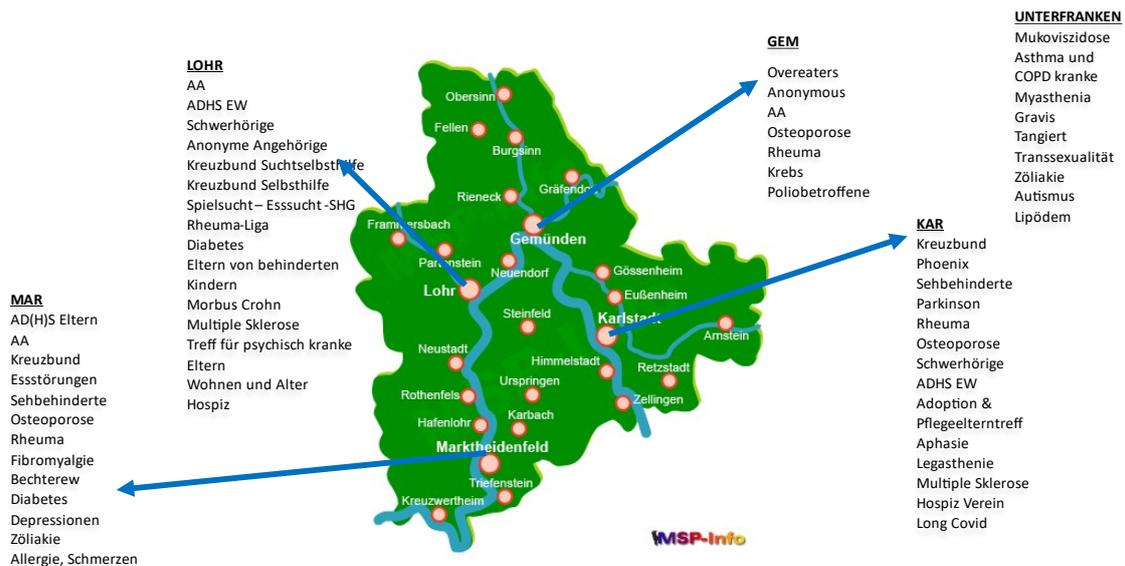


Jahresbericht 2023 BRK-Selbsthilfebüro Main-Spessart

Selbsthilfegruppen und Initiativen in MSP



BRK-Kreisverband Main-Spessart, Wernfelder Str. 1, 97737 Gemünden

<https://www.kvmain-spessart.brk.de/selbsthilfe>
selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de

April 2024

Inhaltsverzeichnis

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

Der Tätigkeitsbericht 2023 des BRK-Selbsthilfebüro Main-Spessart wurde erstellt von 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“. Silvia Schießler 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 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 2023 mit 65.500 € 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 2023 beteiligt gewesen.

Das Projekt „INSEA aktiv – gesund mit chronischer Krankheit leben“ wurde auch 2023 von der Barmer finanziert. Es fanden drei Kurse in unterschiedlichen Formaten statt: Online-, Telefon- und ein Präsenzkurs in Marktheidenfeld.

2. Aufgaben des Selbsthilfebüros

2.1. Allgemeine Beratung und Vermittlung

Im Landkreis Main-Spessart gibt es zurzeit ca. 60 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 470 An- und Nachfragen zu Gruppen, von Gruppen und Gesundheitseinrichtungen, Kliniken, Ämter, etc. Davon:
42 % von Bürger*innen
39 % Selbsthilfe-Engagierte
11% Facheinrichtungen
8 % Behörden, Presse und andere Institutionen
- Die An und Nachfragen fanden zu:
70 % Frauen
28 % Männer
2 % ohne Angaben
- Die Beratungsform wurde durchgeführt zu:
68 % am Telefon
23 % per Mail
7 % persönlich
2 % per Videokonferenz
- Die Anrufer*innen bzw. Interessent*innen wurden von folgenden Institutionen auf das Selbsthilfebüro aufmerksam gemacht:
20 % Psychiatrie / Psychosomatik
20 % Beratungsstellen
18,4 % Internet
15 % Mundpropaganda
8,4 % durch private Kontakte
5 % Psychotherapeuten und Ärzte
3,4 % von anderen Selbsthilfegruppen
3,4 % sonstiges Gesundheitswesen

2.2. Unterstützung, Beratung und Neugründungen von Selbsthilfegruppen

2023 haben sich die Post Covid / Post Vac in Karlstadt, eine Phoenix Suchtselbsthilfegruppe in Karlstadt, eine Suchtselbsthilfegruppe des Kreuzbund in Karlstadt und eine Depression und Einsamkeit Selbsthilfegruppe in Marktheidenfeld gegründet. Zwei Gruppen wurden intensiv von uns begleitet, eine weitere durch Raumsuche.

