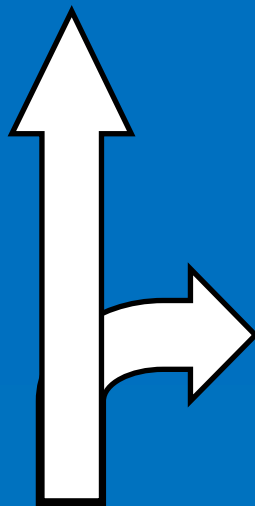


# Jahresbericht 2021

## BRK Selbsthilfebüro

### Main-Spessart

AD(H)S, Adoption, Angst, Behinderung,  
chronische Krankheit, Depression,  
Krise, Schmerz, Sucht .....



**Selbsthilfe-  
gruppe**

Bayerisches Rotes Kreuz  
Selbsthilfebüro Main-Spessart  
Wernfelder Straße 1  
97737 Gemünden  
Tel. 09351 5081-270

<https://www.kvmain-spessart.brk.de/selbsthilfe-msp.html>  
[selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de](mailto:selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de)

April 2022



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Arbeit im Selbsthilfebüro 2021	4
<b>1. Rahmenbedingungen</b>	<b>5</b>
1.1. räumlich	5
1.2. personell	5
1.3. finanziell	5
<b>2. Aufgaben des Selbsthilfebüros</b>	<b>5</b>
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 - 8
2.4. Informationen über finanzielle Förderung	9
2.5. Projekte / Infoveranstaltungen für und mit Selbsthilfegruppen	9 - 11
2.6. Selbsthilfe-Infotag an der Berufsfachschule für Pflegeberufe des Bezirks Unterfranken	12
2.7. Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen	12 - 13
2.8. Presse-, Öffentlichkeits- und Gremienarbeit	14
2.9. Kooperationen und Kommunikation zu anderen professionellen Einrichtungen, Gremien und Arbeitskreise	14
<b>3. Fachtage, Vernetzungstreffen und Besuche</b>	<b>15</b>
<b>4. INSEA – Selbstmanagementkurs für chronisch kranke Menschen und Angehörige</b>	<b>16</b>
<b>5. Danksagung</b>	<b>17</b>

Der Tätigkeitsbericht 2021 des BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart wurde erstellt von Simone Hoffmann und Silvia Schießer.

## **Vorwort zur Arbeit im Selbsthilfebüro 2021**

Letztes Jahr um diese Zeit sind wir noch davon ausgegangen, dass das Jahr 2020 aufgrund der Corona-Pandemie als besonderes Jahr mit großen Herausforderungen und Einschränkungen in die Geschichte eingehen wird.

Nun wird auch 2021 als ein weiteres Corona-Jahr mit Hürden, Anforderungen und Komplexität Geschichte schreiben.

Da gilt es umso mehr, den Moment zu genießen, dankbar zu sein für Freundschaften, Begegnungen und Naturerlebnisse, Solidarität und Miteinander und die Chancen, die in fast allem liegen.

Viele aus der Selbsthilfe haben, sobald dies möglich war, diese Chance aufgegriffen und sich unter Berücksichtigung - der sich schnell verändernden Hygienevorschriften und Corona Infektionsschutzverordnung - immer wieder gerne in Präsenz getroffen. Andere Gruppen treffen sich seit fast 1 ½ Jahren online oder haben sich dafür entschieden, einen Wechsel zwischen Online- und Präsenztreffen zu veranstalten.

Auch das Selbsthilfebüro MSP hatte immer wieder Online-Angebote, wie z.B. Online-Austauschtreffen, Online-Fortbildungen, aber auch Präsenz-Angebote im Programm. Dieser Wechsel zwischen den unterschiedlichen Formaten ist ein Teil des Alltags geworden, der auch eine Bereicherung bedeutet, und eine Erweiterung des Miteinanders in sich trägt.

Wir freuen uns, wenn Sie sich die Zeit nehmen, unseren Jahresbericht zu lesen. Mit dem, im Zuge der Corona-Krise 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 steht ein barrierearmes Büro, mit einer Beratungsecke und einem Besprechungszimmer, zur Verfügung. Persönliche Termine bzw. Abendtermine werden nach telefonischer Vereinbarung, in den Einrichtungen des BRK in Karlstadt und in Lohr 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“. Um eine ausreichend gute Implementierung des neuen Telefonkursformats zu gewährleisten, wurde von September bis Dezember die Arbeitszeit um 2 Stunden erhöht. Silvia Schießer unterstützt mit 6 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 an. 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 2021, zur Unterstützung der gesundheitsrelevanten Selbsthilfe, mit 60.000 € Pauschalförderung. 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 2021 beteiligt gewesen.

