





Wie gewinne ich (neue) aktive Selbsthilfegruppenmitglieder?

Carola Jantzen

Dipl. Psychologin, Leiterin der KISS Kassel



KISS:

**Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen
beim Gesundheitsamt Region Kassel**

„Selbsthilfekontaktstelle“

Kernaufgaben:

- **Beratung von Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen**
- **Beratung von Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen wollen**
- **Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen**
- **Öffentlichkeitsarbeit**
- **Netzwerkbildung**



www.nakos.de

**Nationale Kontaktstelle zur Selbsthilfeunterstützung
in Berlin**

**Verzeichnis von über 300 Selbsthilfekontaktstellen
in Deutschland**



Wie können Sie Ihre Gruppenmitglieder aktivieren und aus der Konsumhaltung herausbringen?



Menschen lernen am besten, wenn mit einem Ereignis eine positive Erfahrung einhergeht oder unmittelbar folgt.

Sachliche Informationen erreichen nur den Verstand.

Verhaltensänderungen erreicht man besser, wenn man die Gefühlsebene anspricht.

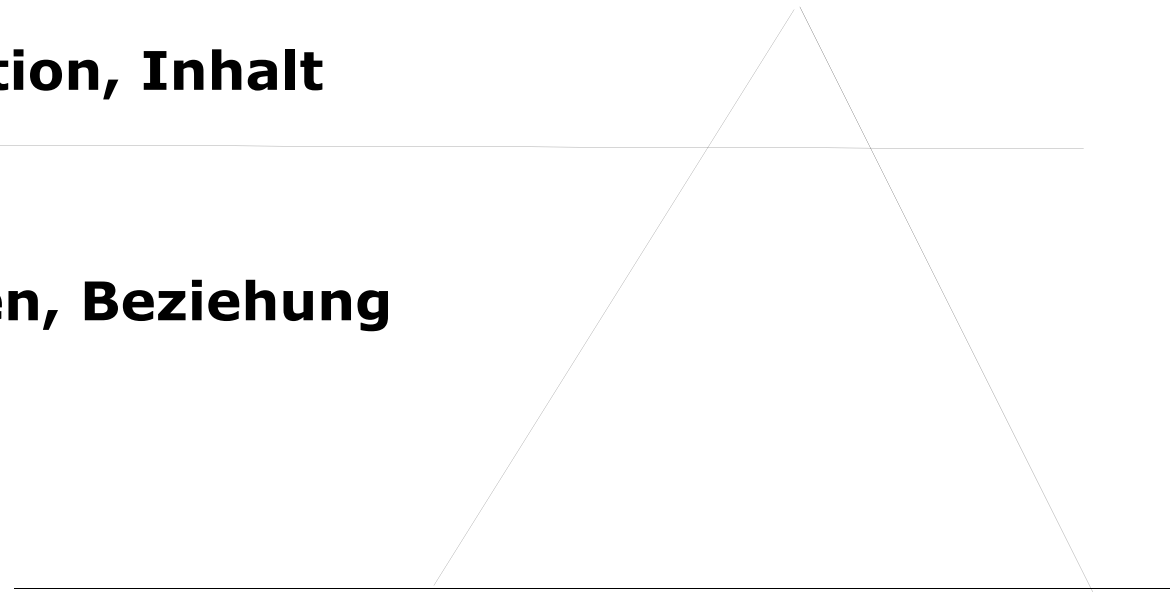
Sie wirken nachhaltig, wenn damit eine positive Erfahrung verknüpft ist.



Kommunikation – Eisbergmodell

15 % Information, Inhalt

85% Emotionen, Beziehung





In einer Gruppe finden komplexe zwischenmenschliche Prozesse statt. Es geht um Gefühle, Regeln, Ziele und Werte.

Die Mitglieder nehmen automatisch bestimmte Rollen ein, abhängig von Eigenschaften und Fähigkeiten.

In jeder Gruppe bilden sich Gruppenregeln heraus, ausgesprochen und unausgesprochen.



Traditionen:

Es entsteht ein gemeinsam akzeptierter Verhaltenscodex, der zu einer Tradition wird. Dies trägt zum Sicherheitsgefühl der Gruppenmitglieder bei.

Traditionen haben langfristige, unbewusste Auswirkungen, sie sind schwer veränderbar, denn Veränderung schafft Unsicherheit.