Gleichzeitig haben auch einige Gruppen beschlossen, ihre regelmäßige Gruppentreffen zu beenden oder drei schwach besuchten Gruppentreffen zu einer lebhaften und gut besuchten thematisch ähnlichen Gruppe zusammen zu führen.

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 ersten Infotreffen.

2.2. Datenabfrage

Um den Richtlinien und den Qualitätskriterien unseres Vereins zu entsprechen, wurde 2023 die Datenabfrage gestartet. Alle Teilnehmer*innen, die eine Funktion in einer Selbsthilfegruppe

haben, bzw. an der Selbsthilfe interessierte Gruppenmitglieder wurden aufgefordert Ihre Daten zu überprüfen damit wir diese in unserer Datenbank und auch auf der Internetseite aktualisieren können.

2.3. Veranstaltungen, Informationen und Vernetzungstreffen für die Selbsthilfe

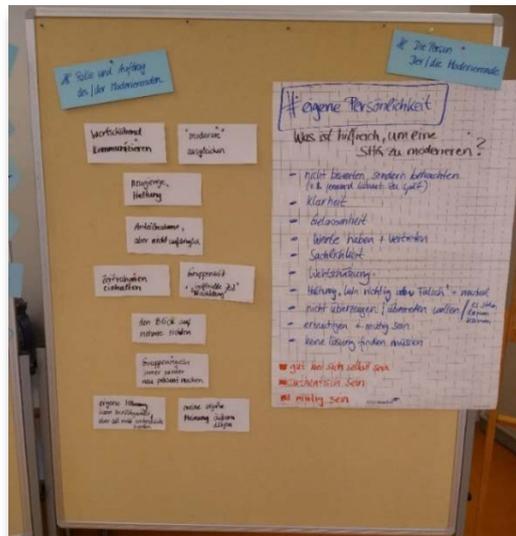
Fortbildung: Moderation für Selbsthilfegruppen

Sehr lebhaft mit vielen Praxisbeispielen angereichert, haben sich die Teilnehmer*innen über die Rolle der Moderation, die Aufgaben, die gefühlte Verantwortung, etc. in einer Gruppe auseinandergesetzt.

Moderation in der Selbsthilfegruppe



Wann? Sa. 11.03.2023
09:15 - 15:45 Uhr



Diese Fortbildung hat Mut gemacht, auch einmal die Rolle der Moderation zu übernehmen. Themen waren: Was ist die Grundlage eines gelungenen Austausches? Wie bereite ich mich vor? Welche Methoden unterstützen die Gesprächsbegleitung und welche Möglichkeiten gibt es als Moderator*in mit herausfordernden Situationen während des Treffens umzugehen?

Selbsthilfe in Aktion Main-Spessart – ein Gremium aus Selbsthilfeaktiven in Main-Spessart

Im April 2023 haben sich fünf Selbsthilfe-Engagierte zusammengesetzt und unter Mitwirkung des Selbsthilfebüros MSP das Gremium Selbsthilfe in Aktion MSP (genannt: SiA MSP) gegründet.



Vertreter aus den SHG-Schmerz, Multiple Sklerose, Sucht und Parkinson, Simone Hoffmann, SHB MSP. Es fehlt der Vertreter der Schwerhörigen SHG Lohr

Ziele des Gremiums sind:

- Authentische Vertretung der Selbsthilfe ein „Gesicht“ geben
- Die Interessen der Gruppen zu vertreten
- Gehört und wahrgenommen werden
- Kontakte in die Fachwelt zu knüpfen
- Niederschwellige*r Ansprechpartner*in für Selbsthilfevertreter*innen zu sein
- Selbsthilfe im gesamten Landkreis darzustellen (Treffen werden im gesamten Landkreis stattfinden)
- Institutionsungebundene Vertretung werden

Jeder Selbsthilfe-Aktive*r kann Teil dieses Gremiums werden. Es wird angestrebt, sich längerfristig im Gremium zu beteiligen. Das ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme. Das Gremium ist dynamisch und offen und trifft sich einmal im Quartal. Wer da ist, zählt. Die Vertreterin des BRK-Selbsthilfebüros ist, falls gewünscht, bei den Treffen anwesend.

