

# Themenangebote - nicht nur für Selbsthilfegruppen

## 1. Vorteile strukturierten Arbeitens – Der rote Faden.

**Aus Erfahrung gut!**

Am Stammtisch geht es hoch her, die Stimmgewaltigsten haben das Wort, eine ist die Vordenkerin und alle anderen nicken zustimmend. In Selbsthilfegruppen läuft es anders. Wie genau, zeigt dieser „Rote Faden durch die Gruppensitzung“. So kann jeder seine/ ihre Anliegen einbringen. Die Gruppe bestimmt ganz demokratisch das Thema der Sitzung.

## 2. Alles eine Phase oder: Wie sich Gruppen entwickeln (nach Tuckman)

Die Gruppe startet und erst einmal sind alle freundlich und aufgeschlossen. Im Laufe der Zeit ändert sich dies normalerweise. Diese Veränderungen zu verstehen ist hilfreich für die Gruppenarbeit und entlastend für so manch eine Gruppenleitung.

## 3. Gruppenregeln brauchen wir nicht oder?!

Nach einigen Treffen der Selbsthilfegruppe stellen sich Fragen wie z.B.:

- Für wen genau ist diese Gruppe gedacht?
- Wer übernimmt besondere Funktionen für die Gruppe und für wie lange?
- Angehörige, Freunde, gesetzliche Betreuungen und sonstige Begleitungen: ja/ nein?
- Umgang mit neuen Mitgliedern
- Dachverband u.v.m.

In diesem Themenkomplex wird gemeinsam geschaut, welche Regeln die Gruppenarbeit unterstützen können. Bestehende Regeln werden auf ihre Aktualität überprüft.

## 4. Moderation ist auch nicht immer einfach - Anregungen zum Umgang mit besonderen Gesprächssituationen

Vom Vielredner, dem Nörgler, der Souveränen, dem Komiker bis zur ewig Schweigsamen. Wie kann eine Moderation alle Mitglieder zufriedenstellend durch das Gruppengespräch begleiten? Hier gibt es konkrete Anregungen für den persönlichen Werkzeugkoffer.

## 5. Kommunikation ist mehr als nur miteinander zu reden – Vorstellung von Kommunikationsmodellen

In den Gruppensitzungen reden wir miteinander – doch das gesprochene Wort ist nicht alles, was wir wahrnehmen.

Um zu verstehen wie unsere Kommunikation funktioniert, schauen wir uns das Eisbergmodell nach Freud, das Kommunikationsquadrat nach Friedemann Schulze von Thun und die fünf Axiome nach Paul Watzlawick an: Damit wir uns gut verstehen!

## 6. Methodenwerkstatt: Kreative Gruppentreffen

Wenn die Gruppe sich auf kein Thema einigen kann oder niemand ein Thema hat, ist Schweigen die Folge. Oder einfach einmal eine ganz andere Gruppensitzung kreieren? Gut, wer diese Methoden im Werkzeugkoffer hat. Lassen Sie sich überraschen von Karten, KAWA und Co.

## **7. Wie läuft´s bei Euch denn so?**

Regeln, Rollen, Rituale haben sich eingespielt. Es ist Zeit über den Tellerrand zu schauen und mit anderen Selbsthilfegruppen Erfahrungen auszutauschen. Von Klagemauern, Wunschzetteln, Grenzlinien, Schatzkisten und Ideenbörsen.

## **8. Vom Erstkontakt zum Gruppenmitglied**

Neue Mitglieder für die Gruppe zu werben und an sich zu binden, ist eine kleine Kunst im Spannungsfeld zwischen Bereicherung und Stolperstein. Weder möchten „die Alten“ ihre Anliegen unbearbeitet lassen, noch die „Neuen“ im Fokus aller Aufmerksamkeit stehen – oder genau dies. Nicht selten werden interessierte Gäste durch allumfassende Informationen verschreckt und kommen kein zweites Mal. Hier werden Impulse für den Umgang mit Neuaufnahmen gegeben.

## **9. Von der atmosphärischen Störung zum Desaster**

Ein Grundsatz der Selbsthilfearbeit heißt: Störungen und akute Anliegen gehen vor. Je früher eine atmosphärische Störung angesprochen wird, desto besser, gelingt aber nicht immer. Von hier bis zum Desaster sind es vier Schritte. Genau diese werden aufgezeigt.

## **10. Keiner trage des Anderen Last. Selbst- Verantwortung in der Selbsthilfe**

Gruppenleitungen begleiten und moderieren Selbsthilfegruppen. Sie sind die Schätze einer jeden Gruppe, die gute Fee, der gute Geist. Sie bewegen sich dabei zwischen gesundem Engagement und schleichender Überforderung. Der etwas provokant erscheinende Titel „Keine(r) trage des anderen Last“ nimmt die Selbstverantwortung und Selbstfürsorge der einzelnen Gruppenleitungen aber auch der Gesamtgruppe in den Fokus. Denn: Selbsthilfearbeit soll zur persönlichen Entlastung führen und nicht zur zusätzlichen Last werden. Es gilt den Grundsatz, dass jede(r) für sich selbst verantwortlich ist, nicht aus dem Auge zu verlieren. Selbsthilfe hat ihre Grenzen.

Nachdem man sich ein wenig auf die persönlichen Schliche gekommen ist, wird gemeinsam der Akku wieder aufgeladen, körperlich und mental. Es werden Methoden vorgestellt, die Distanz zu schwierigen Gruppenabenden und berührenden Geschichten schaffen können. Mentalübungen bringen Ruhe, unterbrechen Gedankenspiralen und flachen psychische und körperliche Anspannungen ab.

