

aufmerksam zuhören und sinnvollen Vorschlägen aufgeschlossen gegenüberstehen sowie eine enge und offene Kommunikation untereinander pflegen.

Es ist wichtig, den Grundgedanken der Selbsthilfe weiterzugeben, das MIT-EINANDER – FÜREINANDER in den Mittelpunkt zu stellen. Jede Generation kann dafür den gemeinsamen Weg auf ihre eigene Weise gestalten und ein Stück vorwärts bringen.

Selbsthilfe ist eine wichtige Einrichtung in unserem Gesundheitssystem geworden – wir brauchen Menschen, die bereit sind, selbstlos zu helfen, um diese Einrichtung sichern zu können, so lange sie von betroffenen Menschen gebraucht wird – ganz gleich von welcher Generation! |

Enzia Selka ist Vorsitzende der VulvaKarzinom-Selbsthilfegruppe e.V., die vor rund zehn Jahren als Online-Selbsthilfe mit einem Forum startete, da es wegen der geringen Fallzahlen sehr schwierig, bis faktisch unmöglich ist, Selbsthilfegruppen vor Ort zu gründen. Der Hauptaustausch findet nach wie vor online oder mit regionalen Ansprechpartnerinnen telefonisch statt. Die Initiative achtet besonders auf die Sicherheit ihrer Internetpräsenz und setzt sich vorbildlich mit Datenschutzfragen auseinander.

Kontakt:
VulvaKarzinom-Selbsthilfegruppe e.V.
Kniprodestraße 94
26388 Wilhelmshaven
E-Mail: info@vulvakarzinom-shg.de
Internet: www.vulvakarzinom-shg.de

Reinhard Burkardt

Nachwuchs als Selbstverständnis

Im Grunde sollte es selbstverständlich sein, dass eine Selbsthilfegruppe unabhängig von einzelnen Personen etabliert ist. Die Menschen, die sich treffen und offen austauschen, bereichern sich vor allem gegenseitig. Als Gründer der „Selbsthilfe-Burnout-Fulda“ habe ich von Anfang an dafür gesorgt, dass auch andere Gruppenmitglieder die Gesprächsführung übernehmen. So könnte sich die Gruppe zukünftig einfach selbst organisieren und auch weiter fortbestehen, wenn ich die Gruppenleitung aufgeben würde.

Niedrigschwellige Selbsthilfegruppenorganisation nimmt alle mit Meiner Meinung nach funktioniert das aber nur, weil wir sehr niederschwellige Gruppentreffen haben. In den meisten Fällen laufen sie auf die gleiche Art ab: Eine kurze Runde mit der Frage nach der momentanen Befindlichkeit (Blitzlicht), danach melden sich einzelne Teilnehmer/innen mit Gesprächsbedarf zu Wort oder werden vom Gesprächsleiter dazu angeregt und am Ende das abschließende Blitzlicht, wie das Treffen vom Einzelnen



wahrgenommen wurde. Kommen Teilnehmer/innen zum ersten Mal, erkläre ich vor der ersten Blitzlichtrunde noch die Gruppenregeln. Wir veranstalten nur ausnahmsweise zusätzliche Programme wie Vorträge oder Ähnliches, wir führen keine Teilnehmerlisten und schaffen somit keine zusätzliche Arbeit. Einzig die Anträge für entsprechende Gelder bei der Krankenkasse und dergleichen müssen wir einreichen – aber das ist im Grunde recht einfach.

Unnötige Bürokratie verhindern

Schwierig für die Suche von Nachfolgern könnte es werden, wenn die Motivation des Gruppenleiters ist, selbst groß rauszukommen und er sich deswegen (zu) wichtig fühlt: „Ohne mich geht nichts.“ Daher bauen einige aus meiner Sicht ein Übermaß an Organisationsabläufen auf: monatlich Vortragsredner finden, regelmäßige Gruppenaktivitäten außerhalb der Treffen, detaillierte Teilnehmerlisten der einzelnen Treffen führen und dergleichen. Schnell artet dies in Bürokratie mit zahlreichen Formularen aus. In solche Fußstapfen zu treten wäre für jede/n Nachfolger/in herausfordernd und nicht jede/r ist bereit, solch einen Aufwand zu betreiben. Manche Person mit Gruppenleitungsfunktion kann auch nicht loslassen und den Stab weiterreichen, besonders, wenn er oder sie selbst die Gruppe einst ins Leben rief. Eine ähnliche Situation kennen wir aus der Wirtschaft, wenn in Familienunternehmen die nächste Generation ans Ruder soll. Oftmals

können sich der Seniorchef und / oder die Seniorchefin nicht zurückhalten, funken immer wieder dazwischen.

