

A large, light pink awareness ribbon is centered on the page, forming a loop at the top and two tails at the bottom. The text is overlaid on the ribbon.

**Zehnjähriges Bestehen der Kontaktgruppe
für brustoperierte Frauen nach Krebs**

**Rückblick und Weiterentwicklung
Professionalisierung der Gruppenleitung**

Kooperationslehrgang der Altenbetreuungsschule des Landes OÖ, Linz
und der Caritas für Betreuung und Pflege, Linz, für die Weiterbildung
„Begleitung von Gruppen und Beratung pflegender Angehöriger“
März 2007 bis April 2008

Abgabetermin: 7. April 2008

DGKS Michaela Hühmayr

Inhaltsverzeichnis	Seite
Danksagung	1
Einleitung	2
Beweggründe zur Gründung einer Selbsthilfegruppe	3
1. Anfänge	3
1.1. Gründung der Gruppe	3
1.1.1. Wahl eines passenden Treffpunkts	3
1.1.2. Terminwahl	3
1.2. Öffentlichkeitsarbeit	4
1.3. Ziele	4
1.4. Weiterbildung für die Gruppenleitung	5
1.5. Erfolg in der Selbsthilfegruppe	5
2. Die besondere Situation der Brustkrebspatientin	9
2.1. Ängste	9
2.2. Trauer	10
2.3. Psychoonkologie bei Brustkrebspatientinnen	10
2.4. Psychotherapeutische Betreuung	11
3. Weiterbildung in der Selbsthilfegruppe	12
4. Weiterer Verlauf der Gruppenbildung vor Projektentwicklung	14
5. Projektentwicklung	15
6. Professionalisierung der Gruppenleitung	17
6.1. Strukturierung der Gruppenabende	17
6.2. Achtsames Umgehen mit den Teilnehmerinnen in Anbetracht meiner Fähigkeiten, Grenzen und Glaubenssätze	19
6.2.1. Achtsamkeit üben	19
6.2.2. Meine Fähigkeiten als Gruppenleiterin	20
6.2.3. Erkennen eigener Grenzen	21
6.2.4. Glaubenssätze aufstellen und leben	23
6.2.5. Ideensammlung zur spielerischen Gestaltung der Gruppenabende	24
6.3. Dankbar sein	26
Zusammenfassung	27
Schlusswort	28
Literatur- und Quellennachweis	29

Danksagung

Großen Dank möchte ich folgenden Personen und Organisationen aussprechen:

- Mag. Wolfgang Kaiserseder vom IGS Wels, Wegweiser der ersten Stunde.
- MR Dr. Peter Lichtenhofer für die Unterstützung und die zur Verfügungstellung seiner Räumlichkeiten in den ersten Jahren.
- den MitarbeiterInnen der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Wels, insbesondere Dr. Sonja Prasser für ihre supervisorische Begleitung über viele Jahre und Harald Bäck für seine organisatorische Hilfe.
- Mag. Doris Mandel vom Frauengesundheitszentrum Wels und ihren Mitarbeiterinnen für die Bereitstellung der schönen Räumlichkeiten.
- den Frauen der Selbsthilfegruppe für ihr mir entgegengebrachtes Vertrauen und ihre Offenheit.
- all unseren Verbündeten im Kampf gegen den Brustkrebs:
Dr. Elfriede Haberbusch, Wels, Dr. Katharina Teiche, Wels, Ingeborg Obermayer MAS, MBA und Mag. Angelika Krauss-Rirsch, Wien.
- der Stadt Wels und dem Land Oberösterreich für ihre finanzielle Unterstützung und die Möglichkeit zur Weiterbildung.
- meiner Projektbegleiterin DPGKS Marianne Hinterdorfer, akademische Lehrerin, die mich von Lehrgangsbeginn an kompetent und freundschaftlich beraten hat.

Einleitung

Beweggründe zur Gründung einer Selbsthilfegruppe

In meiner Arbeit in der chirurgischen Ordination von MR Dr. Peter Lichtenhofer, wo ich als diplomierte Gesunden- und Krankenpflegeschwester arbeite, wurde ich oft mit Patientinnen, die an Brustkrebs erkrankt waren, konfrontiert. Um diese Patientinnen habe ich mich schon immer besonders bemüht, und sie liegen mir auch heute noch sehr am Herzen.

Ich fand es schade, dass die Frauen, die oft längere Zeit gemeinsam im Wartezimmer verbrachten, nicht miteinander ins Gespräch kamen, obwohl sie viele gemeinsame Ängste und Sorgen hatten. Es war mir ein großes Anliegen, diese Frauen zusammenzuführen, um ihnen die Möglichkeit zu geben, ihre Situation besser zu meistern.

So wurde im Herbst 1997 der Gedanke an eine Selbsthilfegruppe für brustoperierte Frauen nach Krebs geboren.

1. Anfänge

1.1. Gründung der Gruppe

Einige Frauen, die ich als Patientinnen der Ordination kannte, waren von der Idee einer Selbsthilfegruppe, in der sie Zeit zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch finden sollten, begeistert.

Ich wandte mich an die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Wels – eine Zweigstelle des Magistrates – und bekam dort die notwendige Starthilfe. Das waren Broschüren, die Anleitung zur Gründung einer Selbsthilfegruppe und Hilfestellungen bei der Öffentlichkeitsarbeit etc. gaben.

Dann meldete ich unsere Gruppe auch beim Dachverband für Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich in Linz an.

1.1.1. Wahl eines passenden Treffpunkts

Als Gruppenraum konnten wir die Warteräumlichkeiten der Ordination meines Arbeitgebers benutzen. Die gute Lage der Ordination – verkehrsmäßig leicht zu finden, genügend Parkplätze, intime Atmosphäre – war mir sehr wichtig.

Für den Gruppenabend gestaltete ich den Raum immer etwas gemütlicher.

1.1.2. Terminwahl

Als Termin wählten wir jeden ersten Mittwoch im Monat. Den Beginn setzte ich für 19 Uhr fest, die Dauer des Gruppentreffens ließ ich aus mangelnder Erfahrung offen.

