

## Veranstungsbericht

### Neujahrsempfang zum Thema Zuversicht für ehrenamtlich Engagierte aus der Selbsthilfe am 02.02.2024 in Ulm

Das Selbsthilfebüro KORN e. V. (**KO**ordinationsstelle **R**egionales **N**etzwerk) lud am 2. Februar 2024 alle Selbsthilfeaktiven zum Neujahrsempfang ins Regionale Ausbildungszentrum Ulm der Stiftung Liebenau ein. Rund fünfundvierzig Menschen aus vielfältigen Selbsthilfegruppen folgten der Einladung.

Eröffnet wurde der Neujahrsempfang von Christine Lübbers, Geschäftsführerin des Selbsthilfebüro KORN. Frau Lübbers **dankte den Selbsthilfeaktiven für ihr wertvolles ehrenamtliches Engagement** und stellte heraus, dass die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland eine Erfolgsgeschichte ist und im internationalen Vergleich seinesgleichen sucht. Selbsthilfe ist heute gefragter denn je, insbesondere die gesundheitliche Selbsthilfe. In Kliniken und in der medizinischen Forschung sind Patientenvertreter\*innen und Selbsthilfeaktive als wichtiger Kooperierende geschätzt, um die Betroffenenperspektive mit einzubeziehen.

In Arbeitskreisen, Patientenbeiräten und immer öfter auch in Forschungsprojekten vertreten heute viele Betroffene aktiv und selbstbewusst ihre Interessen. Mediziner\*innen begegnen der Selbsthilfe mit Wertschätzung und auf Augenhöhe. Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe hat sich in Deutschland zur 4. Säule des Gesundheitswesens etabliert, neben der stationären, der ambulanten und der gesundheitlichen Fürsorge. Sie unterstützt und ergänzt mit ihren Angeboten die professionellen Angebote des Gesundheitswesens, schließt Versorgungslücken und ist somit ein wichtiger Bestandteil der deutschen Gesundheitslandschaft geworden.

Anregungen zum Austausch bot der **Impulsvortrag zum Thema Zuversicht** von Christiane Viereck, Psychoonkologin der Krebsberatungsstelle Ulm. Frau Viereck berichtete, was Zuversicht ausmacht und wie es gelingen kann, angesichts einer Erkrankung, eines persönlichen Schicksalsschlags und globaler Krisen eine zuversichtliche Haltung einzunehmen und diese zu bewahren. Zuversicht ist eine innere Kraft, die vieles zum Positiven verändern kann. Eine zuversichtliche Haltung hilft dabei, den Lebensmut nicht zu verlieren, Krisen zu meistern und in herausfordernden oder scheinbar aussichtslosen Situationen neue Perspektiven zu entwickeln. Zuversicht ist aktiver als Optimismus. Zuversicht heißt nicht, eine rosarote Brille aufzusetzen und passiv zu warten, dass alles gut ausgeht. Ein zuversichtlicher Mensch ist realistisch, er akzeptiert die aktuelle Lebenssituation und weiß um den Ernst der Lage. Zugleich nimmt er vorhandene Spielräume wahr und gestaltet diese aktiv mit dem Blick auf das, was möglich ist. Um eine zuversichtliche Haltung muss man sich immer wieder bemühen, persönlich als auch in der Selbsthilfegruppe. Hierfür bot der Vortrag praktische Anregungen und viele Tipps.



Foto: Christiane Viereck spricht über Zuversicht



Foto: Bewegungsübung sorgt für neue Frische

Dank **Austausch in Kleingruppen** und Auflockerungsübungen, moderiert von Olivia Schmid, Mitarbeiterin des Selbsthilfebüro KORN, hatten die Teilnehmenden die Gelegenheit, sich in ungezwungener Atmosphäre näher kennenzulernen.

In der Pause gab es die Möglichkeit, sich bei **Kaffee, Tee und Kuchen** zu stärken.



Fotos: Reger Austausch am Buffet

Anschließend wurden **selbsthilferelevante Fragen an Thementischen** wie Zuversicht, Leichtigkeit und Freude in der Selbsthilfe, Ideen für die Selbsthilfegruppenarbeit und Herausforderungen in der Selbsthilfe besprochen und dabei hilfreiche Ideen und Erfahrungswerte für die Selbsthilfegruppenarbeit zusammengetragen. Lydia Ringshandl, langjährige Mitarbeiterin des Selbsthilfebüro KORN, zeigte sich beeindruckt über die vielfältigen und wertvollen Ergebnisse.

