

Jahresbericht 2019 der Selbsthilfegruppe „Zurück ins Leben, Hof“

2019 war für unsere Gruppe ein sehr informatives und Gruppen intensives Jahr.

Wie immer versuchten wir abwechselnd Gruppentreffen und Veranstaltungen in unser Programm aufzunehmen.

Wir starteten im Januar 2019 mit einem Gruppentreffen. Themen waren die Rückschau auf 2018, die Frage „Befindlichkeitsrunde ja oder nein“, Termine und Verteilung der neuen Flyer.

Schon 2018 hatte sich abgezeichnet, dass unser monatliches Frühstückstreffen im Sophiencafé der Diakonie ein voller Erfolg ist.

Der Trend setzte sich auch 2019 fort. Zu unserem ersten „Brunch“ im Februar hatten wir bereits 17 Teilnehmer.

„Recht auf Teilhabe“ war das Thema unseres ersten Vortragsabends am 12.02.2019. Referentin war Frau Petra Schmidke von der Diakonie Hochfranken. Wir hatten über die örtliche Presse zu diesem Abend eingeladen und konnten einige zusätzliche Teilnehmer begrüßen. Unter den Gästen war auch Herr Rödel von der Agentur für Arbeit, der die Referentin mit zusätzlichen Hinweisen und Tipps unterstützte. Für alle war dies ein überaus informativer und wichtiger Vortrag.

Viele Termine standen im März 2019 auf der Agenda.

Mit unserem Projekt „Ich bin ein Stehaufmännchen – Entspannungstage für die Selbsthilfegruppe“ begann der März für unsere Gruppe. Vom 01.03.- bis zum 03.03.2019 waren wir im EBZ in Bad Alexandersbad zu Gast. Meditatives Tanzen, Yoga mit Klangschalen, Waldbaden, Vorträge mit Gruppenarbeit zum Thema Salutogenese und Resilienz standen auf dem Programm. Alle neunzehn Teilnehmer waren sich einig, dass sie vieles in ihren Alltag mitnehmen können.

Das Frühstückstreffen im März brachte wieder ein volles Haus.

Statt des Gruppentreffens fuhren wir am 15.03.2019 mit 9 Teilnehmern zur Gruppeninventur bei der SEKO in Regensburg. Bei der Gruppenarbeit mit Frau Wagner beschäftigten wir uns mit der Frage, wie man die Außenwirkung verstärken kann. Mit dem Projekt „Testimonial“ kamen wir nach Hause zurück und versuchen es bis jetzt um zu setzen.

Am 26. März hatten wir Dr. Stefan Förster, Chefarzt der Nuklearmedizin am Klinikum Bayreuth zu Gast. Es ging um das neue PET-CT-Verfahren zur Früherkennung in der Krebstherapie und um die Kostenerstattung durch die Versicherungsträger. Es war ein gut besuchter Vortrag und wir erhielten ein breites Echo durch die Besucher und die Presse.

Der Monat März endete mit dem Besuch des 7. Krebspatiententags in München am 30.03.2019 mit vier Teilnehmern.

Bereits am 3. April fand in München am Klinikum Großhadern der Patientinnentag 2019 statt. Das Thema „Brustkrebs“ war für unsere Gruppe von großem Interesse. Wieder nahmen vier Gruppenmitglieder teil.

Gut besucht waren dann auch das April-Frühstück und das Gruppentreffen im Sophiencafé der Diakonie.

Am 15.04.2019 nahmen Frau Schall und Frau Siebert an einer Fortbildung für Ehrenamtliche zum Thema „Was in Krisen stark macht“ in der Psychologischen Beratungsstelle der Diakonie Hochfranken teil.

Ein Gruppentreffen und ein gemeinsames Frühstück gab es auch im Mai.

Die Damen vom „Inner Wheel“ Oberfranken hatten uns eine Spende über fünfhundert Euro gemacht. Als „Dankeschön luden wir die beiden Vorsitzenden am 13.05.2019 zu einer gemeinsamen Kaffeetafel ein.

Höhepunkt war allerdings die gemeinsame Tagesfahrt nach Prag mit einer kompetenten Stadtführung am 25.05.2019.

Unser Gruppenmitglied Erika Beer betreut mit ihrem Ehemann den Fernwehpark in Oberkotzau. Sie hatte uns und unsere Partnergruppe aus Schleiz zu einem Besuch 04.06.2019 eingeladen. Es wurde ein fröhlicher und unterhaltsamer Nachmittag, der mit einem gemeinsamen Essen endete.

Am 06.06.2019 war wieder Frühstück angesagt ebenso am 04.07.2019.

Am 9. Juli 2019 feierten wir unseren fünften Geburtstag. Wir trafen uns zu einer Wanderung um den Untreusee und kehrten im Anschluss im Hotel am Untreusee zum festlichen Abendbrot ein.

Am 13. Juli 2019 nahmen wir mit vier Personen am 12. Patientinnentag am Gynäkologischen Krebszentrum in München teil.