Das Projekt „INSEA aktiv – gesund mit chronischer Krankheit leben“ wurde auch 2021 von der Barmer finanziert. Es fanden drei Kurse - ein Online-Kurs mit 10 Teilnehmer\*innen, ein Telefonkurs mit 4 Teilnehmer\*innen und ein Präsenzkurs in Lohr mit 8 Teilnehmer\*innen - statt.

# **2. Aufgaben des Selbsthilfebüros**

## **2.1. Information, Beratung, Vermittlung, Unterstützung**

Im Landkreis Main-Spessart gibt es zurzeit ca. 65 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 zieht, betroffen sind.

2021 konnten viele Anfragen betroffener Bürger\*innen nicht zu einer Vermittlung in die Selbsthilfegruppen geführt werden, da ein großer Teil der Gruppen aus Angst vor Ansteckung oder zu kleinen Räumlichkeiten sich 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 von Kreuzbund und Phoenix hinweisen.

## **2.2. Unterstützung und Beratung bei der Neugründung oder Beendigung von Selbsthilfegruppen**

Nach wie vor sind Neugründungen für Interessierte im Präsenzbereich schwierig. Es gab viel Interesse am Aufbau neuer Gruppen z. B. chronische Erschöpfung, chronischer Schmerz, AD(H)S Elternkreis und das Leben achtsam gestalten. Leider meldeten sich bisher zu wenig Interessierten.

Erfreulicherweise hat die Selbsthilfegruppe (SHG) Depressionen einen Online-Neustart mit Unterstützung des Selbsthilfebüros gewagt. Die Treffen finden nun regelmäßig auf der von Seko Bayern zur Verfügung gestellten datenschutzkonformen Videokonferenz-Plattform „BigBlueButton“ statt.

Im Winter 2021 hat sich eine Online SHG Angst und Panik formiert, die sich im zweiwöchentlichen Wechsel trifft.

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

### **Erfahrungsaustausch für und unter Kontaktpersonen**

Wir haben 2021 persönlich, telefonisch, postalisch und online Kontakt zu den Selbsthilfe-Engagierten gehalten.

Zudem wurden am 27.05.2021 ein kollegialer Erfahrungsaustausch und am 17.09.2021 ein „Erholungstreffen“ für Selbsthilfe-Aktiven angeboten. Dabei haben wir vier Kurzfilme zum Themenbereich Achtsamkeit und Selbstfürsorge angeschaut um Brücken zum Gruppentreffen schlagen zu können. Die Augsburger Selbsthilfekontaktstelle hat diese vier Kurzfilme freundlicherweise zur Verfügung gestellt.

Gemeinsam mit dem Aktivbüro Würzburg haben wir im Juni 2021 eine Praxisbegleitung für Selbsthilfegruppen aus dem Bereich Sucht / bzw. Abhängigkeitserkrankungen angeboten.

Dieses Thema wurde von uns im Nachgang auf die Infoveranstaltung „Sucht und Depressionen – eine Krankheit kommt selten allein“ des Universitätsklinikum Würzburg (UKW) aufgegriffen. Die Selbsthilfegruppen hatten sich eine Praxisbegleitung und Praxisvertiefung gewünscht, die dann online durchgeführt wurde.



Praxisbegleitung für  
Selbsthilfegruppen  
aus dem Bereich Sucht/  
Abhängigkeitserkrankungen

Von Selbsthilfe – für Selbsthilfe!

Das Aktivbüro der Stadt Würzburg und das BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart laden zu einer Praxisbegleitung speziell für Sucht-Selbsthilfegruppen ein.

Das Thema der Praxisbegleitung „Sucht und Depression – eine Krankheit kommt selten allein“ ist auf Anregung einer Sucht-Selbsthilfegruppe als Informationsveranstaltung am 19.04. durch das UKW angeboten worden. Zwei Vorträge stellten die medizinischen Kenntnisse über Depressionen und über Abhängigkeitserkrankungen vor.

**Wir möchten dieses Thema aufgreifen, da diese Doppel-Diagnose sehr häufig vorkommt und auch eine Herausforderung für die Selbsthilfegruppe bedeuten kann.**

Mit der Methode der „Kollegialen Beratung“ können wir einen ersten Austausch zu möglichen Fragestellungen anbieten:

- Was bedeutet die Doppel-Diagnose für die Selbsthilfegruppe?
- Wie gehe ich als Gruppenleiter:in mit dem Eindruck um, ein/e Teilnehmer:in hat eine Depression, die möglicherweise nicht diagnostiziert wurde oder nicht ausreichend gut therapiert wurde?
- Was mache ich mit Teilnehmer:innen, die sich nicht „entscheiden“ können, welche Diagnose vordergründig ist und deshalb hadern?
- Welche neuen Absprachen braucht es evtl. deshalb in der Gruppe?
- Welche Grenzen hat eine Selbsthilfegruppe (Suchtrückfall, Suizidalität)?
- Was mache ich/was machen wir als Gruppe, wenn diese Grenzen erreicht sind? (Notfallpläne, Anlaufstellen, Kommunikation darüber)

Die Kontaktstellen-Mitarbeiterinnen Susanne Wundling und Simone Hoffmann werden die Praxisbegleitung moderieren und Inputs zur SH-Gruppenarbeit einbringen.

