

Kopf hoch

Niederbayerischer Selbsthilfetag im Salzstadel

„Kopf hoch – Selbsthilfe macht Mut“ unter diesem Motto fand am vergangenen Samstag im Salzstadel der neunte Niederbayerische Selbsthilfetag statt. Dort stellten sich zahlreiche Selbsthilfegruppen aus Stadt und Landkreis einem interessierten Publikum vor. Veranstalter waren die Selbsthilfe-Kontaktstellen Landshut und Deggendorf.

Bezirkstagspräsident Olaf Heinrich und Oberbürgermeister Alexander Putz wiesen in ihren Grußworten auf die Bedeutung der Selbsthilfe für betroffene Menschen in Landshut und den Landkreisen Niederbayerns hin, in denen sich rund 450 Gruppen für die Belange betroffener Menschen engagieren. Kornelia Thomanek-Kotios, die Leiterin der beiden Kontaktstellen, gab einen kurzen Rückblick über zehn Jahre Selbsthilfearbeit in Landshut und dankte den Gruppen für ihr wertvolles Engagement im gesundheitlichen und sozialen Bereich. Für die langjährige Mitarbeit überreichte ihr der Geschäftsführer der Diakonie, Holger Peters, einen Blumenstrauß.

Im anschließenden Vortrag „Kopf hoch – Mut in schwierigen Zeiten“ machte die Bestsellerautorin Dr. Claudia Croos-Müller die Zuhörer auf ihr psycho-mentales Potenzial aufmerksam. Die Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie gab viele Tipps für ein persönliches Resilienztraining. Humorvoll wurden die kleinen alltagstauglichen Übungen für die mentale und emotionale



Holger Peters, Geschäftsführer der Diakonie, und Kornelia Thomanek-Kotios, Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstellen für Niederbayern

Stabilisierung gleich gemeinsam in die Tat umgesetzt.

Zum Abschluss konnten alle Beteiligten am Buffet miteinander ins Gespräch kommen und bei der Musik von „Die Meschpoke“ den Nachmittag ausklingen lassen.

■ Ausstellung

Noch bis zum 29. Mai ist die „Ausstellung zur Selbsthilfe“ in der Sparkassen-Filiale in der Altstadt zu sehen.