

Ein Tag zum Aufblühen für Menschen aus Selbsthilfegruppen

Veranstaltungsbericht zum Selbsthilfe-Aktivtag „WEGe zum Aufblühen“ am 14.04.2018 in Ehingen

Über 60 Selbsthilfeaktive folgten der Einladung des Selbsthilfebüros KORN e. V. und des Alb-Donau-Kreises und machten sich auf den WEG zum Selbsthilfe Aktivtag. Die Fachveranstaltung für Menschen aus Selbsthilfegruppen mit dem zum Frühling passenden Thema fand statt im Konferenzbereich des Gesundheitszentrums Ehingen.

Das bunte Rahmenprogramm ermöglichte den Teilnehmern alte und neue WEGe kennenzulernen, die das Aufblühen der einzelnen Gruppenmitglieder als auch der Gruppe als Gemeinschaft ermöglichen.

Die Selbsthilfeaktiven wurden von Christine Lübbers, Geschäftsführerin des Selbsthilfebüros KORN e.V., von Josef Barabeisch, Sozialdezernent des Alb-Donau-Kreises, sowie von Wolfgang Schneider, Geschäftsführer der Alb-Donau-Kreis GmbH, herzlich willkommen geheißen.

In seinem Grußwort zeigte sich Landrat Heiner Scheffold nicht überrascht von der großen Teilnehmerzahl. Er habe bereits häufiger festgestellt: „Wenn das Selbsthilfebüro KORN eine Veranstaltung macht, ist die Bude voll.“ Wer sich in einer Selbsthilfegruppe engagiere, leiste einen wertvollen Dienst am Nächsten. Deshalb lohne es sich für das Landratsamt, die Selbsthilfe und das Selbsthilfebüro KORN zu unterstützen. Das Ehrenamt brauche Unterstützung, um aufzublühen. Veranstaltungen wie der Aktivtag seien wichtig, um als Aktiver aus der Selbsthilfe anderen Menschen in schwierigen Situationen Kraft weiter zu geben. Herr Landrat Scheffold schloss mit einem Zitat von Dietrich Bonhoeffer: „Jedes Werden in der Natur, im Menschen, in der Liebe muss abwarten, geduldig sein, bis seine Zeit zum Blühen kommt.“

Was lässt Menschen aufblühen?

Frühling, Zeit der Erneuerung, des Wachstums, des Erblühens. So wie die Jahreszeiten sich ändern und immer wieder neue Möglichkeiten eröffnen, so sind auch Menschen in einem ständigen Prozess von Veränderung, Wachstum und Weiterentwicklung. Das Leben ist somit stets in BeWEGung.

Welche WEGe trotz einer herausfordernden Lebenssituation zum Erblühen eines Menschen führen, gleich einer Blume, die sich den wärmenden Sonnenstrahlen zuwendet, ihre Blüten öffnet und sich entfalten kann, darüber berichtete Prof. Bündel (1. Vorsitzender des Selbsthilfebüros KORN und Leiter der Psychosomatischen Klinik in Ulm) in seinem Grußwort. Seine Ausführungen basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen unter Einbeziehung seiner Erfahrungen in der Psychosomatischen Klinik.

Als Schlüsselfaktor nannte Prof. Bündel "Selbstwirksamkeit". Dazu gehören subjektive, positive Einschätzungen wie "Glaube ich an mich? Glaube ich, dass ich meinen WEG finden kann? Habe ich Einfluss auf mein Leben?"

Daneben sei ebenso wichtig, dass der Mensch Bindung und sicheren Halt in zwischenmenschlichen Beziehungen erfahre, zum Beispiel indem sich Menschen in schwierigen Lebenssituationen in einer Gruppe zusammentun und Kraft aus Beziehungen schöpfen. Nur wer raus gehe, könne neue Möglichkeiten entdecken, die bei einem Rückzug verschlossen bleiben würden. Menschen, die keine Kontakte zu anderen haben, hätten deutlich mehr Entzündungsmarker als Kontaktfreudige, sagte Prof. Bündel.