## **11. Zeit zum Auftanken!**

Aspekte aus dem Zeitmanagement (Pareto und Co.) plus Methoden körperlicher und mentaler Entspannung lassen uns neue Energie tanken, den Akku wieder aufladen. Wir beschäftigen uns mit unserer Atmung, dehnen, bewegen und mobilisieren den Körper, beschäftigen uns mit Bewegung, Sport und erholsamem Schlaf. Es wird eine Einführung in die Meditation gegeben, die Methoden „Body Scan“ und die „Progressive Muskelentspannung“ nach Edmund Jakobson vorgestellt.

In belastenden Zeiten kann das persönliche soziale Netz hilfreiche Unterstützung sein. Auch dieser Aspekt wird betrachtet.

## **12. Resilienz – Das Leben kann auch mal leicht sein. Ein persönlicher Trainingsplan**

Resilienz beschreibt die innere Stärke, das innere Immunsystem, um schwierige Herausforderungen/ Krisen im beruflichen und privaten Bereich physisch und psychisch gesund zu überstehen und darüber hinaus möglichst gestärkt aus widrigen Umständen hervorzugehen.

Resilienz kann trainiert werden wie ein Muskel. Hier gibt es den dazugehörigen individuellen Trainingsplan.

## **13. Starke (s) Stärken – mental gut drauf**

Einführung in das Thema mentale Stärke – Resilienz.

Anschließend Erarbeitung einer realistischen Selbsteinschätzung: Leben zwischen Selbstfürsorge und Selbstsabotage. Erarbeitet werden erste individuelle Veränderungs- und Umsetzungsideen.

## **14. Tipps für einen guten Umgang mit sich selbst – nicht nur in belastenden Zeiten**

Orientiert am Akronym „STRESS“ werden die typischen Stressfallen dargestellt. Im Verlauf wird es zu manchen „AHA“ Erlebnissen kommen und es werden Methoden vorgestellt, aufmerksam und vorbeugend mit dem Stress umzugehen. Ziel ist es, auch in schwierigen Zeiten körperlich und psychisch gesund zu bleiben.

## **15. Zeitmanagement: Zeitkonfetti und Müßiggang – eine Betrachtung der Zeit und unseren Umgang mit ihr** (in Anlehnung an Ashley Williams, Harvard)

Das Problem: Niemand hat Zeit, weder beruflich noch privat. Warum ist das so, obwohl wir entlastende und zeitsparende Technik einsetzen und die Arbeitszeit stetig verringert wird? Wie sehen die individuellen Zeitdiebe aus, was sind IHRE Zeitfresser?

Hier werden aus dem Zeitmanagement Tipps und Ideen vorgestellt: Ziele setzen, strukturiertes und planvolles Handeln, Pausen, Regeln, Ordnung, das GUT statt PERFEKT Prinzip.

Zeit sinnvoll genießen und Hektik entschärfen, stehen im Mittelpunkt dieses Themas.

## **16. Zielorientiertes Telefonieren**

Sie haben sich als „Telefonkontakt“, also als AnsprechpartnerIn für mögliche NeueinsteigerInnen, Gäste und anderweitig Interessierte, zur Verfügung gestellt. Bedeutet dies, Tag und Nacht im Einsatz zu sein, manche Gespräche über Stunden zu führen – und das Gegenüber am Ende der Telefonleitung kam nicht einmal in der Selbsthilfegruppe an?

Wie lautet der Auftrag der Selbsthilfegruppe, wie Ihr eigenes Gesprächsziel und: wo sind persönliche und inhaltliche Grenzen erreicht.

## **17. Presseinterview? Ja, gerne! Tipps für ein erfolgreiches Pressegespräch**

Wir sind alle keine Journalisten, Radiosprecher oder Schauspielerinnen. Trotzdem ist es gut, wenn Selbsthilfegruppen ihre Anliegen, konkrete Veranstaltungen oder besondere Anlässe wie z.B. den „Welttag Multiple Sklerose“, in der Öffentlichkeit bekannt machen. Und dabei hilft eine gute Vorbereitung vor Überraschungen oder gar Ärgernissen.

Zeitung, Radio, Fernsehsender, welches Medium wollen und können wir nutzen?  
Wer aus der Selbsthilfegruppe ist zuverlässig dabei, wenn es ernst wird?  
Stichwortzettel und schriftliche Presseinformationen, sind diese notwendig?

Von der ersten Anfrage bis zum tatsächlichen Pressetermin, in diesem Vortrag gibt es ein paar hilfreiche Tipps. Gut vorbereitet heißt es dann:

Presseinterview? Ja, gerne!

### **18. Veränderungen im Leben gut meistern.**

Das Leben verändert sich in einem stetigen Fluss. Die Übergänge liegen auf der persönlichen Bewertungsskala zwischen Freude/ Chance und Belastung/ Besorgnis.

Unterstützt wird in diesem Angebot der positive, individuelle Umgang mit aktuellen Veränderungsthemen. Dabei werden die „Fünf rationalen Fragen“ nach Albert Ellis berücksichtigt und ein persönliches Handlungskonzept erarbeitet. Dies wird rückgekoppelt mit dem „HEALTH- Prinzip“.

So entsteht eine innere Haltung, die der psychischen und körperlichen Gesundheit nützlich ist und eine konkrete, realistische Intervention ermöglicht.

- ➔ Alle oben gelisteten Themen können in den Formaten Kurzvortrag, Inputvortrag, Fortbildung oder Workshop im Umfang von einer halben Stunde bis zu mehrstündigen bzw. mehrtägigen Projekten gebucht werden.
- ➔ Handouts und anderes Material lassen eine weitere Beschäftigung mit den jeweiligen Themen, über die Veranstaltung hinaus, zu.
- ➔ Sie möchten ein besonderes Thema bearbeiten? Gerne erarbeite ich für Sie Vorschläge!