„Antihormontherapie in der Brustkrebsbehandlung und ihre Nebenwirkungen“ lautete das Thema eines Vortrags am 30.07. 2019 in der Krebsberatungsstelle

in Bayreuth. Mit zehn Teilnehmerinnen hörten wir ein ausgezeichnetes Referat von Dr. Benno Lex vom Klinikum Kulmbach.

Unser August-Frühstück fand diesmal am 08.08.2019 bei unserem Mitglied Ute Neumann statt, weil das Sophiencafé während der Ferienzeit geschlossen hatte.

Auf großes Interesse fiel der Vorschlag von Erika Beer die Hanfmühle bei Geroldsgrün zu besuchen. Am 13.08.2019 machten wir uns mit 20 Teilnehmerin auf den Weg. Wir hörten einen interessanten Vortrag über die Heilwirkung von Hanf, besichtigten den Anbau und durften Hanftee und –schokolade verkosten.

Am 31.08.2019 nahmen wir an einer „gesponserten“ Stadtführung durch Hof teil.

Unter der Führung von Frau Sonja Hensel, Heilpraktikerin, trafen wir uns am 10. September zu einer Gesundheitswanderung am Theresienstein. Stress abbauen, Gelenke mobilisieren und bewußtes Atmen wurden unter anderem trainiert.

Auch das September-Frühstück am 12.09.2019 war mit 17 Teilnehmern wieder gut besucht.

Am, 02.10.2019 fand unser Gruppentreffen im Sophiencafé statt. Auf dem Programm stand die Terminplanung für 2020 und die Gestaltung des neuen Flyers und einer Homepage. Es war ein sehr fruchtbares Treffen bei dem ein guter Plan erarbeitet wurde.

Wegen des Feiertags am 3. Oktober fand das Frühstück diesmal eine Woche später statt. Wir hatten einen Rekord-Besuch mit 20 Personen .

Die Bayerische Krebsgesellschaft hatte uns zum Krebsinformationstag am 26.10.2019 nach München eingeladen. Beginn der Veranstaltung war um 9 Uhr. Deshalb fuhren wir mit sechs Personen schon am 25.10.2019 los und übernachteten in München. Ein volles Programm und ausgezeichnete Referenten gaben uns eine Menge an Informationen für die Gruppe mit.

Wieder eine gewachsene Teilnehmerzahl (19 Personen) konnten wir bei unserem Novemberfrühstück begrüßen.

Am 12.11.2019 trafen wir uns in zwei Gruppen mit je neun Teilnehmern in der Salzgrotte in Hof zu einer KJlangschalenmeditation.

Unter dem Motto „Tragende Netze erleben- Selbsthilfekompetenz im Gesundheitswesen“ fand am 16. November 2019 der 12. Bayerische Selbsthilfekongress in der Hofer Freiheitshalle statt. Unsere Gruppe hatte sich mit 12 Teilnehmern angemeldet und sich im Vorfeld zur Unterstützung angesagt. Gruppenleiterin Barbara Schall war als Selbsthilfegruppen-Vertreterin im Plenum, sechs Gruppenmitglieder waren als Lotsen für die Besucher im Einsatz und fünf Damen betreuten einen SHG-Infostand und eine Powerplay-Präsentation der Gruppenarbeit. Wir wurden von der SEKO für unseren Einsatz und die Gruppenarbeit gelobt.

Der November endete am 23.11.2019 mit einem Seminar im Mehrgenerationenhaus der Diakonie.

Kursleiterin Brigitte Bakalov von Kiss- Nürnberger Land vermittelte das Wissen über das „nette Nein-Sagen“ und gab viele Denkanstöße und Tipps für den Alltag. Die Veranstaltung fand bei allen 15 Teilnehmern ein positives Echo und den Wunsch für eine Fortsetzung.

Einen neuen Rekord brachte unser Dezember-Frühstück am 5.12.2019 mit 23 Personen.

Am zweiten Advent (07.12.2019) besuchten wir den Weihnachtsmarkt im Weißbachschen Haus und den Weberhäusern in Plauen. Die ausgestellte Handwerkskunst, die liebevolle Dekoration und das gemeinsame Essen im Handelshaus riefen allgemeine Bewunderung hervor. Schön war auch, dass Mitglieder unserer Partnergruppe in Schleiz mitkamen. Der Nachmittag endete mit einem Besuch im e.o.Plauen Museum. Unter sachkundiger Führung erlebten wir das künstlerische Schaffen und den Lebensweg des Künstlers.

Wie in den vergangenen Jahren endete unser Jahr mit einem gemeinsamen Theaterbesuch. Am 22.12.2019 sahen wir im Theater Hof die Operette „Die Zirkusprinzessin“ und ließen den Nachmittag in der Theaterkantine ausklingen.

Zu erwähnen ist noch, dass wir unseren Flyer neu gestaltet und überarbeitet haben und seit Ende November über eine Homepage verfügen. (www.shg-krebs.de) Für die Vorschläge und die Gestaltung ein herzliches Dankeschön an die Area54 Design, Frau Sonja Wietzel-Winkler.

Dank auch an Erika Beer und Irene Kögler für die Gestaltung unserer Powerplay-Präsentation.

Danke an alle, die uns bei unserer Arbeit, durch Spenden und ihre rege Teilnahme unterstützt haben.

