

Unter dem Motto „Selbsthilfe in Bewegung“ führte unsere diesjährige gruppenübergreifende Gemeinschaftsfahrt mit dem Bus nach Bad Saarow und an den wunderschönen Scharmützelsee.

Organisiert wurde die Fahrt durch die Selbsthilfekontaktstelle „Fläming“ in Trägerschaft des Nachbarschaftsheim Jüterbog e.V. Teilnehmende aus verschiedenen von uns begleiteten Selbsthilfegruppen machten sich gemeinsam auf den Weg. Dabei stand nicht die jeweilige Erkrankung im Mittelpunkt, sondern das, was alle miteinander verbindet: Gemeinschaft, gegenseitige Unterstützung und die Freude daran, gemeinsam etwas zu erleben.

Bad Saarow entdecken

Nach der Ankunft in Bad Saarow erwartete unsere Reisegruppe zunächst eine interessante Führung durch den bekannten Kurort. Dabei erfuhren die Teilnehmenden viel Wissenswertes über die bewegte Geschichte und Entwicklung Bad Saarows.

Bei einem anschließenden gemeinsamen Rundgang durch den Kurpark blieb ausreichend Zeit, die besondere Atmosphäre des Ortes zu genießen. Bewegung an der frischen Luft, Natur und viele Gespräche machten bereits diesen Teil des Tages zu einem schönen gemeinsamen Erlebnis.

Nach so vielen Eindrücken durfte natürlich auch eine Stärkung nicht fehlen. Beim gemeinsamen Mittagessen wurde erzählt, gelacht und sich ausgetauscht. Besonders schön war zu erleben, wie schnell neue Kontakte entstanden – auch zwischen Menschen, die sich zuvor aus ihren unterschiedlichen Selbsthilfegruppen noch gar nicht kannten.

Ein besonderer Höhepunkt auf dem Scharmützelsee

Ein Höhepunkt des Tages war die anschließende Schifffahrt auf dem Scharmützelsee. Bei herrlichem Blick auf das Wasser und die umliegende Landschaft konnten unsere Teilnehmenden die gemeinsame Zeit genießen, zur Ruhe kommen und miteinander ins Gespräch kommen.

Gerade dieser ungezwungene Austausch über die Grenzen der eigenen Selbsthilfegruppe hinaus machte die Fahrt so wertvoll. Es wurden Erfahrungen geteilt, Gemeinsamkeiten entdeckt, neue Bekanntschaften geschlossen und vielleicht sogar die eine oder andere neue Freundschaft angebahnt.

Denn Selbsthilfe bedeutet weit mehr als Gespräche innerhalb einer einzelnen Gruppe. Sie bedeutet Teilhabe, Begegnung, Verständnis und das Wissen, mit den Herausforderungen des Lebens nicht allein zu sein.

Gemeinsam erleben verbindet

Unsere gruppenübergreifende Fahrt zeigte einmal mehr, wie wichtig gemeinsame Aktivitäten für die Selbsthilfearbeit sind. Menschen mit ganz unterschiedlichen

Lebensgeschichten und gesundheitlichen Herausforderungen begegneten sich auf Augenhöhe und verbrachten miteinander einen unbeschwerten Tag.

Natur, Bewegung, gemeinsame Erlebnisse und soziale Kontakte können das körperliche und seelische Wohlbefinden stärken. Gleichzeitig schaffen solche Veranstaltungen Raum für Austausch und Zugehörigkeit – und genau das ist ein wichtiger Bestandteil lebendiger Selbsthilfe.

Die Rückmeldungen unserer Teilnehmenden waren durchweg positiv. Begeisterung und Dankbarkeit über diesen besonderen gemeinsamen Tag waren deutlich zu spüren. Für uns als Selbsthilfekontaktstelle ist das die schönste Bestätigung unserer Arbeit.

Und eines stand am Ende der Fahrt bereits fest: Alle freuen sich auf die nächste gemeinsame Tour!

Wohin es dann gehen wird, bleibt vorerst noch unser kleines Geheimnis – und auch wir sind schon gespannt, welchen schönen Ort wir gemeinsam als Nächstes entdecken werden.