Zudem sei es wichtig zu wissen, was uns Kraft raubt bzw. Kraft gibt. Jeder Mensch brauche „Inseln des Glücks“, wo er auftanken und sich wohlfühlen kann. Viele Burnout-Patienten würden sagen, dass diese Inseln bei ihnen immer weniger wurden.

Als abschließende Tipps gab er den Teilnehmern folgendes mit auf den WEG: Körperliche BeWEGung und Zeit nehmen für Achtsamkeit und Muße. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Wer sich körperlich bewege, tue gleichzeitig etwas für die Psyche. Eine Stunde Sport sei wie eine Psychotherapie für den Körper, da die Muskeln bei Bewegung Hormone produzieren. Körperliche BeWEGung habe somit einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden und lasse die Seele aufblühen.

Was lässt Menschen in Selbsthilfegruppen aufblühen?

Menschen, die sich ehrenamtlich in Selbsthilfegruppen engagieren, haben meist nicht nur sich selbst, sondern auch die anderen Teilnehmer und die Gruppe im Blick. Viele von ihnen fragen sich daher, was es braucht, damit die Teilnehmer und auch die Selbsthilfegruppe als Gemeinschaft aufblühen können.

Elisabeth Benzing, Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Nürnberg-Fürth-Erlangen, berichtete in ihrem inspirierenden Vortrag „Selbsthilfe auf neuen WEGen – ihren alten Idealen treu und bereichert um neue Ideen“ wie dies gelingen kann und wie die blühende Selbsthilfelandchaft von morgen aussehen könnte. Sie regte die Teilnehmer zum Nachdenken an, ob es neue WEGe braucht, um Selbsthilfegruppen zum Blühen zu bringen und wie diese aussehen könnten. Ähnlich einer Blumenwiese, auf der unterschiedliche Blumen mit verschiedenen Bedürfnissen stehen, sind auch die Selbsthilfegruppen in ihrer Vielfalt einzigartig.

Frau Benzing spricht in ihren Ausführungen von „gemeinschaftlicher Selbsthilfe“. Sie findet den Begriff treffender als das Wort „Selbsthilfegruppe“, da zunehmend neue Formen von Selbsthilfe entstehen, zum Beispiel schließen sich Menschen ehrenamtlich in Initiativen zusammen, um gemeinsam zu kochen, einen Stadtgarten anzulegen, kaputte Dinge zu reparieren (Repair-Cafés) und vieles mehr.

Veränderte Bedingungen machen es erforderlich, dass sich Selbsthilfegruppen mit ihrer Gruppenstruktur auseinandersetzen und gegebenenfalls neue WEGe gehen.

Anstelle oder ergänzend zum bekannten „klassischen Stuhlkreis“ können neue Formen des Zusammenseins die Gruppentreffen bereichern. Gemeinsam in der Gruppe neue Ideen zu entwickeln, sich zu fragen „Was tun wir gerne?“, z.B. Wandern, Joggen, Basteln, Malen und vieles mehr, kann die Treffen lebendiger gestalten, die Lebensfreude wecken und somit zum Aufblühen der Gruppe führen. Zum Beispiel die Depressionsgruppe, die immer im Stuhlkreis sitzt, obwohl den Teilnehmenden die Bewegung so gut täte. Gemeinsam regelmäßig nach draußen zu gehen und etwas zu unternehmen wäre eine sinnvolle Ergänzung zu den herkömmlichen Gesprächsrunden. Offene Stammtische, wo Interessierte zunächst unverbindlich und ungezwungen die Selbsthilfe kennenlernen können, erleichtern möglicherweise den WEG in die Gruppe.

Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfegruppe nicht nur in der Presse und in den lokalen Zeitungen, sondern auch einmal anders, können Interesse wecken, zum Beispiel auf dem Marktplatz oder in der Fußgängerzone, auf Webseiten von Ärzten, die Gruppe im Radio präsentieren oder Postkarten in Kneipen auslegen.

