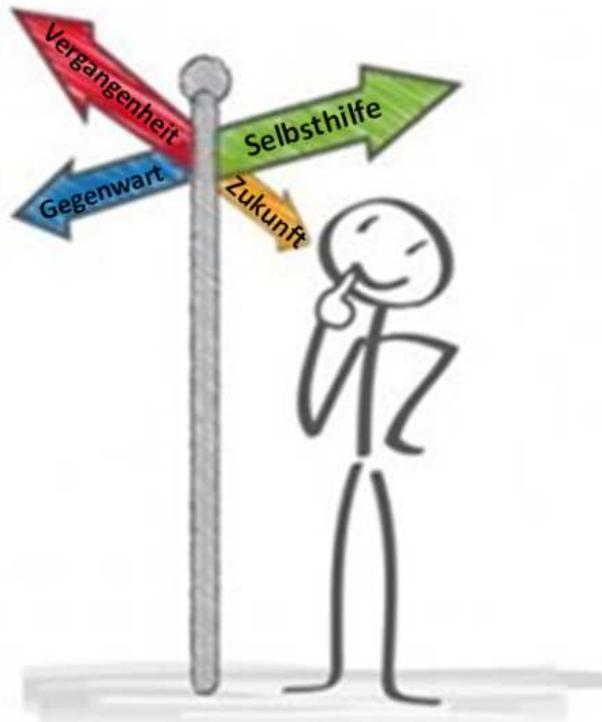


Jahresbericht 2022

BRK-Selbsthilfebüro

Main-Spessart



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

April 2023

Bayerisches Rotes Kreuz 

 **Selbsthilfebüro**
Main-Spessart

Inhaltsverzeichnis

1. Rahmenbedingungen	4
1.1. räumlich	4
1.2. personell	4
1.3. finanziell	4
2. Aufgaben des Selbsthilfebüros	4
2.1. Information, Beratung, Vermittlung, Unterstützung	4
2.2. Unterstützung und Beratung von Selbsthilfegruppen	5
2.3. Veranstaltungen, Informationen und Vernetzungstreffen für die Selbsthilfe	5 - 11
2.4. Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen	12
2.5. Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen	12 - 13
2.6. Presse- und Öffentlichkeitsarbeit	14
2.7. Kooperationen und Kommunikation zu anderen professionellen Einrichtungen, Gremien und Arbeitskreise	14
3. Fachtage, Vernetzungstreffen und Besuche	15
4. INSEA – Selbstmanagementkurs für chronisch kranke Menschen und Angehörige	16 - 17
5. Danksagung	17
6. Rätsel rund um Selbsthilfe	18

Der Tätigkeitsbericht 2022 des BRK-Selbsthilfebüro Main-Spessart wurde erstellt von Simone Hoffmann und Silvia Schießer.

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“. Silvia Schießler 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 2022 mit 63.500 € Pauschalförderung. Damit wurde die gesundheitsrelevante Selbsthilfe unterstützt. Der Landkreis Main-Spessart gewährte 10.000 € als freiwillige Leistung. Das Bayerische Rote Kreuz ist zudem mit 10,5 % Eigenmitteln an der Gesamtfinanzierung des Selbsthilfebüros 2022 beteiligt gewesen.

Das Projekt „INSEA aktiv – gesund mit chronischer Krankheit leben“ wurde auch 2022 von der Barmer finanziert. Es fanden drei Kurse in unterschiedlichen Formaten statt: Online-, Telefon- und ein Präsenzkurs in Lohr.

2. Aufgaben des Selbsthilfebüros

2.1. Beratung und Vermittlung

Im Landkreis Main-Spessart gibt es zurzeit ca. 63 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.

Das Selbsthilfebüro hatte 528 An- und Nachfragen zu Gruppen, von Gruppen und Gesundheitseinrichtungen, Klinken, Ämter.

75 % der Anfragen waren Anrufe von Betroffenen

25 % von Angehörigen und Freunde.

