

*„Es geht darum, authentische, respektvolle und unterstützende Beziehungen aufzubauen. Dafür braucht es Selbst-Bewußt-Sein, Kreativität und die Fähigkeit das eigene Handeln zu reflektieren. Je nach Gruppe werden wir mit speziellen Herausforderungen, eigenen Ängsten und Schwierigkeiten konfrontiert. Die Seminare unterstützen die TeilnehmerInnen, ihre individuellen Herausforderungen in der Arbeit mit Gruppen zu erkennen und neue Impulse für mehr Klarheit, Lebendigkeit und Kreativität zu entwickeln.“*

## **Seminare im Bereich Selbsthilfe** **„Selbsthilfe verdient Unterstützung“**

In den vergangenen Jahren habe ich viele Seminar- und Workshopangebote für Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Fachkräfte in Selbsthilfe-Kontaktstellen entwickelt. Wenn ich mit Menschen aus dem Selbsthilfebereich arbeite richtet sich der Fokus immer auf die speziellen Möglichkeiten und Ressourcen die in der Selbsthilfegruppenarbeit schlummern. Selbsthilfegruppen bieten, wie ich es sehe, Experimentierräume für neue Formen von Kommunikation und Beziehung. Es ist sehr spannend mit Menschen zu arbeiten, die sich entschieden haben ein grösseres Mass an Eigenverantwortung für ihre persönlich Entwicklung zu übernehmen. Gemeinsam mit Gleichgesinnten machen sie sich auf den Weg, mehr Bewusstheit für ihre konkrete Lebenssituation zu entwickeln und neue Wege zu suchen und auch zu gehen. Die Gemeinschaft kann eine enorme Kraft entwickeln, diese Prozesse von persönlichem Wachstum zu fördern.

Im Folgenden sind einige ausgewählte Themenschwerpunkte vorgestellt, die den Bereich der Selbsthilfegruppenarbeit zum Fokus haben, sie lassen aber auch auf andere berufliche und private Bereiche zu übertragen.

---

## **Seminarausschreibungen:**

### **Gruppenleben – Teamgeist**

*Über den konstruktiven Umgang mit Konfliktsituationen*

In Gruppen und Teams kommt es immer wieder zu Auseinandersetzungen und Konflikten. Diese Situationen sind Ausdruck von Meinungsvielfalt, Engagement und Lebendigkeit. Sie bieten immer wieder eine Chance für Weiterentwicklung und Wachstum, sowohl für die Gruppe als auch für jeden Einzelnen. Schwierig und destruktiv wird es, wenn sich Krisen verfestigen, wenn Kämpfe an die Stelle von Austausch und Dialog treten. Die

Stärken und Ressourcen aller Gruppenmitglieder wert zu schätzen und in einen konstruktiven Prozess von Klärung zu treten, ist eine positive Perspektive. In diesem Seminar werden wir anhand konkreter Beispiele nach neuen wirkungsvollen Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten Ausschau halten.

### **Rollenklärung in Selbsthilfegruppen**

Die "ideale Selbsthilfegruppe" arbeitet auf der Basis demokratischer Strukturen, die allen Gruppenmitgliedern ein hohes Maß an Mitbestimmung und Verantwortung garantieren sollen. In der Realität ist es häufig problematisch, diese guten Ideen und Vorsätze in die Praxis umzusetzen. In diesem Seminar werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen: „Wer nimmt in der Gruppe welche Rolle ein?“ „Gibt und braucht es eine Gruppenleitung und wie wird Leitung erlebt?“

### **Angehörige – Betroffene in der zweiten Reihe**

Angehörige von kranken und psychisch belasteten Menschen: sie wollen helfen und unterstützen und fühlen sich in dieser Rolle meist sehr verantwortlich. In ihrer speziellen Situation brauchen auch sie Unterstützung und Hilfe. In dieser Fortbildung widmen wir uns den spezifischen Themen und Fragestellungen von Angehörigen und Angehörigen-Selbsthilfegruppen. Zentrale Fragestellungen der Fortbildung sind: Was brauchen Angehörige in ihrer Rolle als UnterstützerInnen und WegbegleiterInnen? Wie kann ich gut für mich sorgen? Wie gestalte ich meine Beziehung und Kommunikation in Familie und Partnerschaft?

### **So ein Stress**

*„Burn-Out“ in Selbsthilfegruppen?*

Die Selbsthilfe arbeitet ehrenamtlich und in der Regel ohne professionelle Begleitung. Betroffene unterstützen Betroffene in einem selbstorganisierten Kreis von Menschen, die zu ganz unterschiedlichen Problemen und Fragestellungen Hilfe und Unterstützung suchen. Viele Aktive in den Gruppen entwickeln ein hohes Maß an Verantwortung für die Entwicklung und Organisation des Gruppenlebens. Diese Gruppenmitglieder übernehmen häufig spezielle Aufgaben und Funktionen in der Gruppe (Kontaktperson, ModeratorIn, GruppenleiterIn, ...). Wenn die Übernahme dieser Aufgaben zu Belastungs- und Überforderungsgefühlen führt, entstehen schnell Unzufriedenheit und Stress. Im Seminar werden wir uns damit beschäftigen, welche Möglichkeiten es gibt, diese Überlastungssituationen zu bewältigen und zu verhindern.