Wir freuen uns auf Sie!

**Termin: 07.06.2021, 15.30—17.30 Uhr**

**Ort: Online in Jitsi Meet. Zur Teilnahme ist ein PC mit Kamera und Mikro sowie eine stabile Internetverbindung nötig.**

**Anmeldungen bis: 03.06.2021 an: [aktivbuero@stadt.wuerzburg.de](mailto:aktivbuero@stadt.wuerzburg.de)**

## Rundbriefe für Selbsthilfegruppen

Das Selbsthilfebüro verschickte 2021 fünf Rundbriefe an alle Gruppen. Inhalte waren Neuerungen im Selbsthilfebereich in Bezug auf Auswirkungen der Infektionsschutzmaßnahmenverordnung, selbsthilferelevante Veranstaltungen (unterfranken-, bayern-, und bundesweit). Außerdem Neuerscheinungen, Termine von Selbsthilfegruppen, Abschiede, das Vorstellen neuer Gruppen, Gruppenjubiläen, etc. Diese Rundbriefe sind jederzeit auch als PDF-Datei auf unserer Internetseite abrufbar. Zudem wurden immer aktuelle Verordnungen zum Thema Corona und deren Auswirkungen auf das Gruppenleben tagesaktuell per Mail und auch per Post verschickt.

## Virtuelle Gruppentreffen zu Corona-Zeiten

Nach wie vor ist es uns ein Anliegen Selbsthilfe-Interessierte digital zu schulen und somit auch virtuelle Gruppentreffen zu ermöglichen. Zum Teil haben wir Einzelschulungen im Selbsthilfebüro durchgeführt oder auch mit Hilfe der Leih-tablets in die digitale Welt „begleitet“.

### Leih-tablets & Basisschulung für Selbsthilfeaktive



Foto: jahren.com

**Termin:** Freitag, 19.11.2021, 15.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Felix-Fechenbach-Haus, Gutenbergstr. 11, Würzburg  
**Referentin:** Sandra Pfaff  
**Kosten:** Verleih und Basisschulung sind kostenfrei

### Haben Sie Interesse an den Möglichkeiten der „digitalen“ Welt?

Fehlt Ihnen ein eigenes digitales Endgerät, wie z. B. ein Tablet? Oder haben Sie ein Tablet zuhause, wissen aber nicht so recht, wie damit umzugehen ist?

Dann sind Sie hier bei dem Projekt „Leih-tablets“ und Basisschulung richtig!

#### Das erwartet Sie:

- ◊ Sie bekommen für einen fest gelegten Zeitraum ein Tablet ausgeliehen
- ◊ Die Bedienung dieses Geräts oder Ihres eigenen Geräts erlernen Sie in dieser Basisschulung
- ◊ Anschließend probieren Sie das Gelernte aus
- ◊ Zu einem späteren Zeitpunkt gibt es Praxisbegleitungen
- ◊ Ein ausführliches Handbuch, der „digitale Werkzeugkoffer“, steht Ihnen zur Verfügung

#### Ihre Möglichkeiten:

- ◊ Sie können mit Ihren Gruppen-Teilnehmer\*innen Onlinetreffen ausprobieren
- ◊ Sie können an digitalen Workshops, Vorträgen und Seminaren teilnehmen

Anmeldung bis 09.11.2021 im BRK Selbsthilfebüro Main-Spessart:

✉ [selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de](mailto:selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de), ☎ 09351 50 81 270



**Gut zu wissen:** Das BRK Selbsthilfebüro MSP beteiligt sich mit den Leih-tablets und der Basisschulung am Projekt „Selbsthilfe wird digital“ von Seko Bayern. Die Leihgeräte und die Schulungskosten werden vom Freistaat Bayern, Staatministerium für Familie, Arbeit und Soziales übernommen. Die Durchführung wird unterstützt von der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen, sowie dem BRK Main-Spessart.

Vielen Dank hierfür .

Weitere Infos bei der Anmeldung.



## **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 für alle interessierten Gruppen Online Beratungstermine für MSP angeboten.

Anzahl der geförderten Gruppen im Landkreis MSP 2021:	<b>21</b>
Beantragte Gesamtsumme der MSP-Gruppen 2021:	<b>61.230,09 €</b>
Bewilligte Gesamtsumme der MSP-Gruppen 2021:	<b>56.628,80 €</b>

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**

### **Online Seminarreihe „Gesundheit stärken“**

Zum Thema „Gesundheit stärken“ boten von Januar bis März die Selbsthilfekontaktstellen der Stadt Würzburg (das Aktivbüro), der Paritätische Unterfranken und das Selbsthilfebüro MSP eine Online-Seminarreihe mit vier Bausteinen an. Für zwei Bausteine - „Und jetzt noch Corona – Gefühle in der Krise“ und „Faszien-Yoga – Damit wir bei so viel online nicht einrosten“ war das BRK Selbsthilfebüro für die Ausschreibung, Referenten, Werbung und Durchführung verantwortlich.