Während der Sommermonate wollten wir eine Pause einlegen.

1.2. Öffentlichkeitsarbeit

Wir erarbeiteten einfache Folder, aus denen das Wesentliche hervorgehen sollte um interessierte Frauen aufmerksam zu machen:

- a) ansprechendes Logo auf rosa Papier
- b) Name und Art der Selbsthilfegruppe
- c) Termin und Ort der Treffen mit genauem Anfahrtsplan
- d) Name und Telefonnummer der Gruppenleitung

Unser Leitspruch „Nur über die Begegnung mit anderen Menschen ist es möglich zu neuen Ufern zu gelangen“ fand ebenfalls Platz in unseren Foldern, die ich in verschiedenen Arztpraxen und Apotheken in Wels - mit der Bitte sie weiterzugeben - verteilte.

Einschaltungen in der Stadtzeitung über die Gründung unserer Selbsthilfegruppe brachten uns Präsenz in den Medien.

1.3. Ziele

In diesem frühen Stadium der Gruppengründung hatte ich hohe Ziele für die Selbsthilfegruppe und ihre Teilnehmerinnen. Ich war sehr motiviert und hatte genaue Vorstellungen, wie ich die Gruppentreffen gestalten wollte.

Ich wollte ein großes Maß an Information anbieten, daher sammelte ich Zeitungsausschnitte aus medizinischen Zeitungen und brachte sie zu den Gruppentreffen mit.

Ich wollte die teilnehmenden Frauen für „Einstimmungsrunden“ und verschiedene Persönlichkeitsspiele innerhalb der Gruppe gewinnen.

Dafür waren die wenigen teilnehmenden Frauen allerdings noch nicht bereit und sie verschlossen sich mehr, als sie sich öffneten.

In dieser doch eher schwierigen Anfangsphase der Sinnfindung und Durchführung der Gruppenabende fand ich in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Wels große Hilfe. Durch Supervision und Weiterbildung wurde ich bei den Gruppentreffen zunehmend sicherer und konnte meine Ziele neu definieren.

1.4. Weiterbildung für die Gruppenleitung

In der Zeit der Gruppenformierung bot die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen diverse Weiterbildungen für Gruppenleiter an, an denen ich dankbar teilnahm.

Dies waren in den Jahren 1998 bis 2001 Seminare zu folgenden Themen:

„Krankheitsbewältigung“, „Das Leben in der Gruppe“, „Kommunikation“ und „Öffentlichkeitsarbeit“, sowie immer wieder Supervisionsstunden in denen ich Situationen aus den Gruppentreffen reflektieren konnte.

Zur gleichen Zeit absolvierte ich den Lehrgang für Lebens-, Sterbens- und Trauerbegleitung in Vöcklabruck.

Eine wichtige neu gewonnene Erkenntnis war damals, dass ich mich selbst als Gruppenleiterin zurücknehmen, mich in meinen Sessel zurücklehnen sollte um die Gruppe mehr zu begleiten als zu leiten, sie einfach „laufen“ lassen konnte.

Ich erkannte, dass es keiner großen Reden über medizinische Fakten bedurfte, welche die Frauen eher verunsicherten, als dass sie ihnen dienlich waren.

Durch mein Zurücknehmen entwickelte sich eine lockere Atmosphäre und ein zunehmend guter Austausch zwischen den Frauen.

1.5. Erfolg in der Selbsthilfegruppe

Erfolg in der Selbsthilfegruppe bedeutet mir sehr viel. Es ist mir klar geworden, dass dafür nicht große Dinge maßgeblich sind, der Erfolg der Gruppe liegt vielmehr im Zusammenpassen vieler kleiner Teile.

Erfolg in der Selbsthilfegruppe bedeutet für mich daher:

a) einen geeigneten Raum zur Verfügung zu haben

Der Gruppenraum soll freundlich gestaltet sein; leichte Erreichbarkeit ist von Vorteil, Vorzugsweise ohne Konsumationszwang und in einigermaßen intimer Atmosphäre.

b) den Teilnehmerinnen ohne Wertung begegnen zu können

Jede neue Teilnehmerin ist mir willkommen. Wir nehmen sie in unserem Kreis auf ohne sie zu drängen, gleich zu Anfang etwas von sich preisgeben zu müssen. Sobald sie die Gruppe betritt ist sie eine von uns, und wir versuchen sie dort abzuholen, wo sie gerade steht.

c) dass die Gruppe Bestand hat

Es ist sehr erfreulich für mich, dass die Selbsthilfegruppe von den betroffenen Frauen angenommen wird und die Treffen immer gut besucht sind.

d) dass Selbsthilfe im gegenseitigen Austausch stattfindet

Im gegenseitigen Gedanken- und Erfahrungsaustausch liegt für mich die größte Chance auf Weiterbildung, die Frauen in diesem Rahmen erfahren können.

e) eine entspannte Atmosphäre schaffen zu können

Ich begrüße jede Teilnehmerin mit Namen und gebe ihr die Hand, schaue ihr in die Augen und wir wechseln vielleicht ein paar Worte.

Neuen Teilnehmerinnen stelle ich mich mit meinem Namen vor und frage, ob sie bereit sind, mit uns den Abend zu beginnen.

Ich achte darauf, dass das alles in Ruhe abläuft und die Frauen gut in diesem Abend ankommen können.

Ein guter Beginn ist der Grundstein für eine entspannte Atmosphäre während des Gruppenabends.

f) Interesse und Betroffenheit zu bewahren ohne die neutrale Leiterposition zu verlieren

Schon meine Ausbildung zur Diplomkrankenschwester beinhaltet Interesse für Menschen. Das besondere Interesse und die Betroffenheit gegenüber Brustkrebspatientinnen entwickelte sich, weil ich glaube, dass Frauen in dieser Situation besondere Aufmerksamkeit erfahren sollten.

Ich bin überzeugt davon, dass Frauen eine Gabe für Selbsthilfe im gegenseitigen Austausch haben, und daher finde ich es wichtig, ihnen die Möglichkeit dazu zu geben.