Die GesprächspartnerInnen waren:

72 % Frauen

26 % Männer

Die Beratungsformen fanden statt zu:

72 % per Telefon

17% per Mail

7 % persönlich

4 % per Videokonferenz

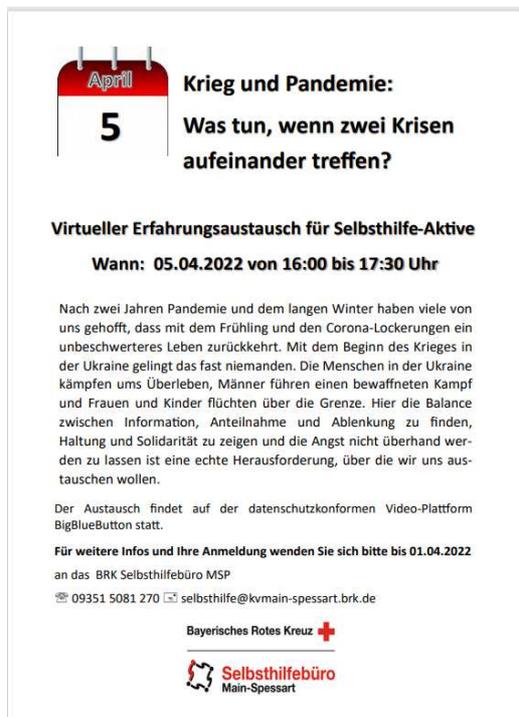
2.2. Unterstützung und Beratung von Selbsthilfegruppen

2022 haben sich die Elterngruppe für Kinder und Jugendliche mit AD(H)S in Marktheidenfeld und der Elternunterstützungstreff für Eltern mit psychischen Erkrankungen in Lohr gegründet. Beide Gruppen wurden von uns begleitet.

Gleichzeitig haben auch einige Gruppen beschlossen, ihre regelmäßige Gruppentreffen zu beenden. Hier haben wir unterstützend Gespräche mit der Gruppe oder den Ansprechpartner*innen geführt. Nach wie vor gibt es einige Initiator*innen, die gerne eine Gruppe ins Leben rufen wollen. Sobald sich mehrere Betroffene gemeldet haben, starten wir mit einem ersten Infotreffen.

2.3. Veranstaltungen, Informationen und Vernetzungstreffen für die Selbsthilfe

Erfahrungsaustausch für und unter Kontaktpersonen



April
5

**Krieg und Pandemie:
Was tun, wenn zwei Krisen
aufeinander treffen?**

Virtueller Erfahrungsaustausch für Selbsthilfe-Aktive
Wann: 05.04.2022 von 16:00 bis 17:30 Uhr

Nach zwei Jahren Pandemie und dem langen Winter haben viele von uns gehofft, dass mit dem Frühling und den Corona-Lockerungen ein unbeschwerteres Leben zurückkehrt. Mit dem Beginn des Krieges in der Ukraine gelingt das fast niemanden. Die Menschen in der Ukraine kämpfen ums Überleben, Männer führen einen bewaffneten Kampf und Frauen und Kinder flüchten über die Grenze. Hier die Balance zwischen Information, Anteilnahme und Ablenkung zu finden, Haltung und Solidarität zu zeigen und die Angst nicht überhand werden zu lassen ist eine echte Herausforderung, über die wir uns austauschen wollen.

Der Austausch findet auf der datenschutzkonformen Video-Plattform BigBlueButton statt.

Für weitere Infos und Ihre Anmeldung wenden Sie sich bitte bis 01.04.2022 an das BRK Selbsthilfebüro MSP
an das BRK Selbsthilfebüro MSP
☎ 09351 5081 270 ✉ selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

Bayerisches Rotes Kreuz 

 **Selbsthilfebüro**
Main-Spessart

Auch 2022 haben wir persönlich, telefonisch, postalisch und online Kontakt zu den Selbsthilfe-Engagierten gehalten.