Alle Seminare sind auf große Resonanz und viel positive Zustimmung gestoßen. Damit auch alle Teilnehmer\*innen gut dabei sein konnten, wurde bei allen Veranstaltungen mit den Teilnehmern vorher ein Technik-Check durchgeführt.

## Online-Seminarreihe „Gesundheit stärken“

### Teil 1: Unser Immunsystem— was stärkt bzw. schwächt es?

Montag, 25.01.2021, 18 bis 20 Uhr

Referent:

Univ.-Prof. Dr. Dr. Andreas Bellhack,

IKZF Forschergruppe für Experimentelle Stammzelltransplantation, Medizinische Klinik und Poliklinik II

Kosten: kostenfrei

Ort: Der Vortrag findet online statt.

Für die Teilnahme ist eine stabile Internetverbindung so wie ein PC/Laptop mit Webcam oder Headset nötig.

Die Zugangsdaten bekommen Sie rechtzeitig zugesandt.

Es ist keine Installation eines Programms nötig!

Test für den

Onlinezugang: 22.01.2021, 12 Uhr

Anmeldungen bis 15.01.2021 an:

aktivbuero@stadt.wuerzburg.de

Alle Gedanken rund um unsere Gesundheit kreisen seit Monaten zusätzlich zu bereits vorhandenen gesundheitlichen Einschränkungen auch noch um das Corona-Virus.

Täglich sind wir aufgefordert, Hygienekonzepte zu beachten und verschiedene neue Regelungen, das gesellschaftliche Leben betreffend, zu berücksichtigen. Das fordert uns—und damit auch unser Immunsystem—heraus!

Was wissen wir überhaupt von unserem körpereigenen, individuellen, komplexen Schaltwerk, von unserem Abwehrsystem gegen Keime, Pilze, Viren, Fremdkörper?

**Folgende Fragen wird der Vortrag beleuchten:**

Unser Immunsystem – was ist das genau?

In welchen Bereichen unseres Körpers ist es tätig?

Welchen Zusammenhang zu verschiedenen Organen gibt es?

Welchen Einfluss können wir selbst nehmen, z. B. durch Ernährung, Bewegung, Entspannung, Schlaf, Stressabbau?

Welche Unterstützung braucht der Körper bei angeborenen oder erworbenen Immunschwächen?

Welche Schritte, Maßnahmen, Rituale und Strategien können wir darüber hinaus proaktiv einsetzen, um unser Immunsystem zu stärken?

Was kann jeder Mensch für sich tun?

V.i.S.d.P.:

Aktivbüro der Stadt Würzburg

Karmelitenstraße 43, 97070 Würzburg

Tel. 0931/37-34 68

Die Online-Seminarreihe ist eine gemeinschaftliche Veranstaltung von:



## Online-Seminarreihe „Gesundheit stärken“

### Teil 2: Und jetzt noch Corona— Gefühle in der Krise

Dienstag, 09.02.2021, 18 – 20 Uhr

Referent:

Prof. Dr. Dominikus Bönsch, ärztlicher Leiter des Krankenhauses für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin des Bezirks Unterfranken in Lohr am Main

In Krisenzeiten fühlen sich einige von uns ihren Gefühlen, wie Angst, Sorge, Stress mehr ausgesetzt als sonst. Unsere Ablenkmöglichkeiten greifen nicht mehr so wie früher. Welche Auswirkungen haben diese unterschiedlichen Gefühle auf unsere Gesundheit bzw. unser Immunsystem? Was wird von uns wahrgenommen, wie verarbeiten wir das mental und warum fühlen wir uns von diesen Emotionen immer wieder überwältigt? Wie können wir ausgleichend, regulierend eingreifen? Gibt es hier Forschungsergebnisse und wenn ja, wie kann jede/r von uns lernen damit gut umzugehen? Wie können wir unsere Selbstwirksamkeit stärken, welche Methoden (z.B. autogenes Training etc.) können hilfreich sein? Wie können wir uns aktivieren, damit wir trotz Krise innerlich gestärkt und zuversichtlich fühlen?

Der Vortrag ist kostenfrei und findet online statt.

Für die Online-Teilnahme ist eine stabile Internetverbindung so wie ein PC/Laptop mit Webcam oder Headset nötig.

Eine Telefonieinwahl ist auch möglich!

Die Zugangsdaten bekommen Sie rechtzeitig zugesandt.

Es ist keine Installation eines Programms nötig!