Walk & Talk in Lohr am Main

Der Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern hat sich etwas Besonderes für den Start in den Herbst ausgedacht: In 17 bayerischen Städten wurden „Walk & Talk-Treffen“ angeboten. So konnten sich bayernweit ab der dritten Septemberwoche Menschen bei einem Spaziergang begegnen, um neue Kontakte zu knüpfen und um interessante Gespräche zu führen. Begleitet wurde der Treff die ersten Male von der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle, um anschließend selbstorganisiert weiterzulaufen.

Das BRK Selbsthilfebüro hat diese Idee aufgegriffen und in das Jahresmotto des Bayerischen Staatsministerium für 2023 „Gegen die Einsamkeit“ integriert. Eingeladen waren alle, die offen für neue Menschen sind und sich mehr als nur Smalltalk wünschen. Der Spaziergang dauerte maximal eineinhalb Stunden und wurde so gemütlich gestaltet, dass alle mithalten konnten.

An drei Terminen liefen jeweils vier bis sechs Interessierte mit. Aus diesem Walk & Talk haben sich Freundschaften entwickelt und eine TN ist seitdem in einer Selbsthilfegruppe.



Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Vernetzung und Stärkung! Selbsthilfegruppen beim Advents-Gesamttreffen

Am Montag, 27.11.2023 hat das BRK Selbsthilfebüro MSP die Vertreter*innen der Selbsthilfegruppen in Main-Spessart zum jährlichen Gesamttreffen eingeladen.

Gekommen sind 27 Vertreter*innen von Selbsthilfegruppen und Landrätin Sabine Sitter.

Themenschwerpunkte waren: Vernetzung und Stärkung, das neue Gremium - Selbsthilfe in Aktion, Austausch mit der Landrätin und Neuigkeiten rund ums Thema Selbsthilfe.

Die „jüngsten“ Selbsthilfegruppe Long Covid gibt es seit drei Monaten, die „älteste“ die Multiple Sklerose gibt es seit fast 40 Jahren. Auch das Spektrum der Themen ist breit und vielfältig. Von ADHS im Erwachsenen Alter und der Elternkreis für AD(H)S Kinder und Jugendliche bis über Alkohol und andere Suchtgruppen, Rheuma-Ligen, Schwerhörige, Morbus Crohn, Parkinson und der Weiße Ring.

Während manche über fehlende Neubetroffene berichteten, konnten andere über neue Formen des Zusammenschlusses von Themen erzählen. Sehr interessiert waren die Selbsthilfe-Engagierten und Sabine Sitter, in ihrer Funktion als Landrätin und als BRK-Kreisverband Main-Spessart Vorsitzende, bei dem Bericht des neu gegründeten Gremiums „Selbsthilfe in Aktion“. Dieses Gremium möchte eine Art Selbsthilfegruppe für Selbsthilfegruppen sein und die Belange, Nöte und Wünsche authentisch und direkt an die richtigen Stellen transportieren. Sabine Sitter konnte hier mit Ihrer langjährigen Erfahrung als Sozialpädagogin vieles gut nachvollziehen und bat um Mitwirkung in den jeweiligen Arbeitskreisen.

Rundbriefe für Selbsthilfegruppen

Das Selbsthilfebüro verschickte 2023 fünf Rundbriefe an alle Gruppen. Inhalte waren Neuerungen im Selbsthilfebereich, selbsthilferelevante Veranstaltungen (unterfranken- bayern, und bundesweit). Außerdem Neuerscheinungen, Termine von Selbsthilfegruppen, Abschiede, das Vorstellen neuer Gruppen, Gruppenjubiläen, etc. Diese Rundbriefe wurden zu 90 % per Mail verschickt.

Online Seminarreihe „Gesundheit stärken“

Im Frühjahr 2023 boten die Selbsthilfekontaktstellen der Stadt Würzburg (das Aktivbüro), der Paritätische Unterfranken, die Selbsthilfekontaktstelle der Hassberge und das Selbsthilfebüro

MSP eine Online-Seminarreihe mit vier Bausteinen an. Für den Baustein: „Mit mehr Humor durchs Leben“, am Dienstag, 23. Februar 2023, 18:00 -19:30 Uhr mit der Referentin Dorothee Grauer war das BRK Selbsthilfebüro für die Ausschreibung, Werbung und Durchführung verantwortlich.

