

11. Bayerischer Selbsthilfekongress am 27. Oktober 2017 in Augsburg

Alle Teilnehmenden erhielten am Kongresstag eine Karte mit den Fragen "Was macht mich zufrieden?" und "Wie unterstützt mich die Selbsthilfe dabei?". Folgende ganz persönliche Antworten haben wir erhalten:

Was macht mich zufrieden?	Wie unterstützt mich die Selbsthilfe dabei?
Gartenarbeit, Familie	Sie stärkt mich im Ichsein
Wenn ich morgens ohne Luftnot aufwache	Mit Gesprächen und Atem-Übungen
Der heilige Geist? Ich weiß es nicht, danke für die Anregungen	Stütze, Vorbilder, Beratung
Jeden Tag aufstehen und den Tag genießen so gut wie möglich	Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten
Wenn ich was zurück geben kann	Dort werde ich immer verstanden
Das tägliche Laufen mit dem Hund und die Gespräche mit Freundinnen	Das soziale Netzwerk "funktioniert" in guten und schlechten Zeiten
Sonnenschein, mal einen Tag ohne Schmerzen, einen anderen Menschen glücklich machen, wenn ich ihn besuche	In der Gruppe ist alles leichter zu ertragen. Kann einem Wege aufzeichnen
wenn es so läuft wie ich das erwarte	Stärkt mich und gibt mir Informationen
Wenn es auch die Anderen sind	Dass es noch andere gibt, denen es schlechter geht
Meinen Morgenkaffee bei Klassik Radio genießen	Ich habe eine Elterngruppe für an Essstörungen erkrankte Kinder und Jugendliche, das ist meine Herzensangelegenheit
Schmerzmindernd (Ablenkung durch Musik, Malen, Handarbeiten, Basteln)	Austausch von Informationen, andere unterstützen und helfen, wenn da eine Reaktion zurück kommt, habe ich viel Freude
Dass es mir finanziell gut geht. Mein Garten, meine Tiere. Die Gewissheit, dass meine Kinder für mich da sind, wenn nötig. Freunde, soziales Engagement.	Ein Teil der Gruppe ist nur Freunde Die Zusammenarbeit mit Aktivbüro Würzburg
Natur, Gartenarbeit, nette Gespräche, blühende Pflanzen	Gegenseitige Stütze, Gespräche, das Miteinander
Das gute Gespräch mit Betroffenen!	Durch Ratschläge und Erfahrungen!
Natur, Familie	
in Gruppen auf Augenhöhe Antworten zu meinen Fragen bekommen	Meine Fähigkeiten ausüben und leben zu können, ohne Bewertung
Wieder 24 Stunden ohne Alkohol	Die Menschen in den Meetings mit ihren Aussagen (das miteinander Reden)