Drei Austauschtreffen fanden in 2022 statt. Zwei virtuell und eines in Präsenzform. Auf Wunsch einer Selbsthilfegruppe war ein Thema des Austausches „Was tun, wenn zwei Krisen aufeinander treffen?“

Gemeinsame Wanderung



**Selbsthilfe macht sich
gemeinsam auf den
Weg ...**

**Wandern, Lauschen,
Reden und Lachen ...**

Gemütliche Wanderung rund um Gössenheim am Freitag, 13.05.2022

Treffpunkt zur Wanderung:

13 Uhr Bürgerhaus Gössenheim
(Hauptstr. 32 Parkplätze am Bauhof)

14 Uhr Führung an der Homburg
(Parkplatz beim „Schoppen Franz“)

15:30 Uhr Picknick am Fischteich
(Parken direkt am Teich möglich)

Die Wanderung ist ca. 7 km lang. Auf Schotter- und Waldwegen geht es zur Homburg hinauf. Denken Sie bitte daran evtl. einen Stock, Sonnenschutz und ein Getränk für unterwegs mitzunehmen. Sie können auch zur Führung oder zum Picknick dazukommen.

Beim Picknick gibt es Kaffee, Tee, (bitte Becher mitbringen) Kuchen und etwas Herzhaftes. Bei schlechtem Wetter verschieben wir die Wanderung auf einen späteren Zeitpunkt. Jede*r nimmt auf eigenes Risiko an der Veranstaltung teil. Wir freuen uns auf die erste Veranstaltung in Präsenz.

Anmeldung bis 09.05.2022

✉ selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

Weitere Infos: ☎ 09351 5081 270

Bayerisches Rotes Kreuz 

 **Selbsthilfebüro**
Main-Spessart

Am 13.05.2022 haben sich Selbsthilfe-Engagierte zu einem Ausflug auf die Homburg getroffen. Austausch, Gespräche und gemeinsam Zeit verbringen, standen im Vordergrund.

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Am Freitag, 28.10.2022 fand das jährliches Gesamttreffen von 16.00 – 19.00 Uhr in Lohr im Rot-Kreuz-Haus statt. Unter dem Motto:

Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft der Selbsthilfe in Main-Spessart

haben sich Selbsthilfe-Engagierte ausgetauscht, zurückgeblickt und Ideen für eine zukünftige Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfebüro und Selbsthilfe entwickelt.



KUNST. ENTSPANNUNG. MAINTANGLE



Die Fotos wurden mit freundlicher Unterstützung von Heidi Pollin zur Verfügung gestellt.

Für „Daheimgebliebene“ haben wir am 02.08.2022 von 18.00 – 19.30 Uhr einen „Zeichenkurs“ angeboten! Egal ob jung oder alt, künstlerisch begabt oder ungeübt! Jede*r kann mit dieser meditativen Methode malen. Schritt für Schritt wurden Muster erklärt und geübt. Einfach ein Strich nach dem anderen. In diesem Workshop lernten die Teilnehmerinnen die 8 Basis-Schritte der Zentangle®-Methode. Diese Methode ermöglicht - durch ein ruhiges meditatives Element - eine neue Kreativität in der Gemeinschaft auszuüben.

Rundbriefe für Selbsthilfegruppen

Das Selbsthilfebüro verschickte 2022 fünf Rundbriefe an alle Gruppen. Inhalte waren Neuerungen im Selbsthilfebereich in Bezug auf Auswirkungen der Infektionsschutzmaßnahmen-Verordnung, 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 und digitale Schulungen

Nach wie vor ist es uns ein Anliegen Selbsthilfe-Interessierte digital zu schulen und somit auch virtuelle Gruppentreffen zu ermöglichen und interessant zu gestalten.

