

Veröffentlicht am 05.07.2022

00:00min

Intro

Hallo und willkommen beim Podcast Vitamin BB, der Selbsthilfegruppen im Kreis Böblingen vorstellt. B wie bunt, B wie Begegnung, B wie Beziehung und B wie besser leben. Dafür stehen Selbsthilfegruppen. Wir stellen Selbsthilfegruppen vor. Was tun Sie? Wer sind die Menschen? Was wollen sie und was haben sie davon? Im Gespräch mit Monika Rehlinghaus, Beraterin bei dem Kontaktbüro Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen.

00:42min

Monika Rehlinghaus (MR)

Ja, Hallo und guten Morgen. Wir nehmen heute die erste Folge von Vitamin BB Selbsthilfegruppen im Landkreis Böblingen auf. Mein Name ist Monika Rehlinghaus und meine Gäste sind Heike Kugler und Otto Rommel von der Post-Covid 19 Plattform Böblingen. Herzlich willkommen euch beiden.

01:03min

Otto Rommel (OR)

Vielen Dank.

01:04min

Heike Kugler (HK)

Guten Morgen.

01:05min

MR

Ich würde euch bitten, dass ihr vielleicht ganz kurz was zu eurer Person sagt. Heike, wenn du bitte anfangen würdest.

01:14min

HK

Also ich bin die Heike ich bin 51 Jahre alt und arbeite bei der Stadt Stuttgart im Tiefbauamt. Mich hat Corona im November 2020 getroffen und hat mich ein bisschen

aus dem Leben gerissen. Aber wie uns alle wahrscheinlich auch. Jetzt bin ich froh, dass ich den Otto an meiner Seite hab, den ich durch die Selbsthilfegruppe auf der Landratsamtsseite gefunden habe und seitdem fungieren wir beide zusammen.

01:50min

OR

Ja, ich bin der Otto Rommel. Ich bin 68 Jahre alt, schwer erkrankt im März 2020, mit einer der ersten Betroffenen hier im Landkreis Böblingen. Ich hatte einen schweren Krankheitsverlauf und aus dem Grunde ist bei mir noch die Post-Covid Erkrankungen ein Thema aktuell .

02:19min

MR

Ja, vielen Dank. Du warst, Otto, das erste Mal im Herbst 2020 auf uns zugekommen, um eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Und da würde mich interessieren, wie du auf die Idee gekommen bist, dass es was für dich wäre.

02:44min

OR

Alter bringt ja auch Lebenserfahrung und ich hatte nicht nur eine Herausforderung durch die Koronarerkrankung, sondern auch schon mal in meinem früheren Leben Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen gesammelt, was zum Thema passt. Ich war also dann 2020 im August in Reha in Heiligendamm bei der Frau Dr. Frommhold und dort war das erste Mal möglich, mit gleich Betroffenen sich zu treffen. Und vor allem haben wir uns in unserer Freizeit zusammengetan und das war so ein tolles Erlebnis, wo ich dann gesagt habe „Schade, dass das da oben an der Ostsee ist und nicht im Stuttgarter Raum“. Habe dann aber sehr schnell das umgesetzt, dass ich mich bemüht habe, hier in Baden-Württemberg Selbsthilfegruppen zu gründen.

03:41min

MR

Die Idee, Austausch mit anderen Betroffenen zu suchen, war schon ganz früh bei dir da?

03:49min

OR

Die war schon immer da, als ich war auch im Ehrenamt immer ein bisschen unterwegs und unter dem Motto Geben und Nehmen oder keiner ergänzt sich selbst. Wenn man mal was hat und dem anderen dann Hilfe zugestehen kann. Ja, ich bin da einfach ein bisschen so getaktet, auf Menschen oder mit Menschen umzugehen. Genau.

04:11min

MR

Kannst du dich noch daran erinnern, was das eigentlich war, was du damals gesucht hast? Was war das, was dir gefehlt hat?