### **Mit einem lachenden Auge – Humor in der Selbsthilfe**

Dieses Seminar betont die heilende und wohltuende Wirkung von Humor in der Selbsthilfe. Neue Anregungen und Ideen für die konkrete Gruppenarbeit können helfen, neben aller Ernsthaftigkeit in den Selbsthilfegruppen, den Spaß und die Lebensfreude nicht aus den Augen zu verlieren.

## **Wie viel Leitung brauchen Gruppen?**

In den Selbsthilfegruppen sollten alle Beteiligten in möglichst gleichberechtigter Weise Verantwortung übernehmen. Die Realität ist häufig eine andere. Es gibt Hierarchien und unterschiedliche Rollen und Funktionen in Selbsthilfegruppen. In dieser Fortbildung werden wir untersuchen, welche Strukturen es ermöglichen, dass jede/r mit den eigenen Bedürfnissen, Stärken und Neigungen den angemessenen Platz in der Gruppe einnehmen kann.

## **Die Gruppe tut mir gut**

In diesem Seminar finden wir heraus, welche Bedeutung Krisen und Krankheiten in unserem Leben haben können, und welche Bedeutung wir ihnen geben. Wir werden erforschen, welche Möglichkeiten uns die Selbsthilfegruppe bietet, persönliche Krisen in unser Leben zu integrieren und zu bewältigen.

## **Kommunikation und Kooperation**

Eine geglückte Kommunikation hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Missverständnisse und Konflikte werden oft nicht von Gesprächsinhalten ausgelöst, sondern sind Ausdruck unklarer Beziehungen der Gruppenmitglieder und unausgesprochener Gedanken und Gefühle. In diesem Seminar werden wir uns mit verschiedenen Ebenen menschlicher Kommunikation beschäftigen und somit mehr über die Vielschichtigkeit von Kommunikationsprozessen erfahren.

## **Lebendige Beziehungen**

Eines der zentralsten Themen in einer Gruppe sind die Beziehungen der Gruppenmitglieder. Wie gestalten wir unsere Beziehungen zu andern und wie sind wir in Beziehung zu uns selbst, sind die zentralen Fragestellungen dieses Seminars.

## **Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne**

*Ein Workshop für Selbsthilfegruppen in der Start- und Anfangsphase.*

Das Engagement und die Energie der Startphase sind prägend für die weitere Entwicklung von Selbsthilfegruppen. Es ist die Zeit, in der Wünsche und Erwartungen formuliert werden. Es ist eine Zeit von Versuchen, Experimenten und auch von Fragen, Konflikten und Enttäuschungen. In dieser Phase werden Beziehungen geknüpft und oft entwickelt sich eine Kerngruppe, die für Verbindlichkeit und Kontinuität sorgt. Die Seminare wenden sich an die Gruppenmitglieder „der ersten Stunde“, die mit viel Engagement an der Entwicklung und Lebendigkeit ihrer Selbsthilfegruppe interessiert sind.

## **Alles unter einen Hut bekommen...**

*Unterschiedliche Wünsche, Erwartungen und andere Herausforderungen in der Gruppenarbeit*

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit für persönlichen und vertrauensvollen Austausch. Das kann sehr unterstützend für die Bewältigung des persönlichen Alltags sein. Aber es bedeutet auch, dass alle Gruppenmitglieder oft mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Erwartungen in die Gruppe kommen. So speziell die persönlichen Lebenssituationen sind, so verschieden sind dementsprechend auch die Fragen und Wünsche der Gruppenmitglieder. Gleichzeitig befinden sich Gruppen in einem dynamischen Prozess. Da gibt es Menschen, die schon lange dabei sind, die eine gewisse Tradition kultiviert haben, dann kommen aber auch immer wieder Neue in die Gruppe, mit eigenen neuen Sichtweisen und Anliegen - eigentlich ein wunderbarer Zustand von Vielfalt und Lebendigkeit. Auf der anderen Seite bedeutet dies aber auch eine ständige Herausforderung für das Gruppenleben. Es scheint gar nicht so einfach zu sein, immer alles unter einen Hut zu bekommen. Im Seminar werden wir uns in lebendiger und kreativer Art und Weise diesen herausfordernden und spannenden Fragestellungen widmen. Wir suchen keine Patentrezepte, sondern neue Sichtweisen und Anregungen für ein lebendiges und bereicherndes Gruppenleben.

### **Zum Autor:**

**Klaus Vogelsänger**

Seit 1988 selbständig als Seminarleiter, Berater und Kommunikationstrainer in verschiedenen Bereichen tätig: Einzel- und Gruppenberatung, Fort- und Weiterbildung, Seminare für Selbsterfahrung, Kunst- und Theaterpädagogik, Team-, Institutions- und Gruppenberatung, Systemische Beratung und Therapie. Seit 1994 arbeitet er im Bereich der professionellen Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Aufbau der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Warendorf, Mitarbeit in der Münsteraner Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe, Aufbau und Leitung des Selbsthilfezentrums in Bern, Co-Leitung der Selbsthilfezentren Kanton Bern bis Juni 2010).