



Ein neues Leben.

FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS

Verein Baden und Umgebung

ZVR-Zahl: 642605020

SITZ: Landesklinikum Baden, Waltersdorfer Straße 75, 2500 Baden

VORSITZENDE: Mag. Maria Rameder-Paradeiser, Marchetstraße 37/13, 2500 Baden

Tel.: 0664/1737070, E-Mail: maria.paradeiser@aon.at

HOMEPAGE: <https://www.frauenselbsthilfe-baden.at>

BANK: Sparkasse Baden, IBAN: AT83 2020 5000 0002 8076, BIC: SPBDAT21XXX

Baden, im August 2019

Liebe Mitglieder, Freunde, Förderer und alle, die Interesse und Freude an unseren Rundschreiben haben!

Nach einigen Wetterkapriolen - einem sehr kühlen Mai und einem umso heißeren Juni - sind wir nun bereits im zweiten Halbjahr 2019 angelangt und blicken auf die letzten 3 Monate zurück.

Im April fanden sich 11 Teilnehmer/innen zum " **Lachyoga** " mit Frau Andrea Havranová im Zentrum für Gesundheitspflege in der Gutenbrunnerstraße in Baden ein und genossen es sichtlich!

Ein absolutes "Highlight" war die Feier zum " **30 - jährigen Bestehen** " unserer Selbsthilfegruppe! Nach einem gemeinsamen Essen besuchten die 20 anwesenden Damen und Herren die Theatervorstellung "Altweiberfrühling" in Kottingbrunn. Die schauspielerischen Leistungen und die Begeisterung der Akteure waren beeindruckend und auch das Resümee zu Herzen gehend: selbst mit 70 wird man nicht automatisch unmündig und für das Umsetzen von großen Träumen ist es nie zu spät!

Im Mai lud der Dachverband zum jährlichen " **Info-Stammtisch** " in Baden, bei dem der geschäftsführende Gesellschafter der Ötscherlandtreuhand Steuerberatungs GmbH Herr Franz Eßletzichler das Thema: „Geld zurück vom Finanzamt – wie geht das?“ referierte. Viele Tipps dazu kamen auch bei unserem Junitreffen am 19.6. zur Sprache (es konnten auch vom Dachverband dankenswerterweise kopierte Unterlagen verteilt werden) und es zeigte sich, dass man einer gemeinschaftlichen Diskussion immer wieder neue und nützliche Informationen entnehmen kann, die im Dschungel der Arbeitnehmerveranlagung weiterhelfen! Anschließend überlegten wir ein Programm für die nächsten Monate. Trotz Hitze hatte sich eine kleine, sehr homogene Gruppe eingefunden, die bei Kaffee und feinstem Kuchen einige kreative Ideen zur Diskussion stellte.

Zur "**Sternfahrt der NÖ Frauenselbsthilfegruppen nach Krebs**", lud die Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Neunkirchen. Am 1. Juni wurde in Maria Schutz, Schottwien, ein Gottesdienst in der Wallfahrtskirche gefeiert und anschließend fand das Mittagessen beim Kirchenwirt statt. Nachmittags gab es nebst Musik auch Informationen durch Hrn. Dipl. KH-BW Ronald Söllner, Vorstandsvorsitzendem der NÖ Selbsthilfe: Thema "Der/Die mündige Patient/in".

Vielen Dank an Maria Lechner und ihrem Team für die tolle Organisation.

Am 17. Juni fand der "**Workshop Selbsthilfe**" mit Vortrag von Frau Mag. Monika Maier und anschließender Gruppenarbeit in Heiligenkreuz statt.

Thema: " Neue Mitglieder in meiner SHG "

In eine Gruppe GEHEN, BLEIBEN und daran AKTIV TEILNEHMEN! Einige Gedanken dazu und Anregungen zum MITGESTALTEN!

Betroffene Damen und Herren, die Kontakt zur Selbsthilfegruppe suchen, haben oft sehr unterschiedliche Beweggründe:

Der Kontakt mit Menschen gleichen Schicksals wird gesucht und in diesen Gruppen gefunden! Dort können sowohl Beratung, Mut und Trost - drei sehr wichtige Komponenten in dieser Situation - weitergegeben und empfangen werden! Fazit: Bei möglichst vielen öffentlichen Veranstaltungen präsent sein, um möglichst viele Betroffene auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam zu machen und die Vorteile einer Mitgliedschaft aufzuzeigen!

