personal konnte nur eingeschränkt stattfinden. Austausch und Qualitätszirkel wurden abgesagt oder in einem anderen Format - telefonisch oder online - veranstaltet.

- 14.01.2020** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 11.02.2020** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 11.02.2020** Vorgespräch mit der Leiterin der Sozialen Dienste und dem Fortbildungsbeauftragten über Möglichkeiten der Fortbildung für Ärzte, Pflegepersonal, Therapeuten, etc.
- 12.05.2020** Telefonkonferenz mit den am Selbsthilfe-Café beteiligten Selbsthilfegruppen, Vertreter*innen des BKH und der Selbsthilfe-Kontaktstelle
- 15.05.2020** Selbsthilfe-Infotag an der Berufsfachschule für Pflege ohne Vertreter*innen der Selbsthilfe, mit der Selbsthilfe-Beauftragten und dem BRK Selbsthilfebüro MSP
- 09.06.2020** Telefonkonferenz statt Selbsthilfe-Café
- 14.07.2020** Austauschtreffen am BKH mit Selbsthilfe-Aktiven und -Beauftragten
- 11.08.2020** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr mit vorgebuchten „Terminen“ für Interessierte
- 08.09.2020** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr mit vorgebuchten „Terminen“ für Interessierte

- 13.10.2020** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr mitvorgebuchten „Terminen“ für Interessierte
- 13.10.2020** Koordinierungsgespräch mit Selbsthilfe-Beauftragter am BKH
- 10.11.2020** Telefonkonferenz statt Selbsthilfe-Café
- 25.11.2020** Hybrid-Veranstaltung in den Räumen des BRK, Arbeitskreis Imagefilm „Selbsthilfefreundliches BKH“ bzw. „Selbsthilfe im BKH“
- 08.12.2020** Online Weihnachts-Austauschtreffen und Selbsthilfe-Café

Weihnachtspost für alle Selbsthilfeaktiven und andere Engagierte im Selbsthilfe-Café

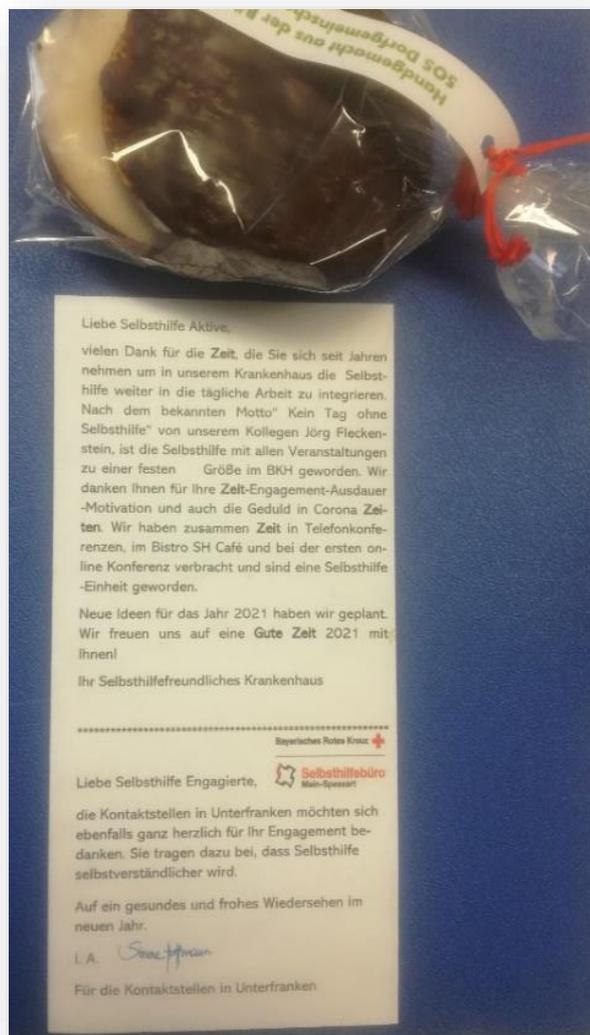


Foto privat

Die Selbsthilfe-Infotage an der Bildungszentrum für Pflegeberufe des Landkreises Main-Spessart

