CI-SHG Bodensee-Oberschwaben

Aufgrund der Coronasituation konnten wir uns in den Monaten April, Mai und Juni nur virtuell treffen – trotzdem war es schön, sich über alle möglichen Themen auszutauschen und die entsprechenden Fragen mithilfe von Norbert Enste gleich zu lösen – hier geht ein herzliches Danke an Norbert Enste!!

Auch virtuelle Treffen machen Freude

Vom 2.7.21 bis 4.7.21 nahm ich am **Engagiertenseminar** in Herrenberg-Gültstein unter Leitung von Dipl.-Psychologin Ute Noack teil. Ziel des Seminars war es, neue Methoden kennenzulernen und auszuprobieren, wie wir unsere Beratungsgespräche in der Selbsthilfe optimieren können. Wir lernten, dass es sinnvoll ist, das Gespräch in mehrere Abschnitte aufzugliedern und so einen „roten Faden" hineinzubringen. Wichtig ist hierbei ein Einstieg: Eine gute Atmosphäre schaffen (Licht, um besser absehen zu können, Raum ist warm, keine Störgeräusche etc.). Ankommen (Small Talk), Klären des Anliegens, Situationsanalyse und dann die Erarbeitung einer Lösung. Am Ende wird das Gespräch noch mal zusammengefasst und die nötigen Schritte erläutert. Wollen wir in der Gruppe eine Besprechung durchführen, bietet sich ein Kreisgespräch an. Hierbei sitzen alle Teilnehmer in einem Kreis und befinden sich somit in Augenhöhe. Beim „Circle Way" wird die Gesprächsführung an mehrere Personen verteilt. Der **Gastgeber** erläutert den Grund oder Anlass der Gesprächsrunde. Kommt die Gruppe vom Thema ab oder benötigt eine Pause, schreitet der **Prozesshüter** ein. Damit alle dem Gespräch folgen können, notiert der **Schreiber** auf einer Tafel die Ergebnisse des Gesprächs in Stichpunkten.

Am 15.7.21 war es dann endlich wieder so weit – der erste **Stammtisch „live"** startete mit einer fröhlichen Runde in der Kuppelnauwirtschaft. Mit Maske, Abstand und der entsprechenden Impfung war dies möglich.

Nun packte uns die Wanderlust, und so erkundeten wir am 28.08.21 das Wurzacher Ried. Wir wanderten durch die schöne Landschaft mit dem See, mit Birken und umgestürzten Bäumen und ernteten nebenher Beeren. Anschließend fuhren wir eine Runde mit dem Moorbähnle und ließen uns die Entstehung des Wurzacher Rieds erklären. Zum Abschluss kehrten wir in der Gaststätte „Zum Wurzelsepp" ein.

Der Regen macht uns nichts aus - wir haben trotzdem Spaß im Wurzacher Ried

Im September fuhren wir mit dem **Katamaran über den schönen Bodensee** und besuchten Norbert Enste in seinem neu eröffneten Hörakustikgeschäft. Wir wurden mit Butterbrezeln und Sekt empfangen, anschließend wurden gleich größere und kleinere Probleme mit dem CI und Zubehör direkt von Norbert Enste und Birgit König behoben. Anschließend ließen wir es uns im Restaurant „Bürgerstuben" gut gehen. So gestärkt, erkundeten wir die Konstanzer Altstadt und machten einen Stadtbummel.

Zu Besuch in den neuen Räumen von „Enste Hörakustik"

Im Dezember wurde es aufgrund von Corona auch wieder leiser: Unser Besuch des Isnyer Schlosses mit der Ausstellung des Künstlers Friedrich Hechelmann sowie der Besuch des Weihnachtsmarktes mussten leider abgesagt werden. Dafür trafen wir uns am 16.12.21 wieder zu unserem Online-Stammtisch.

Michaela Pfeffer •

Auch bei unserer **Herbstwanderung** am 9.10.21 wurden alle Sinne geschärft: Knacken Äste auf dem Weg? Singt irgendwo ein Vogel? Oder wir genossen den still daliegenden Rößlerweiher. Wir ließen den Ausflug dann im Gasthof Rössle in Weingarten ausklingen.

Nach der Runde um den Rößlerweiher genießen wir die Sonne