Deshalb hat das Selbsthilfebüro Main-Spessart an einer Weiterbildung zum „Digital-Lotsen“ beim Projekt: Digital mobil in Stadt und Landkreis Würzburg Train-the-Trainer Workshop 2022, teilgenommen. Vom 25.1.2022 bis zum 05.04.2022 wurden sehr hilfreiche, niederschwellige und interessante Informationen und Grundlagen zu folgenden Themen vermittelt:

- unterschiedliche Videokonferenz Software
- soziale Medien
- Didaktische und methodische Grundlagen
- Organisatorische Rahmenbedingungen
- Informationen und Wissensangebote im Internet
- Wege der Kommunikation mit digitalen Medien
- Veröffentlichung digitaler Inhalte und vieles mehr

Diese Grundlagenschulung war und ist ein gutes Rüstzeug, um bedarfsgerechter auf die digitalen Belange der Selbsthilfegruppen eingehen zu können, und auch die Grenzen und Trennlinien unseres Aufgabenbereichs zu erkennen.

Online Seminarreihe „Gesundheit stärken“

Im Frühjahr 2022 boten die Selbsthilfekontaktstellen der Stadt Würzburg (das Aktivbüro), der Paritätische Unterfranken und das Selbsthilfebüro MSP eine Online-Seminarreihe mit drei Bausteinen an. Für den Baustein: „Das Krisennetzwerk Unterfranken“, am Dienstag, 25. Januar 2022, 18:00 -19:30 Uhr mit dem Referenten Dr. phil. Daniel Kilian war das BRK Selbsthilfebüro für die Ausschreibung, 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.

2022



Online-Seminarreihe „Gesundheit stärken!“

Baustein 1

Das Krisennetzwerk Unterfranken 

Termin: 25.01.2022, 18:00-19:30 Uhr
Referent: Dr. phil. Daniel Kilian, Bezirk Unterfranken, Psychiatrie und Suchtkoordination, Krisennetzwerk und Inklusion

Baustein 2

Gesunder Schlaf 

Termin: 15.02.2022, 18:00-19:30 Uhr
Referentin: Dr. Gudrun Hübner, Schlafberatung Hübner

Baustein 3

Immunsystem stärken durch gesunde Ernährung 

Termin: 29.03.2022, 18:00-19:30 Uhr
Referentin: Annegret Hager, VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Für jeden einzelnen Baustein gibt es einen eigenen Flyer mit ausführlichen Infos zu den Inhalten sowie Kontaktdaten für die Anmeldung. Die Anmeldung ist erst möglich, wenn Sie den jeweiligen individuellen Flyer erhalten haben.

Alle Termine finden online in „BigBlueButton“ statt. Den Zugangslink bekommen Sie bei Anmeldung rechtzeitig vor Termin zugesandt. Ein Test für den Online-Zugang wird jeweils angeboten.

Die Online-Seminarreihe ist eine gemeinschaftliche Veranstaltung von:



Baustein 1



Online-Seminarreihe „Gesundheit stärken!“

Gut zu kennen: Das Krisennetzwerk Unterfranken

Dienstag, 25. Januar 2022, 18:00-19:30 Uhr
Referent: Dr. phil. Daniel Kilian,
Bezirk Unterfranken, Psychiatrie und Suchtkoordination,
Krisennetzwerk und Inklusion

Krisen gehören zum Leben, jede Krise ist anders und jede Krise hat einen Anfang und ein Ende. Die Krisendienste Bayern bzw. das Krisennetzwerk Unterfranken bietet in Krisen ein Netzwerk an, das für jede/n eine verlässliche Anlaufstelle ist.

Dr. Daniel Kilian erklärt, wie das Netzwerk funktioniert, welche Hilfen dort Menschen in Krisen erwarten dürfen, welche Wege man gemeinsam finden kann: durch telefonische Beratung, Vermittlung in ambulante Krisenhilfe, einen mobilen Einsatz am Ort der Krise oder Vermittlung in stationäre Krisenbehandlung.

Zudem geht es auch um die persönliche Einschätzung, was eine Krisensituation ausmacht, über die Notwendigkeit und den Mut Hilfe JETZT anfordern zu dürfen und um die Überwindung der „Hürden im Kopf“.

Der Vortrag ist kostenfrei und findet online statt.
Für die Online-Teilnahme ist eine stabile Internetverbindung sowie ein PC/Laptop mit Webcam oder Headset nötig.