Dass ich selbst nicht an Brustkrebs erkrankt bin hilft mir wahrscheinlich, die neutrale Leiter- bzw. Begleiterposition zu bewahren. In der Leitung der Gruppe versuche ich die Frauen zu ermutigen sich gegenseitig zu begleiten, was ich wiederum als emotionale Entlastung empfinde.

g) dass die Teilnehmerinnen selbst Aufgaben und Verantwortung übernehmen

In den letzten Jahren ist es mir zur großen Freude geworden, wenn sich Gruppenmitglieder anbieten, verschiedene Aufgaben zu übernehmen.

Ich sehe dadurch, dass sie sich mit der Gruppe solidarisieren und erfahre eine große Entlastung.

h) die Gruppe offen halten zu können für Neue und Abgänger

Für ein gutes Gruppensystem ist Ausgewogenheit sehr hilfreich.

Frauen, die Operation bzw. Chemotherapie oder Bestrahlung schon lange überstanden haben sind für Neuankömmlinge in der Gruppe extrem wichtig. Die Frauen, die diese schwierigen Monate des Heilungsverlaufes schon länger hinter sich haben, sehen wiederum an den frisch erkrankten Frauen, was sie selbst schon alles geschafft haben.

Diese Tatsache versuche ich auch bei den Gruppenabenden immer wieder hervorzuheben und den Frauen nahe zu bringen.

Ich freue mich, dass uns das Halten der Balance unter diesen oft schwierigen Voraussetzungen so gut gelingt.

(Inhalte aus dem Seminar: „Kommunikation und Selbstwert“, Mag. Siegfried Hausjell, März 2007)

In der Arbeit mit der Selbsthilfegruppe hatte ich in den vergangenen Jahren mit Frauen in jedem Stadium der Erkrankung zu tun.

Den Erstkontakt mit der Selbsthilfegruppe suchen die Frauen hauptsächlich nach vorgenommener Operation und während der laufenden Behandlungen (Chemotherapie oder Bestrahlung).

Mit wenigen Frauen stehe ich ausschließlich in telefonischem Kontakt; ich glaube alleine das Wissen um das Bestehen unserer Selbsthilfegruppe, die Möglichkeit jederzeit hingehen zu können, genügt manchen Frauen.

Wenige Frauen waren nur einmal bei einem Gruppentreffen dabei und kamen dann nicht mehr.

Einige haben ihr Wegbleiben nach längerer Gruppenzugehörigkeit angekündigt, sich offiziell von mir und der Gruppe verabschiedet und sich für alles bedankt.

Bei der Weihnachtsfeier, dem herbstlichen Bastelabend und unserem sommerlichen Jahresabschluss ist die Gruppe erfahrungsgemäß am größten.

2. Die besondere Situation der Brustkrebspatientin

2.1. Ängste

Bereits die Vorstellung, selbst einmal die Diagnose Krebs zu bekommen, ist für die meisten von uns nur schwer erträglich. Erfährt eine Frau von ihrem Arzt, dass sie zweifelsfrei an Brustkrebs erkrankt ist, ist ihre Verunsicherung mehr als verständlich.

Dazu kommt, dass sie fast immer aus einem Zustand des Wohlbefindens heraus mit dieser gefürchteten Krankheit konfrontiert wird.

Die therapeutisch notwendigen invasiven Maßnahmen, vor allem die Operation, werden somit nicht als Linderung von Beschwerden erlebt, sondern eher als Verletzung des vormals als gesund empfundenen Körpers.

Diese Ausgangssituation kann die Entstehung massiver Ängste initiieren.

Zum einen kann es die Angst um Leib und Leben sein, d. h. die Angst vor der Verstümmelung des Körpers, vor Schmerzen, vor Ausbleiben der Heilung und langen Krankenhausaufenthalten sowie vor Wiedererkrankung.

Jede andere Gesundheitsstörung wird oftmals mit der Krebserkrankung in Verbindung gebracht und löst zusätzlich Panik aus.

Auch die Nachsorgeuntersuchungen sowie Chemotherapie und Bestrahlungstherapie sind meist angstbesetzt, wobei die Furcht vor möglichen Nebenwirkungen größer sein kann, als jene vor der Erkrankung selbst.

Großen Stellenwert hat sicher auch die Angst um soziale Beziehungen, die Furcht, nicht mehr schön zu sein, vom Partner nicht mehr als attraktiv empfunden zu werden.

Manche Frauen haben auch Angst vor dem Verlust der Wertschätzung in der Gesellschaft oder vor einer Benachteiligung im Beruf.

(Vgl.: medizinischen Zeitschrift „Klinik“ 1/1999 S. 36 ff.)

2.2. Trauer

Das Verlieren der Gesundheit bzw. der erkrankten Brust oder Teilen davon verursacht ein Trauergefühl.

Trauer ist ein Grundgefühl, durch das Weiterentwicklung erst stattfinden kann. Diese Erfahrung begleitet uns durch unser ganzes Leben.

Trauerarbeit kann in folgenden Schritten für die erkrankte Frau sehr gesundheitsförderlich sein:

- a) Rückzug in die Stille
- b) Auseinandersetzung mit der Situation
- c) Bemühen um eine neue lebbare Position
- d) Eigene Kraft wieder finden und aktivieren bzw. aus neuen Quellen schöpfen

(Vgl. Hospizzeitschrift „Lebenswert“, Herbst 2007, S.16)

Wenn wir uns dieser Trauersituation bewusst sind, können wir vieles besser verstehen und die Trauernde dort abholen wo sie gerade steht und in ihrer Trauer auch begleiten.

2.3. Psychoonkologie bei Brustkrebspatientinnen

Eine wichtige Basis der psychoonkologischen Betreuung ist die Informationsvermittlung. Die Patientinnen sollten schon bei einem ersten Gespräch bzw. bei stationärer Aufnahme über die Zuständigkeit und Erreichbarkeit eines behandelnden Arztes informiert werden. Die nächsten Angehörigen gehören auf Wunsch der Patientin zu diesen Gesprächen beigezogen.

