Gemeinsam sind wir mehr …

Bayerisches Rotes Kreuz

Selbsthilfebüro
Main-Spessart

Verantwortlich für den Inhalt
Simone Hoffmann
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Herausgeber
BRK Kreisverband Main-Spessart
Wernfelder Str. 1
97737 Gemünden
Tel.: 0 93 51 50 81-0
www.kvmain-spessart.brk.de

Gestaltung und Konzeption
CMS – Cross Media Solutions GmbH,
Würzburg

Diese Broschüre wurde ermöglicht mit freundlicher Unterstützung der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern.

Wir sind Mitglied im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen.

Mitglied im Netzwerk
Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen ®

Stand: Oktober 2019

... und zusammen sind wir nicht allein.

Schön, dass du da bist.

Oft ist es hilfreich, wenn man sich mit seinen Sorgen und Gedanken jemandem anvertrauen kann. Auch außerhalb der Familie und des Freundeskreises. Diese Broschüre zeigt dir, welche Möglichkeiten es gibt, mit Menschen in Kontakt zu treten, die wissen was Sache ist und denen es ähnlich geht.

Denn, kein Mensch kann das beim anderen sehen und verstehen, was er nicht selbst erlebt hat.

(Herman Hesse)

Im Grunde sind es
doch die Verbindungen
zu Menschen,
die dem Leben
seinen Wert geben.

Alexander von Humboldt

Lerne andere kennen!

Ist das Leben von gesundheitlichen Problemen, seelischen Konflikten und sozialen Herausforderungen geprägt, fühlen sich viele Menschen alleine gelassen.

Wenn du dich mit anderen zusammentust, kannst du deine Lebenssituation verändern!

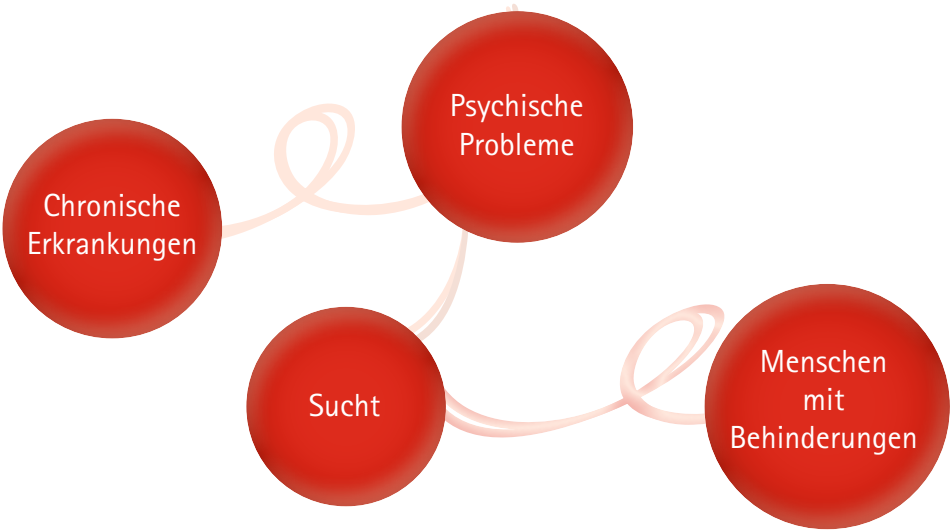
In einer Selbsthilfegruppe zu sein bedeutet:

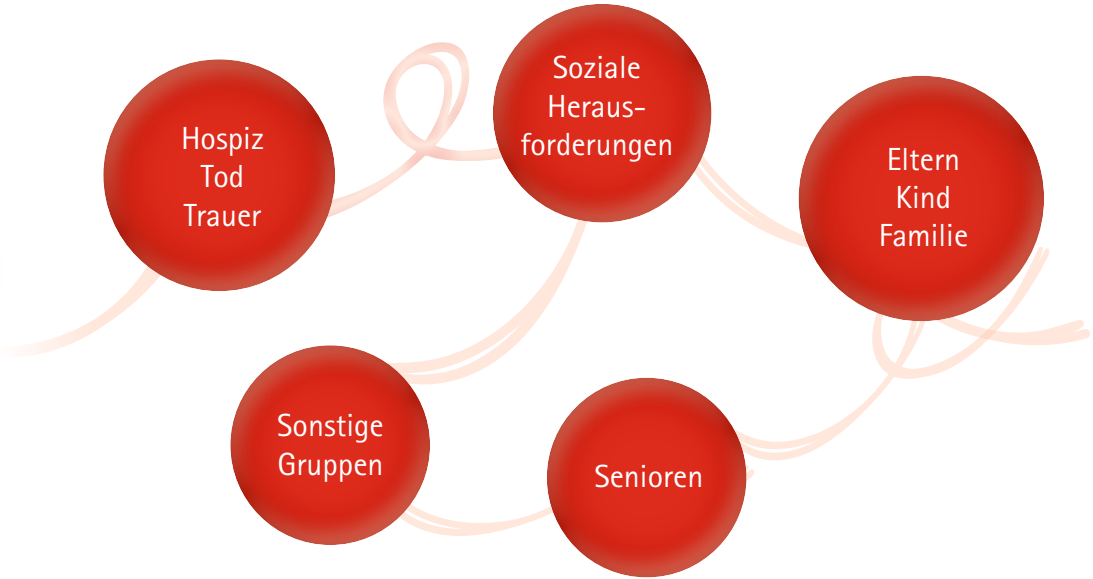
- Menschen in deiner Nähe zu treffen, die deine Lage aus eigener Erfahrung verstehen
- sich gegenseitig zu ermutigen, zu stärken und Wege zur Veränderung zu gehen
- gemeinsam etwas zu bewegen
- wichtige Fachinformationen und Erfahrungen auszutauschen
- Neues voneinander und miteinander zu lernen
- Impulse zu geben und zu mehr Stabilität im Gesundheits- und Sozialwesen unserer Gesellschaft beizutragen