Eine Präsenz in den neuen Medien, z.B. bei Facebook oder WhatsApp, ist sinnvoll, um jüngere Menschen für die Selbsthilfe zu gewinnen (die Zuständigkeit für die neuen Medien könnte die Gruppe evtl. an einen jüngeren Teilnehmer delegieren).

Auf eine gute Vernetzung zu achten, nicht nur mit anderen Selbsthilfeaktiven und der Selbsthilfekontaktstelle, sondern auch mit Vereinen, Initiativen und Verbänden vor Ort, kann die Selbsthilfe bekannter machen.

Ein Patentrezept für neue WEGe in der Selbsthilfe gäbe es nicht, die würden die Selbsthilfeaktiven selbst finden, so Elisabeth Benzing. Kreativität, offene, unverbindliche Treffpunkte, eine gute Verantwortungsverteilung und ein guter Kontakt zu neuen Medien seien dabei hilfreich. Ein ausführlicher Bericht über den Vortrag von Frau Benzing kann beim Selbsthilfebüro KORN angefordert werden.

Bunter Austausch im „World-Café“

Im Rahmen des World Cafés konnten die Teilnehmer in lockerer Atmosphäre miteinander ins Gespräch kommen und ihren reichen wie vielfältigen Erfahrungsschatz im Bereich der Selbsthilfe zu fünf unterschiedlichen Fragestellungen zusammentragen.

Jeder Teilnehmer hatte die Gelegenheit, an drei der fünf Thementische mitzuwirken und seine Ideen und Kenntnisse einzubringen. Über folgende Fragestellungen wurde im Rahmen dieses kreativen Prozesses diskutiert: „Was verstehe ich unter Selbsthilfe?“, „Welche Erwartungen und Wünsche habe ich an die Selbsthilfe?“, „Was macht Selbsthilfe attraktiv?“, „Wie ist meine Selbsthilfegruppe vernetzt?“ und „Was ist meine Motivation in eine Selbsthilfegruppe zu gehen?“ Die notierten Ergebnisse wurden anschließend im Plenum präsentiert. Die Ergebnisse zeigten, dass Selbsthilfegruppen und deren Arbeitsweisen bunt und vielfältig sind. Verbindend ist jedoch das gemeinsame Zusammensein unter Gleichbetroffenen als wichtigster Grundstein, der den Einzelnen stützt und zu mehr Lebensqualität beiträgt. Manche Selbsthilfegruppen gehen bereits vereinzelt neue WEGe wie z.B. gemeinsame Aktivitäten und Aktionen außerhalb der Gesprächsgruppe wie Teilnahme an einem Lauf, Wanderungen, Ausflüge, Bogenschießen, Erfahrungsberichte / Bücher schreiben, Aufklärungsarbeit in Schulen, kreative Öffentlichkeitsarbeit, Parcours erstellen, Auftritte in sozialen Netzwerken, besondere Kooperationen.

Anregungen für lebendige und beWEGte Gruppentreffen in den Workshops

Ganz auf die Bedürfnisse der Menschen aus Selbsthilfegruppen zugeschnitten waren die fünf informativen wie praxisnahen Workshops, die am Nachmittag stattfanden. Die Workshops wurden von den Teilnehmern mit Begeisterung angenommen. Die Selbsthilfeaktiven konnten dort Kraft tanken und Anregungen für sich persönlich als auch für die Selbsthilfegruppe mitnehmen.

Workshop 1 „WEGe zur inneren Kraftquelle – aufblühen und Potential entfalten“

Referentin Claudia Köpf (Dipl. Sozialpädagogin und systemisch-lösungsorientierte Therapeutin) zeigte den Teilnehmern anhand praktischer Übungen, wie sie sich durch Achtsamkeit, bewusstem Atmen und Meditation selbst stärken können und so Selbstfürsorge als eine wertvolle Kraftquelle nutzen können.