Alle Seminare sind auf große Resonanz und viel positive Zustimmung gestoßen. Unterstützt wurde die Öffentlichkeitsarbeit durch Seko Bayern und deshalb haben bayernweit Selbsthilfe-Engagierte und Selbsthilfe-Interessierte teilgenommen. Damit auch alle Teilnehmer*innen gut dabei sein konnten, wurde bei allen Veranstaltungen vorher ein Technik-Check angeboten.



**Online-Reihe
„Gesundheit stärken“
- Teil 1 -**

„Heilfasten“ – weil’s hilft?!
**Fasten zur Gesundheitsförderung
und Therapie**

Montag, 13. Februar 2023, 20 – 21:30 Uhr

Referentin: **Dr. med. Daniela Koppold,**
Allgemeinärztin und Studienärztin an der Charité Universitätsmedizin
Berlin sowie am Immanuel Krankenhaus Berlin / Mitbegründerin der
Akademie für Integratives Fasten

Fasten hat eine jahrtausende Tradition und soll der Gesunderhaltung von Körper, Geist und
Sinn dienen. Doch stellt sich die Frage, was „Fasten“ überhaupt ist und ob es tatsächlich hilft!
In einer Kooperation mit der Charité-Universitätsmedizin Berlin erforscht die Abteilung für Na-
turheilkunde am Immanuel Krankenhaus die Wirksamkeit von Naturheilkunde und geht genau
dieses Fragen nach. In ihrem interaktiven Vortrag erklärt Dr. Koppold, was während der Fastens
auf den verschiedenen Ebenen wie unseren Zielen, unserem Körper und unserem Geist pas-
siert. Sie wird auch auf unterschiedliche Methoden des Fastens (z.B. Intervallfasten) eingehen
und darstellen bei welchen Erkrankungen Fasten nachweisbar hilfreich sein kann.

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 Telefonieinwahl ist auch möglich!
Die Zugangsdaten bekommen Sie rechtzeitig zugesandt.
Es ist keine Installation eines Programms nötig.
Testtermin zur Prüfung des Onlinezuganges:
16.02.2023, 12 Uhr

Anmeldung bis 09.02.2023 an:
Selbsthilfekontaktstelle
Der Paritätische in Unterfranken
Telefon: 0931 3540117
E-Mail:
selbsthilfe-ufg@paritaet-
bayern.de




**Online-Reihe
„Gesundheit stärken“
- Teil 2 —**

**Mit mehr Humor durchs Leben! Und damit
die Gesundheit stärken!**

Donnerstag, 23. Februar 2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Referentin:
Dorothee Grauer
Systemische & Personzentrierte Supervisorin/Coach
Diplom-Pädagogin, Gerontologin M.Sc.Hauswirtschaftlerin,
Hospizbegleiterin

Humorvolle Menschen sind beliebt, nehmen das Leben etwas leichter. Wir hören gerne Witze,
wir lachen gerne. Nicht jede*r ist so gestrickt. Manche*r wünscht sich mehr Humor. Nur wie?
Keine Sorge, Sie werden nicht zur Lachnummer. Wie Sie Humor fördern und lernen können, das
bringt Ihnen, wissenschaftlich fundiert, dieser Vortrag nahe. Viel Spaß!

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 Telefonieinwahl ist auch möglich!
Die Zugangsdaten bekommen Sie rechtzeitig zugesandt.
Es ist keine Installation eines Programms nötig.
Testtermin zur Prüfung des Onlinezuganges:
17.02.2023, 12 Uhr (freiwillig)

Anmeldung bis 17.02.2023 an:
BRK Selbsthilfebüro Main-Speart
09351 - 50 81 270
Mail:
selbsthilfe@kumain-
speart.uni.de




**Online-Reihe
„Gesundheit stärken“
- Teil 3 —**

Anti-Stress-Ernährung!

Donnerstag, 09. März, 19.00–20.30 Uhr

Referentin:
Sabine Dück
Ernährungsberaterin

Geht es Ihnen auch so? Sie kommen völlig gestresst nach Hause, zuhause jagt auch eine Auf-
gabe die andere? Haben Sie dann Gelüste nach Süßem oder Herzhaftem? Oder sitzen Sie
abends endlich auf der Couch und knabbern vor sich hin?
Was passiert da in unserem Körper? Erfahren Sie in diesem Vortrag das Geheimnis, wie wir uns
besser verstehen und lenken können und welche Lebensmittel wahre Heilen bei Stress sind.