04:21min

OR

Also zum einen war ja diese Erkrankung oder ist nach wie vor noch, auch nach beinahe drei Jahren so, dass man überhaupt nicht wusste, was da abgeht und was da richtig ist.

Es gab keine Medikamente, keine Behandlungsformen in dem Sinne und da hat eigentlich alles gefehlt. Und dann stehst du alleine da und fühlst dich nicht gut. Du bist zwar zurück im Leben, aber in einer ganz anderen Art und Weise. Die Erkrankung, wenn du die bewältigt hast, heißt es noch lange nicht, dass du gesund bist. Und es ist aus heutiger Sicht auch immer mehr das Thema, dass Corona oder Post- und Long-Covid auf die Gefäße geht und angreift.

Und das wird halt noch ein großes Spiel, nicht nur für uns zwei, sondern für die ganze Gesellschaft. Das wird erkannt, dass da schon Langzeitfolgen in großem Maße auf die Leute zukommt.

05:25min

MR

Also du hast dann die Initiative ergriffen, um andere Betroffene zu finden, auch hier im Kreis Böblingen. Und wie war das dann für dich, Heike? Hattest du vorher auch schon Berührung mit der Idee einer Selbsthilfegruppe oder wie bist du dazu gekommen?

05:45min

HK

Ich bin dazu gekommen. Also da muss ich weiter ausholen. Ich habe sehr viel Intoleranz und keine Akzeptanz für die Erkrankung erfahren im beruflichen Umfeld, auch im privaten Umfeld. Und habe gesagt, das kann ja nicht sein, dass man in Anführungszeichen, als Simulant dargestellt wird, dass es einem nicht gut geht. Und ist ja nur Schnupfen, wie man bei vielen so hört und dachte, da muss es mehr geben und es kann nicht sein. Du brauchst da einen Erfahrungsaustausch einfach und in Stuttgart geguckt und nichts gefunden für die große Landeshauptstadt. Dann hat meine Mutter mir einen Artikel aus der Kreiszeitung gebracht und sagte Du, guck mal, da ist eine Selbsthilfegruppe. Ich habe auf der Homepage geguckt, habe dem Otto eine Mail geschickt und keine halbe Stunde später rief er an. Ich hatte endlich das Gefühl, ich werde erhört.

Es gibt noch mehr Leute, denen es wirklich ganz, ganz schlecht nach der Erkrankung geht. Ich kann es mir nicht einbilden. Es ist wirklich da. So sind wir zusammengekommen wir zwei.

06:54min

MR

Und so sind wir zu einer neuen Gruppe gekommen im Kreis Böblingen. Das war jetzt schon so kurz das Thema, also in deinem Umfeld war man nicht so besonders verständnisvoll, was deinen Zustand betraf. Nachdem die akute Krankheitsphase abgeklungen war. Kannst du da auch noch was beitragen? Wie war die Reaktion in deinem Umfeld Otto?

07:27min

OR

Also ich hatte den Bonus, dass ich halt auf der Intensiv war und wirklich kurz vor dem Tod stand. In dem Sinne. Das hatte dann auf mein Umfeld natürlich auch noch mal eine andere Wirkung. Aber im Lauf der Zeit bin ich da schon auch bei der Heike. Es wird so nicht erkannt. Wenn jemand nicht krank aussieht oder irgendwelche Gebrechen hat, ist es dann schwierig, dass stetig auch zu wiederholen und einzufordern: Ich bin noch nicht ganz gesund. Es gibt zwar Möglichkeiten, die Selbsthilfegruppe, aber auch andere Dinge. Ich habe ja nicht nur die Selbsthilfegruppe hier gegründet, in Böblingen, sondern in Baden-Württemberg sind jetzt zehn Stück am Laufen und habe Mitte des letzten Jahres auch einen Dachverband gegründet oder einen Landesverband, wo diese Selbsthilfegruppen mit dem gleichen Thema zusammenfinden.