## Ergebnisse der Thementische

### Thementisch 1 *Zuversicht*

Die Teilnehmenden des Thementisches Zuversicht mit den Leitfragen:

- Was bedeutet Zuversicht für mich?
- Wie bringe ich Zuversicht in mein Leben und in die SHG?

haben in den drei Runden sehr angeregt und - durchaus zuversichtlich - miteinander darüber diskutiert, welche Strategien jede(r) konkret selbst nutzt.

Basierend auf den Eckpunkten: „Aspekte hilfreichen Verhaltens“ aus dem Impulsvortrag

- Vergleiche vermeiden
- Die Situation zu akzeptieren
- Bewegung und Körperhaltung
- Blick auf die schönen Seiten des Lebens
- Soziale Beziehungen

... haben die Teilnehmenden folgende - ganz konkrete - Tipps aus eigener Erfahrung zur Förderung von Zuversicht zusammengetragen:

- Loslassen / Vertrauen
- Mut, sich den Aufgaben zu stellen

- Einen individuellen Plan erstellen (kleine Schritte gehen)
- Aktiv werden – Bewegung
- Neues ausprobieren – aus dem Alltag ausbrechen: „Geht nicht“ ersetzen durch „Geht anders“
- Blick auf das Richtige, was funktioniert – Dankbarkeit
- Dankbarkeit für das, was ich schon an Schönerm im Leben hatte: Erlebnisse, Erfolge...
- Innere Haltung entwickeln: Nichts besteht ewig (Kreis der Jahreszeiten) – auch meine negative Einstellung vergeht wieder...
- Austausch mit anderen Betroffenen (sie verstehen mich / sind eine neutrale Person / können ein „Pate“ sein, zur Entwicklung einer guten Bewältigungsstrategie) – Ich bin nicht allein – eigene Erfahrungen teilen
- Gemeinschaftsfreizeiten
- Rückmeldung von anderen: „Was hast du schon alles geschafft!“
- Humor – Kultur (Ablenkung und Kontakt zu Menschen, die Ähnliches mögen)
- Musik: Anhören / auf Texte achten / selbst machen: Chor, Instrument
- Meditation / Klangschalen
- Wellness-Spaziergänge - Waldbaden
- Entspannungstechniken: z. B.: Progressive Muskelentspannung
- Realistische Ziele setzen: Negatives / Einschränkungen akzeptieren
- Hilfe zulassen / einfordern
- Nach-Vorne-Schauen
- Glaube
- Familie / Selbsthilfegruppe
- Sich-Geliebt / Wertgeschätzt-Fühlen

Bei der Präsentation dieser Zusammenstellung im Plenum wurde deutlich, dass es guttat, sich dem Thema Zuversicht (das ja auch das Jahresmotto 2024 des Selbsthilfebüro KORN ist) gewidmet zu haben und einen großen Strauß an Ideen mitzunehmen, wie man sich selbst bzw. Teilnehmende in der eigenen SH-Gruppe dabei unterstützen kann, Zuversicht zu entwickeln.

## **Thementisch 2      *Leichtigkeit und Freude in der Selbsthilfe***

### **Zum Einstieg gab es eine kleine Körperübung, die „Schüttelübung“:**

Die Teilnehmenden durften sich zunächst aufrecht hinstellen und dann einzelne Körperteile schütteln, jeder ganz nach seinem Belieben, z. B. erst das linke Bein, dann das rechte Bein, die Hände, Arme, Schultern, den Kopf und den Oberkörper. Anschließend durften die Teilnehmenden nachspüren, welche Empfindungen Sie im Körper spüren. Wahrgenommen wurde danach z. B. mehr Lebendigkeit im Körper, ein Kribbeln, Leichtigkeit und das Gefühl „wie eine Rakete abzuheben“. Die Idee dahinter ist es, den Körper auch bei den Gruppentreffen einzubeziehen und auf die Körperempfindungen zu achten. Körper und Seele sind eine Einheit. Die Schüttelübung entspannt ganzheitlich, löst Verspannungen nicht nur auf körperlicher Ebene aus, sondern bringt auch die Gedanken und Gefühle in Schwung. Beim Schütteln werden Gelenke, Muskeln und Gewebe gelockert, genauso wie Gedanken und Gefühle. Über das Schütteln wird der ganze Körper mobilisiert und die Lebendigkeit kommt ins Fließen. Die Übung kann alleine oder mit der Gruppe gemeinsam gemacht werden. Gerade „schwere Themen“ die besprochen werden, können zu (innerer) Anspannung führen, die durch das Schütteln wieder gelöst werden können. Das sorgt für mehr Leichtigkeit.