Bei vielen Patientinnen können irrationale, diffuse Ängste durch genaue Informationen in verständlicher Sprache über Diagnose, Operation und Nachbehandlung auf eine rational verarbeitbare Basis gebracht und so gemildert werden.

Es wäre sicher sehr hilfreich, wenn die Patientin schon während des stationären Aufenthaltes und der Nachbehandlungsphase von den verschiedenen Beratungs- und Betreuungsmöglichkeiten erfahren würde (Selbsthilfegruppen, Österreichische Krebshilfe, Telefonseelsorge, Kriseninterventionszentrum).

(Vgl. medizinischen Zeitschrift „Klinik“ 1/1999 S. 36 ff.)

2.4. Psychotherapeutische Betreuung

Um das nötige Vertrauen aufbauen zu können, ist es wichtig, der betroffenen Frau das Gefühl zu geben, dass alle ihre Ängste und Befürchtungen ernst genommen werden. Sie soll spüren, dass genug Zeit für Gespräche zur Verfügung steht.

Dies gilt für alle Menschen, die in dieser Situation mit der Patientin in Kontakt stehen, für behandelnde Mediziner, Psychologen, sowie für Familienmitglieder und Freunde.

Erst wenn das Gefühl vermittelt wird, dass ihr persönliches Schicksal wichtig ist und sie ernst genommen wird, wird sie sich öffnen und von ihren Gefühlen und Sorgen berichten. Dabei bestimmt in erster Linie die erkrankte Frau worüber sie sprechen möchte. Viele Frauen erleben bereits das „sich aussprechen können“ als erleichternd.

(Vgl.: medizinischen Zeitschrift „Klinik“ 1/1999 S. 36 ff.)

3. Weiterbildung in der Selbsthilfegruppe

Brustkrebserkrankte Frauen haben einen schweren Einschnitt in die Sicherheit ihres Daseins erlebt.

Durch die Diagnose Krebs und die Operation der Brust findet eine große Verunsicherung statt – auf psychischer wie physischer Ebene.

Die wichtigste Weiterbildung ist die, durch eigene Erfahrungen zu lernen - im Austausch miteinander.

Dies kann allerdings in Anbetracht der Situation der Frauen nur langsam und in kleinen Schritten stattfinden.

Es bedarf eines geschützten Rahmens in stressfreier Atmosphäre. Eine „Entschleunigung“ zu Beginn der Gruppentreffen ist wichtig.

Im Gespräch miteinander, lernen die Frauen oftmals ihr Krankheitsbild genauer einzuschätzen. Verschiedene Situationen von betroffenen Frauen beschrieben und erklärt, werden für manche neue Patientin zur großen Informationsquelle. Manchmal ist es der Erinnerungszettel mit allen wichtigen Fragen, den man zum Arztgespräch mitnimmt, oder der Talisman bei der Nachuntersuchung, der einem Sicherheit gibt. Das alles sind kleine aber wertvolle Tipps, die es auszutauschen gilt.

Auch der Umgang mit verschiedenen unterstützenden oder notwendigen Medikamenten ist ein wichtiges und oft hervorgehobenes Thema.

Weiterbildung findet aber auch ganz allgemein durch die gemeinsam erlebten Gruppenabende statt.

Den Schritt in die Selbsthilfegruppe wagen, zuhören können, sich auf den Anderen ein Stück einlassen können, sich selbst öffnen und der Gruppe einen Teil seiner Geschichte preisgeben, über Probleme sprechen - das alles sind wichtige Erfahrungen, die in diesem Zusammenhang gemacht werden.

4. Weiterer Verlauf der Gruppenbildung

vor Beginn der Projektentwicklung

Nach ungefähr siebenjährigem Bestehen der Kontaktgruppe für brustoperierte Frauen nach Krebs wechselten wir unseren Treffpunkt von den lieb gewonnen Ordinationsräumlichkeiten in die schönen Gewölberäumlichkeiten des neuen Frauengesundheitszentrums in Wels. Von den dortigen Mitarbeiterinnen herzlich willkommen geheißen, freuten wir uns über einen großen und gemütlichen Gruppenraum.

Die folgenden zwei Jahre waren eine ruhige Zeit für die Selbsthilfegruppe. Die Frauen verstanden einander sehr gut, sie absolvierten verschiedene Kurse miteinander, die Treffen verliefen harmonisch und kurzweilig.

In dieser Zeit bemerkte ich, dass ich nicht mehr so aktiv und engagiert war, wie in den Jahren zuvor und konnte mir vorstellen, die Gruppenleitung nach nunmehr zehn Jahren abzugeben.

Beim Gruppentreffen im Dezember 2006 bat ich die Teilnehmerinnen einen

Rückblick 2006

- was war besonders schön bzw. hilfreich in diesem Jahr in der Gruppe und eine

Vorschau 2007

- was wünsche ich mir im kommenden Gruppenjahr
- was erwarte ich mir von der Selbsthilfegruppe

auszuarbeiten.

Die Auswertung ergab folgende Ist – Situation:

Die verschiedenen Fixpunkte im Gruppenjahr wie der Bastelabend im November, der Besuch eines Weihnachtskonzerts, unsere Weihnachtsfeier im Frauengesundheitszentrum, die jährliche Einladung vom Kurheim in Bad Schallerbach und der Ausflug zum Ausklang des Gruppenjahres wurden von den Teilnehmerinnen als schön empfunden.

Als hilfreich beschrieben sie die verschiedenen Vorträge während des Jahres sowie den Gedanken- und Informationsaustausch innerhalb der Gruppe.

Für das neue Jahr wurden die Einladung von Vortragenden für Homöopathie, Psychologie, Maltherapie, Farb- und Stilberatung sowie wieder ein gemeinsamer Jahresabschluss im Sommer, mit einem Ausflug und gemütlichem Ausklang gewünscht.

Bei den Erwartungen für das kommende Jahr schrieben die Frauen ganz groß meinen Namen, außerdem dass sie weiterhin gut aufgehoben sein möchten, Offenheit für neue Teilnehmerinnen in der Gruppe vorherrschen soll, Informationsaustausch stattfinden kann und dass weiterhin so viel gelacht wird.