Eine Telefoneinwahl ist auch möglich!
Die Zugangsdaten bekommen Sie rechtzeitig zugesandt.
Es ist keine Installation eines Programms nötig!
Testtermin zur Prüfung des Onlinezuganges: 21.01.22, 12 Uhr

Anmeldungen bis 18.01.2022 an:
Selbsthilfebüro Main-Speessart
Bayerisches Rotes Kreuz
Telefon: 09351/50 81 270
Email: selbsthilfe@kvmain-speessart.brk.de
V.i.S.d.P.: BRK-Selbsthilfebüro Main-Speessart

Die Online-Seminarreihe ist eine gemeinschaftliche Veranstaltung von:



Baustein 2



Online-Seminarreihe „Gesundheit stärken!“

Gesunder Schlaf

Dienstag, 15.02.2022, 18:00-19:30 Uhr
Referentin: Dr. Gudrun Hübner,
Schlafberatung Hübner 

Mit dem Schlaf ist es wie mit dem Atmen. Erst wenn er uns fehlt, merken wir, wie wichtig er ist. In diesem Vortrag erfahren Sie alles rund um das Thema Schlaf und was zu tun ist, wenn er mal ausbleibt. Sie erhalten einen kurzen Überblick über die einzelnen Schlafphasen, wie Schlaf entsteht, wie er sich im Alter ändert und warum wir schlafen müssen. Sie werden darüber informiert, wie wichtig eine ruhige Schlafumgebung ist, was Schlafhygiene bedeutet, welche Therapiemöglichkeiten aktuell in der Medizin angeboten werden und was Sie selbst bei Schlafstörungen tun können. Frau Dr. Hübner schöpft aus einer 20-jährigen Erfahrung in der Schlafmedizin und ist mit einer Praxis für Ein- und Durchschlafstörungen niedergelassen.

Der Vortrag ist kostenfrei und findet online statt.
Für die Online-Teilnahme ist eine stabile Internetverbindung sowie ein PC/Laptop mit Webcam oder Headset nötig.
Eine Telefoneinwahl ist auch möglich!
Die Zugangsdaten bekommen Sie rechtzeitig zugesandt.
Es ist keine Installation eines Programms nötig!
Testtermin zur Prüfung des Onlinezuganges: 11.02.22, 12 Uhr

Anmeldungen bis 08.02.2022 an:
Selbsthilfekontaktstelle
Der Paritätische in Unterfranken
Telefon: 0931/35 401 16
Email: julia.kratz@paritaet-bayern.de
V.i.S.d.P.: Der Paritätische in Bayern

Die Online-Seminarreihe ist eine gemeinschaftliche Veranstaltung von:



Baustein 3



Online-Seminarreihe „Gesundheit stärken!“

Immunsystem stärken durch gesunde Ernährung

Dienstag, 29. März 2022, 18:00-19:30 Uhr
Referentin: Annegret Hager,
Dipl. Ökotrophologin 

Superfoods, Pro- und Präbiotika für den Darm, antientzündliches Essen, Intervallfasten - die Empfehlungen in den Medien zur Immunstärkung sind vielfältig.

Worauf kommt es wirklich an, was stärkt unser Immunsystem und warum?
Und wie kann ich meinen Ess-Alltag unkompliziert verbessern?
Tipps, Hintergrundwissen und Anregungen für einen gesunden Genuss.