**Anschließend tauschten sich die Teilnehmenden darüber aus, wie Leichtigkeit und Freude bei den Gruppentreffen integriert werden können.**

Genannt wurden zahlreiche gesellige Aktivitäten, die gemeinsam Freude bereiten und für Ablenkung sorgen wie z.B. Ausflüge, Essen gehen, gemeinsame Bewegung, einen lustigen Film schauen, Spieleabende, eine\*n Märchenerzähler\*in einladen oder der Besuch eines Sinnparcours.

Sich bei den Gruppentreffen auszutauschen und Verständnis zu erfahren, tut gut. Es ist wichtig, den belastenden Themen bei den Treffen Raum zu geben, genauso wie den freudigen Themen, gemeinsam zu lachen oder z. B. Rollenspiele durchzuführen, die eine Situation von der humorvollen Seite beleuchten.

Zu erleben, dass man anderen Gruppenteilnehmenden Erfahrungen und positive Hinweise weitergeben kann, schenkt Freude. Es ermutigt, wenn es anderen wieder besser geht. Die Gruppe ist wie eine „Familie“.

Manche Selbsthilfeaktiven aus der Krebs-Selbsthilfe besuchen Patient\*innen in der Klinik, z. B. vor einer anstehenden Operation. Das schenkt Betroffenen Zuversicht und gibt einem selbst ein gutes Gefühl.

Aufgaben abzugeben, sorgt für Leichtigkeit. Kontaktpersonen sollten gut für sich sorgen und die eigenen Grenzen wahren, um nicht in die Überforderung zu geraten.

Leichtigkeit ist nur ohne Zwang möglich. Auch wenn sich eine regelmäßige Teilnahme an den Gruppentreffen positiv auswirkt, sollte kein Zwang zur Teilnahme bestehen. Auch die Häufigkeit der Gruppenaktivitäten sollte nicht belasten.

Die Gruppe bzw. die Kontaktperson ist nicht für das Befinden einzelner Teilnehmer\*innen verantwortlich. Die Gruppe bietet „Hilfe zur Selbsthilfe“, jede\*r ist für sich selbst verantwortlich.

Eine Diagnose zu erhalten ist erstmal ein Schock. Danach wieder Freude und Leichtigkeit spüren zu können erfordert Zeit und gelingt nicht sofort.

### **Thementisch 3      *Ideen und Anregungen für SHG-Treffen***

Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, die Treffen von Selbsthilfegruppen abwechslungsreich zu gestalten. Hierbei sind jedoch die unterschiedlichen Gruppenstrukturen zu beachten. Manche Gruppen treffen sich primär zum Austausch von Fachinformationen. Hier stehen regelmäßige Thementreffen mit externen Expert\*innen auf der Tagesordnung. Andere Gruppen hingegen stellen neben dem Austausch in der Gruppe auch ganz bewusst Aktivitäten ins Zentrum, die von der eigenen Krankheit ablenken.

Genannt wurden Workshops mit handwerklichem Bezug (z.B. kochen/backen, malen, stricken), Spieleabende (Tipp: Das Lokal Zum Waschbären hat eine große Auswahl an Brettspielen: <https://zum-waschbaeren.com/>), Ausflüge und gemeinsame Frühstücke oder Mittagessen.

Zum Start der Sitzungen wurden „Eisbrecher“ empfohlen, sei es in Form von Aufstellungen (z.B. Körpergröße, Haarfarbe oder zu bestimmten Fragestellungen), bunt gemischten Fragen (z.B. „Was ist mein Lieblingsessen“) oder „warmen Duschen“ (hierbei schreibt man 2 Komplimente auf je 2 Zettel und reicht anschließend 1 Zettel dem\*der Rechtssitzenden und 1 Zettel behält man für sich, um bewusst auch gut für sich selbst zu sorgen).

Um neue Mitglieder gut in die Gruppe zu integrieren und Hemmschwellen abzubauen wurde gesagt, wie wichtig eine Art „Willkommenskultur“ sei. Dies reicht von einer Abholung am Eingang zum Gebäude, über Namensschilder, der Vorstellung aller (inkl. der Aktiven) in großer Runde, bis hin zu

Patenschaften/Sparring-Partner\*innen für Neue. Auch der Austausch in Kleingruppen zu ausgewählten Themen senke die Hemmschwelle bei jenen, die ungern in großen Gruppen sprechen.