Um bei sich anzukommen, sei es hilfreich, gute innere Bilder zu entwickeln, die zu Ruhe, Gelassenheit und Entspannung führen. Nur wer seine eigenen Bedürfnisse beachte, könne mit sich in Kontakt sein und so auch quälende Gedankenspiralen unterbrechen. Das eigene gute Gefühl könne so in die Gruppe weitergetragen werden.

Frau Köpf regte die Teilnehmer an, Rituale zum Ankommen und Verabschieden in die Gruppentreffen zu integrieren. Rituale würden Sicherheit geben und den Übergang vom Alltag in das Gruppengeschehen erleichtern. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Atem- und Körperübungen sowie Musik können auch im Rahmen der Gruppentreffen angewandt werden und dazu beitragen, dass jeder mit sich in Kontakt kommen kann. Zudem können solche Übungen dazu beitragen, dass die Teilnehmer mit ihren eigenen Emotionen sowie den Emotionen der

anderen Teilnehmer besser umgehen können. Damit sich die Teilnehmer ihrer Kraftquellen bewusst werden, könne bei den Treffen gezielt nach den persönlichen Kraftquellen der Teilnehmer gefragt werden. Besondere Musikstücke, aufbauende Geschichten, Düfte oder Gesten können Inspiration für die Teilnehmer sein.

Workshop 2 „WEGe zu einer erfüllenden Kommunikation – zurück zu den Wurzeln der Selbsthilfe“

Miteinander reden und aufmerksam zuhören ist ein neuer, aber auch ganz alter Weg, der Menschen in herausfordernden Lebenssituationen größtmögliche Unterstützung bietet. Was Kommunikation insbesondere in der Selbsthilfe zu etwas macht, das Menschen in ihrer Entwicklung fördert und sie aufblühen lässt, zeigte Referentin Beate Herre (Lehrerin für Sport und Psychologie, Integrative Tanztherapeutin (DGT) und Psychotherapeutin (HPG) in ihrem Workshop.

Die Gruppe hat sich zunächst anhand praktischer Aufgabenstellungen mit der nonverbalen Kommunikation und ihrer Wirkung auf die persönliche Wahrnehmungsebene beschäftigt. Im theoretischen Teil haben sich die Teilnehmer damit auseinandergesetzt, welche (Gesprächs-)regeln und Vereinbarungen für die Gruppe sinnvoll sind und was Teamwork in der Selbsthilfe ausmacht.

In einem weiteren praktischen Teil ging es um den Umgang mit Grenzüberschreitungen, die die Teilnehmer/innen aus ihrem Alltag in der Selbsthilfegruppe erlebt haben. Es war ein sehr (erlebnis-) intensiver Workshop mit bereicherndem gegenseitigen Austausch unter den Teilnehmern/innen.

Workshop 3 „WEGe in die Selbsthilfe – Nimm Platz – finde Halt“

In Anlehnung an den Impulsvortrag am Vormittag beschäftigte sich dieser Workshop unter Leitung von Elisabeth Benzing mit konkreten Beispielen für neue WEGe der Selbsthilfe, mit denen insbesondere junge Menschen angesprochen werden können.

Durch neue KommunikationsWEGe gibt es neue Möglichkeiten, insbesondere junge Menschen anzusprechen und diese für die Selbsthilfe zu begeistern. Gemeinsame Ausflüge, Sport oder gesellige Kochabende sind niedrigschwellige Begegnungs- und Beteiligungsangebote, die junge Menschen ansprechen. Auch die Begrifflichkeit „Selbsthilfegruppe“ vermeiden viele Zusammenkünfte von jungen Menschen und verwenden lieber Begriffe wie „Treffen“ oder „Kontaktgruppe“.