Wir bieten einen Testtermin für die Nutzung des Onlinezugangs:

05.02.2021, 12 Uhr

Anmeldungen bis 02.02.2021 an:

Selbsthilfebüro Main-Spessart,

Bayerisches Rotes Kreuz

Telefon: 09351/50 81 270

Email:

selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

V.i.S.d.P.:

BRK-Selbsthilfebüro Main-Spessart

Die Online-Seminarreihe ist eine gemeinschaftliche Veranstaltung von:



## Online-Seminarreihe „Gesundheit stärken“

### Teil 3: Und wo bleibe ich? Resilienz stärken und sich für die Herausforderungen des Lebens wappnen

Mittwoch, 17.02.2021, 18—20 Uhr

Referentin: Theresa Keidel,

Geschäftsführerin SeKo Bayern  
Diplomsozialpädagogin, Entspannungspädagogin und Coach.

Die zunehmende Komplexität unseres Alltags, aktuell vor allem durch Corona geprägt, sowie dauerhafter Zeitdruck und die sich schnell ändernde Lebenswelt stellen uns alle vor große Herausforderungen. Wenn alles zu viel wird, kann das auch krankmachen. Dabei spielt eine große Rolle eigene Grenzen zu erkennen und achtsam damit umzugehen, sowie die Dinge herauszufinden, die uns selbst guttun. Im Workshop werden wir erfahren, wie wir die psychische Widerstandskraft stärken können und lernen die „10 Wege zu mehr Resilienz“ kennen.

Der Vortrag ist kostenfrei und findet online statt.

Für die Online-Teilnahme ist eine stabile Internetverbindung so wie ein PC/Laptop mit Webcam oder Headset nötig.

Eine Telefonieinwahl ist auch möglich!

Die Zugangsdaten bekommen Sie rechtzeitig zugesandt.

Es ist keine Installation eines Programms nötig!

Wir bieten einen Testtermin für die Nutzung des Onlinezugangs:

12.02.2021, 12 Uhr

Anmeldungen bis 10.02.2021 an:

Selbsthilfekontaktstelle

Der Paritätische in Unterfranken

Telefon: 0931/35 401 17

Email:

selbsthilfe-uf@paritaet-bayern.de

V.i.S.d.P.:

Der Paritätische in Bayern

Bezirksverband Unterfranken

Die Online-Seminarreihe ist eine gemeinschaftliche Veranstaltung von:



## Online-Seminarreihe „Gesundheit stärken“

### Teil 4:

### Faszien-Yoga! Damit wir bei so viel "online" nicht einrostet!

Referentin: Melanie Sauer, FaYo-Coach nach Liebscher & Bracht

Montag, 15.03.2021, 18—19.30 Uhr

Beweglich, gesund und schmerzfrei durch FaYo - das Faszien-Yoga nach Liebscher und Bracht

Dein Körper braucht Bewegung, aber nicht irgendwelche!

Ausreichende und qualitativ hochwertige Bewegung im Alltag und auch gerade jetzt in Zeiten von Home-Office und Ausgangsbeschränkungen sind wichtig. Welche Möglichkeiten haben wir, fit und gesund zu bleiben?

FaYo - das Faszien-Yoga bietet einen umfassenden Gesundheits-Lifestyle, der die Bereiche Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit umfasst. Es ist leicht zu erlernen, überall durchzuführen und es macht ganz viel Spaß, bringt Leichtigkeit und Freude!

Der Vortrag bietet:

- Information über die Bedeutung von Faszien für die Gesundheit
- Umfangreiche Möglichkeiten für deine Fitness
- Kennenlernen der drei Elemente der FaYo-Bewegung

Im Praxisteil besteht die Chance die Übungen auszuprobieren und deren wohltuende Wirkung zu spüren.

Der Vortrag mit Praxisteil ist kostenfrei und findet online statt.

Für die Online-Teilnahme ist eine stabile Internetverbindung so wie ein PC/Laptop mit Webcam oder Headset nötig.

Eine Telefonieinwahl ist auch möglich!

Die Zugangsdaten bekommen Sie rechtzeitig zugesandt.

Es ist keine Installation eines Programms nötig!

Wir bieten einen Testtermin für die Nutzung des Onlinezugangs:

12.03.2021, 12.00 Uhr

Anmeldungen bis 08.03.2021 an:

Selbsthilfebüro Main-Spessart,

Bayerisches Rotes Kreuz

Telefon: 09351/50 81 270

Email:

selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

V.i.S.d.P.:

BRK-Selbsthilfebüro Main-Spessart

Die Online-Seminarreihe ist eine gemeinschaftliche Veranstaltung von:



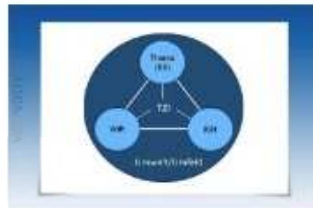
# Seminarangebot für Selbsthilfe engagierte: Die Kunst sich selbst und eine Gruppe zu leiten



**TZI-Workshop mit  
Dagmar Brüggem-Solbach  
am  
Freitag, 05.11.2021  
in Karlsruhe**

**Bayerisches Rotes Kreuz +**

**Selbsthilfebüro  
Main-Spessart**



<https://www.kvmain-spessart.de/agn/infocenter/infocenter.html>

### Zum Inhalt

Die **Thementriente Interaktion (TZI)** ist ein Konzept zur Arbeit in Gruppen. Ziele sind soziales Lernen und die Förderung persönlicher Entwicklung.

