

Publikumstalk: Was macht mich zufrieden? Wie unterstützt mich die Selbsthilfe dabei?

Moderation: Theresa Keidel, Seko Bayern

Mitschrift: Susanne Wundling, Aktivbüro der Stadt Würzburg

Mich macht zufrieden...:

Ernst Bauer, Vorbereitungsteam Selbsthilfe Kongress: „...**mitzuerleben, wie Menschen Schicksale wie Trennung und schwere Erkrankungen verarbeiten**“

Romana Gilg, Frauen-Selbsthilfe nach Krebs e.V., und Erfahrungsbericht
„Depression und Burnout: „...**einen Milchkaffee zu trinken**“; „... **Sonnenschein!**“

Erna Pleyer, Vorbereitungsteam Selbsthilfe Kongress: „... **dass Selbsthilfe mir eine Aufgabe gibt!**“; „... **dass ich trotz Einschränkungen nützlich für die Gemeinschaft bin!**“

Bernhard Seidenath, MdL, CSU-Fraktion (Dachau): „**Mich macht zufrieden, viele engagierte Leute, so wie heute beim Kongress, zu erleben.**“

Ruth Waldmann (MdL, SPD-Fraktion): „**Die große Anzahl engagierter Bürger macht mich zufrieden.**“

Gabi Schmidt (MdL, Freie Wähler): „**Ich bin zufrieden, wenn ich zufrieden aufwache. Zufrieden machen mich auch die vielen Selbsthilfegruppen, die sich einbringen. Mich für das einzusetzen, was die Selbsthilfe stärkt, macht ebenfalls zufrieden**“

Christine Kamm (MdL, Die Grünen): „**Die Natur macht mich zufrieden. Zufrieden macht mich auch, wenn ich erlebe, wie Menschen an ihren Aufgaben wachsen**“

Ilona Deckwerth (MdL, SPD-Fraktion): „**Im Landtag bzw. in der Politik engagiert zu sein, macht mich zufrieden. Vor allem der Einsatz für Menschen mit Behinderung, insgesamt der Einsatz für Inklusion, macht mich zufrieden.**“

Elfriede Sonntag (Erfahrungsbericht Depression und Burnout): „**Mich macht zufrieden, dass ich nach einer Krankheit heute wieder in einem guten Zustand bin und viel von meinen Erfahrungen weiter geben kann. Zufrieden macht mich auch, dass ich mir das Ehrenamt in der Selbsthilfe leisten kann, sowohl finanziell als auch gesundheitlich.**“

Weitere Aussagen der Kongressteilnehmer finden Sie im nächsten Dokument!