

# Jahresbericht Kommission CF-Erwachsene 2022

Das Jahr 2022 war für die CF-Erwachsenenkommission ein Jahr des Umbruchs und des Wachstums. Stephan Sieber, der über 10 Jahre Präsident der Kommission war und Marie-Christine Friedli, auch sie gehörte als Mitglied über 10 Jahre zur Kommission, verliessen die Gruppe. Auf ihr Wissen und ihre Erfahrungen dürfen wir weiterhin zurückgreifen und schauen dankend auf eine Dekade mit vielen angeregten Gesprächen in einer freundschaftlichen und motivierenden Runde zurück. Herzlichen Dank Stephan und Marie-Christine!

Im März haben wir den ersten online Stammtisch in diesem Jahr durchgeführt. Das Thema war 'Motivation und mentale Stärke'. Zu acht liessen wir uns gegenseitig an den gemachten Erfahrungen zum Thema teilhaben und tauschten Tipps aus. An den Stammtischen werden auch aktuelle, persönliche Anliegen eingebracht und besprochen, was meist bereichernd für alle ist.

Im Juni fand das Erwachsenen-Weekend in Langnau im Emmental statt, an dem insgesamt elf CF-Betroffene und drei PartnerInnen teilnahmen. Die Aktivitäten waren Klettern in der Halle und eine eBike-Tour, zu der wir zwei CF-Weekend-Neulinge begrüessen konnten. Spontan unternahmen einige abschliessend einen Ausflug inkl. Spaziergang zum Kemmeribodenbad.

Im Juli folgte der aus der Community gewünschte Stammtisch 'Trikafta – ein Jahr danach'. Da die TeilnehmerInnen-Zahl klein war, beschlossen wir, die Stammtische künftig auf die Wintermonate zu legen. An warmen Sommerabenden wollen viele, und wir übrigens auch, lieber draussen etwas unternehmen.

Im August fand dann das Camping-Weekend am Neuenburgersee statt. Eingeladen waren auch PartnerInnen und Kinder, so dass zwei CF-Mamis mit ihren Familien dabei waren, weitere zehn CF-Betroffene, wie auch eine Physiotherapeutin, die wir durch die Klimakur kennen und schätzen gelernt haben, die den Ort bestens kannte und bei der Organisation beteiligt war. Als Programm boten sich an: gemütliches Zusammensein, Bäder, Brunchen, Beachvolley und abschliessend einem spontanen Besuch zum Creux du Van.

Im September fand das Tennisweekend in Zizers statt und wurde von sieben CF-Betroffenen und zwei Partnerinnen besucht. Zwei professionelle Tennislehrer trainierten mit hoher Fachkenntnis und grossem Spassfaktor im Wechsel eine Anfänger- und eine Fortgeschrittenen-Gruppe. Es wurden sogar Videoanalysen gemacht, es konnten also alle profitieren. Als Abschluss gab es am Sonntagmorgen ein Plauschturnier, an dem auch

diejenigen schon gut mitspielen konnten, die am Freitag noch als blutige Anfänger begonnen hatten.

An diesen Weekends können wir uns über Beziehungen, Freundschaften, Freizeit, Gesundheitszustände, Sozialversicherungen, Reisen, Medikamente, etc. austauschen. Es gibt keine Tabus und so finden wir immer Gemeinsamkeiten, lernen aber auch neue Herangehensweisen kennen. So unterschiedlich wir sind, CF gibt uns den gemeinsamen Nenner, der uns zu Verbündeten macht. Wenn der CF-Alltag manchmal mühsam ist, können uns diese Beziehungen und Gespräche Auftrieb, Motivation, Bestätigung und Durchhaltewillen geben.

Vielen Dank an alle die teilgenommen haben, es war wunderbar! Herzlichen Dank auch an alle externen OrganisatorInnen – Ueli, Edith und Heidi!

Da das Angebot 'Stammtisch' erst in der Pandemie-Zeit entstanden ist und wir uns durch den Weggang von Stephan und Marie-Christine neu orientieren mussten, ging es beim dritten Stammtisch um die Bedürfnisse der CF-Erwachsenen. Wir wollten wissen: Was wünschen sie sich von uns und von der CFS? Was können wir ausbauen, was weglassen? Dank der produktiven Beteiligung von 10 Betroffenen konnten wir unsere Angebote anpassen, einige Bedürfnisse an die Geschäftsstelle der CFS weiterleiten und zu guter Letzt drei neue Kommissionsmitglieder gewinnen. Wir heissen Melanie, Oliver und Sibel ganz herzlich willkommen – sie verjüngen unsere Gruppe (massiv 😊), bringen neuen Schwung mit und bereichern den Austausch und die Umsetzung neuer Ideen sehr!

Nach wie vor sind wir offen für neue Vorschläge und sind froh, wenn erwachsene CF-Betroffene ihre Bedürfnisse an uns richten. Bald werden wir auf der Homepage der CFS auch eine Microsite erhalten, die dies erleichtern soll. Zudem wird unser Jahresprogramm aufgeschaltet und die Kommission vorgestellt werden.

Wir möchten darauf hinweisen, dass die meisten Angebote von deutschsprachigen CF-Betroffenen genutzt werden. Für reale Treffen heissen wir Anderssprachige herzlich willkommen – das kriegen wir schon irgendwie hin. Für die Online-Treffen können wir uns dies jedoch nicht vorstellen. An Interessierte aus anderen Sprachregionen, geben wir unser Wissen sehr gerne weiter, es müsste allerdings eine separate Gruppe aufgebaut werden. Die CFS nimmt entsprechende Wünsche gerne entgegen und koordiniert diese.

Durch die (nicht mehr ganz so) neue Geschäftsstelle fühlen wir uns sehr unterstützt, geschätzt und wahrgenommen. Zudem konnten wir an den Treffen der RegionalgruppenleiterInnen teilnehmen. Auch durch diesen Austausch fällt es uns leichter unsere Aufgaben und Möglichkeiten herausarbeiten und anzugehen. Wir sind überzeugt, dass wir durch die gute Zusammenarbeit aller Beteiligten ein vielfältiges Programm anbieten und hoffentlich wie geplant durchführen können. ...und wer weiss, vielleicht werden wir dadurch einen immer regeren Austausch in der Community herbeiführen können. Wir möchten, dass keine CF-betroffene Person sich auf Grund der Erkrankung alleine fühlen muss oder vor nicht-bewältigbaren Schwierigkeiten steht.