Workshop 4 „WEGe zur Selbstfürsorge“

Selbstfürsorge umfasst das gesamte Leben mit all seinen Bereichen, somit auch das Miteinander in Selbsthilfegruppen. Denn jede Entscheidung, die getroffen wird, kann mehr oder weniger Selbstfürsorge enthalten. Selbstfürsorge heißt nicht per se „sich etwas Gutes tun“ sondern heißt auch einen Konflikt ansprechen und für sich selbst einzustehen, so Hilde Rutsch (Dipl. Sozialarbeiterin, Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Stuttgart). Für sich selbst zu sorgen sei zudem alles andere als egoistisch.

Frau Rutsch gab den Teilnehmern 4 hilfreiche Schritte zur Selbstfürsorge mit auf den WEG:

Erlaube dir, für dich zu sorgen

Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben. Das heißt du vergisst die anderen nicht, sondern kümmerst dich erst um dich und dann um die anderen. Diese Selbstfürsorge kann dafür sorgen, dass es dir gut geht und dann kannst du mit Freude statt Belastung für andere da sein.

Übernimm Eigenverantwortung

Viele Menschen machen sich viel zu sehr von anderen abhängig und geben somit die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden ab. Damit du erblühen kannst, ist es wichtig die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und die Erfüllung in die eigenen Hände zu nehmen.

Begegne dir mit Achtsamkeit

Durch den oft hektischen Alltag haben viele Menschen verlernt, in sich hineinzuhören und darauf zu achten was sie brauchen, was Ihnen gut tut. Um die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, braucht es Achtsamkeit dir selbst gegenüber, damit du spürst und fühlst, was du brauchst und somit entsprechend für Erfüllung sorgen kannst.

Eigene Bedürfnisse erkennen und erfüllen

Da jeder Mensch unterschiedlich ist, besteht die Kunst darin zu erkennen, welche Bedürfnisse du hast und was du brauchst, damit du diese erfüllen kannst.

Im zweiten Teil des Workshops haben sich die Teilnehmer konkrete Situationen angeschaut und diese miteinander bearbeitet. Themen waren u. a.: Wie kann ich Mitfühlen anstatt Mitleiden? oder Wieviel Verantwortung habe ich als Gruppenleitung gegenüber Gruppenmitgliedern? Allen Workshop-Teilnehmern war am Ende klar, dass Selbstfürsorge kein einmaliger Lernprozess ist, sondern ein ganzes Leben lang dauert. Und dass Selbstfürsorge auch manchmal anstrengend sein kann, es auch Stillstand und Rückschritte geben kann. Aber auch, dass Selbstfürsorge jede Mühe wert ist, denn sie führt zu mehr Lebensqualität.

Workshop 5 „WEGe zu Lebensmut und Lebensfreude“

In diesem Workshop begaben sich die Teilnehmer zunächst auf die Suche nach Quellen, die ihnen persönlich Freude und Mut zum Leben machen. Davon ausgehend suchte die Gruppe gemeinsam mit der Referentin Varinia Popek (Dipl. Psychologin und Psychoonkologin der Universitätsklinik Ulm sowie Mitarbeiterin der Krebsberatungsstelle Ulm) nach WEGen, wie diese positiven Gefühle Eingang in die Gruppe finden können. Dabei wurde den Teilnehmern klar, dass es eine Herausforderung ist, trotz der Widrigkeiten, die mit Krankheit und Einschränkung einhergehen, positiven Gefühlen in der Gruppe Raum zu geben. Lebensmut und Lebensfreude können sich aber nur dann einstellen, wenn sich die Teilnehmer emphatisch begegnen und sich auch auf das manchmal Unerträgliche, Entmutigende oder Unbegreifliche einlassen können.

Rahmen der Veranstaltung

Während den Kaffeepausen sowie dem gemeinsamen Mittagessen im Hopfenhaus-Restaurant, kamen bereichernde Gespräche unter den Teilnehmenden zustande. Gefragt waren die informativen Broschüren und Arbeitsmaterialien, rund um die Selbsthilfearbeit, die auf einem Infotisch des Selbsthilfebüros KORN im Vortragsraum zur Mitnahme auslagen.