Ich freute mich sehr über das entgegengebrachte Vertrauen und dass die Frauen die Gruppenleitung weiterhin in meine Hände legten.

5. Projektentwicklung

Im Jänner 2007 wurde ich auf die Weiterbildung „Lehrgang zur Begleitung von Gruppen und Beratung pflegender Angehöriger“ aufmerksam. Dadurch eröffneten sich neue Perspektiven für mich, denn mir war klar, dass ich die Leitung der Selbsthilfegruppe neu überdenken und gestalten wollte, da es sonst für mich keine Zukunft mit der Gruppe geben würde.

Meine Unzufriedenheit ergab sich hauptsächlich daraus, dass die Gruppenabende sehr unstrukturiert abliefen.

Außerdem fehlten mir auch Ideen zur spielerischen Gestaltung der Abende.

Den Zeitpunkt für eine Änderung im Ablauf der Gruppentreffen fand ich sehr günstig, denn die Gruppe befand sich in einem guten und gefestigten Zustand, d. h. die Teilnehmerinnen waren sehr gut zu motivieren und es fand sich ein gutes Zusammengehörigkeitsgefühl unter den Frauen.

So beschloss ich, einen neuen Anfang zu versuchen.

Beim Zusammentreffen der Selbsthilfegruppe im Jänner 2007 eröffnete ich den Frauen, dass ich für das neue Gruppenjahr viele neue Ideen hätte und die Gruppenabende etwas anders gestalten wollte als bisher.

Sie waren erfreut und meinten, sie wären offen für Neuerungen.

Das Projekt „Professionalisierung der Gruppenleitung“ nahm seinen Anfang.

Im März 2007 begannen die Seminare der Weiterbildung des Lehrgangs für Gruppenbegleitung und Beratung pflegender Angehöriger.

In den vergangenen Monaten hatte ich begonnen den Verlauf der Gruppenabende genau zu beobachten und daraus ergaben sich folgende Zielsetzungen für den Ablauf der Gruppentreffen in den nächsten Jahren:

- **den Gruppenabenden Struktur geben**
- **achtsames Umgehen mit den Teilnehmerinnen in Anbetracht meiner Fähigkeiten, Grenzen und Glaubenssätze**
- **Ideensammlung zur spielerischen Gestaltung der Gruppenabende**

Projektbeginn war somit der Beginn des Weiterbildungslehrgangs im März 2007.

Die Projektphase endete mit dem letzten Seminar im März 2008 und der anschließenden Verschriftlichung der Projektarbeit.

6. Professionalisierung der Gruppenleitung

6.1. Strukturierung der Gruppenabende

Ein Ziel für die kommenden Jahre als Gruppenleiterin der Kontaktgruppe für brustoperierte Frauen nach Krebs ist, die Gruppe strukturierter als bisher zu führen.

Das bedeutet, den Gruppenabenden einen Rahmen zu geben, trotzdem aber so flexibel zu bleiben, dass wir den Satz „Störungen haben Vorrang“ verinnerlicht behalten.

Dies ist mir in den vergangenen Monaten im Laufe des Lehrgangs schon gut gelungen.

Dieser Rahmen sieht folgendermaßen aus:

- **Begrüßung**
- **Einstieg**
- **Themensammlung**
- **Abschluss**
- **Gemütliche Gesprächsrunde**

Der konkrete Ablauf eines Gruppenabends gestaltet sich folgendermaßen:

Beim Eintreffen der Teilnehmerinnen begrüße ich jede Frau mit Namen. Neuen Teilnehmerinnen stelle ich mich kurz vor, frage sie nach ihrem Vornamen und heiße sie in der Gruppe herzlich willkommen.

Organisatorische Vorbereitungen erledigen wir gemeinsam – wir stellen einen Sesselkreis auf, füllen Wasser in die Karaffen und holen Gläser.

Im Zusammenhelfen entsteht schon zu Beginn des Abends ein Gefühl der Zusammengehörigkeit.

Ich bemühe mich alles ruhig ablaufen zu lassen, sodass die Frauen aus ihrem Alltag heraus gut in der Gruppe ankommen können.

Ein Kreistanz zu Beginn ist lockernd und beschwingt die Runde, die meisten Frauen der Gruppe erfreuen sich an der schönen Musik und an den unkomplizierten Schrittfolgen.

Dann nehmen wir im Sesselkreis Platz und ich begrüße die Runde noch einmal offiziell. Sind neue Teilnehmerinnen in der Runde begrüße ich sie besonders und stelle sie mit ihren Vornamen vor. Ich frage, ob es passt wenn wir den Abend wie immer gestalten und sie uns im Verlauf mitteilen, was sie aus der Gruppe brauchen oder möchten.

Bei dieser Gelegenheit weise ich auch kurz darauf hin, dass wir auf Anonymität großen Wert legen und Themen, die in der Gruppe besprochen werden, nicht hinaustragen.

Wenn es keine vorrangigen Probleme oder Dringlichkeiten gibt, beginnen wir mit der Themensammlung.

Wir halten die Punkte bei Bedarf am Flipchart fest und reihen sie nach Wichtigkeit. Wir achten auch auf die Zeit, die die verschiedenen Themen in Anspruch nehmen werden.

Dann besprechen und diskutieren wir die verschiedenen Punkte.

In dieser Phase des Gruppenabends bin ich hauptsächlich Moderatorin. Ich höre zu, bitte um Aufmerksamkeit oder mehr Ruhe, wenn dazwischengeredet oder gemurmelt wird und frage nach, wenn jemand nicht zu Wort kommt oder unzufrieden wirkt.

Nach ca. ein- bis eineinhalb Stunden versuche ich zu einem Abschluss zu kommen.

Je nach Stimmung in der Runde und Größe der Gruppe entscheide ich mich kurzfristig für eine kurze Feedback-Runde, ein entspannendes Befindlichkeitsspiel oder eine positive Geschichte zum Nachdenken.