Ein besonderes Konzept verfolgt die Selbsthilfegruppe Adipositas Ehingen Selbsthilfe mit ihren „Dialogspaziergängen“. Hierbei teilt sich die Gruppe in jeweils 2er Teams auf und geht anschließend draußen spazieren. Auf diesem Spaziergang erzählt erst der\*die eine ca. 10 Minuten von sich, bevor der\*die andere danach berichtet, was er\*sie verstanden hat. Anschließend werden die Rollen getauscht. Dies ermöglicht es zum einen der Gründerin, sich beim Erstkontakt intensiv mit neuen Mitgliedern auszutauschen, zum anderen wird die Gruppe gestärkt, weil immer wieder neue Teams gebildet und damit der Austausch zwischen den einzelnen Mitgliedern der Gruppe intensiviert wird.

#### **Thementisch 4      *Herausforderungen in der Selbsthilfe***

Vielfältig wie die Gruppenthemen können auch die Herausforderungen sein, die mit der SHG-Arbeit einhergehen. Je nach Art des Gruppenthemas und Form der Treffen sind die Schwierigkeiten sehr unterschiedlich. Eines haben alle gemeinsam: Wo Menschen zusammenkommen, entstehen immer wieder auch Konflikte. Das gehört dazu. Wichtig ist, wie die Gruppe damit umgeht. Es gilt, konfliktbehaftete Situationen in der Gruppe zu thematisieren und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Nur dann kann die Gruppe die Krise als Chance nutzen und daran wachsen.

#### **Welche Herausforderungen gibt es bei SHG-Treffen?**

Im Folgenden eine kleine Auswahl der Themen, die besprochen wurden:

##### **Herausfordernde Teilnehmende:**

Unzufriedene und ständig nörgelnde Gruppenmitglieder wurden genannt. Wichtig erschien allen Besuchern des Thementisches, diesen Teilnehmenden zuzuhören und zugleich Verantwortung an sie abzugeben: die betreffende Person zu fragen, was sie sich stattdessen wünschen würde und ihr die Möglichkeit geben, Verbesserungsvorschläge aktiv in die Gruppe einzubringen und selbst umzusetzen.

Idealerweise führt die Gruppe 1-mal im Jahr eine Art Klausurtreffen durch, wo Wünsche und Erwartungen der Teilnehmenden abgefragt werden und gemeinsam überlegt wird, wer was entsprechend seinen Stärken einbringen kann.

Gruppenmitglieder, die endlos reden und andere nicht zu Wort kommen lassen, stören häufig die Gruppentreffen. Werden diese Situationen nicht thematisiert und die Gesprächsstörenden nicht eingegrenzt, kann es sein, dass andere Teilnehmende frustriert sind und nicht mehr wieder kommen. Hier kann es hilfreich sein, Gruppenregeln zu vereinbaren, diese regelmäßig zu thematisieren, z.B. wenn neue Teilnehmende dazu kommen, und herausfordernde Teilnehmende gemeinsam auf diese Gruppenregeln hinzuweisen.

Menschen in akuten psychischen oder gesundheitlichen Krisen können eine Gruppe überfordern. Die Gruppe sollte sich selbst darüber im Klaren sein, was Selbsthilfe leisten kann und was nicht. Selbsthilfe kann eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen, aber sehr gut ergänzen. Die Gruppe kann der betreffenden Person in solch einem Fall zurückmelden, dass die Gruppe ihm in der aktuellen Situation nicht weiterhelfen kann.

##### **Teilnehmende möchten keine Verantwortung übernehmen**

Die Teilnehmenden einer Selbsthilfegruppe tragen gemeinsam die Verantwortung für das Gelingen der Treffen, nicht nur der/die Ansprechpartner/in der Gruppe. Die Aufgaben sollten idealerweise auf mehrere Schultern verteilt werden. Im Gegensatz zu professionell angeleiteten Gruppen begegnen sich die Teilnehmenden in der Selbsthilfe auf Augenhöhe, alle sind gleichberechtigt. Diese in Selbsthilfegruppen typische Kultur der Eigen- und Mitverantwortung sollte regelmäßig angesprochen

werden, insbesondere, wenn neue Teilnehmende dazukommen, denn diese haben häufig falsche Vorstellungen von Selbsthilfegruppentreffen.