Anregungen für eine beWEGte Gruppenarbeit boten zudem die Infoprospekte des Alb-Donau-Kreises, Abteilung Tourismus. Diese beinhalten sehenswerte und spannende Ausflugstipps, die die Gruppe gemeinsam unternehmen kann.

Die ansprechende und lichtdurchflutete Atmosphäre des Konferenzbereichs im Gesundheitszentrum Ehingen rundete die gelungene Veranstaltung ab. Was die Teilnehmer persönlich sowie in der Selbsthilfegruppe aufblühen lässt, verbildlichte die „bunt erblühte“ Pinnwand, auf der zahlreiche Papierblumen mit darauf geschriebenen Beispielen von den Teilnehmern im Laufe des Tages angebracht wurden.

Organisation und Finanzierung der Veranstaltung

Christine Lübbers und Lydia Ringshandl, hauptamtliche Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüros KORN, organisierten die Veranstaltung gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen Margit Hudelmaier und Rita Hudak sowie mit Unterstützung des Fachdienstes Gesundheit vom Landratsamt Alb-Donau-Kreis.

Der Aktivtag, der unter der Schirmherrschaft von Heiner Scheffold, Landrat des Alb-Donau-Kreises stand, wurde vom Landratsamt Alb-Donau-Kreis, der AOK Hauptverwaltung Baden-Württemberg und dem Selbsthilfebüro KORN finanziert.

Dank

Das Team des Selbsthilfebüros KORN bedankt sich recht herzlich bei allen Beteiligten und Unterstützern, die die Umsetzung dieses Tages ermöglicht haben. Danke an alle Selbsthilfeaktiven, die sich an diesem frühlingshaften Tag auf den WEG bis nach Ehingen gemacht haben.

Fazit

65 Teilnehmer kamen in jeder Hinsicht auf ihre Kosten. Dass der Tag ein voller Erfolg war, bestätigten auch die zahlreichen positiven Rückmeldungen von Teilnehmern sowie die Auswertung der Rückmeldebögen (44 Rückmeldebögen von insgesamt 65 Teilnehmern) zur Veranstaltung mit einer Gesamtbeurteilung der Note 1,3.

Den Selbsthilfeaktiven versprach das Programm Fortbildung, Information und die Möglichkeit zum Austausch. Gleichzeitig war der Aktivtag Anerkennung und Dankeschön für Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen ehrenamtlich für die Verbesserung herausfordernder Lebenssituationen engagieren. Der Aktivtag gab den Anstoß, darüber nachzudenken, welche Arbeitsweisen die Teilnehmer erhalten möchten und in welchen Bereichen neue Impulse für die Gruppengemeinschaft und deren Ziele förderlich sein könnten. Die Teilnehmer konnten einen bunten „Blütenstrauß“ an Ideen (gedanklich oder in Form beschrifteter Blüten) mit auf den WEG nehmen, für sich persönlich oder für die Selbsthilfegruppe. Vieles hat die Teilnehmer und auch uns an diesem Tag beWEGt. Vieles davon wird uns vielleicht auch noch weiter in BeWEGung setzen, auf alt bekannten und auf neuen WEGen, damit wir etwas beWEGen können.

Wichtig ist, dass jeder für sich persönlich, aber auch die Selbsthilfegruppe als Gemeinschaft ihren eigenen WEG findet und das macht, was gut tut, gleich den Blumen in der Natur, die sich wärmenden Sonnenstrahlen zuwenden. Menschen als auch Selbsthilfegruppen sind so verschieden und bunt wie eine blühende Blumenwiese, dies wurde auch auf der Pinnwand mit den zahlreichen angehefteten Blüten versinnbildlicht.

Wer sich auf den WEG macht,
nimmt Herausforderungen an und
lebt beWEGt!

Gruppen, die sich mutig auf neue WEGe begeben, können die Gruppenarbeit bereichern und lebendig erhalten sowie gemeinsam Neues entdecken und daran wachsen.

Der Veranstaltungsbericht wurde verfasst vom Team des Selbsthilfebüros KORN im Mai 2018