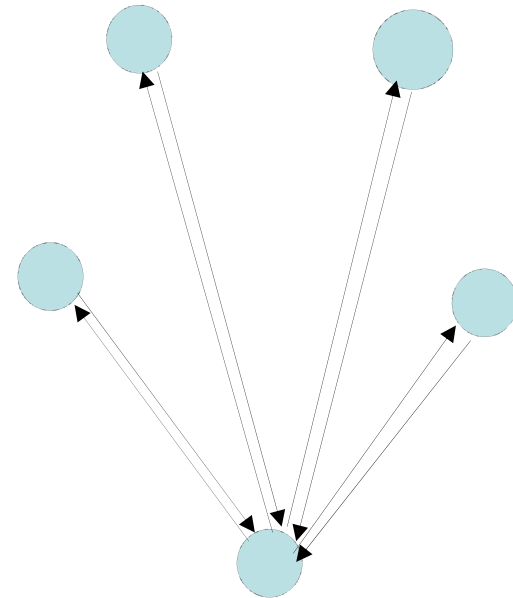
Es ist hilfreich, Regeln und Traditionen zu reflektieren, und mit der ganzen Gruppe zu besprechen.



Eine mögliche Tradition:

„Frontalunterricht“

Ein Vortragender informiert
und beantwortet
alle Fragen selbst.





Alle sind einverstanden

(alle, die kommen und bleiben, sind einverstanden)

und es ist am einfachsten, wenn alles so weitergeht.



**Ob eine Selbsthilfegruppe aktive Mitglieder hat,
hängt davon ab,
wie die Kommunikation in der Gruppe verläuft
und wie die Atmosphäre in der Gruppe ist.**

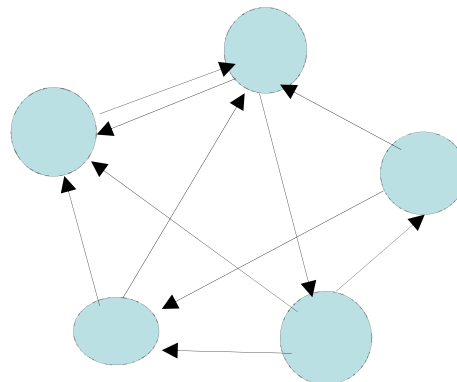
**Wer in eine Selbsthilfegruppe geht, will in der Regel
nicht nur reine Information.**

**Er möchte auch seine seelischen Belastungen, die mit
der Erkrankung einhergehen bewältigen lernen.**

**Gespräche mit verständnisvollen Menschen sind im
Alltag die Hauptbewältigungsform bei seelischen
Belastungen.**



**Wie können Sie in einer Selbsthilfegruppe
verständnisvolle Gespräche initiieren,
an denen sich möglichst viele Mitglieder beteiligen?**





Gesprächsregeln für Selbsthilfegruppen, die sich als effektiv und hilfreich erwiesen haben:

- **Sprechen Sie in der „Ich-Form“ von sich persönlich, nicht „man“ oder „wir“**
- **Es spricht immer nur einer, die anderen hören zu.**
- **Meinungen werden akzeptiert, nicht kritisiert. Eine Meinung ist ein persönlicher Ausdruck, es gibt kein richtig oder falsch.**
- **Wenn Sie fragen, erläutern Sie warum und was es für Sie bedeutet**
- **Gesprochenes bleibt im Raum.**



**Es gibt einen Ablauf im Gruppengeschehen, der die Beteiligung aller Gruppenmitglieder fördert:
Die Eingangs- und Abschlussrunde, „das Blitzlicht“.**

- **Jeder kommt an die Reihe, darf, aber muss nichts sagen**
- **Die Aussagen sollen zusammengefasst das Wichtigste enthalten**
- **Die anderen hören zu, kommentieren oder diskutieren nicht**
- **Verständnisfragen können gestellt werden**
- **Themen, die vertieft werden sollen, werden für später gesammelt**



Die Eingangsrunde kann eine Vorstellungsrunde sein.

Die momentane Befindlichkeit, Besonderheiten der letzten Tage u. Wochen sind mögliche Themen.

Entwicklungen aus früheren Treffen können angesprochen werden.

In der Abschlussrunde teilt man mit, was persönlich wichtig war und wie die Stimmung ist.

Vorteil des Blitzlichts:

Alle werden von allen gehört. Alle sind beteiligt. Es entsteht ein Gefühl für die Gruppe.

Wichtig: Aussagen nicht kritisieren oder abwerten.



Moderation

Wenn Sie Themen in einer Gruppe besprechen, die mehr als 6 Mitglieder hat, brauchen Sie einen Moderator.

Die Gesprächsmoderation darf von Treffen zu Treffen wechseln.

Aufgabe der Moderation:

Eine vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe schaffen, so dass sich jeder gleichwertig angenommen fühlt.