Anschließend ist noch Zeit für ungezwungene, gemütliche Gesprächsrunden oder Einzelgespräche.

Ich führe Aufzeichnungen zu diesem Abend (Anwesenheitsliste, neue Themen für weitere Gruppentreffen, Besonderheiten zum Gruppenabend, gut und weniger gut Gelingen).

Ich weise noch auf das Datum des nächsten Gruppentreffens oder die nächste Aktivität hin und nach ungefähr drei Stunden beenden wir unseren Gruppenabend.

(Inhalte aus den Seminaren: „Dynamik und Phasen der Gruppengestaltung und Gruppenleitung“, Mag. Josef Ringer, Juni 2007 und „Methoden für die Arbeit mit Gruppen“, DSA Gerti Eilmannsberger, Dez. 2007)

6.2. Achtsames Umgehen mit den Teilnehmerinnen in Anbetracht meiner Fähigkeiten, Grenzen und Glaubenssätze

6.2.1. Achtsamkeit üben

Als spirituellen Aspekt möchte ich die Achtsamkeit in mein Leben und meine Tätigkeit in der Selbsthilfegruppe einfließen lassen.

Achtsamkeit ist eine Übung die mich in das Hier und Jetzt führt und die überall praktiziert werden kann.

Achtsames Essen, achtsames Gehen, achtsames Zuhören – ganz in dem sein, was ich gerade tue, ist in der heutigen Zeit keine leichte Übung.

Wir sind versucht zu gehen und dabei zu telefonieren – im Handyzeitalter überall zu beobachten, zu telefonieren und gleichzeitig die Einkaufstasche auszuräumen, zu kochen und sich parallel dazu über die Arbeit im Büro Gedanken zu machen, die Liste der Beispiele könnte noch lange fortgeführt werden, denn auch ich bin immer wieder versucht, vieles gleichzeitig erledigen zu wollen.

Ich bemühe mich im Alltag jedoch vermehrt, immer wieder auf das Wesentliche, das Hier und Jetzt, zurückzukommen.

Das Gehen eignet sich als meditative Übung am Besten, denn jeden Tag laufe ich bestimmte Wege. Diese Wege einmal bewusst zu *gehen*, die ganze Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen zu legen, den Fuß langsam abzurollen,

dieses Gehen bringt mich in die Gegenwart. Dieses „*nur Gehen*“ gibt mir die Möglichkeit, mich selbst, die Eindrücke rund um mich - Gerüche, Geräusche und Farben – viel eindrucksvoller wahrzunehmen.

Wenn in diesen einfachen Alltagsangelegenheiten Achtsamkeit geübt wird, fällt es mir leicht, bei einem wichtigen Telefongespräch alles andere wegzulegen, an einen ruhigen Ort zu gehen und mich ganz dem Anrufer und seinem Anliegen zu widmen.

Die Vorbereitungen für die Gruppentreffen in Ruhe und Achtsamkeit zu treffen, kostet die gleiche Zeit und lässt sich weitaus effektiver durchführen als überstürzt und hektisch.

(Vgl.: Grün A./Assländer F. „Spirituell führen“, 2. Auflage, S. 177 ff.)

6.2.2. meine Fähigkeiten als Gruppenleiterin

Im Laufe der Seminare stellte ich fest, dass ich von Beginn der Gruppenbildung an alles richtig gemacht habe und dass ich stolz sein kann, die Gruppe über zehn Jahre hinweg so begleitet zu haben, dass sie immer noch Bestand hat.

Folgende Bereiche sind mir sehr hilfreich für eine gelingende Gruppenführung und werden immer aktualisiert und neu überdacht:

a) Wissen

Medizinisches Fachwissen bietet eine gute Basis. Fachliche Kompetenz verleiht mir Sicherheit, jedoch auch das Wissen um Helfer und Unterstützer stärkt mich in meiner Arbeit.

b) Können

bedeutet für mich, die Gruppenorganisation gut in der Hand zu haben, auch die Möglichkeit und Bereitschaft, gemeinsam für aufkommende Probleme Lösungen zu finden.

c) Soziale Kompetenz

Ich bringe den Teilnehmerinnen Zuwendung und Wertschätzung entgegen, ich versuche ihre Gefühle zu verstehen, aber auch meine eigenen Gefühle zu erkennen.

d) Zuverlässigkeit

Die Frauen der Selbsthilfegruppe wissen, dass sie sich auf mich verlassen können. Sie wissen, dass sie in schwierigen Situationen auf die Gruppe, auf mich und auf unsere Unterstützer zurückgreifen können.

e) Empathie

Ich versuche, mich in die teilnehmenden Frauen einzufühlen, um ihnen bei den Gruppentreffen das zukommen zu lassen, was ihnen hilfreich ist.

(Vgl. Grün A./Aspländer F. „Spirituell führen“, 2. Auflage S. 68 ff.)

Sehr wesentlich ist jedoch für mich die Bereitschaft, ständig zu lernen und die eigene Persönlichkeit immer weiter zu entwickeln.

In der Begleitung von Menschen lerne ich ständig dazu, gewinne neue Erkenntnisse oft erst aus meinen Fehlern, bin immer auf dem Weg und niemals am Ziel.

6.2.3. Erkennen eigener Grenzen

Um meiner Arbeit als Gruppenleiterin auch in den nächsten Jahren gut nachkommen zu können, lege auf folgende Fähigkeiten besonderen Wert:

- Die Akzeptanz, dass ich in dieser Tätigkeit mit Gefühlen und Situationen beschäftigt bin, die auch oftmals im negativen Bereich angesiedelt sind.
- Das Bewusstsein zu behalten, dass ich einem gewissen psychosozialen Stress ausgesetzt bin.
- Die Fähigkeit, nichts persönlich zu nehmen.