Und da wollen wir noch mehr verknüpfen, dass also zum Beispiel Radolfzell auch mit Böblingen kommunizieren kann, sprich die Teilnehmer der Selbsthilfegruppen und ja, das ist daraus entstanden. Der Verlust vieler Sozialkontakte, auch Freundschaften

muss ich bei mir sagen, wo es einfach zu blöd war, mich immer zu erklären, das müsste ich noch dazusagen.

08:54min

MR

Ja, das ermüdet dann sicherlich auch.

08:57min

OR

Ich kann dir sagen, das ist, also da leide ich heute auch darunter noch. Muss ich wirklich sagen, ja.

09:03min

HK

Ich habe dann teilweise auch den Schritt gemacht und habe mich von zwei, drei Freunden getrennt, wo die Akzeptanz immer noch nicht da ist. Und dann habe ich gesagt, die ziehen mich nur mehr runter und da ist jetzt ein Schlusstrich auch nach 20 Jahren. So hart wie es klingt, aber da muss man immer an sich selber denken und sich selbst am nächsten sein. In dem Fall einfach.

09:25min

MR

Eine spannende Frage ist ja auch was sagt denn der Arzt dazu, dass ihr in einer Selbsthilfegruppe aktiv seid? Wie ist die Reaktion auf dieses Engagement bei den Fachleuten?

09:44min

OR

Also ich habe mich durch die Vereinsgeschichte da ein bisschen auch in der medizinischen Seite mehr getummelt. Ich meine, es hat angefangen damit, dass jeder Arzt sagte, wir wissen noch nichts über die Erkrankung. Die haben das schon verstanden, dass man sich auch zusammentut. Nur wir haben als Betroffene nicht mehr verstanden, dass die Ärzteschaft es nicht versteht oder welches Konstrukt da auch notwendig ist für die Betroffenen. Bessere Anlaufstellen, die sich auch in dem Thema etwas auskennen und nicht nur als Hausarzt sagen müssen, weiß ich nicht, geht nicht.

Und dann stehen wir alleine da. Und das ist für die Selbsthilfegruppen natürlich ganz, ganz wichtig, die Menschen nicht alleine zu lassen und aufzufangen. Und da gibt es dann natürlich auch Unmut. Zum Teil ja, der ansteht. Ich mein, ich habe einen Fachtag mitgemacht im Februar der Landesärztekammer. Ich werde ihn dieses Mal nicht mitmachen, weil im Ergebnis eben einfach nicht das, was auch ja besprochen wurde, umgesetzt ist.

10:56min

MR

Also das denke ich, ist sicherlich der Krux geschuldet, dass es ein neues Krankheitsbild ist und die Wissenschaft eben nicht so schnell ist. Und die ärztlichen Leitlinien hinken ja auch hinterher. Aber ihr habt das Problem jetzt und ihr möchtet jetzt Antworten. Das ist ja auch sehr verständlich. Was mich noch interessieren würde, ist der Blick in die Gruppe. Wie läuft denn der Austausch beim Gruppentreffen? Vielleicht Heike, dass du mal so bisschen berichtest. Was macht ihr da?

11:38min

HK

Also, wenn wir zusammenkommen, immer der zweite Donnerstag im Monat, am Treff am See hier in Böblingen. Ich muss sagen, wird begegnen uns gleich mal auf Augenhöhe. Das muss ich gleich mal von vornweg sagen. Also wir haben eine kurze Vorstellung. Reflexionen, wie ging es mir nach den vier Wochen, seit dem letzten Treffen? Und dann hat jeder die Chance zu erzählen mir geht es gut, mir geht es nicht gut, ich habe das erlebt oder wir haben auch manchmal ein Thema. Letztes Mal hatten wir das Thema Pherese mit aufgenommen, also Blutwäsche. Ja, es darf jeder sein, wie er sein möchte und die hat Chance, vielleicht auch mal sagen, mir ist es heute zu emotional. Ich kann heute gar nichts sagen, ich höre nur zu. Oder einfach sagen, ich habe das und das erlebt und das muss ich jetzt einfach loswerden. Aber ganz wichtig, immer auf Augenhöhe.

