

Tätigkeitsbericht 2024 der Selbsthilfegruppe „Zurück ins Leben“ Hof

Unser gemeinsames Gruppenleben begann mit einem Neujahrsfrühstück am 04.01.2024. Unser Frühstücksteam Elke Baier, Uschi Götz, Gertraud Püttner und Petra Siebert, hatten ein 5 Sterne Büffet aufgebaut und dazu die passende Deko gestaltet. Barbara Schall gab einen kurzen Ausblick auf die geplanten Aktivitäten 2024.

Weiter ging es am 09.01.2024 mit einem Vortragsabend zum Thema „Palliativmedizin“. Referentinnen waren Frau Dr. Stoidner-Amman und Frau Annett Müller aus der Palliativpflege. Der Vortrag stieß nicht nur in unserer Gruppe auf großes Interesse, sondern wir konnten aufgrund eines Pressehinweises auch zahlreiche Gäste begrüßen. Wir erhielten einen Einblick in die Arbeit der Palliativpflege, ihre Möglichkeiten und das Palliativnetzwerk „Dreiländereck“ und waren tief beeindruckt.

Bei unserem ersten Gruppentreffen am 25.01.2024 stand die neue Aufgabenverteilung der SHG auf dem Programm. So soll eine eigene Frühstücksapp installiert werden und ab März gelten. Zuständig sind Uschi Götz und Elke Baier.

Pflege der Mitgliederkartei und Betreuung der neuen Mitglieder übernehmen Petra Siebert und Gabi Klug.

Erika Beer und Irene Kögler betreuen unsere Homepage und unseren Facebook-Auftritt und sind in die Gestaltung des Flyers eingebunden.

Gerda Seidel und Ute Neumann sind bei der Planung und Durchführung unserer Theaterbesuche dabei.

Barbara Schall übernimmt weiterhin mit der gesamten Gruppe die Planung von Referaten, Seminaren und Besuchen von Konferenzen.

Die Buchführung bleibt bei Barbara Schall und Petra Siebert.

Leider war der Januar von einem Todesfall überschattet. Unser „Gentleman“ Herbert Hülf ist leider verstorben. Wir nahmen Abschied bei der beeindruckenden Trauerfeier in Naila

Am 01.02.24 luden wir wieder zum Gruppenfrühstück ein. Dazu konnten wir die neue Leitung der Krebsberatungsstelle in Hof begrüßen. Frau Monja Huber stellte sich und ihre Pläne für ihre neue Tätigkeit vor. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Am 06.02.2024 fand unser nächstes Gruppentreffen statt. Dabei wurde über die nächsten Veranstaltungen gesprochen, die neue Aufgabenverteilung diskutiert und mit einer lebhaften Gesprächsrunde endete das Treffen.

Kaffee und Kino war unsere nächste Aktion am 13.02.2024. Neben unseren Gruppenmitgliedern hatten sich auch Gäste eingefunden, die mit uns den „Fichtelgebirgskrimi“ mit großem Vergnügen anschauten.

Im Februar erfuhren wir vom Tod von Carmen Bär- einer unserer Deko-Queens. Wir nahmen an der Trauerfeier teil.

30 Teilnehmer zählten wir bei unserem Frühstück im März. Barbara Schall dankte dem neuen Frühstücksteam Uschi Götz, Elke Baier, Gertraud Püttner und Petra Siebert für ihren Einsatz. Außerdem wies sie auf die kommenden Veranstaltungen im März und April hin.

Wie jedes Jahr durften wir am 12.03.2024 unser „Ehrenmitglied“ Frau Dr. Natalja Deuerling, Oberärztin am Klinikum Fichtelgebirge in Marktredwitz zu einem Vortragsabend begrüßen. Diesmal ging ihr Referat über Therapie und Nachsorge bei Brustkrebs. Wieder hatten wir interessierte Gäste, die sich auch über unsere SHG informierten.

Tendenz steigend bei unserem Gruppenfrühstück. 34 Teilnehmer durften wir am 04.04.24 begrüßen. Auch die Leitung der KBS Monja Huber nahm wieder teil und wies auf die Veranstaltung „Aromatherapie“ in der KBS hin. Mit einem Lied wurden die Geburtstagskinder Gabi Klug, Brigitte Ringle und Erika Glaßer geehrt.