Nachfolger/innen frühzeitig fördern und einbeziehen

Daher ist es aus meiner Sicht wichtig, schon frühzeitig mögliche Nachfolger/innen zu fördern, indem man beispielsweise immer mal wieder das Leiten eines Treffens in andere Hände gibt. So sammelt der/die mögliche Nachfolger/in Erfahrung und auch die bisherige Gruppenleitung gewinnt Sicherheit, dass die Gruppe weiterhin in guten Händen wäre. Als Jens Brehl, Autor des Buchs „Mein Weg aus dem Burnout“, das Leiten unserer Mittwochstreffen übernahm, vereinbarten wir zunächst drei Probeterminale. Danach konnte er sich frei entscheiden, ob ihm die Tätigkeit auch Freude bereitet und er sie weiterhin ausüben möchte. Auf diese Weise vermieden wir es, Druck aufzubauen – und die Strategie ist aufgegangen. Seit November 2014 leitet er nun die Mittwochstreffen, wobei ich weiterhin für den Dienstag zuständig bin.

Alle machen mit – dann klappt es auch mit der nächsten Generation

Christine Kircher vom Selbsthilfebüro Osthessen bezeichnet uns immer wieder als „Experten in eigener Sache“. Das stimmt. In der Selbsthilfegruppe Burnout müssen wir keinen Professor und keine Professorin einladen. Er oder sie könnte uns ohnehin nur erzählen, was wir schon wissen. Uns ist der gegenseitige Erfahrungsaustausch

am wichtigsten, schließlich heißt es „Selbsthilfe“. Wir bedienen uns mit Informationen aus dem Internet und haben zusätzlich Fachbücher angeschafft, die sich jedes Gruppenmitglied kostenfrei ausleihen kann. Wenn Gruppenmitglieder wandern oder ähnlich aktiv werden wollten, wurde das spontan von den Teilnehmenden selbst organisiert. Auf diese Weise wird es potenziellen Nachfolger/innen leicht gemacht und artet nicht in übermäßige Arbeit aus. Dann klappt es auch mit der nächsten Generation. Schließlich ist eine Selbsthilfegruppe nicht für mögliche Eitelkeiten, sondern für Betroffene da. |

Reinhard Burkardt ist zertifizierter Personal Coach und Gründer der Burnout Selbsthilfegruppe Fulda.

Sein Artikel erschien bereits im Selbsthilfe-Magazin TIPP 43 der Selbsthilfebüros Darmstadt, Offenbach, Odenwald und Osthessen. Wir danken für die freundliche Genehmigung zum Nachdruck.

Kontakt:

Reinhard Burkardt

Telefon: 06 61 | 249 04 37

E-Mail: rb@111coaching.de

Internet: www.selbsthilfe-burnout-fulda.de

Anja Buschmann

Ich blicke optimistisch in die Zukunft und freue mich auf kommende Erfahrungen

ZISS

Seit Januar 2016 bin ich für die Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Rotenburg / Wümme (kurz ZISS) tätig. Die ersten Wochen waren sehr spannend. Mir standen zahlreiche Möglichkeiten und Medien zur Verfügung, um mich über das Thema Selbsthilfe zu informieren. Schnell habe ich gemerkt, dass die Arbeit in einer Selbsthilfekontaktstelle wirklich sehr vielseitig ist. In den ersten Monaten habe ich viele Außentermine wahrgenommen. So habe ich beispielsweise an Arbeitskreisen teilgenommen, Fachtagungen besucht und eine Fortbildung mitgemacht. Die meiste Zeit

jedoch habe ich damit verbracht, die ZISS und mich im Landkreis bekannt zu machen. Ich habe dafür zahlreiche Institutionen, Behörden, Beratungsstellen und Einrichtungen aufgesucht. Vernetzung ist nach meinem Empfinden in der Selbsthilfearbeit das sprichwörtliche „A und O“. Auf diesem Weg habe ich viele neue und wertvolle Kontakte knüpfen können. Schön ist es auch, wenn Interessierte und Betroffene dann an mich verwiesen werden oder von anderer Stelle von mir gehört haben. Auch die eine oder andere Einladung zu entsprechenden Veranstaltungen geht seitdem bei mir