12:36min

OR

Genau das ermöglicht einfach, dass man sich gar nicht so arg lang kennenlernen muss, sondern das macht zoom und ist beim ersten Mal der Funke da.

12:48min

MR

Alle sitzen in einem Boot

12:49min

OR

Alle in einem Boot

12:50min

MR

Und es ist kein Luxusdampfer.

12:51min

OR

In keinster Weise (lacht).

Aber ich bin immer auch noch der Meinung, weil ich gerade eben das so dargestellt habe mit der Ärzteschaft. Ich erlebe da vieles aus anderen Gruppen, die dann Briefe schreiben wollen und sich beschweren. Da habe ich schon auch die Sichtweise, dass man da kooperativ miteinander umgehen muss. Das fordere ich auch in dem Falle ein, dass hier halt vorangeht, dass man das besser strukturiert hat.

Und das ist jetzt auch dieses Thema im Juli von dem Fachtag. Und da werden Mitglieder der Stuttgarter Gruppe hauptsächlich dabei sein in diesem Fachtag, um hier ja sich zu zeigen und zu hören, wie es weitergeht.

13:46min

MR

Da geht es um einen Fachtag, der Kassenärztlichen Vereinigung zur Fortbildung der Ärzteschaft. Und es ist jetzt nicht eine Veranstaltung der Selbsthilfe, um die es da geht?

13:58min

OR

Aber die ist da eingeladen in einer größeren Zahl, wie das erste Mal. Und da verspreche ich mir ein einfacheres Verfahren.

14:06min

MR

Ja, die zentrale Frage ist ja, was bringt mir das, wenn ich zu so einer Gruppe gehe, Was bekomme ich da, was mir vielleicht mein Hausarzt nicht geben kann? Könntet ihr dazu vielleicht mal noch ein bisschen was erzählen?

14:25min

HK

Mir fällt da im Moment nur ein Schlagwort ein „Akzeptanz“. Und ich glaube, damit ist bei mir alles gesagt, dass diese Akzeptanz von der Krankheit einfach in diesem kleinen Raum gegeben ist.

14:40min

MR

Akzeptanz von der Krankheit. Ich denk mir auch Akzeptanz von der Person

14:45min

HK

Von der Person ja, aber einfach dieses auch aufgehoben sein. Ich fühle mich angekommen, ich fühle mich verstanden und das ist ganz wichtig. Ich hoffe es geht den anderen auch so in unserer Gruppe.

14:57min

OR

Also ich habe ja den Überblick und bin ja mit Böblingen, wie du gesagt hast, schon recht früh gestartet, auch um die Gruppe ins Laufen zu bringen und das war sehr, sehr schwierig.

Ich war ja medienpräsent beim SWR in den einschlägigen Zeitungen und irgendwann ist dann mal der Knoten geplatzt. Inzwischen hat die Böblinger Gruppe 17 Teilnehmer, die nicht jedes Mal komplett da sind. Aber ich denke, wir haben eine Mannstärke von 10 bis 12 auf jeden Fall. Wir haben jetzt auch ein Referent eingeladen mit einer speziellen Behandlung. Da geht es um die Bioautonomie und von der Seite her tauschen wir uns natürlich auch aus. Regional mit Stuttgart sowieso. Und unser Verein ermöglicht das ja jetzt auf dieser Plattform, wo die Selbsthilfegruppen sich auch untereinander austauschen können.



15:51min

MR

Bioautonomie muss sich jetzt nachfragen. Das verstehe ich nicht.