Der Vortrag ist kostenfrei und findet online statt.
Für die Online-Teilnahme ist eine stabile Internetverbindung sowie ein PC/Laptop mit Webcam oder Headset nötig.
Eine Telefoneinwahl ist auch möglich!
Die Zugangsdaten bekommen Sie rechtzeitig zugesandt.
Es ist keine Installation eines Programms nötig!
Testtermin zur Prüfung des Onlinezuganges: 22.03.22, 17 Uhr

Anmeldung bis 22.03.2022 an:
Aktivbüro der Stadt Würzburg,
Telefon: 0931/37-34 68
Email: aktivbuero@stadt.wuerzburg.de

Die Online-Seminarreihe ist eine gemeinschaftliche Veranstaltung von:



KundiG – Klug und digital durch das Gesundheitswesen

Ein Programm zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz chronisch kranker Menschen startete in Kooperation zwischen BARMER, BAG Selbsthilfe e.V. (Bundesarbeits-

gemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen), NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen), SeKo Bayern (Selbsthilfekoordination Bayern e.V.) und der Patientenuniversität an der Medizinischen Hochschule Hannover.



In kleinen Schritten und mit Unterstützung durch erfahrene Kursleitungen können auch Menschen, die noch wenig Erfahrung mit digitalen Medien haben, hier ihr Wissen erweitern und praktische Erfahrungen sammeln, z.B. beim Umgang mit technischen Hürden, bei der Bedienung von Geräten, bei Fragen des Datenschutzes und der Datensicherheit. (Text entnommen: <https://www.patienten-universitaet.de/content/kundig-kurse>)

Gemeinsam mit anderen Selbsthilfeaktiven wurde im Zeitraum vom 11. Februar 2022 bis zum 18. März 2022 innerhalb von 15 Unterrichtsstunden das Programm zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz absolviert.

Digital-Café und Digitalschulungen auf den (Leih) Tablets

Für Teilnehmer*innen der Basisschulung haben das Aktivbüro der Stadt Würzburg und das BRK Selbsthilfebüro zwei Digital-Cafés (im Februar und im Mai) angeboten. Interessierte stellten Fragen und konnten ihr Wissen vertiefen.



Digital-Café

Termin: Montag, 16.05.2022
14.00–15.30 Uhr

Ort: Videokonferenzplattform BigBlueButton

Referent: Bernd Laqua

Kosten: kostenfrei

Das Digital-Café für Fragen rund um das (Leih)Tablet

Sie haben am Projekt „LeihTablets“ und Basisschulung im Felix-Fechenbach-Haus mit einem Leihtablet oder Ihrem eigenen Tablet teilgenommen.

Wir hoffen, dass Sie alle weiterhin neugierig sind, fleißig üben und ausprobieren.

Mit dem Digital-Café wollen wir allen Teilnehmer*innen die Möglichkeit bieten, Antworten auf Fragen, die im Laufe der Zeit aufgetreten sind, zu bekommen und ihr erlerntes Wissen zu vertiefen und gemeinsam zu üben.

Sie können dadurch mehr Sicherheit im Umgang mit dem Tablet bekommen und mutiger ausprobieren, damit Sie in Zukunft an vielen interessanten Online Fortbildungen und Seminaren teilnehmen können. Vielleicht können Sie die Fertigkeit entwickeln, auch ein Gruppentreffen virtuell zu initiieren.

Ihre Fragen im Vorfeld machen es einfacher für unseren Referenten Bernd Laqua gut auf das Digital-Café vorbereitet zu sein. Bitte wenden Sie sich an die jeweilige Kontaktstelle.

Anmeldung bis 12.05.2022:

Für MSP im BRK Selbsthilfebüro Main-Speessart:
✉ selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de, ☎ 09351 50 81 270

Für Würzburg im Aktivbüro der Stadt Würzburg:
✉ aktivbuero@stadt.wuerzburg.de, ☎ 0931 373706

Für Landkreis Würzburg und Kitzingen der Paritätische in Unterfranken:
✉ selbsthilfe-ufr.@paritaet-bayern.de, ☎ 0931 3540117

Gut zu wissen: Die Durchführung des Digital-Cafés wird unterstützt von der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen in Bayern. Vielen Dank hierfür. Weitere Infos bei der Anmeldung.



Gleichzeitig haben wir 2 x 2 Stunden zur Basisschulung auf Android-Tablets und Videokonferenzen für Selbsthilfe-Aktive in Würzburg angeboten. Auch diese beiden Veranstaltungen (29.03. und 06.05.) waren Kooperationsveranstaltungen mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband und dem Aktivbüro der Stadt Würzburg. Für Main-Speessart standen zwei freie Plätze und zwei LeihTablets zur Verfügung.

