

## Protokoll Erfahrungsaustausch

14.09.2017, 19 Uhr, SHK, Lotharstraße 95

**Anwesende:** 10 Selbsthilfegruppenmitglieder, Frau Kuchem-Göhler, Frau Steinhoff

**Begrüßung und Moderation:** Frau Kuchem-Göhler

Mit Erläuterungen zum Erfahrungsaustausch, Empfehlungen für die Kommunikation

### **Vorstellung neue Mitarbeiterin Lea Steinhoff & der Kooperation Bonn/Euskirchen**

Neue Fachkraft mit wöchentlich 10 Std für Kontaktstelle in Bonn und 10 Std im Selbsthilfe-Büro in Euskirchen. Ab 2018 wird sie in Bonn den Schwerpunkt „Junge Selbsthilfe“ übernehmen.

### **Vorstellungsrunde, Themenabfrage**

#### **Themen aus der Vorstellungsrunde:**

- Anregung: Medizinstudierende sollten von der Fachrichtung zur Selbsthilfegruppe passen, um Desinteresse am Thema entgegenzuwirken und den vertrauensbasierten Austausch sowie Lernerfolg für die Studierenden zu fördern
- Generationenwechsel in der Gruppe, Aktivierung der Teilnehmer
- große Einzugsgebiete, Schwierigkeit bei regelmäßigen Treffen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Epilepsie-Elterngruppe in Gründung
- Hinweis: Woche der Demenz
- das Wesen der Selbsthilfe

#### **Beleben der Gruppe**

Das Thema „Belebung der SHG“ wird von den Gruppen für unterschiedlich wichtig erachtet. Woran misst man Lebendigkeit?

- Anzahl der Teilnehmer – Aktivität/Passivität – Zusätzliche Angebote
- im Gespräch kommt heraus je nach Thematik ist zu tarieren wie viel Lebendigkeit/Zusatzaktivität der Gruppe hilft/oder auch ablenkt vom Thema
- Gruppen aus dem Suchtbereich erzählen von ihrer Erfahrung, dass sowohl Phasen mit wenigen, als auch mit vielen Teilnehmern ihren Erfolg verzeichnen können.
- Wie kann eine langjährige Gruppe an Schwung gewinnen?
- von anderen Gruppen wird der Austausch mit anderen Selbsthilfegruppen als wichtig beschrieben, oder auch neue Impulse zu setzen – Referenten einzuladen, freizeittechnisch etwas zu unternehmen
- Auch wird der Generationenwechsel thematisiert, was passiert wenn Gruppenleiter/Teilnehmer aus Altersgründen die Gruppe verlassen?
- das Finden neuer Interessenten, Verteilungen von Aufgaben, neue Öffentlichkeitsarbeit (Radio, Zeitung, Flyer etc.)

#### **Gefühle auffangen**

Wie können Gefühle nach einer schwerwiegenden Diagnose/Lebensveränderung aufgefangen werden?

- es wird diskutiert wie lange es Partner/Familie, Freunde auffangen können und wann setzt die Selbsthilfegruppe ein
- Auch wird die Problematik des Betroffenen angesprochen für die Familie als „stark“ zu bleiben und diese nicht zu belasten (CO- Erkrankung andersrum -> CO-Starkbleiben)
- Selbsthilfe wird als Soforthilfe im Gefühlsbereich beschrieben. Auf Therapieplätze wartet man lange -> aber wenn es „brennt“ könnte man schnell Hilfe in der Selbsthilfegruppe bekommen.
- Besonders für Selbsthilfegruppen im Sozialen- und Suchtbereich werden die Ferien als

eine „harte Zeit“ angesehen, da einige Gruppen dort pausieren. Einige Gruppenteilnehmer beschreiben, dass gerade zu diesen Zeiten oft Hilfe/Beistand benötigt wird. Das Stichwort Selbstfürsorge erlenen wird besprochen.

- In einigen Gruppen finden neben dem Gespräch auch zusätzliche Angebote statt: Aktivität, Wanderungen, Wohlfühlangebote, Chatgruppen, Malkurse etc. Dies würde den Zusammenhalt stärken. Auch Referenten werden als hilfreich empfunden.

### **Öffentlichkeitsarbeit/Werbung für SHG?**

Es wird das Thema angesprochen, wie viel Werbung/Öffentlichkeitsarbeit benötigt die Selbsthilfe? Wo sind Grenzen? Sollte man mit Print/Internetseiten werben? Ein Mitglied einer Suchtgruppe berichtet von einem Präventionsprojekt an Schulen zu ihrem Thema.

Die Bedeutung der Selbsthilfe wurde angesprochen, im Kontext wird die Forderung nach der vierten Säule im Gesundheitsbereich genannt, um das Bewusstsein und die Bedeutung des Themas zu stärken.

### **Es ergeben sich aus dem Gespräch folgende Ideen:**

Ein Mitglied einer Selbsthilfegruppe aus dem sozialen Bereich schlägt vor regelmäßig jemand mit Fachkenntnissen / jur. Rat einen Vortrag halten zu lassen. Nach solch einer Erfahrung müsse man das Leben neu leben lernen.

### **Abschlussrunde/Blitzlicht**

Der Austausch wurde als sehr hilfreich empfunden.

Die Zusammenfassung „Gemeinsames Schicksal verbindet“ trifft auf viel Zustimmung.

**Vielen Dank für einen regen und sehr persönlichen Erfahrungsaustausch.**

G. Kuchem-Göhler

L. Steinhoff

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

Steinhoff, Bonn, 26.09.2017