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 Telefonieinwahl ist auch möglich!
Die Zugangsdaten bekommen Sie rechtzeitig zugesandt.
Es ist keine Installation eines Programms nötig!
Testtermin zur Prüfung des Onlinezuganges:
07.03.2023, 12 Uhr (freiwillig, keine Verpflichtung)

Anmeldung bis zum 06.03.2023 an:
Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe am Landratsamt Hallberg
Telefon: 09221 27 313, 09221 27 378
oder 09221 27 316
Mail: kod@hallzoege.de




**Online-Reihe
„Gesundheit stärken“
- Teil 4 —**

**Gesundheits-Apps und
digitale Gesundheitsanwendungen—
Was ist zu beachten?**

Mittwoch, 15.03.2023, 18.00–19.30 Uhr

Referentin:
Gönül Temucin, M. Sc PH, Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Medizinische Hochschule Hannover

Nutzerinnen und Nutzern steht ein großes Angebot an unterschiedlichen Gesundheits-Apps zur Verfü-
gung. Beispielsweise können Lifestyle-Apps bei gesundheitsbewusster Ernährung hilfreich sein, mit
service-orientierten Apps kann die Einnahme von Medikamenten organisiert und mit medizinischen
Apps die Auswertung von bestimmten Messwerten, zum Beispiel Blutzuckerwerten, unterstützt wer-
den. Gesundheits-Apps sind frei verfügbar. Der Vortrag stellt Informations- und Bewertungsplatfor-
men, sowie Checklisten vor, um gute Gesundheits-Apps zu erkennen.

Im Gegensatz zu den Gesundheits-Apps müssen sogenannte digitale Gesundheitsanwendungen
(DiGA) ärztlich verschrieben oder aufgrund ärztlich bescheinigter Erkrankungen bei der Krankenkasse
beantragt werden. Der Vortrag informiert u. a. über Datensicherheit als Voraussetzung bei „DiGA“.

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 Telefonieinwahl ist auch möglich!
Die Zugangsdaten bekommen Sie rechtzeitig zugesandt.
Es ist keine Installation eines Programms nötig!
Testtermin zur Prüfung des Onlinezuganges:
13.03.2023, 12 Uhr (freiwillig)

Anmeldung bis zum 10.03.2023 an:
Aktivbüro der Stadt Würzburg
0931 37 37 34 68
Mail:
aktivbuero@stadt.wuerzburg.de



Selbsthilfe-Infotag an der Berufsfachschule für Gesundheitspflege in Marktheidenfeld



Kooperation ist wichtig

- Was können **Sie** tun, damit Ihr pflegerisches, medizinisches und personengruppenbezogenes Wissen und das Erfahrungswissen von Selbsthilfegruppe zum Wohle der Patientinnen und Patienten zusammenkommt?
- Potenzial der Selbsthilfe als komplementäre Unterstützung im Behandlungsprozess wahrnehmen
- „Selbsthilfefreundlich“ werden
- Selbsthilfe mitdenken und neugierig sein

Selbsthilfe-Infotag, Zentrum für Pflegeberufe MSP, 02.03.2024.

Vertreter*innen aus fünf Selbsthilfegruppen informierten angehende Alten- und Gesundheitspfleger*innen in Workshops über Selbsthilfe und die Bedeutung von Kooperation.

Das Selbsthilfebüro MSP stellte die Vielfalt und Bedeutung der Selbsthilfe in unserem Sozial- und Gesundheitssystem dar. Es fand ein lebhaftes Miteinander statt, das von gegenseitigem Interesse und Achtung geprägt war.

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 Beratungstermine für MSP, per Telefon oder online angeboten.

Anzahl der geförderten Gruppen 2023:	20
Beantragte Gesamtsumme 2023:	65.460,73 €
Bewilligte Gesamtsumme 2023:	61.932,54 €

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

Gemeinsam mit der Steuerungsgruppe Selbsthilfefreundlichkeit am BKH wurden diese Informationsabende für Patienten, Angehörige und Interessierte initiiert. Bei fast allen Themen waren Ansprechpartner*innen von Selbsthilfegruppen, die Vertreterin des Selbsthilfebüros und die Selbsthilfebeauftragte des BKHs anwesend, um den Bogen von der stationären Versorgung hin zur „Nachbetreuung“ durch Selbsthilfe zu schlagen.