Die LeihTablets für MSP waren bis Ende 2022 an zwei Vertreterinnen von Selbsthilfegruppen verliehen, die sich - aufgrund der positiven Erfahrungen - stärker im Digitalbereich engagiert haben.

2.4. Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen

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 2022:	21
Beantragte Gesamtsumme 2022:	51.635,99 €
Bewilligte Gesamtsumme 2022:	49.882,71 €

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. Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen



Bereits zum dritten Mal wurde am 13.07.2022 das Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin in Lohr am Main für seine Selbsthilfefreundlichkeit ausgezeichnet. Dies zeigt, dass der Leitsatz: „Professionalität mit Herz“ im Bezirkskrankenhaus Lohr kein Lippenbekenntnis ist. Ganz im Gegenteil!

Gemeinsam wurden die Qualitätskriterien überprüft, ein Bewertungsprotokoll erstellt und die Planung 2022 abgestimmt.

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.

- 11.01.2022** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 08.02.2022** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 18.02.2022** Vorbereitung Anerkennungsfeier, Faltblatt zur Selbsthilfefreundlichkeit
- 08.03.2022** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 12.04.2022** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 20.04.2022** Beratung und Unterstützung beim Aufbau einer BKH internen Schmerzgruppe
- 10.05.2022** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 19.05.2022** Austausch und Vorbereitung Selbsthilfegruppen zur Anerkennung der Selbsthilfefreundlichkeit
- 14.06.2022** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 12.07.2022** Anerkennungsfeier und 3. Auszeichnung Selbsthilfefreundliches BKH
- 09.08.2022** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH
- 09.08.2022** Nachbesprechung und Umsetzung QZ Kriterien
- 13.09.2022** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 11.10.2022** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 13.10.2022** Steuerungsgruppen Gespräch
- 08.11.2022** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 30.11.2022** Austauschtreffen mit SHG, BKH und Kontaktstellen
- 13.12.2022** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr

2.6. Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Internetseite

Unsere Internetseite 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.

Zudem haben wir auch 2022 stets aktuelle Informationen zu den gültigen Infektionsschutzmaßnahmen und deren Konsequenzen für Gruppentreffen dort veröffentlicht.

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.

Öffentlichkeitsarbeit

Das Selbsthilfebüro MSP nahm viele Gelegenheiten wahr, die Selbsthilfearbeit im Landkreis Main-Spessart darzustellen. Wir informierten die gesundheitsrelevanten und psychosozialen Einrichtungen über Neugründen, über Selbsthilfegruppen in Planung.

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

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

- 11.01.2022** Arbeitskreis Unterfranken Online Treffen
- 24.01.2022** Vorbereitungstreffen Jahreskampagne Bay. Ministerium für Gesundheit und Pflege Jahreskampagne Herzgesundheit Vorgespräch mit allen Akteuren
- 31.01.2022** Seko Bayern online Austausch
- 15.02.2022** Vorbereitung Suchtselbsthilfefachtag in Aschaffenburg
- 10.03.2022** Online Erfahrungsaustausch SHBs
- 28.03.2022** NAKO Fortbildung Social Media
- 29.03.2022** Treffen AK Unterfranken Nachbesprechung Online Gesundheitsreihe
- 20.04.2022** Dr. Mederer, Infos und Empfehlungen zu Aufbau einer SHG-Schmerz innerhalb des BKH
- 25.04.2022** Kassenprüfungstermin Seko Bayern
- 28.04.2022** 2. Kassenprüfungstermin
- 10.05.2022** Online Mitgliederversammlung Seko Bayern
- 17.05.2022** AK Selbsthilfefreundlichkeit Online
- 13.07.2022** 3. Anerkennungsfeier Selbsthilfefreundliches BKH
- 28.07.2022** 20 Jahre Seko Bayern
- 30.07.2022** 13. Bayerisches Selbsthilfekongress in München
- 09.08.2022** 2. Vorgespräch Jahreskampagne
- 10.08.2022** Kontaktaufnahme mit Klinikum MSP für mehr Selbsthilfefreundlichkeit am Klinikum MSP
- 15.09.2022** Treffen „Gesundheitsregion plus“ Akteure
- 19.09.2022** Auftaktveranstaltung Jahreskampagne Herzgesundheit in Kooperation mit Landratsamt MSP, VHS und weiteren Kooperationspartner*innen
- 11.10.2022** BKH UG Sucht im Bezirk
- 09.11.2022** Round Table: Selbsthilfe trifft Psychotherapie, online Veranstaltung
- 09.11.2022** Aktionen am Weltschlaganfalltag
- 30.11.2022** 30 Jahre Osteoporose SHG Karlstadt
- 05.12.2022** Auswertung Jahreskampagne
- 14.12.2022** Besuch Eltern Café Netz P und Vorstellung der Selbsthilfe