Dabei tauchen folgende Fragen auf:

- Welche Faktoren sind dafür verantwortlich, dass die Zusammenkunft mit anderen Menschen als lebendig erlebt wird?
- Welche Einflussmöglichkeiten haben Sie selbst, damit sich ein lebendiges Miteinander entwickeln kann?
- Was bietet uns die TZI, um den Antworten auf diese Fragen näher zu kommen?

Im Workshop geben wir uns anhand der eigenen Gruppenerfahrungen auf eine Forschungsreise und erweitern unseren Blick, durch ein „Hineinschnuppern“ in das Konzept der Thementriente Interaktion (TZI).

### Infos zum Workshop

**Wo?** BRK Begegnungsstätte  
Karlsruhe  
Johann-Schöner-Straße 63

**Wann?** Freitag 05.11.2021  
14 - 19 Uhr

**Teilnehmerbeitrag:** 30 Euro  
Bitte vor Ort bezahlen  
(Skript und kleiner Imbiss enthalten)

Teilnehmerzahl ist auf 13 begrenzt

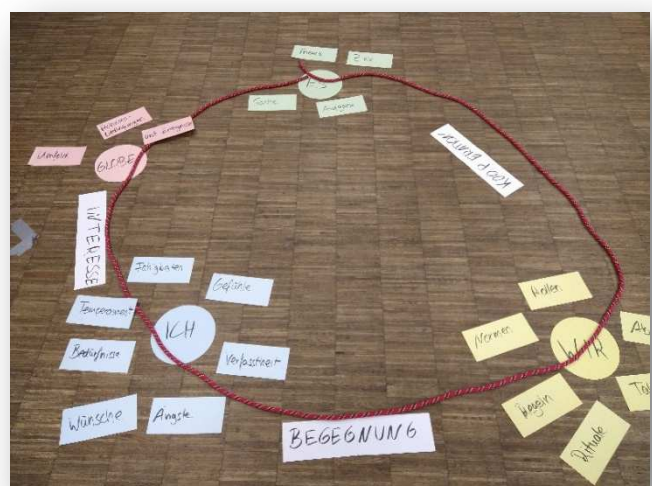
Dagmar Brüggem-Solbach ist Diplom Psychologin mit langjähriger Erfahrung im Leiten eines Selbsthilfebüros. Sie bietet Supervision und Coachings an.

**Anmeldung bis spätestens  
25.10.2021** beim Veranstalter:  
BRK Selbsthilfebüro MSP mit  
Abschnitt, per E-Mail an:  
selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de  
oder unter: ☎ 09351 5081-270

Die Veranstaltung findet unter Berücksichtigung der 14. Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung statt.

Viele Gruppen haben 2021 eine lange „Corona-Pause“ hinter sich. Die Ansprechpartner\*innen der Gruppe waren neugierig, gespannt oder sogar skeptisch, wie das Miteinander wieder gut gelingen kann. Dieses Seminar bot die Chance herauszufinden, welche Faktoren dafür verantwortlich sind, dass die Zusammenkunft mit anderen Menschen als lebendig erlebt wird. Welche Einflussmöglichkeiten haben Gruppenleiter\*innen selbst? Wie leiten sie sich selbst?

Das Seminar basierte auf dem Konzept von TZI (thementriente Interaktion). Ein Konzept zur Arbeit in Gruppen, das soziales Lernen und die Förderung persönlicher Entwicklung in den Vordergrund stellt.



## 2.6. Selbsthilfe-Infotag an der Berufsfachschule für Pflegeberufe des Bezirks Unterfranken

Der Selbsthilfe-Infotag ist seit 15 Jahren ein wichtiger Baustein in der Ausbildung an der Berufsfachschule für Pflege am Bezirkskrankenhaus (BKH). Am 23.04. haben wir aufgrund von Corona ein Infotag leider ohne Selbsthilfe-gruppen, dafür mit einem Mindestabstand von 2 Metern im Festsaal des Bezirkskrankenhauses durchgeführt. Im kommenden Jahr soll dieser wieder in seinem gewohnten Format - unter Beteiligung von Selbsthilfe-Aktiven - stattfinden.