Selbsthilfetag in der Krankenpflege 27. Januar 2020

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5
	SHG für blinde und sehbehinderte Menschen	SHG für schwerhörige Menschen	AA - Anonyme Alkoholiker	AI - Anon - Anonyme Angehörige von Menschen mit Alkoholproblemen & Sucht	SHG für Schlaganfall und Aphasie
	4. Stadt Zobelehke	6. Stadt Klostermünch	4. Stadt West		6. Stadt EDV-Klassen
08.30 - 09.00 Uhr: Einführungsreferat über Selbsthilfe im Allgemeinen	K 17 (3) AP 19 (4)	K 17 (3) AP 19 (4)	K 17 (3) AP 19 (4)	K 17 (3) AP 19 (4)	K 17 (3) AP 19 (4)
09.00 - 10.00	Los A • Sanel • Christine • Lena • Anna-Lena • Holmann • Verena • Jörg	Los B • Fabian • Susanna • Simone • Janna • Angela • Jurgana • Andreas	Los C • Lotte • Fabiane • Corina • Janna • Franz • Wany • Marlene	Los D • Marie • Corina • Anna • Janna • Jolanda • Silke • Jant	Los E • Daphne • Katharina • Lena • Janna • Geli • Juchelle • Felicitas
10.00-11.00	Los E • Daphne • Katharina • Lena • Janna • Geli • Juchelle • Felicitas	Los A • Sanel • Christine • Lena • Anna-Lena • Holmann • Verena • Jörg	Los B • Fabian • Susanna • Simone • Janna • Angela • Jurgana • Andreas	Los C • Lotte • Fabiane • Corina • Janna • Franz • Wany • Marlene	Los D • Marie • Corina • Anna • Janna • Jolanda • Silke • Jant
11.00-12.00	Los C • Lotte • Fabiane • Corina • Janna • Franz • Wany • Marlene	Los D • Marie • Corina • Anna • Janna • Jolanda • Silke • Jant	Los E • Daphne • Katharina • Lena • Janna • Geli • Juchelle • Felicitas	Los A • Sanel • Christine • Lena • Anna-Lena • Holmann • Verena • Jörg	Los B • Fabian • Susanna • Simone • Janna • Angela • Jurgana • Andreas
12.00-12.15 Abschlussrede.	Alle Schüler	Alle Schüler	Alle Schüler	Alle Schüler	Alle Schüler
Pause 12.15 - 12.45 Uhr					

Foto: Privat

Am 27.01. und 17.02.2020 fanden jeweils Selbsthilfe-Infotage am Gesundheitszentrum für Pflegeberufe des Landkreises Main-Spessart statt.

Dabei ist es den Selbsthilfegruppen gelungen, die Auszubildenden für die Selbsthilfe zu sensibilisieren und einen Input zu geben, Selbsthilfe in ihrem Praxisalltag „mitzudenken“. In jeweils fünf Runden à 45 Minuten konnten die Schüler*innen einen Einblick in die Wirkweisen und unterschiedlichen Strukturen der Gruppen bekommen.

Teilgenommen haben:

- die Anonymen Alkoholiker
- die Anonymen Angehörigen von Menschen mit Alkoholproblemen
- die Selbsthilfegruppe für schwerhörige Menschen
- Selbsthilfegruppe Aphasie und Schlaganfall
- Vertreter der Sehbehinderten

Ein Input-Referat schaffte Überblick über die Themenvielfalt, Grundzüge, Motivation, Hoffnung, Hilfe und Verantwortung in und von Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfe-Infotag an der Berufsfachschule für Pflegeberufe des Bezirks Unterfranken



Selbsthilfe-Infotag am Bezirkskrankenhaus (von links) Claudia Hahne-Ebert, Martin Morgenstern, Simone Hoffmann und Prof. Dr. Dominikus Bönsch

Foto mit freundlicher Genehmigung von Brigitte Henning

Der Selbsthilfe-Infotag ist seit 15 Jahren ein wichtiger Baustein in der Ausbildung an der Berufsfachschule für Pflege am Bezirkskrankenhaus. 2020 haben wir aufgrund von Corona ein Infotag ganz ohne Selbsthilfegruppen, dafür mit einem Mindestabstand von 2 Metern im Festsaal des Bezirkskrankenhauses durchgeführt. Im kommenden Jahr soll er wieder in seinem gewohnten Format stattfinden.