15:57min

OR

Die Bioautonomie, das sind Behandlungsschritte, die jetzt mit Aktivismus einher gehen und wo man wie beim Physiotherapeuten arbeitet, da geht es ganz sachte mit Thera-Bändern oder mit kleinen Bewegungen und punktuelle Schmerzpunkte zu erkennen.

Und ich mische es jetzt gerade noch mit der traditionellen chinesischen Medizin. Also ich habe mich jetzt nicht abgewendet von der traditionellen Behandlungsmöglichkeit, aber mein Leidensdruck ist einfach da, dass ich sage, ich möchte wieder meine Lebensenergie haben und die ist einfach futsch und weg. Ich habe bei der Untersuchung letzte Woche ein Blutdruck von 190 zu 90. Ich bin schier aus den Latschen gekippt und wundere mich, wenn ich hier mit Schwindel durch Böblingen rausche, was da los ist. Also Bioautonomie ist eine Möglichkeit ja der alternativen Behandlungen.

16:56min

MR

Und mit solchen Fragen beschäftigt ihr euch in der Gruppe.

17:00min

OR

Zustimmung

17:01min

MR

Damit jeder schauen kann, ist es was für mich, ob das vielleicht passen könnte.

17:06min

HK + OR

Zustimmung

17:08

MR

Also wir haben jetzt Akzeptanz der Person, Akzeptanz, dass ich krank bin und wie ich krank bin. Wissen über Behandlungsmöglichkeiten. Gibt es vielleicht noch was anderes, wo ihr sagen würdet, das bringt das Gruppentreffen, was man im privaten Umfeld oder beim Hausarzt eben nicht bekommt.

17:32min

OR

Ja, da würde ich spontan sagen, es gibt auch Nähe. Wir fühlen uns schon ein bisschen befreundet, muss ich sagen. Also das entsteht, durch diese Grenzen die dann nicht mehr aufgebaut sind, dass sich jemand darstellen muss, wie gut bin ich denn. Sondern die Substanz, die ist da wichtig.

17:56min

HK

Ja, kann ich nur so unterstreichen. Wirklich. Und was ganz wichtig ist, Entschuldigung, wenn ich jetzt ins Wort grätsche, was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt auch immer in der Gruppe. Das ist unser Slogan und ich denke, das ist auch was das Gruppenleben ausmacht.

18:14min

OR

Also da gehört ein bisschen Struktur dazu, wenn manche auch Augen rollen, so möchte ich immer gerne wissen, wer in die Selbsthilfegruppe kommt, dass wir da keinen „Faker“ dabei haben. Wenn mir jemand nicht seine Anschrift nennen kann, dann muss ich mich hinterfragen. Entschuldigung, was steht da wohl dagegen, dass man halt in der Ernsthaftigkeit, wenn man so Gruppen organisiert, auch wissen will, mit wem man es tun zu tun hat.

18:44min

MR

Das ist ja ein interessantes Stichwort. Habt ihr denn in dieser Zeit der Gruppenarbeit Konfrontation gehabt mit Leuten, die erklärtermaßen versucht haben, euren Gruppenzweck in Frage zu stellen?

19:02min

OR

Ich glaub die Vorarbeit hat das ein bisschen verhindert. Ich werde viel angeschrieben. Ich habe mindestens vom Verein fünf sechs Anfragen am Tag und wenn ich dann schreib ich mir reichen die Angaben nicht. Wollen wir telefonieren? Ist schon mal das erste out-Kriterium und das zweite dann, wenn man miteinander spricht und ich darum bitte ich mal gerne die Daten, weil wir uns zur Absprache von den Treffen über WhatsApp organisieren. Nicht nur für die Treffen selber, sondern auch innerhalb des Monats, wo man sich nicht sieht, wenn da Fragen anstehen oder Publikationen es gibt, wo man dann in die Gruppe auch zu Informationen stellt und ich denk ja, da bin ich halt etwas altmodisch, aber es ist erfolgreich. Ich hatte noch keinen. Nein.