Verhaltensregeln für eine erfolgreiche Moderation:

- **Eigene Ziele und Bewertungen zurückstellen**
- **Alle Gruppenmitglieder gleich ernst nehmen**
- **Darauf achten, dass alle ihre Ansicht vorbringen können**
- **Schweigsamen Gelegenheit zum Reden anbieten**
- **Fragende Haltung, die den Austausch untereinander aktiviert**
- **Das Fachwissen der Mitglieder in den Mittelpunkt stellen**
- **Das Ziel im Auge behalten**
- **Die Zeit beachten**
- **Strukturieren und Ergebnisse festhalten**



Aufgaben übernehmen:

Gruppenmitglieder, die sich in den Gesprächen mehr engagieren und Gelegenheit haben, sich an relevanten Gruppenentscheidungen zu beteiligen,

identifizieren sich mehr mit der Gruppe und sind eher bereit kleine! Aufgaben zu übernehmen (wenn man Sie persönlich anspricht).

Sie können persönlich daran wachsen und sich später auch größere! Aufgaben zutrauen, (wenn Sie für die kleinen Aufgaben Anerkennung bekommen haben).



Neue im Gespräch:

Jeder Mensch hat das Bedürfnis, dass der andere auf ihn eingeht und ihn individuell behandelt.

In Begegnungen findet am Anfang eines Gesprächs ein Abtasten der Stimmungslage statt, um Sicherheit zu gewinnen.

Davon hängen Sympathie, Vertrauen und Offenheit ab.



Eine positive Gesprächsatmosphäre aufbauen:

- **Etwas anbieten: Hand, Stuhl, Getränk**
- **Zuerst positive Themen ansprechen**
- **Persönlichen Bezug herstellen, nach Befinden fragen**
- **Mit Namen ansprechen**
- **Blickkontakt halten**
- **Durch Zuhören und Nachfragen Interesse zeigen**
- **Durch Zustimmung und Anerkennung Akzeptanz vermitteln**



Das Gespräch mit Fragen lenken:

- **Offene Fragen:**
bringen das Gespräch in Gang.
Hinterfragen Beweggründe, die Sicht der Dinge
Beginnen mit Frageworten mit „w“: wie, warum
- **Präzisionsfragen:**
zum Hinterfragen von Verallgemeinerungen, ´ nur im
Konkreten kann man eine Lösung finden.
„Was meinen Sie mit.... genau?“
- **Geschlossene Fragen:**
lassen nur eine Antwort zu (Ja/Nein)
führen zu Entscheidungen, schließen ab



Aktives Zuhören:

- **Bleiben Sie offen, erliegen Sie nicht schnellen Schlüssen und Vorurteilen**
- **Bleiben Sie interessiert, überlegen Sie nicht schon, wenn der andere spricht, was Sie sagen wollen**
- **Vermeiden Sie Egozentrik, nehmen Sie nicht jedes Stichwort, um von sich zu erzählen.**
- **Bestätigen Sie den anderen durch Kopfnicken, zustimmende Laute, kleine Bemerkungen**



Neue in der Gruppe:

Geben Sie im Vorgespräch nicht alle Informationen weiter, sondern laden Sie in die Gruppe ein. Es muss sich lohnen, in die Gruppe zu kommen.

Empfangen Sie Neue in der Gruppe freundlich. Sie haben sich mehrfach überwunden, den Weg in die fremde Gruppe zu wagen.

Geben Sie vorab einen Überblick über

- **den Ablauf des Treffens**
- **Die wichtigsten Gruppenregeln**
- **Wann und wie der Neue an die Reihe kommt, wie viel Zeit ihm eingeräumt wird.**



Neue in der Gruppe halten:

Sie können Neuen einen „Paten“ aus der Gruppe für Fragen nach dem Treffen an die Seite stellen.

Versuchen Sie Kontakt zu halten, tauschen Sie Telefonnummern oder E-Mailadressen aus.

Dann können Sie erneut einladen, wenn er/sie beim nächsten Treffen nicht erschienen ist,

oder nachfragen, was ihm/ihr nicht gefallen hat.

Aber: nur 4% aller Betroffenen sind in SHGs engagiert!



Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit.

Auch ein langer Weg beginnt mit einem ersten Schritt.

Danke, dass Sie ihn gemeinsam mit mir gegangen sind.

**Die Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Region weiß mehr
über Fortbildungen und Trainingsmöglichkeiten in
Ihrer Nähe.**



**Diese Präsentation finden Sie
ab 1. Mai**

unter

www.selbsthilfe-kassel.de

in der Rubrik

Fortbildungsangebote und Termine von KISS