Beim Vortrag über Schmerz stellte sich ein Initiator einer Schmerz Selbsthilfegruppe vor. Seitdem trifft sich die Gruppe.

BEZIRKSKRANKENHAUS LOHR
Informationsabende
für Patienten, Angehörige
und Interessierte

Für das Jahr 2023 bieten wir Ihnen folgende Themenabende an:

29. Juni 2023
„Kein Alkohol ist auch keine Lösung“
Kontrolliertes Trinken und andere Fragen rund um die Sucht
Prof. Dr. Dominikus Bönsch, Ärztlicher Direktor, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Neurologie, Chefarzt und Maßregelvollzugsleiter

20. Juli 2023
„Wenn Träumer und Zappelphilipp erwachsen werden – AD(H)S im Erwachsenenalter“
Diagnose und Therapiemöglichkeiten
Dr. Simona Kralik, Oberärztin, Ärztliche Leitung der Leitstelle des Krisennetzwerks Unterfranken

28. September 2023
„Wenn das Leben grau und bedeutungslos wird“
Depression! Krankheitsbild und Therapiemöglichkeiten
Udo Memmel, Dipl.-Psychologe

30. November 2023
„Chronischer Schmerz als ständiger Begleiter – Was tun?“
Dr. Wolfgang Mederer, Oberarzt, Facharzt für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie

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.

- 10.01.2023** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 10.02.2023** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 14.03.2023** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 27.03.2023** Treffen Steuerungsgruppe/ Prof. Bönsch wegen Vortragsreihe oder Triologischer Seminare
- 11.04.2023** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 28.04.2023** AK Hören im BKH
- 09.05.2023** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 13.06.2023** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 29. 06.2023** „Kein Alkohol ist auch keine Lösung“ kontrolliertes Trinken und andere Fragen rund um die Sucht
- 11.07.2023** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 20.07.2023** „Wenn Träumer und Zappelphilipp erwachsen werden – AD(H)S im Erwachsenenalter – Diagnose und Therapiemöglichkeiten

- 08.08.2023** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH
- 25.08.2023** AK Hören im BKH
- 12.09.2023** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 28. 09. 2023** „Wenn das Leben grau und bedeutungslos wird“ Depression! Krankheitsbild und Therapiemöglichkeiten
- 05.10.2023** Steuerungsgruppe Vortragsreihe BKH und Selbsthilfe
- 10.10.2023** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr
- 13.10.2022** Steuerungsgruppen Gespräch
- 14.11.2023** Einladung Selbsthilfe „Kennenlernen - Café“ für Psycholog*innen und Pflegepersonal mit Beratungstischen für intensivere Kommunikation und Kennenlernen
- 30.11.2023** „Chronischer Schmerz als ständiger Begleiter – Was tun?“
- 06.12.2023** Nikolaus-Qualitätszirkeltreffen
- 12.12.2023** Selbsthilfe-Café im Bistro des BKH Lohr



Foto Simone Hoffmann

Beim Qualitätszirkeltreffen am BKH: Claudia Hahne-Ebert, Andreas Selig, Susanne Wundling, Simone Hoffmann

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, aber auch Angebote von Seko Bayern und anderen Selbsthilfekontaktstellen.

Kontakt zu Medien

Die lokalen Medien, Main-Post, Main-Echo und der MSP-Veranstaltungskalender sind eine große Hilfe bei der Verbreitung des Selbsthilfgedankens, sowie der Bekanntmachung von selbsthilferelevanten Veranstaltungen und Fortbildungen.

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 und Prävention.

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.

Fachtage, Vernetzungstreffen, Austausch und Besuche

- 10.01.2023** Besuch der ADHS Eltern SHG
- 11.01.2023** Besuch Elternunterstützungstreff; SHG bei der mindestens ein Elternteil eine psychische Erkrankung hat
- 23.01.2023** Gründungstreffen „Selbsthilfe in Aktion“ ein Gremium von Selbsthilfeaktiven in MSP
- 24.01.2023** „AOK Würzburg meets Selbsthilfe Unterfranken“, Infoveranstaltung zum Runden Tisch
- 01.02.2023** Teilnahme Gesundheitsregion plus
- 07.02.2023** online-Austauschtreffen Seko Bayern
- 08. – 09.02.** Netzwerktreffen Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen in Erfurt
- 20.02.2023** Online Reihe Gesundheit stärken „mit Humor durchs Leben“
- 01.03.2023** Besuch der ADHS Erwachsenen SHG in Karlstadt

