

Tätigkeitsbericht der Selbsthilfegruppe „Zurück ins Leben“ 2023

Das Jahr 2023 war das erste Jahr ohne Corona. Wir konnten also unser „normales“ Gruppenleben wieder aufnehmen.

Erfreulicherweise haben wir durch die Corona-Zeit keine Mitglieder verloren, sondern neue gewonnen und sind jetzt 38 Mitglieder.

Wir begingen das neue Jahr am 05.01.23 mit einem gemeinsamen Frühstück.

Dabei wurden Informationen und Termine für das Jahr 2023 weiter gegeben
Am 10.01.23 fand unser erstes Gruppentreffen in der KBS Hof statt.

Auf der Tagesordnung standen Infos zu den kommenden Veranstaltungen ,
Anregungen zur Aufgabenverteilung in der SHG und eine offene Gesprächsrunde.

Am 21.01.23 veranstalteten wir einen Filmnachmittag unter dem Motto „Kaffee und Kino“, der großen Anklang fand.

20 Teilnehmer kamen zum Gruppenfrühstück am 02.02.23 und feierten gleichzeitig den Geburtstag der stellvertretenden Leitung Petra Siebert.

Gut besucht war auch das Gruppentreffen am 14.02.23 zu dem wir einige neue Mitglieder begrüßen konnten. Das Treffen begann mit einer Befindlichkeitsrunde, Planung für eine Gruppeninventur und der Teilnahme an kommenden Gesundheitstagen.

Auch das Gruppenfrühstück am 02.03.2023 war wieder ein Erfolg.

Die SHG hatte am 14.03.23 zu einem Vortragsabend eingeladen. Referentin war die Oberärztin am Klinikum Fichtelgebirge Dr. Natalija Deuerling . Sie sprach über „Brustkrebs- Diagnose – Behandlung – und was dann? „Die Veranstaltung war gut besucht, auch mit zahlreichen Nichtmitgliedern.

Unser erstes Projekt fand vom 25.03. bis 26.03.2023 in Bad Alexandersbad statt. Das Seminar lief unter dem Titel „Stärken stärken - Meine Selbstwirksamkeitskräfte fördern- stärken und entwickeln. Referent Josef Völker aus München arbeitete mit uns in Workshops, nahm uns mit auf eine Traumreise zu unseren inneren Quellen und zu Entspannung und Meditation. Wie immer waren wir im EBZ gut versorgt und haben zwei eindrucksvolle Tage erlebt.

Am 29.03.2023 nahmen 5 Gruppenmitglieder an einer Facebook-Schulung teil um unseren Facebook-Auftritt optimal zu gestalten.

Der April startete wieder mit einem gemeinsamen Frühstück am 06.04.2023. Einige Gruppenmitglieder hatten diesmal zur Gestaltung beigetragen und bekamen dafür großen Applaus.

Zum Gruppentreffen am 11.04.2023 erhielten wir einen Einblick in die Aufgaben und Betreuung in der KBS durch die Leiterin Steffi Kreissel. Wir waren tief beeindruckt von der Mannigfaltigkeit und dem Umfang der einzelnen Gebiete.

Am 18.04.2023 fuhren wir nach Schwarzenbach / Saale und besuchten dort das Erika Fuchs Haus, Deutschland einziges Comic-Museum. Es war ein heiterer und informativer Nachmittag, der mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken endete.

Am 22.04.2023 fand in Bayreuth die Regionalkonferenz der Bayer. Krebsgesellschaft statt. Thema war der Umgang mit Trauer und Tod in der Gruppe. Barbara Schall und Petra Siebert nahmen teil.

Auch im Mai gab es ein gemeinsames Frühstück am 04.05.2023.

Um Teilhabe und weitere Fragen zur Sozialgesetzgebung ging es in dem Vortragsabend am 09.05.2023. Unter dem Motto „Was steht mir zu“ hatten wir zwei Referentinnen eingeladen: Frau Birgit Stelzer vom VdK und Frau Sabine Pinkas von der Teilhabestelle der Diakonie. Zusätzlich zu den Gruppenmitgliedern hatten sich 10 interessierte Gäste eingefunden.

Zum Frühstück am 01.06.2023 fanden sich vier neue Gäste ein, die durch den Vortragsabend auf uns aufmerksam geworden sind.

Bei dem Gruppentreffen am 13.06.2023 berichteten Barbara Schall und Petra Siebert von der Regionalkonferenz in Bayreuth und vom 20. Jubiläum der KBS in Bayreuth. Unser neues T-Shirt wurde verteilt.

Am 17.06.2023 waren wir mit einem Info-Stand im Sana-Klinikum in Hof zum Krebs-Informationstag vertreten.

Vom 30.06.2023 bis zum 02.07.2023 fand in Augsburg die 52. Fortbildung der Bayer. Krebsgesellschaft für SHG-Leiter/innen in Bayern statt. Es gab Vorträge und Workshops unter dem Thema Lebenswille-Lebenslust- Lebensqualität. Barbara Schall nahm an der Konferenz teil und brachte eine Menge an Informationen und Anregungen mit.

Das Gruppenfrühstück im Juli war am 06.07.2023 wie immer gut besucht.

Der Einladung zum Gruppentreffen am 10.07.2023 waren 14 Teilnehmer gefolgt. Barbara Schall berichtete von der Jahreskonferenz in Augsburg und stellte die neue Broschüre zum Thema Brustkrebs vor. Leider mussten wir uns von Frau Kreissel verabschieden, die die KBS verlässt.

„Alexandras Bienenwelt“ in Bayreuth war das Ziel unserer Fahrt am 18.07.2023

.

