

Angelika Grudke

Seminare für Teamleitungen von Krebs-Selbsthilfegruppen

„Vielfalt und Kompetenz einer Gruppenleitung. Seminar für Teamleitungen von Krebs-Selbsthilfegruppen“, das ist in Kürze die Ausschreibung eines Seminars, das die Deutsche Krebshilfe seit mehr als 10 Jahren anbietet. Fast genauso lange macht es mir viel Freude, diese Veranstaltungen als Referentin zu leiten. Ich tue dies mit den Erfahrungen von 20 Jahren Selbsthilfegruppenarbeit, davon 18 Jahre als Landesvorsitzende der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband Baden-Württemberg.

Dieses Seminar findet in der Mildred-Scheel-Akademie in Köln statt, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen aus den unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen aus der ganzen Bundesrepublik, z. B. Leukämie- und Lymphom Hilfe, Prostatakrebs, Hautkrebs, Brustkrebs, Darmkrebs und seltene Krebserkrankungen. In der Regel nehmen zwischen 12 und 16 Personen teil.

Was braucht eine Gruppe, welche Grundvoraussetzungen gibt es für erfolgreiche Gruppenarbeit?

Die Leitung einer Selbsthilfegruppe bringt eine Vielzahl von Aufgaben mit sich. Dazu gehört: organisieren, einfallreich sein, reden und zuhören. Diese Fähigkeiten sind sicher nicht jedem einfach so gegeben, nur weil er oder sie an Krebs erkrankt ist. Ansprechpartner in schwierigen Situationen sein, auf Menschen zugehen können. Jede der Teilnehmerinnen und Teilnehmer hat sicher aufgrund der Erkrankung selbst erfahren, wie hilfreich es sein kann, wenn andere Betroffene zuhören und unterstützen.

Eine Gruppe erwartet viel von der Gruppenleitung. Bei den hohen Erwartungen und vielfältigen Aufgaben ist es wichtig, über sich selbst nachzudenken, sowohl in der Rolle als Gruppenleitung, wie auch als Betroffene, um nicht „betriebsblind“ zu werden oder auszubrennen.

Manchmal sind es aber auch die hohen Anforderungen der Gruppenleitungen an sich selbst. Eine Teilnehmerin sagte mir einmal: „Ich habe für nichts mehr Zeit“. Auf meine Nachfrage, warum, meinte sie, dass sie alle medizinischen Schriften lesen „muss“ (!), um sich mit den verschiedenen Krebserkrankungen auszukennen. Das darf natürlich nicht geschehen, denn wir sind keine professionellen Behandler der Erkrankten.

Eine andere Teilnehmerin meinte, dass schon der Familienfrieden unter ihrer ehrenamtlichen Arbeit leide, weil sie „fast Tag und Nacht“ am Telefon Ratsuchenden zuhört, zu jeder Tageszeit.

Hier gilt es zu motivieren, zu unterstützen, dass wir keinesfalls unser Privatleben so vernachlässigen, dass sich Familie und Freunde am Ende zurückziehen oder kein Verständnis mehr für diese sinnvolle Tätigkeit aufbringen. Dabei helfen uns manchmal Menschen, die aufgrund ihrer Profession solche Problematiken kennen, wie z. B. Mitarbeiter der Telefonseelsorge. So ist es z. B. hilf-

reich, im Seminar zu erfahren, wie man ein „überlanges“ Telefongespräch so beenden kann, dass es für mich genauso befriedigend ist wie für den Anrufer und kein schlechtes Gewissen zurückbleibt.

Wir sind Laien, und das machen wir uns in dem Seminar immer wieder bewusst. Wir reflektieren unsere Arbeit kritisch und lernen dabei, wie wir uns selbst und unsere Arbeit anpassen und verändern können. Wir können nur aufgrund unserer Erfahrungen und des selbst Erlebten Hilfestellung geben, und wir verweisen, wo notwendig, sehr bewusst auf das professionelle System, auf Psychologen, Ärzte und Sozialarbeiter.

Wir lernen, Hilfsmittel wie Anrufbeantworter einzusetzen, die uns den Freiraum schaffen, nur zu bestimmten Zeiten ansprechbar zu sein. Es kann auch eine eigene Telefonnummer für Beratungsgespräche eingerichtet werden.

Wir wollen in Übungen lernen, wie wir ganz auf uns achten, denn alle Engagierten in Selbsthilfegruppen sind selbst betroffen und dürfen sich nicht überfordern.