- 02.03.2023** Selbsthilfe-Infotag an der Berufsfachschule für Gesundheitspflege in Marktheidenfeld mit fünf SHG Vertreter*innen
- 11.03. 2023** Fortbildung Moderation für Selbsthilfegruppen mit 15 TN in Karlstadt
- 13.03. 2023** PSAG Main-Spessart Treffen Lohr
- 16.03.2023** Parkinson und Selbsthilfe, Arztvortrag Peter Kraft mit Vorstellung der Parkinson SHG und dem Selbsthilfebüro
- 25.03. 2023** moderiertes Treffen von MSP themengleichen Selbsthilfegruppen- über deren Zukunft und möglicher gemeinsamer Öffentlichkeitsarbeit
- 30.03.2023** AK Unterfranken Austausch im neuen Selbsthilfebüro Aschaffenburg
- 30.03. 2023** Long Covid 1. Infotreffen zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe
- 06.04. 2023** Selbsthilfe in Aktion, Gremiumstreffen in Lohr
- 19.04.2023** Vorstellen Selbsthilfe im Familiennetz MSP
- 25.04. 2023** Seko online Austauschtreffen
- 25.04. 2023** Kooperationsklärung Caritas
- 26.04.2023** Zweites Treffen des Gremiums Selbsthilfe in Aktion MSP
- 28.04.2023** Kassenprüfungstermin Seko Bayern
- 10.05.2023** Mitgliederversammlung Seko Bayern
- 29.06.2023** SeKo Arbeitskreis Walk & Talk
- 27.07.2023** Termin BKK Landeskrankenkasse, Klärungsgespräch Antragsstellung in München
- 03.08.2023** 2. Begleitung Long-Covid SHG im Aufbau
- 07.08.2023** MS SHG Besuch Sommerfest
- 31.08.2023** 25 Jahre Bürgerbüro Karlstadt – Vorstellen der Selbsthilfe
- 11.09.2023** AK Selbsthilfe in Unterfranken, Onlinetreffen
- 21.09.2023** 1. begleitetes Walk & Talk Treffen
- 25.09.2023** Auftaktveranstaltung Jahreskampagne „Einsamkeit“ in Karlstadt
- 27.09.2023** Selbsthilfe in Aktion Treffen in Marktheidenfeld
- 29.09.2023** Mitmachtag gegen die Einsamkeit, Moderation Selbsthilfebüro MSP
- 10.10.2023** 2. begleitetes Walk & Talk Treffen
- 17.10.2023** 3. begleitetes Walk & Talk treffen
- 24.10.2023** 3. Begleitung Long-Covid SHG
- 05.11.2023** Infoabend zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen
- 16.11.2023** MVG online Seko Bayern
- 21.11.2023** SeKo online Austauschtreffen
- 23.11. 2023** Vortrag Parkinson und Selbsthilfe mit Dr. Kraft in Lohr
- 27.11.2023** Advents und Gesamttreffen aller SHG Main-Spessart mit Landrätin
- 28.11. 2023** Phoenix – Besuch der neu gegründeten Sucht-SHG in Karlstadt
- 05.12.2023** Online Austauschtreffen Seko Bayern
- 12.12.2023** 4. Begleitung Long-Covid SHG
- 13.12.2023** Gesundheitsregion Plus Treffen am LRA MSP



Foto: Ines Krahn, Netzwerktreffen Patientenorientierung und Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen, Erfurt 2023

3. INSEA – Selbstmanagementkurs für chronisch kranke Menschen und Angehörige

Starke Patienten leben besser!
Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe



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

Das Projekt „INSEA - Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“ basiert auf einem in Amerika an der Stanford Universität entwickelten Selbstmanagement-Programm. Das Programm wurde von der Schweizer Careum Stiftung und Partnerorganisationen aus Deutschland und Österreich unter dem Namen „Evivo“ für das deutschsprachige Europa angepasst und getestet.

Aufgrund der Erfolge liefen zwischen Careum Stiftung, BARMER und SeKo Bayern e.V. ab Mitte 2013 Gespräche und Planungen, das Programm auch in Deutschland - und hier insbesondere in Bayern als Modellstandort - umzusetzen.