Foto: BKH, Selbsthilfe-Infotag am Bezirkskrankenhaus (von links) Claudia Hahne-Ebert, Martin Morgenstern, Simone Hoffmann; Foto mit freundlicher Genehmigung von Brigitte Henning

## 2.7. Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

Zwei Jahre sind seit der 2. Auszeichnung 2019 im Netzwerk vergangen und die heiße Phase für die erneute Auszeichnung zum Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus für 2022 hat begonnen. Das BKH schreibt den 3. Qualitätsbericht und hat am Qualitätszirkeltreffen am 27.10.2021 die Qualitätskriterien bearbeitet und bewertet. Gemeinsam wurden sie überprüft, ein Bewertungsprotokoll erstellt und die Planung 2022 abgestimmt. Ein kostenfreier Corona Selbsttest vor Ort wurde angeboten.



Folgende Veranstaltungen fanden in Kooperation mit dem BKH und den Selbsthilfekontaktstellen in Miltenberg, Stadt und Land Würzburg, Stadt und Land Aschaffenburg und Main-Spessart statt.



- 12.01.2021** Online Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 04.02.2021** Telko BKH Steuerungsgruppe, Selbsthilfegruppen und SHB MSP
- 09.02.2021** Online Selbsthilfe-Café
- 15.02.2021** Weiterentwicklung Online Selbsthilfe Informationsangebote am BKH Lohr für Patient\*innen
- 09.03.2021** Online Selbsthilfe-Café

- 01.04.2021** Vorort-Termin im BKH wegen Implementierung von Hardware zur Ermöglichung von digitalem Austausch zwischen Patient\*innen und Selbsthilfe
- 13.04.2021** Online Selbsthilfe-Café
- 15.04.2021** Onlinetreffen Arbeitskreis Internetseite BKH Lohr
- 23.04.2021** Selbsthilfebeauftragung BKH und BRK Selbsthilfebüro MSP, Vorstellen der Selbsthilfe an der Krankenpflegeschule des BKH
- 06.05.2021** 2. Onlinetreffen AK Internetseite BKH Lohr
- 11.05.2021** Online Selbsthilfe-Café
- 31.05.2021** Austausch BKH und Selbsthilfebüro, Weiterentwicklung Zusammenarbeit
- 11.06.2021** Online Selbsthilfe-Café
- 24.06.2021** 3. Onlinetreffen AK Internetseite BKH Lohr
- 13.07.2021** Selbsthilfe-Café
- 10.08.2021** Selbsthilfe-Café
- 02.09.2021** 4. Onlinetreffen Internetseite BKH Lohr
- 14.09.2021** Selbsthilfe-Café
- 12.10.2021** Selbsthilfe-Café
- 12.10.2021** Vorbesprechung BKH Qualitätszirkeltreffen
- 14.10.2021** Onlinevorbesprechung mit den Selbsthilfegruppen für Qualitätszirkeltreffen
- 27.10.2021** Qualitätszirkeltreffen Festsaal BKH, Vorbereitung, Moderation, Nachbereitung
- 09.11.2021** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH
- 07.12.2021** Weihnachtsselbsthilfe-Café
- 09.12.2021** Onlineaustausch aller Selbsthilfekontaktstellen, die mit dem BKH zusammenarbeiten



Foto privat. Mit Genehmigung aller Teilnehmer\*innen

## **2.8. Presse-, Öffentlichkeits- und Gremienarbeit**

### **Internetseite**

Unsere Internetseite [www.kvmain-spessart.brk.de/selbsthilfe](http://www.kvmain-spessart.brk.de/selbsthilfe) ist immer auf dem aktuellen Stand, da 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, sowie von anderen Kontaktstellen in unserer Nähe.

2021 war es für Selbsthilfe-Interessierte noch einmal wichtiger, auf direkte und von Öffnungszeiten unabhängige Informationen zu gültigen Infektionsschutzmaßnahmen 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, sowie der Bekanntmachung von selbsthilferelevanten 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.