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 2022 wurden insgesamt drei INSEA Selbstmanagementkurse für Menschen mit chronischen Erkrankungen angeboten.

Kurs 1 wurde als Online-Veranstaltung vom 07.02.2022 bis 14.03.2022 angeboten. Der Kurs wurde von Alexander Schlote und Simone Hoffmann mit 9 Teilnehmer*innen gestartet und mit 6 Teilnehmer*innen beendet.

Kurs 2 wurde ein Telefon-Kurs vom 15.02.2022 bis 29.03.2022 angeboten. Diesen Kurs leitete Barbara Grübel mit 4 Teilnehmer*innen für jeweils eine Stunde. Das 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. Drei Teilnehmer*innen haben den Kurs bis zum Ende hin besucht.

Kurs 3 fand in Präsenzform im Lehrsaal der Rettungswache Karstadt vom 06.10. bis 17.11.2022 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. Zudem fanden regelmäßige online Beratungs- und Austauschtreffen der bayerischen und bundesweiten Kurskoordinator*innen und Netzwerkpartner*innen statt.

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 drei Kurse wurden Anzeigen in den Mitteilungsblättern der jeweiligen Gemeinden geschaltet. Außerdem informierten wir Gesundheitseinrichtungen, Ärzte, Apotheken und haben Therapeuten darauf aufmerksam gemacht. Mit Plakaten versuchten wir in öffentlichen Einrichtungen auf den kostenlosen Kurs aufmerksam zu machen. Netzwerkpartner und „alte“ Teilnehmer*innen, erweisen sich als „beste“ Multiplikatoren.

Am 16.03.2022 wurde INSEA, bei einem Online-Vortrag des UKWs über Selbstmanagement bei chronischen Erkrankungen, vorgestellt.

5. Danksagung

Ein herzliches Dankeschön für die vertrauensvolle finanzielle Förderung des Selbsthilfebüros Main-Spessart im Jahr 2022, 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 bedanken. 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 Lortz 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.



6. Rätsel rund um Selbsthilfe

Folgendes Rätsel war in unserer Weihnachtspost an die Selbsthilfeaktiven zu finden:



I	E	Q	T	W	B	S	A	S	I
Q	N	M	U	T	E	E	O	T	M
Y	G	T	F	Z	W	L	V	A	I
G	A	E	R	F	E	B	R	E	T
R	G	I	E	R	G	S	N	R	E
U	I	L	U	E	U	T	E	K	I
P	E	E	N	U	N	H	H	E	N
P	R	N	D	D	G	I	M	G	A
E	T	H	E	E	I	L	E	E	N
H	E	L	F	E	N	F	N	B	D
K	R	I	S	E	H	E	T	E	E
H	O	F	F	N	U	N	G	N	R

Folgende Begriffe, sind hier zu suchen: Hoffnung, Krise, Teilen, Freude, Bewegung, Engagiert, Mut, Gruppe, Helfen, Geben, Miteinander, Nehmen, Staerke