Im Laufe der Projektentwicklung gesellten sich als weitere Akteure die Robert Bosch Stiftung GmbH, die Medizinische Hochschule Hannover und die Gesundes Kinzigtal GmbH dazu. Die Umsetzung wird durch die finanzielle Unterstützung der Robert-Bosch- Stiftung und der BARMER ermöglicht. Die BARMER finanziert hier in erster Linie die Erprobung als Brücke zur Selbsthilfe.

Das BRK-Selbsthilfebüro Main-Spessart bot als erste Kontaktstelle INSEA – gesund und aktiv Kurse erfolgreich an.

Die Gewinnung von Interessierten gestaltete sich 2023 dennoch schwierig. Der Onlinekurs und der Präsenzkurs mussten aufgrund geringer Anmeldungen abgesagt werden. Beim zweiten Anlauf und der Bereitschaft andere Wege zu gehen, konnten alle drei Kurse erfolgreich durchgeführt werden.

Online Kurs: Dieser wurde aufgrund von mangelndem Teilnehmer*innen vom Frühling auf den Herbst verschoben. Der Kurs fand dann von Oktober bis November unter Leitung von Alexander Schlote und Simone Hoffmann mit neun Anmeldungen statt. Sieben Teilnehmer*innen haben den Kurs beendet.

Telefonkurs: Der Telefonkurs ist aufgrund eines INSEA Workshops bei den Online Aphasiker Tagen zustande gekommen. Es haben sich 3 Aphasiker mit Unterstützung des Zentrums für Aphasie und Schlaganfall angemeldet. Zwei TN haben jeden Kursteil besucht. Aufgrund der Erkrankung einer Kursleiterin hat uns, über die Vermittlung der MHH, hier freundlicherweise, eine Kursleiterin aus NRW ausgeholfen.

Präsenzkurs: Geplant und beworben für März 2023 wurde abgesagt.

Der zweite Präsenzkurs ist aufgrund einer Nachfrage der Tagesstätte Horizont in Marktheidenfeld zustande gekommen.

Die Tagesstätte „Horizont“ ist ein Angebot für psychisch kranke und behinderte Menschen in Marktheidenfeld. Rund 16 Klientinnen und Klienten können montags bis freitags das Angebot in der Tagesstätte wahrnehmen. Dort können Menschen an Arbeitstherapie, Beschäftigungstherapie und Lebenspraktischem Training teilnehmen. Auch Gespräche, kreatives Arbeiten und gemeinsame Feste und Aktivitäten stehen auf dem Programm. Das Angebot der Tagesstätte ist niederschwelliger und somit besonders für Menschen geeignet, die aufgrund ihrer psychischen Erkrankung keine Werkstatt besuchen können.

Hier fand eine Infonachmittag statt, um die Besucher*innen der Tagesstätte über INSEA zu informieren. 6 Besucher haben sich angemeldet. Im Laufe des Kurses hat sich aufgrund von Konzentrationsschwäche und psychischer Instabilität die TN-Zahl auf 4 reduziert.

Am **24. März** wurde bei den Aphasie 4.3 Online-Kongress in einem Workshop INSEA vorgestellt und einzelne Elemente z.B. der Handlungsplan beispielhaft mit einem engagierten Aphasie Betroffenen entworfen.

Am **21. April** trafen sich deutschlandweit die Kursleiterinnen und Koordinatorinnen in Würzburg. Interessante Beiträge und Referate, insbesondere der Vortrag von Michael Lochmann zur positiven Psychologie, erhöhten die Motivation bereicherten den Austausch.

Am **08. Mai und am 21. September** fanden Onlinebesprechungen mit den INSEA Akteuren statt.

Am **14. November** wurde eine online Besprechung von Seko Bayern durchgeführt.

4. Danksagung

Ein herzliches Dankeschön für die vertrauensvolle finanzielle Förderung des Selbsthilfebüros Main-Spessart im Jahr 2023, 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.



Hier ist es mir besonders wichtig, die vielen engagierten Selbsthilfegruppenvertreter*innen hervorzuheben, die das Arbeiten im BRK Selbsthilfebüro mit Ideen, mit Begeisterung und mit Hinweisen so unglaublich lebhaft und abwechslungsreich mitgestalten.

An die Printmedien Main-Echo, Main-Post und dem MSP-Veranstaltungskalender 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 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 herzliches Dankeschön dafür.