19:55min

MR

Also man muss sich auch ein stückweit bekennen,

19:58min

OR

Zustimmung

MR

Also diejenigen, die bei euch aufgenommen werden wollen, müssen sich bekennen zu ihrer Person und ihrem Anliegen, damit ihr die Gruppe ein stückweit schützen könnt, vor irgendwelchen unerwünschten Aktivitäten.

20:16min

OR

Also ich muss auch sagen, da hat mir Kiss in Stuttgart, da habe ich ja gegründet im Februar 2021, die Frau Voigt ganz toll weitergeholfen, was bei so Selbsthilfegruppen mit dem rechtlichen Hintergrund auch eben ein Thema ist, um da nicht aufzulaufen mit jemand (lacht).

20:37min

MR

Ja, ich kann mir vorstellen, da gibt es so eine Art Zwickmühle. Ihr möchtet einerseits jedem helfen, der natürlich Hilfe sucht, aber er gibt auch viel von euch preis und seid in der Öffentlichkeit und trifft auf Menschen, wo ihr nicht wisst, was die jetzt gerade von euch wollen.

OR und HK äußern Zustimmung

20:56min

MR

Und da ist es denke ich sehr legitim, da auch Bedingungen aufzuzeigen, unter denen der Kontakt dann laufen kann.

Wenn ihr jetzt so zurückschaut, gab es da vielleicht mal so ein Moment, wo ihr so richtig beeindruckt war. So ein echter Aha-Effekt, wo was kam, wo ihr vorher nicht gedacht hattet, dass ihr so was erlebt?

21:23min

OR

Konkretisiere das nochmal bitte in Bezug auf Gesundheit oder Kontakt?

21:29min

MR

Sei das im Positiven oder negativen Sinn. Das es einfach ein besonders beeindruckendes Erlebnis war im Zusammenhang mit der Selbsthilfegruppe. Das Thema ist offen.

21:42min

OR

Also mich beeindruckt es, aber vielleicht ein bisschen eine andere Baustelle, dass Selbsthilfe zum Teil auch konsumiert wird. Hört sich jetzt blöd an, ist es aber nicht, denn viele stehen sich halt selber am nächsten. Und wenn es da gut geht, dann ist die Bereitschaft manchmal nicht mehr so greifbar. Das ist ja legitim und in Ordnung. Aber das ist das was mir auffällt. Ich hatte ja vorhin angesprochen, dass ich in meinem Leben damit schon mal in Berührung kam und dass ich wahrscheinlich das Zeitgeschehen und ein Thema der Selbsthilfe Anlaufstellen als auch der Gruppen. Also ich hatte schon ein Gespräch darüber, dass das so auch zeigt.

22:28min

MR

Also dass Erwartungen an euch gerichtet werden, die ihr bedienen sollt, aber wenig Bereitschaft ist dazu bei auch was zu geben.

Also ihr seid ja ehrenamtlich tätig. Vielen Leuten ist es vielleicht auch nicht bewusst, dass sie es eben nicht mit einem professionellen Dienstleister zu tun haben, sondern mit betroffenen Menschen die selber an dieser Erkrankung leiden. Könnte das sein?

22:58min

HK + OR

Zustimmung

23:00min

MR

Vielleicht könnten wir jetzt noch auf die Frage eingehen: Stell dir mal vor, Otto, ein Freund weiß nicht, was eine Selbsthilfegruppe ist und fragt dich Was habe ich mir denn darunter vorzustellen?

Was würdest du dem antworten?

23:18min

OR

Also in allererster Linie würde ich einfach benennen, dass sich da Menschen treffen mit den gleichen Interessen und dann mit den gleichen Erkrankungen oder Schwierigkeiten, mit denen jeder zu kämpfen hat, der einmal diese Erkrankung hatte und durch diese Langzeitwirkungen auch noch hat. Für mich wäre auch wichtig anzusprechen, dass wir alles sehr ernst nehmen, auch mit dem Datenschutz, dass gewährleistet ist, dass hier eine, ja wie will ich jetzt sagen, Anonymität in dem Sinne in der Gruppe gegeben ist und von dem Gesagten, was man so bespricht, natürlich auch nichts nach außen dringt.