2.6. Presse-, Öffentlichkeits- und Gremienarbeit

Internetseite

Unsere Internetseite www.kvmain-spessart.brk.de/selbsthilfe ist immer auf dem aktuellen Stand, weil Karl Loritz, der diese Seite ehrenamtlich mitbetreut, sehr flexibel auf die vielen Veränderungen reagiert. Dort findet man interessante Informationen, Neuigkeiten und Veranstaltungen rund um das Thema Selbsthilfe, auch von anderen Kontaktstellen in unserer Nähe.

2020 war es für Selbsthilfe-Interessierte noch einmal wichtiger, auf direkte und von Öffnungszeiten unabhängige Informationen zu gültigen Infektionsschutz-Maßnahmen Verordnung und deren Konsequenzen für Gruppentreffen zugreifen zu können

Kontakt zu Medien

Die lokalen Medien Main-Post und Main-Echo, sind eine große Hilfe bei der Verbreitung des Selbsthilfegedankens, bei der Bekanntmachung von selbsthilfe-relevanten Veranstaltungen und Fortbildungen.

Die Seite „SOZIALE DIENSTE“ der Main-Post und die Seite „RAT & HILFE“ im Main-Echo ermöglichen den Lesern einen guten Überblick über die bestehenden Gruppen. Im Tagesterminkalender wurde auch auf die veränderte Situation aufmerksam gemacht. Die ständige Aktualisierung ist eine unserer Aufgaben für die Gruppen, die diesen Service gerne in Anspruch nehmen.

2.7. Kooperationen und Kommunikation zu anderen professionellen Einrichtungen, Gremien und Arbeitskreisen

- Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen in Bayern e.V.
- Arbeitskreis der Selbsthilfekontaktstellen in Unterfranken
- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft (PSAG)
- Runder Tisch Teilhabe und Inklusion Main-Spessart
- Gesundheitsregion ^{Plus}
- Demenznetzwerk
- Arbeitskreis Armut und Gesundheit

Eine enge Kooperation und Kommunikation besteht u. a. mit dem Gesundheitsamt Main-Spessart, bei den Themengebieten: Gesundheitsförderung, Alkoholprävention, Essstörungen und Schwangerschaftsberatung.

Ebenso mit der Seniorenbeauftragten am Landratsamt bei den Themen: Pflege, Alter und Behinderung. Durch das Projekt Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung hat sich die Zusammenarbeit mit dem Bezirkskrankenhaus Lohr intensiviert.

Das BRK Selbsthilfebüro MSP arbeitet eng mit den psychosozialen Einrichtungen des Landkreises zusammen.

3. Projekt Datenbank

Darstellung des Projekts:

Kernstück unserer täglichen Beratungen ist unsere Datenbank, die alle Kontakte zu Ansprechpartnern der Selbsthilfegruppen, Initiativen, Beratungsstellen, Kliniken und weiteren Akteuren und einschlägigen Netzwerken listet.

Nach Rücksprachen mit anderen Selbsthilfekontaktstellen hatten wir uns für eine Datenbank entschieden, die sich in der Arbeit mit Ehrenamtsbörsen bewährt hat und bereits im Aktivbüro Würzburg erstmalig umgesetzt und bedarfsgerecht konfiguriert wurde. Diese Voreinstellungen und Vorarbeit kamen auch uns zugute, da der Anbieter bereits wusste, welche Bedarfe eine Selbsthilfekontaktstelle hat.

Im Februar 2020 konnten die Datensätze von Access, in das neu erworbene „FreiNet“-Datenprogramm, transportiert werden. Zwei Inhouse-Schulungen - eine in Präsenzform, eine andere Online - halfen uns bei der Einarbeitung in das neue und vielseitige Tool. Zudem stand der Anbieter für Fragen jederzeit zur Verfügung.