Vor einiger Zeit sagte mir eine Teilnehmerin, die vor dem Einstieg in die Gruppenarbeit viel Erwartungsdruck verspürt hatte, dass ihr in diesem Seminar die Freiheit zur Gestaltung der Gruppenarbeit vermittelt wurde. Das hat sie außerordentlich motiviert, sich ehrenamtlich zu engagieren.

Um nicht auszubrengen oder betriebsblind zu werden, ist es wichtig und nötig, immer wieder durch den Austausch mit anderen Betroffenen aufzutanken und sich eine Auszeit zu nehmen.

Wir erlernen in dem Seminar auch, wie eine gute Öffentlichkeitsarbeit gehen kann und wie der Umgang mit der Presse zum Erfolg führt. Fachleute aus dem Bereich der Presse unterstützen uns dabei mit ihrem Wissen.

Nicht zuletzt hat das umfangreiche Thema „wie leite ich eine Gruppe“ einen breiten Raum in diesem Seminar. Was ist wichtig, um den Gruppenalltag abwechslungsreich zu gestalten? Dabei ist der Erfahrungsaustausch eine unverzichtbare Komponente. Die Frage nach dem „Gruppenprogramm“ – z. B. die Einführung bestimmter Rituale und die Erstellung von Halbjahresprogrammen – wird ausführlich diskutiert. Die Teilnehmerinnen werden motiviert, nicht die Rolle des Alleinunterhalters in der Gruppe zu spielen, sondern dem Prinzip der „Hilfe zur Selbsthilfe“ Platz im Gruppenalltag zu verschaffen und das Wir-Gefühl zu stärken.

Die Teilnehmerinnen werden an der Seminargestaltung beteiligt. So können sie selbst Verantwortung übernehmen und sich mit ihren Fähigkeiten einbringen. Nur so kann ein lebhaftes Seminar entstehen. Zugleich kann diese Vorgehensweise als Modell für Beteiligung an der Gruppenarbeit zu Hause dienen.

Die Gruppenleitung ist nicht für alles zuständig und entwickelt das „Programm“ zusammen mit den Gruppenmitgliedern. Im Mittelpunkt stehen dabei der Austausch über das Leben mit und nach Krebs, sowie aktuelle Informationen über Therapien und Behandlungsmöglichkeiten. Dazu können Ärzte, Psychologen und andere Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich als Refe-

renten mit einbezogen werden, z. B. zum Konzept der „Resilienz“, mit einem Kommunikationstraining, zum Umgang mit Angst und weitere medizinische Fachthemen.

Es bedarf oft einer sehr intensiven Beschäftigung mit dem Gedanken: Nur weil ich die Leitung übernommen habe, bin ich doch nicht auch für alles zuständig. Das Delegieren und Motivieren anderer in der Gruppe ist aber nicht immer so einfach. Die Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer nehmen sich immer wieder Zeit, über die Aufgaben und die Gestaltungsmöglichkeiten in der Gruppe zu sprechen. Gemeinsame Aktivitäten, auch bis in den Freizeitbereich hinein, können hilfreich sein.

Einen großen Raum nimmt auch die Diskussion über die Nachfolgesicherung in der Selbsthilfegruppe ein. Hier ist Kreativität gefragt, Begeisterung für die Ehrenamtsarbeit zu vermitteln. Dieses Engagement kann weit über die eigentliche Arbeit hinaus auch im privaten Leben eine große Bereicherung darstellen. Im Landesverband der Frauenselbsthilfe in Baden-Württemberg werden seit Jahren spezielle Seminare zur Förderung des ehrenamtlichen Engagements durchgeführt (Projekt „Ich pack mit an“), darüber hinaus auch Themenseminare wie Umgang mit Tod und Trauer oder Kommunikation.

Jedes Seminar gestaltet sich anders, weil natürlich zu Beginn die Vorstellungen und Erwartungen der Teilnehmenden abgefragt wurden. Aber ich kann sagen, dass es mich jedes Mal begeistert, wie intensiv wir an allen Themen arbeiten und wie unterschiedlich die Zusammensetzung der Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer ist.

Angelika Grudke ist seit 22 Jahren Leiterin der örtlichen Selbsthilfegruppe der Frauenselbsthilfe nach Krebs in Rottweil. Von 1997 bis 2016 war sie daneben auch Vorsitzende des Landesverbandes Baden-Württemberg. Darüber hinaus engagiert sie sich bundesweit in der Fort- und Weiterbildung ihrer Selbsthilfeorganisation für die Mitglieder von Leitungsteams der örtlichen Gruppen.