Am 09.04.24 trafen wir uns in der KBS zu unserem Gruppentreffen. Wir hatten Frau Monja Huber eingeladen über ihre Tätigkeit und die Aufgaben in der KBS zu informieren. Wir waren erstaunt, wie viele Bereiche und Betreuungsarbeit ihr Tun umfasst. Geplant wurde eine künftige Unterstützung und Zusammenarbeit.

Unser erstes Projekt zum Thema „Information und Entspannung fand vom 12.04.24 bis zum 14.04.24 im Hotel Haus Silberbach in Selb statt.

Leider fiel die Referentin zum Thema Entspannung durch Erkrankung aus. Zum Glück sprang Frau Doreen Riedhammer kurzfristig ein. Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Klangschalen und eine Traumreise ließen uns den Alltagsstress vergessen.

Am Sonntag begrüßten wir Frau Dr. Deuerling als Referentin. Sie führte uns durch den Alltag und die Erfahrungen in ihrem ärztlichen Tun. Sie schilderte uns berührende und tragische Ereignisse und wir waren begeistert, dass sie uns so offen in ihre Praxis mitnahm.

Mit einer kleinen Gruppe fuhren wir am 19.04.24 nach München um am Krebsinformationstag am 20.04.24 teilzunehmen. Unter dem Moto „wissen gegen Krebs“ erlebten wir ein volles Programm über Ernährung, Komplementärmedizin, Bewegung und Selbsthilfe, das wir an die Gruppe weitergeben konnten.

„Was ist palliativ?“ war das Thema des 2. Hofer Palliativtags am 27.04.24. Zusammen mit der Krebsberatungsstelle nahmen wir mit einem Info-Stand teil. Es war eine gute Gelegenheit zum Netzwerken mit anderen Gruppen.

Wieder Frühstückszeit war am 02.05.24 im Gemeindesaal der Pauluskapelle.

Die Geburtstagskinder aus dem Monat April erhielten die Glückwünsche aus der Gruppe und es erfolgte eine Rückschau auf den sehr intensiven April.

Auf großes Interesse stieß unsere Veranstaltung am 07.05.2024. Wir besuchten das Reha-Team in Münchberg und ließen uns über neue Hilfsmittel bei Lymphproblemen und nach einer Brust-OP und Unterstützung bei den entsprechenden Anträgen informieren.

Am 08.05.2024 nahm Barbara Schall am Regionaltreffen der bayerischen Krebsgesellschaft in Der KBS in Bamberg teil. Programmpunkte waren Hypnosesystemik und Öffentlichkeitsarbeit und Kooperation mit Kliniken in den Selbsthilfegruppen.

Beides waren Anregungen für die Gruppenarbeit.

Außerdem waren wir mit einem Info-Stand am Krebsvorsorgetag im Central-Kino in Hof vertreten.

Auch der Monat Juni begann am 06.06.24 mit einem Gruppenfrühstück.

Gefeiert wurden wieder die Geburtstagskinder und es erfolgte eine Vorschau auf die Fahrt nach Weismain.

Am 07.06.24 durfte Barbara Schall die SHG „Zurück ins Leben“ bei der Gebergruppe des Runden Tisches in der AOK Hof vorstellen. Es war ein sehr lebhaftes Gespräch und die TeilnehmerInnen zeigten sich sehr interessiert und erstaunt über die vielseitigen Aufgaben der SHG. Im Anschluss entstand noch

ein Pressefoto mit einem Scheck über 58.150.—für die Arbeit der SHGs in Hochfranken

Wer weiß schon, was eine Umweltstation ist? Wir waren neugierig und fuhren am 11.06.2025 zum Besuch der Umweltstation in Weismain. Nach einer ausgiebigen Führung durch die Anlage bei der wir eine Menge über Kräuter, Gemüse und Obst und deren gesundheitliche Wirksamkeit erfuhren, wurden wir noch in die Kunst des Korbflechtens eingeweiht. Unter der Anleitung einer echten Korbflechterin entstanden richtige kleine Kunstwerke.

Auf der Rückfahrt machten wir Halt in Himmelkron wo uns Gernot Geyer von der SHG Lymph- und Weichteilkrebs durch die Kirche und den Kreuzgang in Himmelkron führte. Mit zahlreichen Sagen und Anekdoten hörten wir die Geschichte der einstigen Abtei. Eindrucksvoll waren die Reliefs und Statuen, die wir bei unserem Rundgang bestaunen konnten.