Die Demeter-Imkerin führte uns durch die Imkerei und gab uns sehr viel Wissenswertes aus dem Leben der Bienen, den gesundheitlichem Nutzen aus Honig, Propolis und Gelée royal mit auf den Weg. Auf dem Rückweg besuchten wir unter sachkundiger Führung die Autobahnkirche in Himmelkron.

Gruselig wurde es beim gemeinsamen Theaterbesuch am 30.07.2023 auf der Luisenburg. Wir sahen das Musical „Frankenstein“ und waren restlos begeistert. Die Eintrittskarten wurden mit den 400.--€ aus dem Budget des ZBFS bezuschusst.

Einige kleine Gäste hatten wir beim Frühstück am 03.08.2023 dabei. Da es Ferien waren wurden die Omis von den Enkeln begleitet.

Thema beim Gruppentreffen am 08.08.23 war das geplante Sommerfest mit den Senioren der methodistischen Gemeinde und das bevorstehende Seminar in Bad Alexandersbad.

Bereits zum 2.mal traf sich unsere Gruppe mit dem Seniorenkreis der methodistischen Gemeinde Hof. Am Nachmittag des 17.08.23 genoss man gemeinsam Kaffee und Kuchen, spielte und sang und ließ den Tag mit einem Wärschtla-Essen enden.

Auch unser September-Frühstück am 07.09.23 war wieder gut besucht.

Beim Gruppentreffen am 12.09.23 standen die geplante Gruppeninventur und die Änderung des Flyers 2024 auf der Tagesordnung. Außerdem wurden Vorschläge für das neue Programm gemacht.

Entspannung für Körper und Seele hieß unser 2. Projekt. Am 16. Und 17.09.23 waren wir wieder in Bad Alexandersbad zu Gast. Unter der Anleitung von Frau Tanja Maugeri erfüllten wir unsere Meridiane, lernten uns über das Wheel of Consent näher kennen und erforschten beim Sharing Grenzen, Bedürfnisse und Wünsche. Besonders gefiel uns die Aktiv Meditation draußen mit Chanten, Tönen und Singen.

Das Seminar endete mit einer Phantasiereise zu Trommelklängen. Alle Teilnehmerinnen waren begeistert.

Am 05.10.2023 trafen wir uns wieder zum Gruppenfrühstück.

Am 10.10.2023 war die Leiterin des Brustzentrums am Sana Klinikum Hof Frau Dr. Logé unsere Referentin. Sie stellte die Entwicklung und die Aufgaben am Brustzentrum vor und ging auf neue Behandlungsmethoden bei Brustkrebs ein.

Zur Erinnerung gab es ein Gruppenbild mit unseren neuen T-Shirts.

Die waren auch der Hingucker beim Frauengesundheitstag am 14.10.2023 im Fichtelgebirgsklinikum in Marktredwitz. Wir hatten einen Info-Stand mit Materialien zum Thema Brustkrebs und Erzeugnissen aus unserer Kreativwerkstatt aufgebaut.

Frau Schall und Frau Siebert nahmen am 11.10.2023 am Regionaltreffen der Bayer. Krebsgesellschaft in Bayreuth teil. Wie immer war die Auswahl der Themen hervorragend ausgewählt: Rebekka Kuchenbrod aus dem Leitungsteam der KBS Bayreuth gab eine sozialrechtliche Orientierungshilfe für Krebspatientinnen. Am Nachmittag unterhielt uns der Theatertherapeut Klaus Wührl-Struller mit einem therapeutischen Theaterworkshop.

Die Stadt Hof veranstaltete am 15.10.23 einen Theaternachmittag für Senioren. Wir nahmen mit 18 Personen teil und sahen das Musical „Tell me on a Sunday“ von Andrew Lloyd Webber.

Zum Patiententag am Uni-Klinikum Erlangen ging es am 28.10.23. Wir hörten interessante und informative Vorträge zu den Themen Entzündungen, Schul- und Komplementärmedizin und über neue Methoden in der Krebstherapie.

An zahlreichen Info-Ständen konnten wir uns zusätzlich informieren .

Am 2.11.23 trafen wir uns zum monatlichen Gruppenfrühstück .

Die geplante Gruppeninventur mit Frau Beck-Iwens führten wir am 14.11.2023 durch. Wir setzten uns mit der Aufgabenverteilung in der Gruppe auseinander und beschlossen eine Neuordnung .

Am 25.11.2023 gab es wieder „Kaffee und Film“. Der Streifen „Die Hütte“ machte uns sehr nachdenklich und führte zu einer intensiven Diskussion.

Unser Weihnachtsfrühstück sollte etwas Besonderes sein. Deshalb trafen wir uns am 07.12.23 im Café Polka in Schwarzenbach. Dort erwartete uns ein üppiges Frühstücksbüffet mit ausgesuchten Spezialitäten.

Das Jahr 2023 beschlossen wir am 16.12.2023 mit einem gemeinsamen Theaterbesuch. Die Operette „Wie einst im Mai“ stand auf dem Spielplan. Wir waren begeistert von der gelungenen Aufführung. Beim anschließenden Beisammensein in der Theaterkantine verabschiedeten wir uns ins bevorstehende Weihnachtswochenende und freuten uns auf ein weiteres gemeinsames neues Jahr.

Wir haben außerdem gemeinsam einen neuen Flyer in veränderter Form erstellt.

Kooperationen mit dem Brust- und Nierenzentrum sind in diesem Jahr neu abgeschlossen worden und wir nehmen an den Audits und Qualitätszirkeln teil.

Leider haben wir im vergangenen Jahr ein besonderes Mitglied verloren: Margarete Seitz, die die Hoffnung nie aufgab .

Ich danke allen, die uns im letzte Jahr mit Spenden bedacht haben, die unsere Arbeit unterstützt haben und die uns in Seminaren und Referaten wieder ein Stück „wissender“ gemacht haben.

Barbara Schall