## **2.9. 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. Fachtage, Vernetzungstreffen und Besuche**

- 11.02.2021 Online Mitgliederversammlung Seko Bayern
- 15.03.2021 Austausch Selbsthilfekontaktstellen über Nutzung Datenbank
- 15.02.2021 Arbeitskreistreffen Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen
- 18.02.2021 Klärung Suchtselbsthilfe Fachtag in MSP
- 17.03.2021 Vorbereitungstreffen Jahreskampagne Bay. Ministerium für Gesundheit und Pflege
- 29.03.2021 Treffen AK Unterfranken Nachbesprechung Online Gesundheitsreihe
- 19.04.2021 UKW-Selbsthilfefreundlichkeit Vortrag Doppeldiagnosen
- 22.04.2021 Online Vortrag Seko Bayern: Digitale Chancengleichheit in der Selbsthilfe
- 26.04.2021 Datenbank Schulung zu ausgewählten Fragen
- 10.05.2021 Mitgliederversammlung Seko Bayern
- 12.05.2021 Workshop „Digitale Räume anbieten“
- 19.05.2021 Virtuelles PSAG Main -Spessart Treffen
- 09.06.2021 Unterfranken Projekt Digitale Chancengleichheit
- 10.06.2021 Online Austauschtreffen Kontaktstellen Bayern
- 11.06.2021 Online Suchtselbsthilfefachtag Seko Bayern
- 16.06.2021 Online Tagung „Sucht und Schmerz“
- 22.06.2021 Digitaler Fachtag
- 19.07.2021 Jahreskampagne
- 17.09.2021 Treffen Selbsthilfegruppen
- 23.09.2021 Arbeitskreistreffen Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen
- 23.09.2021 Online-Treffen der bayerischen Selbsthilfekontaktstellen
- 11.10.2021 Präsenz PSAG Main -Spessart Treffen
- 18.10.2021 Auftaktveranstaltung Jahreskampagne seelische Gesundheit in Kooperation mit Landratsamt MSP, VHS und weiteren Kooperationspartner\*innen
- 15.10.2021 Arbeitskreistreffen Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen
- 23.11.2021 Mitgliederversammlung Seko Bayern
- 07.12.2021 Onlineaustausch Selbsthilfekontaktstellen Unterfranken
- 20.12.2021 Onlineaustausch über schwierige Gründungsanfragen in der Selbsthilfe, SEKO Bayern

## 4. 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 2021 wurden insgesamt drei INSEA Selbstmanagementkurse für Menschen mit chronischen Erkrankungen angeboten. In Präsenzform, als Online-Kurs und ganz neu: ein Telefonkurs

**Kurs 1** wurde als Online-Veranstaltung vom 20.04. – 01.06.2021 angeboten. Der Kurs wurde von Alexander Schlote und Simone Hoffmann mit 9 Teilnehmer\*innen geleitet.

**Kurs 2** wurde erstmals als Telefon-Kurs vom 21.09. – 26.10.2021 angeboten. Diesen Kurs leitete Barbara Grübel mit 4 Teilnehmer\*innen für jeweils eine Stunde. Das neue Format eignet sich besonders für Interessierte, die entweder zu weit weg von einem INSEA-Standort wohnen, der nächste Kurstermin nicht in den Zeitplan passt oder keine digitalen Möglichkeiten zur Verfügung stehen.

**Kurs 3** fand in Präsenzform im Lehrsaaal der Rettungswache Lohr vom 07.10. bis 11.11.2021 statt. Gestartet wurde mit 10 Teilnehmer\*innen. Aufgrund der rasch ansteigenden Corona Inzidenz in unserem Landkreis, haben sich aus gesundheitlichen und präventiven Gründen vier Teilnehmer\*innen während des laufenden Kurses abgemeldet.

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

Bei allen drei Kursformaten war das Interesse, die Neugierde, das Miteinander, die gegenseitige Unterstützung und die Motivation vorhanden und haben zu guten Erfolgen bei den Teilnehmenden geführt.

Für alle die Kurse wurden Anzeigen in den Mitteilungsblättern der jeweiligen Gemeinden geschaltet; Gesundheitseinrichtungen informiert, Ärzte, Apotheken und Therapeuten darauf aufmerksam gemacht; Plakate in öffentlichen Einrichtungen aufgehängt, Netzwerkpartner eingebunden und „alte“ Teilnehmer\*innen, die sich als „beste“ Multiplikatoren erweisen, angeschrieben.



Zudem fanden folgende Termine statt:

18.01.2021 Telefonkonferenz mit den Kursleiterinnen MSP  
19.01.2021 Onlinetreffen der bayerischen Standorte  
22.02.2021 Telefonkonferenz Seko, Hannover und Barmer  
29.04.2021 INSEA up-date Schulung mit MHH  
19.07.2021 Austausch INSEA Kurs  
10.08.2021 Austausch für Telefonkurs Anbieterinnen: Hannover, Augsburg, MSP  
21.09.2021 Probe Telefonkurs mit Augsburg und MSP und Seko  
07.12.2021 INSEA Austausch deutschlandweit  
14.12.2021 INSEA Austausch bayernweit

## 5. Danksagung

Ein herzliches Dankeschön für die vertrauensvolle finanzielle Förderung des Selbsthilfebüros Main-Spessart 2021 an die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern und dem Landratsamt Main-Spessart.

Zusammenarbeit und Vernetzung sind wichtig in der Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle. Der regelmäßige Austausch, die Möglichkeit des Nachfragens, praktische Ideen und mentaler Input sind gerade für kleine Kontaktstellen wie das BRK Selbsthilfebüro unverzichtbar.

Für diesen regelhaften Austausch möchten wir uns besonders bei dem Arbeitskreis „Selbsthilfeunterstützung in Unterfranken“, dem Verein der Selbsthilfekontaktstellen in Bayern e. V., der SEKO Selbsthilfekoordination Bayern in Würzburg, der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) Berlin und dem 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 trägt dazu bei, dass sie interessant und lesenswert bleibt. Ein Dankeschön dafür.