Ziele, Umsetzung und Handhabung:

Die neue Datenbank dokumentiert datenschutzkonform, z. B. Kontaktdaten, Beratungsanliegen, Gruppenprofile der Selbsthilfegruppen, Kontaktgruppen und Initiativen. Mithilfe der Dokumentation ist es nun leichter, die Übersicht in der Beratung zu erhalten, und es besteht die Möglichkeit, alle relevanten Daten statistisch auszuwerten, z. B. für den Jahresbericht und zur Evaluation der Beratungstätigkeit. Rundschreiben und E-Mails können direkt aus dem System heraus erzeugt und verschickt werden. Durch die systematische Pflege der Daten von Kooperationspartner, können wir der Lotsenfunktion rund um die Selbsthilfe leichter gerecht werden. Es ist möglich, die Datenbank jederzeit dem eigenen Bedarf anzupassen. Ein zeitgleicher Zugriff verschiedener Personen an unterschiedlichen Orten ist möglich. Die Datenbank verfügt über sichere, verschlüsselte Zugänge zu sicheren Servern in Deutschland.

Wir sind sehr zufrieden mit der Datenbank und hoffen im Laufe der Zeit alle Tools noch praxisnaher einsetzen zu können.

4. Fachtage, Vernetzungstreffen und Besuche

23.01.2020	Arbeitskreis Selbsthilfekontaktstellen in Unterfranken
04.02.2020	Jugendhilfeausschusssitzung LRA MSP
11.02.2020	Arbeitstreffen Armut und Gesundheit (Caritas, Diakonie, etc.)
12.03.2020	AK Selbsthilfefreundlichkeit im Klinikum MSP
17.03.2020	Vorbereitungstreffen Jahreskampagne Bay. Ministerium für Gesundheit und Pflege

07.05.2020	Videokonferenz Schulung (Vitero)
26.05.2020	Telefonkonferenz Arbeitskreis Selbsthilfekontaktstellen Ufr.
28.05.2020	Wiener Online-Selbsthilfe Konferenz 2020 (Online-Veranstaltung) Selbsthilfe-Unterstützungsstelle Wien
16.06.2020	Onlinetreffen AK Sucht und Selbsthilfe
17.06.2020	Arbeitskreis Sichere Videokonferenzen
18.06.2020	Webinar „Virtuelles Selbsthilfe-Café, Paritätischer Ufr.
25.06.2020	Vorbereitungstreffen Jahreskampagne Bay. Ministerium für Gesundheit und Pflege
29.06.2020	Online Austauschtreffen Kontaktstellen Bayern
29.06.2020	Online Austauschtreffen Netzwerk Patientenorientierung und Selbsthilfefreundlichkeit
21.07.2020	Online Meeting Seko Bayern
27.07.2020	Kassenprüfertermin Seko Bayern
10.& 22.09.	Selbsthilfefreundliches Krankenhaus Online Austausch
29.09.2020	Arbeitskreis Kontaktstellen Unterfranken, Präsenz
29.09.2020	Seko Bayern, Online Austauschtreffen
29.10.2020	Treffen der bayerischen Selbsthilfekontaktstellen
26.11.2020	Mitgliederversammlung Seko Bayern

5. INSEA – Selbstmanagementkurs für chronisch kranke Menschen und Angehörige

Starke Patienten leben besser!
Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe



„INSEA“ - „Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“

Im Jahr 2020 wurden zwei INSEA Selbstmanagementkurse für Menschen mit chronischen Erkrankungen in Präsenzform angeboten:

Kurs 1 im Mehrgenerationenhaus in Binsfeld vom 06.02. – 26.03.2020
 Kursleiterinnen: Barbara Grübel und Barbara Gillner mit 10 Teilnehmer*innen
 Der 6. Kursteil konnte nicht mehr stattfinden. Wurde aber im Sommer, auf Wunsch aller TL, nachgeholt.

Kurs 2 in Kooperation mit der VHS Marktheidenfeld vom 14.09. – 26.10.2020
Kursleiterinnen Christa Weidmann und Simone Hoffmann mit 7 Teilnehmer*innen –
die Raumgröße war bzgl. der Hygienevorschriften nur für insgesamt 9 Personen
ausgelegt

An jeweils sieben aufeinander folgenden Wochen lernten die Teilnehmer*innen Wege
und Methoden kennen, die sie dabei unterstützen, mit ihrer chronischen Erkrankung
selbstbestimmt umzugehen und ein gesundes und aktives Leben zu führen.
Beide Kurse konnten während der Lockerungen in bewährter Form - jedoch unter
Berücksichtigung der AHA-Regeln und der Hygienevorschriften - stattfinden.