Wenn ich das, was ich mir vorgenommen habe gut abschließen konnte	sehr
Trotz vieler Einschränkungen noch gebraucht zu werden	Ich habe Aufgaben und Pflichten. Die Mitstreiter verstehen mich, ich muss mich nicht verstellen.
das Miteinander mit Betroffenen	gemeinsame Unternehmungen, Vorträge, Gespräche
ein Lächeln, Komplimente	positive Rückmeldung, Erfahrungsaustausch
Wenn ich Zeit habe ein schönes Buch zu lesen	gar nicht ☺
meine Familie und Freunde	sehr gut
Wenn meine geplanten Vorhaben gelingen	Indem viele Teilnehmer meine Vorschläge annehmen und mitmachen
In der freien Natur Rad fahren und laut singen	Als Leiter wahrnehmen, wenn die Mitglieder gern kommen und die gemeinsame Arbeit schätzen
dass wir in der SHG so viele nette Leute haben, gute Gemeinschaft, viel Vertrauen	durch gute Seminare, Fortbildungen, Runder Tisch, ZBFS, Info von Bayerischer Krebsgesellschaft und jederzeit Ansprechpartner von psychologischer Beratungsstelle
Ziele mit anderen teilen	eine gemeinsame Sichtweise haben
Freundliche Menschen	in Gruppen und Aktionen viele Menschen kennen zu lernen
ein Spaziergang im Wald	jemand der zuhört
jeden Tag gut aufstehen können, die Vögel hören und ein gutes Gespräch führen	Gespräche führen und Meinungen hören und gehört werden
Wenn ich es schaffe mit mir selbst zufrieden zu sein	Die Bestätigung in meiner Funktion als Gruppenleiterin
Ein Gleichgewicht aus: mir gutes zuzuhören (mit Hobby) und anderen helfen können	das Verstehen in der Gruppe Betroffener macht vieles leichter
Auf meinem Leitsatz. Der Weg ist das Ziel immer wieder neue Wege zu gehen.	Sie zeigt mit anhand div. Schicksale, dass es sich lohnt diese neuen Wege zu erfahren.
Mich macht zufrieden, dass mir meine Arbeit im Altenheim die Möglichkeit gibt viele ältere Menschen zu betreuen und ein oft zahnloses Lächeln zu erhalten.	Durch Austausch in der sehr lebendigen Gruppe!
Guter Zusammenhalt in der Gruppe	Durch Gemeinsamkeit und Anregungen
Die ansteckende Freude an Kleinigkeiten (Schambel und Musik) von dem behinderten Kind meiner Freundin (Valentin 8 Jahre, Hemiparese, geistige Behinderung, Rollstuhl, Epilepsie, ...)	Die Leute zu begleiten und begleitet zu werden durch Höhen und Tiefen der Gewichtsthemen im Adipositas-Bereich

die Familie	ich kann über meine Sorgen reden
Sonnenschein, Erfolg	Gibt mir eine sinnvolle Aufgabe, Kontakt zu netten Menschen
Mein Weg aus der Sucht - 2012	Nach jeder Gruppenstunde fühle ich mich gut
ein Glied in der Kette zu sein	durch gemeinsame Treffen
Treffen mit Menschen in der Gruppe, soziale Kontakte sind mir sehr wichtig	durch Gruppengespräche
Jeder neue Tag mit seinen Herausforderungen	Mittragen, Trösten, Zuhören
Gute Atmosphäre	man hört mit zu und antwortet ehrlich
Die Freude an kleinen Dingen	indem ich mich austausche mit Anderen und öfters ein AHA-Erlebnis habe
zu sehen, wie meine Kinder heranwachsen und groß werden (innerlich wie äußerlich); Sonne, Garten, Kaffee und Kuchen, Freunde nicht immer perfekt sein müssen; Natur, meine Hobbys, Beziehungen	soziale Beziehungen
Bei unserer Organisation Rückendeckung zu bekommen	mit unserer Gemeinsamkeit bei unseren Treffen
dass ich organisatorisch bei der Selbsthilfegruppe dabei sein darf	sie animiert mich
in Bewegung sein!	Angebote der Krebsberatung in Kempten
Eigenverantwortlich handeln und mich dabei gut fühlen	Die Selbsthilfegruppe hilft mir dabei mir selbst zu helfen.
gutes Wetter und gutes Essen, Frieden innerhalb der Familie und Freund	gemeinsame Unternehmungen wie Grillen, Weihnachtsfeier in unseren Räumen
Wertschätzung, Bewegung in der Natur	Bin mit meinen Problemen (Aufgaben) nicht alleine
Anderen helfen zu können (Fragen beantworten, Material geben, gut zu reden)	Als Leiter einer SHG bin ich telefonische Kontaktperson und intern "Geschäftsführer" und selbst Betroffener zugleich
dass ich in einer Selbsthilfegruppe bin	Dass mein Leben wieder glatter verläuft
neue Wege zu entdecken	diese tatsächlich auch zu gehen