- Meine Fähigkeiten in den Bereichen einzusetzen, in denen ich besonders gut bin, anderes zu delegieren oder an professionelle Helfer abzugeben.
- Erkennen meiner Belastbarkeitsgrenzen und die Bereitschaft zur Eigenreflexion.
- Eine gute Abgrenzungsfähigkeit zu behalten um meine Arbeit in der Gruppe von anderen Lebensbereichen zu trennen.
- Meine eigene Hilfsbedürftigkeit zu erkennen und mir in gewissen Abständen selbst Hilfe zu holen.
- Meine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und genau zu benennen um gut für mich sorgen zu können.
- Die Bedürfnisse der Gruppe im Auge zu behalten um ihnen gerecht zu werden.
- Weiterhin an Neuigkeiten zum Thema Gruppenführung interessiert zu bleiben.
- Die Fähigkeit zur Reflexion meiner Beweggründe zur Leitung und Begleitung der Selbsthilfegruppe, andernfalls die Suche nach einer Nachfolgerin.

(Inhalte aus dem Seminar: „Umgang mit psychischen Krisen“, DSA Gabriele Stadler, September 2007)

6.2.4. Glaubenssätze aufstellen und leben

Glaubenssätze sind Regeln nach denen wir unsere Werte leben.

Sie geben vor, welches Rollenverständnis wir in unserer Lebenssituation haben.

Sie bestimmen unsere innere Wirklichkeit, die wir als wahr, gerecht oder gut empfinden.

Sie können uns lebendig und kraftvoll machen oder uns einschränken und krank machen.

Glaubenssätze sind Leitprinzipien, die wir uns zunutze machen können, um uns mehr Stabilität und Kontinuität zu holen.

Sie entspringen unserer Erziehung, unseren Modellen, den Träumen, Erfahrungen und Erwartungen unseres Lebens.

Eine Veränderung der Glaubenssätze ermöglicht eine Änderung unseres Verhaltens.

Wenn mehrere Menschen die gleichen Glaubenssätze teilen, bewirkt das eine starke Verbundenheit.

Folgende Glaubenssätze stärken mich in meiner Tätigkeit als Gruppenleiterin:

- **jeder tut sein Bestes**

Eine Gruppe funktioniert dann gut, wenn jeder das zum Gruppengeschehen beiträgt, was er besonders gut kann.

- **jedes Verhalten hat eine positive Absicht**

Wenn ich grundsätzlich von den guten Absichten der Menschen ausgehe, beuge ich negativer Voreingenommenheit vor.

- **es gibt keine Fehler nur Ergebnisse**

In der Gruppenarbeit entstehen gute und nicht so gute Ergebnisse, wertfreie Sichtweise fördert mein Engagement.

- **es gibt in jeder Situation mindestens drei Möglichkeiten**

Es ist sehr beruhigend nicht nur nach *einer* Lösung suchen zu müssen, bei ruhiger Überlegung findet sich immer eine größere Auswahl. Die Vielfalt der Gruppe kann aus einem großen Pool an Erfahrungen schöpfen.

- **Herausforderung macht stark**

Jedes Zusammentreffen der Gruppe ist eine neue Herausforderung.

Schwierige Situationen fördern die Konfliktfähigkeit des Gruppensystems und stärken das Gruppenbewusstsein.

(Inhalte aus dem Seminar „Motive, Werte, Glaubenssysteme“, Mag. Sylvia Schramm, Mai 2007)

6.2.5. Ideensammlung zur spielerischen Gestaltung der Gruppenabende

Folgende Übungen wurden im Laufe der Projektrealisierung von unserer Gruppe ausprobiert und haben sich gut bewährt:

- **Kreistanz**

Einfache Schrittfolge zu beschwingter Musik im großen Kreis.

Ziel: verbindet die Gruppe, bringt Bewegung in die vielleicht angespannte Anfangssituation, besonders wenn neue Teilnehmerinnen anwesend sind, auch Hospitanten oder Vortragende werden auf diesem Weg gut in die Gruppe integriert.

- **Nachbarn begrüßen**

Jeder begrüßt seinen rechten und linken Nachbarn, stellt sich mit Namen vor und sagt mit einem Wort wie es ihm geht.

Ziel: Kontaktaufnahme mit zwei Personen, erste Aufwärmphase.

- **Das bin ich**

Jeder schreibt auf eine vorgezeichnete Form, was zu seiner Person gehört (Vorlieben, Talente, etc.) und stellt der Gruppe ein paar seiner Stärken vor.

Ziel: sich auf seine Talente besinnen, diese auch aussprechen.

- **Einen Baum zeichnen**

Wir zeichnen einen Baum mit Früchten und Blättern, die Früchte symbolisieren Wünsche und Hoffnungen, die Blätter Dinge die wir zurücklassen, fallenlassen möchten.

Ziel: Bewusstmachen von Erwartungen: was will ich - was will ich nicht (mehr).

- **Lob- und Anerkennungsrunde**

Die Teilnehmerinnen sagen ihrer rechten Sitznachbarin ein Lob: „Ich schätze an dir/ ich bewundere an dir/ich finde gut, dass du...“.

Ziel: den Fokus auf das Positive lenken.

- **Drei Eigenschaftswörter**

Jede Teilnehmerin beschreibt mit drei Eigenschaftswörtern ihre derzeitige Stimmung am Ende des Gruppentreffens.

Ziel: kurze Reflektionsmöglichkeit bei großer Gruppe.

- **Verabschieden**

Im Kreis stehen, an den Händen fassen, die Energie der Runde spüren, dann loslassen.

Ziel: offizielles Verabschiedungsritual, die Kraft der Gemeinsamkeit spürbar machen

Diese und andere Übungen bieten neben ihrem Unterhaltungswert auch die Möglichkeit, schwierige Situationen in der Gruppe durch spielerische Interaktionen zu beruhigen oder lassen klarer werden, wie sich die Lösung eines Problems gestalten könnte.