Zu welchen Lebensthemen findest du

Selbsthilfegruppen?

Die Angebote zur Selbsthilfe sind so bunt und vielfältig, wie wir Menschen.
Der meiste Bedarf entsteht in folgenden Lebensbereichen:





Nicht ganz sicher?

Sprich uns an – wir beraten dich gerne und helfen dir, eine Gruppe zu finden. Anonym und kostenlos.

selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de, Tel.: 0 93 51 50 81-270

Selbst ein Weg mit
tausend Meilen
beginnt mit
dem ersten Schritt.

Japanische Weisheit

Gefühle? *Ja bitte!*

Wenn du deine Selbsthilfegruppe gefunden hast, wirst du vielleicht schon bald feststellen: „Hier kann ich mich wirklich öffnen. Die anderen Teilnehmer verstehen aus eigenem Erleben, wie es in mir aussieht, wie ich bin. Hier kann ich es mir leisten, mich nicht zu verstellen."

In deiner Selbsthilfegruppe wirst du aufgefangen und du bist Teil einer Gemeinschaft. Vielleicht kann euer Treffen dazu beitragen, dir Mut und Perspektive zu geben, und dein Selbstvertrauen zu stärken. Oft können Gleichgesinnte aus ihrem Alltag berichten, wie sie es geschafft haben.

Oder du entwickelst eigene Ideen und Ziele, um deine Situation gesünder und stabiler zu gestalten. Nichts kann die Eigeninitiative und den eigenen Willen bei der Bewältigung einer schweren Lebenssituation ersetzen.

Vertrauen ist das *A und O!*

Was in eurer Gruppe besprochen wird, bleibt in eurer Gruppe.
Dies ist die wichtigste Regel, die ohne Ausnahme gilt.

Darüber hinaus stellt ihr eigene Grundsätze für euer Miteinander auf.
Wie jedes Mitglied kannst du dich in die Gestaltung der Gruppe aktiv einbringen, wenn dir danach ist. Jede Stimme ist gleich wichtig.

Mit der Zeit wirst du in deine Gruppe hineinwachsen und dich vielleicht bei jedem Treffen etwas mehr öffnen. Auch deshalb ist es sinnvoll und bereichernd, wenn möglichst jedes Mitglied regelmäßig teilnimmt.

Vertrauen zueinander entsteht auch in der Selbsthilfegruppe nicht von heute auf morgen. Aber es entsteht.

Dein Ansprechpartner für die *Selbsthilfe.*

Das BRK-Selbsthilfebüro Main-Spessart ist eine Kontakt- und Informationsstelle, die Menschen zusammenbringt, die sich gegenseitig unterstützen wollen.
Das kann in einer Selbsthilfe- und Kontaktgruppe, einem Gesprächskreis, einer Initiative oder in einem Treff stattfinden. Die Namen und die Formen dafür sind vielfältig.

Wir sind für alle ein verlässlicher Partner, der zur Seite steht und unterstützt.
Unsere Angebote sind kostenfrei und wir unterliegen der Schweigepflicht.

Unsere Schwerpunkte

- wir informieren über Selbsthilfe im Allgemeinen
- wir verbreiten die Idee zur Selbsthilfe
- wir bringen Menschen zusammen, die sich gegenseitig unterstützen wollen
- wir helfen beim Aufbau, Begleiten und Vernetzen
- wir stellen Kontakte zu den Gruppen her
- wir unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen
- wir planen gemeinsame Aktionen
- wir kooperieren mit Akteuren aus dem Gesundheits- und Sozialbereich

Bayerisches Rotes Kreuz

Selbsthilfebüro
Main-Spessart

BRK-Selbsthilfebüro Main-Spessart

Wernfelder Str. 1
97737 Gemünden
Ansprechpartnerin: Simone Hoffmann
Tel.: 0 93 51 50 81-270
selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de
www.kvmain-spessart.brk.de/selbsthilfe

Telefonische Erreichbarkeit innerhalb der üblichen Geschäftszeiten.

Persönliche Gespräche nach Vereinbarung, gerne auch abends im gesamten Landkreis Main-Spessart.