

## Tätigkeitsbericht der SHG „Zurück ins Leben“ 2021

Auch für 2021 hatten wir viel geplant, aber die Delta-Variante von Corona hat unseren Plänen teilweise wieder einen Strich durch die Rechnung gemacht.

So konnten wir erst am 28. Juni starten. Es gab ein freudiges Wiedersehen nach fast einem Dreivierteljahr. Zwar waren wir per Telefon, Brief und App in Verbindung geblieben, aber die persönliche Begegnung hat uns allen gefehlt.

Mitten auf dem Schlossplatz war für uns eine Tafel mit allem was zu einem leckeren Brunch gehört, gedeckt.

Unser nächster Termin war am 07.07.21 die Teilnahme am Workshop „Waldbaden“ von der VHS Hof. Atemübungen, Meditation und Resilienz standen auf dem Programm.

Unser erstes Gruppentreffen fand am 13.07.2021 in den Räumen der Krebsberatungsstelle statt. Leider war die Teilnehmerzahl auf 10 Personen beschränkt, aber die Gruppenmitglieder hatten dafür Verständnis.

Die Selbsthilfekoordinationsstelle der Diakonie Hochfranken stellte am 17.07.2021 ihren neuen Selbsthilfe-Wegweiser am Hofer Rathaus vor. Wir haben uns an der Aktion beteiligt.

Unter dem Motto „Zurück ins Leben“ führten wir am 31.07. und 01.08.2021 ein Wochenendseminar in Bad Alexandersbad durch. Referentinnen waren Frau Dr. Deuerling, Oberärztin am Klinikum Fichtelgebirge und Marina Kastner, Leiterin der KBS Hof und Marktredwitz. Wir machten einen Spaziergang zum Archedorf Kleinwendern, hörten was Corona für Krebserkrankte bedeutet und wie die Krebsberatungsstelle in Krisensituationen helfen kann. Am Sonntag arbeiteten wir an einem Testimonial für die Gruppe und beendeten ds Treffen mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Am 10.08.2021 besuchten wir die Brotfabrik Pema in Weissenstadt. Ein sehr informativer Vortrag zu Thema „Gesunde Ernährung mit Vollkornprodukten“ stimmte uns auf den Besuch im „Roggin“ dem Getreidemuseum ein. Bei einer Führung konnten wir die einzelnen Stufen von der Aussaat bis zum fertigen Produkt mit erleben. Besonders interessant war der Hinweis, dass alles aus biologischem Anbau aus der Region stammt. Ein gesundes Frühstück rundete den Tag ab.

Am 19.08.2021 führten wir unser 2. Gruppentreffen durch. Es war unser 7. Geburtstag und wir trafen uns in großer Runde mit 27 TeilnehmerInnen. Zur Feier des Tages gab es Hofer Wärscht, aber im Anschluss wurden Veranstaltungen und weitere Termine geplant.

Unser gemeinsames Frühstück fand am 02.09.2021 im Gemeindesaal der Pauluskapelle statt.

Bei unserem Gruppentreffen am 14.09.2021 in der KBS in Hof wurden die nächsten Termine geplant.

Die Gruppenleitung, Barbara Schall, nahm am 29.09.2021 am Regionaltreffen der Selbsthilfgruppenleitungen in Bayreuth teil. Dabei wurde über neue Strukturen der Zusammenarbeit mit den SHGs gesprochen und Neues aus den KBS in Bamberg, Bayreuth und Hof berichtet. Ausserdem gab es einen Schreib-Workshop zum Thema Lebensfreude Wort für Wort, der großen Anklang fand.

Am 07.10.2021 gab es wieder ein gemeinsames Frühstück in der Pauluskapelle zudem wir drei neue Interessentinnen begrüßen durften.

An der Informationsveranstaltung im Klinikum Erlangen zum Thema „Gemeinsam und gezielt gegen Entzündungen und Krebs“ nahmen wir am 09.10.2021 teil. Wir waren von den Vorträgen und dem Teamgeist der Referenten begeistert und konnten viel mitnehmen.

Unser Gruppentreffen in der KBS am 12.10.2021 befasste sich mit den Berichten vom Regionaltreffen in Bayreuth und der Informationsveranstaltung am Klinikum Erlangen. Ausserdem wurden Wünsche und Anregungen für das Programm 2022 gesammelt.

Unser zweites Projekt in Bad Alexandersbad befasste sich mit dem Thema „Schmerz“. Brigitte Bakalov von der Seko Mittelfranken gestaltete den Samstag und Sonntag, 16./17.10.2021 mit einer Einführung der Definition „Schmerz“. Es folgten Übungen zum Umgang mit dem Schmerz, Umgang mit Krisen und dem Ritual der Selbstfürsorge. Uns allen hat dieses Seminar Hilfe und Einsicht gebracht.

Im November, am 04.11.2021, trafen wir uns zum gemeinsamen Frühstück in der Pauluskapelle. Zu unserer Freude konnten wir auch diesmal neue Gäste begrüßen.

Am 16.11.2021 stellte sich Dr. Markus Kapp, der neue Leiter der Onkologie am Sana-Klinikum in Hof unserer Gruppe vor. Er gab einen Einblick in die neue

Gestaltung der onkologischen Abteilung und berichtete über Neues aus der Krebsforschung. Im Anschluss erfolgte das Angebot zur Kooperation mit dem Sana-Klinikum, dem wir zustimmten.

Die Seko Bayern bot die Teilnahme an einer online Fortbildung am 18.11.2021

an. Thema war „Optimismus für AnfängerInnen“, wie Optimismus Einfluss auf unser Leben nehmen und Veränderungsprozesse anstossen kann. Im

Gemeindesaal der Pauluskapelle beteiligten wir uns an dem Workshop.

Die geplanten Veranstaltungen im Dezember fielen auf Grund der steigenden

Corona-Zahlen leider aus.

Trotz aller Einschränkungen war es für unsere Gruppe ein gutes Jahr .