Also jeder kann dort so sein, wie er gern sein möchte. Er muss nicht irgendein Abo eingehen, er kommt einmal dazu oder kommt zehnmal dazu oder bleibt dabei, weil sich Freundschaften entwickeln. Das erlebe ich auch, wo Menschen einfach durch dieses gemeinsame Thema auch außerhalb der Selbsthilfegruppe noch sich treffen, zusammen sind. Und das ist auch noch ein positiver Effekt, finde ich.

24:42min

MR

Ja, dann habe ich noch eine Schlussfrage und ich fang mal mit Heike an. Was ist dein Vitamin BB in der Selbsthilfe? Was würdest du sagen, ist es Lebenselixier, das die bietet?

24:56min

HK

Das Lebenselixier ist einfach die Lebensfreude, die aus der Gruppe wieder entsteht und man sieht, dass die Arbeit, die man so in der Selbsthilfegruppe macht, auch Früchte trägt und man selber davon sehr, sehr, sehr viel mitnehmen kann.

25:11min

MR

Was ihr jetzt nicht seht, liebe Hörer, ist, dass sie übers ganze Gesicht strahlt (lacht). Und du, Otto, was würdest du sagen, was dein Vitamin B ist?

25:24min

OR

Mein Vitamin B ist Hilfe zur Selbsthilfe. Ganz, ganz banal auf den Satz begrenzt. Ich denk ja, wenn man dann so ein Thema hat, das einen dann selber auch noch so betrifft und dann ist doch schön, wenn man sich da auch einsetzen kann, dass man was bewerkstelligt, wo die Sache erleichtert oder voranbringt.

25:57min

HK

Und die Freude, einfach auch ein Dankeschön zu erhalten. Danke, dass ihr uns halt zugehört habt oder dass ich mich öffnen konnte. Das macht es aus.

26:08min

MR

Ja, dann bedanke ich mich auch für das interessante Gespräch. An Euch, liebe Hörer, möchte ich noch die Information geben, dass in unseren Shownotes die Kontaktdaten sind, wie ihr euch an die Post-Covid 19-Plattform Böblingen wenden könnt und wie ihr auch auf der Seite des Landesverbands noch Informationen bekommen

könnt. Und da gibt es auch Möglichkeiten zur Rückmeldung. Und jetzt möchte der Otto noch einen Schlusssatz sagen.

26:46min

OR

Ja ganz aktuell für den Landesverband haben wir uns jetzt so ins Zeug gelegt und die ganze Seite noch mal überarbeitet in mühevoller Arbeit und ich kann nur empfehlen, dass man da mal nachschaut. Wir haben auch einen Mediziner jetzt dabei, der eine kostenlose Beratung übernehmen kann. Wir sind da ganz gut aufgestellt inzwischen.

27:11min

MR

Ich bedanke mich sehr herzlich bei Dir, Heike und bei Dir Otto, für unser Gespräch und möchte die Zuhörer noch mal auf die Shownotes verweisen, wo es weitere Infos gibt, wie man Kontakt zur Gruppe aufnehmen kann und wo ihr auch ein Link findet, für die Informationen vom Landesverband.

27:36min

HK

Vielen Dank für die Einladung.

27:37min

OR

Ja, da schließe ich mich auch an.

27:52min

Abspann

Das war's für heute bei Vitamin BB. Vielen Dank fürs Zuhören. Habt ihr Fragen, Wünsche oder Anregungen? Wir freuen uns über Feedback von euch. Vitamin BB ist ein Podcast des Kontaktbüros Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen. Wir senden mit freundlicher Unterstützung des Gemeinschaftsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung Baden-Württemberg.