In Zusammenarbeit mit der nationalen Koordinierungsstelle Hannover und mit der
bayerischen Koordinierung SeKo Bayern wurden alle Voraussetzungen für eine
Online-Version des INSEA Kurses geschaffen.

Ein dritter Kurs wurde erstmalig online angeboten und ist auf große Resonanz
gestoßen.

Kurs 3 Online INSEA Kurs Bayern 3 von 27.10. – 01.12.2020
Kursleiter Alexander Schlote und Simone Hoffmann mit 10 Teilnehmer*innen –
Organisation SHB MSP

Ein sehr positiver Aspekt dieses Online-Kurses war, dass Menschen teilnehmen
konnten, die aufgrund des Wohnorts oder der eingeschränkten Mobilität sonst nie an
einem INSEA Kurs hätten teilnehmen können.

Das Miteinander, die gegenseitige Unterstützung und die Motivation waren auch in
diesem online Format ebenso vorhanden und haben zu guten Erfolgen bei den
Teilnehmenden geführt.

Aufgrund der großen Resonanz der deutschlandweiten Kurse und der
Konzeptionierung einer Online-Version des INSEA Selbstmanagementkurses,
ermöglichen die Barmer und die Robert-Bosch-Stiftung eine Verlängerung des
Projektzeitraums zum zweiten Mal um drei weitere Jahre bis Ende 2023.

Zudem fanden folgende Termine statt:

- 09.06.2020 INSEA Telefonkonferenz der Bayerischen Koordinatorinnen
- 03.07.2020 INSEA Telefonkonferenz der Bayerischen Koordinatorinnen
- 06.07.2020 INSEA Online Informationsveranstaltung der Nationalen INSEA
Koordinierungsstelle
- 25.09.2020 Fortbildung Videokonferenz Plattform „BigBlueButton“ für INSEA
Kursleitungen
- 07.10.2020 INSEA Online Konferenz der Bayerischen Koordinatorinnen

Für alle drei Kurse haben wir Anzeigen in den Mitteilungsblättern der jeweiligen
Gemeinden geschaltet; Gesundheitseinrichtungen informiert, Ärzte und Apotheken
darauf aufmerksam gemacht; Plakate in öffentlichen Einrichtungen aufgehängt,
Netzwerkpartner eingebunden und „alte“ Teilnehmer, die sich als gute
Multiplikatoren erweisen, angeschrieben.

6. Danksagung

Ein herzliches Dankeschön für die vertrauensvolle finanzielle Förderung des Selbsthilfebüros Main-Spessart 2020 an:

- Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern
- Landratsamt Main-Spessart

Zusammenarbeit und Vernetzung sind wichtig in der Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle. Der regelmäßige Austausch, die Möglichkeit des Nachfragens, praktische Ideen und mentaler In-Put sind gerade für kleine Kontaktstellen unverzichtbar.

Dafür ein herzliches Dankeschön an:

- Arbeitskreis „Selbsthilfeunterstützung in Unterfranken“
- Verein der Selbsthilfekontaktstellen in Bayern e. V.
- SEKO Selbsthilfekoordination Bayern, in Würzburg
- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) Berlin
- BRK Kreisverband Main-Spessart

An die Printmedien Main-Echo, Main-Post und Werntalzeitung ergeht ebenfalls ein herzliches Dankeschön. Die Mitarbeiter*innen unterstützen die Arbeit des Selbsthilfebüros und der Selbsthilfegruppen, indem sie mit großer Selbstverständlichkeit Termine, Veranstaltungen, Neuigkeiten und Treffen in den jeweiligen Ausgaben ihrer Tageszeitungen veröffentlichen.

Karl Loritz betreut und aktualisiert ehrenamtlich unsere Internetseite. Er füllt unsere Homepage mit Ausdauer, Geduld und immer neuen Ideen zu einer interessanten und lesenswerten Seite. Dankeschön dafür.



Foto: Seko Bayern