Viele Engagierte in der Selbsthilfe fühlen sich vor allem zeitlich überfordert. Im Rahmen der Selbstfürsorge ist es wichtig, gut auf sich zu achten und sich abzugrenzen. Bei der Selbsthilfegruppenarbeit handelt es sich um ein ehrenamtliches Engagement. Die/der Gruppenansprechpartner/in sollte das Gefühl haben, selbst auch ein Gruppenmitglied zu sein und Themen der eigenen Betroffenheit einbringen zu können, statt nur in organisatorischen und leitenden Aufgaben gebunden zu sein. Wenn sich trotz aller Bemühungen keine Mitstreiter für die gemeinsame Bewältigung der Aufgaben finden lassen, sollte klar kommuniziert werden, dass ggf. die Gruppe so nicht weitergehen kann. Oft kommt erst dann etwas in Bewegung, wenn die bisherigen Verantwortlichen ihr Verhalten ändern und sich abgrenzen.

Bei Anfragen von Interessierten am Telefon (und auch per Mail) muss der/die Ansprechpartner/in der Gruppe nicht rund um die Uhr erreichbar sein. Die Dauer des Telefonats bzw. die Info per Mail kann begrenzt werden mit dem Hinweis, zum Gruppentreffen zu kommen, um dort Erfahrungen auszutauschen. Eine Möglichkeit ist das Festlegen von Sprechzeiten am Telefon oder einen Rückruf anzubieten.

### **Gewinnung neuer Mitglieder**

Nicht immer ist es einfach, neue Mitstreiter für die Treffen zu finden. Beispielsweise bei tabubehafteten Gruppenthemen kann dies besonders schwierig sein. Wenn trotz vieler Bemühungen wie Intensivierung der Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Listung der Treffen in der SWP, Pressemitteilung, Post auf Facebook und Instagram, Selbsthilfezeitung, öffentlichkeitswirksamer Veranstaltungen) und Bekanntgabe bei Ärzt\*innen und Beratungsstellen keine Neuen dazu kommen, ist es wichtig, sich damit nicht unter Druck zu setzen. Selbsthilfegruppen bemessen ihre Wirksamkeit nicht an der Anzahl der Teilnehmenden, sondern daran, wie wichtig ein Treffen für jeden Einzelnen ist. Ein Treffen mit wenigen Teilnehmenden kann unter Umständen effektiver sein als ein Treffen in einer großen Runde.

Sie sind mit einer herausfordernden Situation in der Gruppe konfrontiert?

Wenden Sie sich an das KORN-Team, wir beraten Sie gerne!

Abschließend wurden die **Ergebnisse der Thementische im Plenum vorgestellt**.



Fotos: Olivia Schmid (links) und Christine Lübbers (rechts) stellen Ergebnisse vor

### **Auswertung**

Der Vortrag und der Austausch an den Thementischen waren die beliebtesten Programmpunkte der Teilnehmenden, wie die Auswertung der Rückmeldekarten ergab.

An diesem gelungenen Neujahrstreffen wurde erneut die Wertigkeit des Engagements in der Selbsthilfe aufgezeigt. In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe werden mit Solidarität und Zuversicht gemeinsam Krisen gemeistert, was in den aktuell unsicheren Zeiten der globalen Polykrisen vorbildlich ist und zugleich zuversichtlich und hoffnungsfroh stimmt.



Foto: Lydia Ringshandl, Christine Lübbers und Olivia Schmid (v.l.n.r.)

## Anlage

### Programmübersicht



- 14:30 Uhr Ankommen
- 14:45 Uhr Begrüßung durch das Selbsthilfbüro KORN  
anschließend  
Impulsvortrag "Zuversicht" von Christiane Viereck,  
Psycho-Onkologin (DKG), Krebsberatungsstelle Ulm
- 15:30 Uhr Kennenlernen in Murmelgruppen
- 15:45 Uhr Pause mit Kaffee, Tee und Kuchen
- 16:00 Uhr Austausch an Thementischen
- 17:20 Uhr Pause
- 17:30 Uhr Vorstellung der Ergebnisse der Thementische
- 17:50 Uhr Verabschiedung
- 18:00 Uhr Ende der Veranstaltung

### Begrüßungstüte für Teilnehmende



### Karte Aktivierungsübung



### Postkarte Selbstfürsorge

