

Erfahrungsaustausch

für

Selbsthilfegruppenverantwortliche und Interessierte

Sie helfen Anderen, doch wer unterstützt Sie?



3 Tage mit Moderationstraining



Lymphselbsthilfe e. V.

Moderation:

Susanne Helmbrecht, Vorsitzende LSH e.V., Betroffene, Dipl.-Psych., In-Gang-Setzerin von SHG, Selbsthilfevertreterin am runden Tisch der KK.

Ziel:

Eines der wichtigsten Ziele der Lymphselbsthilfe e.V. ist es Lymph- und Lipödem-Selbsthilfegruppen zu unterstützen bzw. bei der Gründung behilflich zu sein. Alle Gruppen haben ähnliche Probleme, suchen Ansprechpartner und behandeln ähnliche Themen. Was liegt da näher, als sich über die bestehenden Lymph- und Lipödem-Selbsthilfegruppen hinweg auszutauschen?

Jeder Betroffene mit einem Lymph- oder Lipödem steht vor der Herausforderung, die vielen Einschränkungen, die man anfänglich spürt, in den Alltag so zu integrieren, dass die Lebensqualität nicht leidet. Es gilt, eine gute Balance zu finden, zwischen dem, was gut für das Ödem ist, und dem, was man persönlich leisten kann und möchte. Ein Austausch mit Betroffenen ist hier immens wichtig und ermutigend. Doch nicht überall gibt es bereits Lymph- und Lip-Selbsthilfegruppen. Immer wieder gibt es Betroffene, die keine Gruppe für Lymph- oder Lipödembetroffene in ihrer Nähe finden und sich nicht mit Gleichgesinnten austauschen können. Hier steht man vor der Entscheidung, ob man sich zutraut, allein oder gemeinsam mit anderen Betroffenen eine neue Gruppe zu initiieren.

Wir laden sowohl neue wie erfahrene Gruppenleiter/innen, aktive Selbsthilfegruppenmitglieder und Interessierte herzlich zu einem Erfahrungsaustausch ein.

Themen:

Im Workshop gibt es die Möglichkeit sich über Gruppenregeln und -strukturen auszutauschen. Wir sammeln die Themen und Fragen der Teilnehmer, die über den Tag beantwortet werden. Anhand von Beispielen der Teilnehmer erarbeiten wir, wie man knifflige Situationen beherrscht. In der Selbsthilfe treffen Menschen in schwierigen Lebensphasen zusammen, deswegen reichen die Emotionen oft von Verzweiflung bis hin zu großer Freude über Erfolge. Spielerische Elemente der Selbsthilfearbeit dienen als Auflockerungselemente. Weitere Themen sind der Kontaktaufbau zu Ärzten und Versorgern sowie bestehende Förderungsmöglichkeiten einer Selbsthilfegruppe.

Nicht zuletzt werden die Pausen gerne und intensiv zu informellen Gesprächen genutzt.

Blick über den Tellerrand:

Wie machen es andere Gruppen?

Aus dem gesamten Bundesgebiet kamen 19 Teilnehmerinnen und Teilnehmer um voneinander zu lernen und ihre Erfahrungen mit Interessierten zu teilen.

Auf die Teilnehmer warteten interessante Themen: Herausforderungen im Gruppenalltag - was bringen Gruppenregeln und Gruppenstrukturen und wie kann ich sie umsetzen.

Ganz spannend war ein Punkt der Kollegiale Beratung hieß. Diesmal ging es dabei um „was tun mit Dauerrednern“. Ein Problem, das in fast jeder Gruppe von Zeit zu Zeit auftaucht und das die anderen Teilnehmer entmutigen kann. Alle bemühten sich mit Ernsthaftigkeit und Einfühlungsvermögen um die Analyse des Problems und um mögliche Lösungen zu finden.



Wir sprachen über Empowerment, aktive Mitgliedergewinnung, Öffentlichkeitsarbeit, das Delegieren von Aufgaben und auch über themenzentrierte Interaktion kurz TZI. Ist nicht einfach zu erklären, aber ein wichtiges Handwerkszeug für gute Gruppenarbeit.

Teilnehmerinnen ohne eigene Gruppe haben ebenfalls „Werkzeug“ mit an die Hand bekommen, mit dem es leichter fällt, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Viele sind sehr zuversichtlich gewesen, dass sie das jetzt auch schaffen könnten. Aber auch Gruppenleiter, die schon länger dabei sind, konnten neue Kontakte knüpfen, neue Ideen und wissenswertes über Gesetze, Förderungsmöglichkeiten und geänderte Rechtslagen im Gesundheitswesen sammeln.

(Aus der Sicht einer Teilnehmerin)



Aussagen unserer Teilnehmer:

Die gute Organisation, das straffe Programm und die konsequente Durchführung erlauben eine Vielzahl von Inhalten.

Der Tag war super, könnte man öfter machen! Jährliche, regelmäßige Treffen?

Es sollte mehr Zeit zum Austausch bleiben.

Sehr informativ, mein Gehirn hat sich wie ein Schwamm vollgesaugt und jetzt muss ich versuchen, alles richtig zu sortieren.

Habe sehr viel gelernt, dabei mehr praktische Beispiele als Theorie.

Tolle, motivierte Gruppe, sehr offene und lockere Atmosphäre.

Super Infos für Neue, viel Input für Gründungstreffen!

Freie Gestaltung, Themenauswahl durch die Gruppe, auf Teilnehmerfragen wird eingegangen.

Wir haben gelernt, wie man durch „Kollegiale Beratung“ Konflikte bewältigen, miteinander Lösungen erarbeiten und sehr gute Ergebnisse erzielen kann.

Herzlich eingeladen sind neue und langjährig Betroffene mit einem Lip- oder Lymphödem.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Informationen zum aktuellen Erfahrungsaustausch finden Sie unter www.lymphselbsthilfe.de/erfahrungsaustausch

Dann melden Sie sich bitte unter: erfahrungsaustausch@lymphselbsthilfe.de

Bei Fragen: Telefon: **09132 – 745886**