Allgemeine Fachinformationen sind sehr hilfreich und zum Verständnis der Krankheit und der Bewältigung des Lebens damit wichtig ! Besonders wertvoll sind aber auch vor allem Infos von Betroffenen, da Erfahrungen, die bereits damit gemacht wurden, weitergegeben werden können - sowohl positive als auch negative! Fazit: Anbieten von interessanten Fachvorträgen - vielfach nützlicher als Infos aus dem Internet, da ja auch gleich Rückfragen gestellt werden können und man sich auf die Richtigkeit der Infos verlassen kann - und Anregung zur gemeinsamen Aussprache bei den monatlichen Treffen!

Gemeinsame regelmäßige Tätigkeiten werden angeboten, z.B. geförderte Bewegungstherapie und ein Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat. Dabei wird oft über allgemein interessante Themen referiert und es kommt in der Gemeinschaft der Gruppe zu weiterführenden Diskussionen und Denkanstößen für alle Teilnehmer, obwohl leider die Beginnzeit für Berufstätige oft zu früh ist.

Natürlich sollten nicht nur Bereiche behandelt werden, die mit der Krankheit in Verbindung stehen, denn in diesen Gruppen wird sicher von einigen Mitgliedern auch der Abstand zum Alltag gesucht, wie die zahlreiche Teilnahme an unserer Feier zum 30-jährigen Bestehen unseres Vereines gezeigt hat.

Gemeinsame Ausflüge eignen sich dafür natürlich besonders - Vorschläge dazu werden jederzeit dankend entgegengenommen!!

Es ist klar, dass nicht alle geplanten Veranstaltungen für jeden besuchenswert sein können, aber es sollte doch einige Veranstaltungen im Jahr geben, zu denen sich ein Großteil der Mitglieder hingezogen fühlt und sich dabei auch gegenseitig kennenlernt! Dazu wäre es natürlich notwendig, die Wünsche vieler Mitglieder zu kennen, um den Bedürfnissen gerecht zu werden!

Natürlich sollte auch an Mitglieder gedacht werden, die aus gesundheitlichen Gründen nicht an den Treffen teilnehmen können. Fazit: Es könnten sich Mitglieder finden, die sich zu Telefonaten oder Besuchen bereiterklären (z.B. Spitalsbesuche oder Besuche bei Mitgliedern, die nicht so mobil sind) und so den persönlichen Kontakt zur Gruppe aufrechterhalten - ein emotionaler Gewinn für alle Beteiligten!

Wenn man sich selbst in die Organisation und Gestaltung der Gruppe einbringen kann, ist die daraus resultierende Wertschätzung und Anerkennung der anderen Mitglieder sicher ein sehr positiver Effekt für den Betreffenden und das Zusammenspiel und den Zusammenhalt aller!

Man sollte auch offen sein für Ideen, die von neuen Mitgliedern ausgehen und sie am Beginn ihrer Teilnahme genau befragen, was sie sich von der Selbsthilfegruppe erwarten. Das gilt aber auch für bereits bestehende Mitgliedschaften, da sich die Bedürfnisse oft auch im Zusammenhang mit einer geänderten Lebenssituation verändern können.

Es könnte wirklich JEDER etwas dazu beitragen - natürlich abhängig vom zur Verfügung stehenden Zeitausmaß - und so auch zum Entstehen von emotionalen Beziehungen und Freundschaften beitragen, was manchmal vielleicht sogar wichtiger wäre als kompetente Fachinformation!

In diesem Sinne bitte gleich die nächsten Termine aus dem Beiblatt im Kalender vermerken, um ein eventuelles Vergessen zu vermeiden!!

Bitte auch um eventuelle Stellungnahmen und Vorschläge zur Verbesserung der obigen Punkte! Wir sind für alle Ideen und Hilfestellungen dankbar und freuen uns über alle Zuschriften!

VORSCHAU - bitte ebenfalls UNBEDINGT vormerken!

LANGE NACHT DER GESUNDHEIT in Baden, Freitag, 13.9.2019, 18 - 22 Uhr

Wir dürfen unsere SHG in der Radiologischen Gruppenpraxis Baden, in der Elisabethstraße 3, 2500 Baden vorstellen.



Wir wünschen Euch Allen einen schönen Sommer und freuen uns auf ein zahlreiches Wiedersehen, eventuelles Mitarbeiten und Mitgenießen im Herbst !!

Maria Eisenbauer

Mag. Maria Rameder-Paradeiser

Beilagen:

Termine September bis Dezember 2019



Diese Aussendung wurde finanziell durch die **Sparkasse Baden** unterstützt, wofür wir uns recht herzlich bedanken.