Vom 28. – 30. Juni 2024 fand die Fortbildung für die SHG-Leitungen in Augsburg statt. Die bayerische Krebsgesellschaft hatte unter dem Thema Aktivierung von Selbsthilfepotentialen eingeladen. Barbara Schall vertrat unsere Gruppe bei dem Treffen. Sie berichtete im Anschluss von den Vorträgen und dem Workshop „Die Zukunft des Abenteuers – gemeinschaftliche Selbsthilfe“. Daraus entstand die Idee das Thema in das Programm 2025 aufzunehmen

Leider mussten wir auch im Juni von einem Gruppenmitglied Abschied nehmen. Unser „Siggi“, Siegfried Puschert hatte noch soviel Hoffnung und hat es dann doch nicht geschafft. Wir gedachten seiner mit einer Schweigeminute und einem Eintrag in unser Trauerbuch.

Ein sommerliches Frühstück erwartete die Gäste am 04.07.2024.

Barbara Schall gab einen kurzen Bericht über die Tagung in Augsburg und über die Planung zum 10. Jubiläum der SHG.

Beim Gruppentreffen am 09.07.2024 stand die Planung für das 10-jährige SHG im Mittelpunkt. Petra Siebert zeigte die Einladungskarten, die in der Kreativ-Werkstatt entstanden waren und großen Anklang fanden.

„Showtime“ hieß es am 21.07.24. Wir besuchten das Musical „Jesus Christ Superstar“ auf der Luisenburg. Es war eine eindrucksvolle Aufführung mit tollen Sängern und Musikern. Die anschließend Einkehr in Sickersreuth bei fränkischen Spezialitäten war ein gelungener Abschluß.

Das Highlight des Jahres war die Feier zu unserem 10. Jubiläum.

Wir hatten eine eindrucksvolle Besucherliste. Angefangen mit unserer OB Eva Döhla, dem Geschäftsführer der Bayerischen Krebsgesellschaft Markus Bessler, unserem „Ehrenmitglied“ Dr. Natalija Deuerling vom Klinikum Marktredwitz, Frau Dr. Liane Logé vom Sana Klinikum Hof, die Krebsberatungsstellen-Leiterinnen aus Hof und Bayreuth Monja Huber und Stefanie Schmidt, Frau Elisabeth Bode vom Runden Tisch Oberfranken und eine fast geschlossene SHG-Gruppe. Wir bekamen viele freundliche und lobende Worte zu hören und unsere „Vorstände“ Petra Siebert, Erika Beer und Barbara Schall wurden mit Blumen beschenkt. Musikalisch umrahmt wurde die Feier von James Clark, der mal klassisch mal verjazzt am Klavier brillierte. Es folgte eine Einladung zu einem Empfang mit Fingerfood und Kuchenbuffet, guten Gesprächen und viel Gelächter. Der Presseartikel in der Frankenpost sicherte uns große Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit. Es war ein wunderbarer Tag, der uns noch lange in Erinnerung bleiben wird.

„Ein Sommernachtstraum“ war die zweite Aufführung, die wir am 10.08.24 auf der Luisenburg besuchten. Wir amüsierten uns köstlich über die tolle Inszenierung mit den fränkischen Einlagen. Die Einkehr in Sickersreuth danach war schon fast Programm.

Am 13.08.24 feierten wir zusammen mit dem Seniorenkreis der ev. Methodistischen Gemeinde wieder ein gemeinsames Sommerfest bei Kaffee und Kuchen, singen und spielen. Das steht auch für 2025 wieder auf unserem Programm.

Wir starteten am 05.09.2024 mit einem Frühstück in den Herbst.

Barbara Schall erinnerte an unser gelungenes Jubiläum und die Fahrten zur Luisenburg.

Mit einer Befindlichkeitsrunde begann unser Gruppentreffen am 10.09.2024.

Besprochen wurden die Veranstaltungen im Oktober, Vorschläge für das Programm 2025 und das Regionaltreffen im Mai 2025 in Hof.

Weil unser Frühstücksdonnerstag diesmal auf den Tag der deutschen Einheit fiel entschieden wir uns statt Frühstück für Pizza am 08.10.25. Nach einem Spaziergang um den Untreusee kehrten wir im Hotel am Untreusee zum Essen ein. Von exotisch bis vegan konnten wir die verschiedensten Pizzas probieren. Es war ein gelungener Abend, den wir gerne wiederholen wollen.

Unser zweites Projekt in diesem Jahr hatte das Thema „Lebenslust für alle Fälle“ vom 11. bis zum 13.10.2024.

Wir waren wieder im Hotel Silberbach in Selb untergebracht. Als Referentin konnten wir die Sozialpädagogin und Autorin Andrea Länger aus Augsburg gewinnen. Uns erwartete ein umfangreiches Programm von Gehirntraining und Bewegung über Herzmeditation, Selbstfürsorgehaltung, Gruppenarbeit bis zur Selbstreflexion und Erlaubnis-Mantra. Voller Begeisterung über die erlebnisreichen Tage kamen wir gestärkt wieder nach Hause.

Wie schon seit mehreren Jahren waren wir am 19.10.2024 wieder mit einem Info-Stand zum Frauengesundheitstag in Marktredwitz. Sehr gut organisiert wechselten sich Vorträge und Aktionen ab und ganz besondere Info-Stände luden die Besucher ein. Wir führten zahlreiche Gespräche mit Betroffenen und Angehörigen.

Tauperlitz ist ein kleiner Nachbarort von Hof. Wer weiß schon, dass ein „Superstar“ der 20er und 30er Jahre hier gelebt hat? Gemeint ist Thea von Harbou, die mit Fritz Lang Drehbücher zu Filmen wie Metropolis und Dr. Mabuse geschrieben hat. Natürlich waren wir interessiert als das Theater Hof das Stück „Thea von Tauperlitz“ auf dem Spielplan hatte. Am 27.10.24 besuchten wir die Vorstellung über das Leben einer Frau zwischen Ruhm und Vergessenheit.

Am Regionaltreffen der bayer. Krebsgesellschaft in Bayreuth nahmen Petra Siebert und Barbara Schall am 06.11.2024 teil. Sie hörten einen interessanten Vortrag von Dr. Kirani über aktuelle Entwicklungen in der Krebsmedizin. Der Nachmittag war der kunsttherapeutischen Inspiration gewidmet, bei der ein gemeinschaftliches Kunstwerk entstand.

Wieder ein Besucherrekord war das Frühstück am 07.11.2024 (33 Personen).

Wir konnten unseren neuen Hausherrn Pfarrer Benedikt Hanak begrüßen, der seit Neuem die ev. methodistische Gemeinde betreut. Geehrt wurden auch wieder die Geburtstagskinder aus Oktober und November, besonders Irene Kögler zum 70.ten. Zu Gast waren auch Monja Huber von der KBS und ihre neue Kollegin Jessica Lasnovsky. Jessica ist Psychoonkologin und wird dringend in der KBS gebraucht.

Im letzten Vortrag des Jahres am 12.11.2024 ging es um Erkrankungen der Niere und Blase. Der Chefarzt der Urologie am Sana Klinikum in Hof, Dr. Pandey sprach frei über diese beiden Tumorerkrankungen und stellte sich den zahlreichen Fragen im Anschluss.

Das letzte Frühstück des Jahres war am 05.12.2024. Auf die Gäste warteten zahlreiche kulinarische Überraschungen und der Flyer mit dem neuen Programm.

Ein herzliches Willkommen ging nochmals an alle Neuzugänge, die sich gerne aktiv beteiligen können und es wurde Abschied von Herbert Hülf, Carmen Bär und Siegfried Puschert genommen.

Zum Jahresausklang trafen wir uns am 22.12.2024 im Theater in Hof. Beschwingt genossen wir die Revue-Operette „Märchen im Grandhotel“ und saßen danach noch in der Theaterkantine zusammen.

„Ich denk es war ein gutes Jahr“- um es mit Reinhard Mey zu sagen. Wir haben zusammen viel erlebt, gelernt, sind noch ein Stück weiter zusammengewachsen, haben neue Mitglieder gewonnen, haben zusammen gelacht und manchmal geweint und auch getrauert.

Ich danke allen, die uns bei unserer Arbeit unterstützt haben, die uns mit Spenden bedacht und für uns da waren und allen Gruppenmitgliedern, die sich großartig eingebracht und ihre Zeit geopfert haben.

Hof im Januar 2025 Barbara Schall