(Inhalte aus dem Seminar: „Methoden für die Arbeit mit Gruppen“, G. Eilmannsberger, Dez. 2007)

6.3. Dankbar sein

„Dankbarkeit befreit mich vom Zwang, mich mit anderen zu vergleichen und meine Werke und meine Fähigkeiten über die anderer zu stellen. Die Dankbarkeit ermöglicht es mir, mich mit dem Mitarbeiter oder Kollegen über das, was ihm gelungen ist zu freuen. Ich muss weder ihn noch mich abwerten oder entwerten. Mein Wert verliert nicht, wenn ich den Wert des anderen dankbar anerkenne. So verbindet mich die Dankbarkeit mit dem anderen. Ich bin nicht sein Konkurrent und er nicht meiner. Vielmehr schauen wir gemeinsam auf das, was Gott uns schenkt.

Dankbarkeit befreit uns von ständiger Rivalität und von dem Druck, besser sein zu müssen als die anderen. Jeder Mensch hat genügend Grund dankbar zu sein. Ich muss nicht alles in mir haben. Es ist schön, bei anderen etwas bewundern zu können, was mir selbst fehlt. Dann bin ich nicht neidisch sondern freue mich an dem Reichtum, den ich in anderen Menschen finde. Dankbarkeit ist offensichtlich die Voraussetzung dafür, dass wir gut miteinander leben können. Den Mitarbeitern tut es gut wenn ich sie nicht nur lobe, sondern ihnen auch für ihren Einsatz und für ihr Sosein danke. Und sie spüren es, ob von mir Dankbarkeit oder Undankbarkeit ausgeht.

Daher ist die Einübung der Dankbarkeit nicht nur ein spiritueller Weg, der mir selbst gut tut, sondern letztlich auch der Zusammenarbeit dient.“

(Zitat aus: Grün, A./Asländer, F. “ Spirituell führen“, 2. Auflage, S. 174 ff.)

Dieser Text beschreibt sehr gut, wie ich mich in Dankbarkeit üben und dies für die Leitung und Begleitung der Selbsthilfegruppe nutzen kann.

Auch im Alltag finde ich es schön, am Morgen für die gute Nacht und für einen neu beginnenden Tag zu danken, dafür dass es mir gut geht und dass ich viele Pläne und kreative Gedanken habe.

Ich bin dankbar, dass ich in meiner Familie und meinem Freundeskreis einen Platz habe, an welchem ich so sein kann wie ich bin und Anerkennung und Unterstützung bekomme.

Zusammenfassung

Durch die Weiterbildung "Lehrgang für Gruppenbegleitung und Beratung pflegender Angehöriger" ist mir bewusst geworden, welche schöne Aufgabe es sein kann, eine Gruppe zu leiten, zu begleiten, zu moderieren, zu beraten und zu informieren.

Das Vertrauen, das mir von den Gruppenteilnehmerinnen entgegengebracht wird, macht mich stolz und ich freue mich, dass ich wieder motiviert bin für die weitere Arbeit mit der Gruppe.

Die vielen Möglichkeiten, mit den Frauen zu arbeiten und besonders die spielerische Form der Gruppenleitung zu verwirklichen, ist eine große Herausforderung für mich geworden.

Ich freue mich auf die Tätigkeit unter Berücksichtigung aller Neuigkeiten, die ich in diesem Lehrgang erfahren und erarbeitet habe.

Schlusswort

In Anbetracht aller Aspekte und Wichtigkeiten, die ich in meiner Arbeit festgehalten habe, möchte ich noch etwas hinzufügen, was mir in den letzten Monaten speziell auch durch das Eintreten besonderer privater Umstände klar geworden ist:

Ich möchte versuchen, mir Optimismus zu bewahren. Nur dann kann es gelingen, den Anderen zu begleiten, zu trösten, zu stärken.

Es gibt sicherlich auch Situationen, in denen einfach nur Mitweinen gefragt und angesagt ist, dennoch möchte ich versuchen, die positiven Aspekte im Leben und in der Gemeinschaft mit Menschen nie aus den Augen zu verlieren.

An einer schwierigen Situation gibt es immer etwas zu verbessern und je größer das Leid ist, desto leichter ist es etwas Positives zu bewirken; man muss es nur tun und sollte nicht von vornherein verzweifeln.

Positives Denken hilft mir, dass ich nicht von meinen Ängsten und Sorgen überrollt werde. Warum soll ich mich mit der Vorstellung von schwierigen Situationen quälen, die vielleicht nie oder doch ganz anders eintreten?

Stattdessen bemühe ich mich, meinen Optimismus zu bewahren, die guten Zeiten zu genießen und daraus Kraft zu schöpfen.

Gibt es einmal Grund zur Sorge oder Traurigkeit, weiß ich, dass es keine Situation gibt, die sich nicht verbessern lässt oder nicht durch den Lauf der Zeit verbessert wird.

Literatur- und Quellennachweis

Bücher:

- Friedrich Assländer, Anselm Grün: „Spirituell führen“, 2. Auflage, Vier Türme Verlag GmbH, Münsterschwarzach, 2007
- Ernst-Georg Gäde, Thomas Listing: „Gruppen erfolgreich leiten“, 6. Auflage, Matthias-Grünewald-Verlag, 2002
- Franz Schmatz: „Miteinander leben“, 1. Auflage, Niederösterreichische Presse Verlag, 1985

Zeitschriften:

- Medizinische Zeitschrift „Klinik“, Jänner 1999, Hrg.: Manfred Arndt, Kottlingbrunn, Autorin des Artikels „Psychoonkologie bei Brustkrebs“, Dr. Regina Möslinger, Wien.
- Hospizzeitschrift „Lebenswert“, Herbst 2007, Hrg.: Landesverband Hospiz Oberösterreich, Linz, Auszug aus dem Buck „In der Trauer lebt die Liebe weiter“, Dr. Elisabeth Lukas, Kösel-Verlag, Wien.

Skripten der Weiterbildung „Lehrgang für Gruppenleitung und Beratung pflegender Angehöriger“ März 2007 bis April 2008:

- „Methoden für die Arbeit mit Gruppen“, Dezember 2007
DSA Gerti Eilmannsberger
- „Kommunikation und Selbstwert“, März 2007
Mag. Siegfried Hausjell
- „Dynamik und Phasen der Gruppengestaltung und Gruppenleitung“, Juni und November 2007
Mag. Josef Ringer
- „Motive, Werte, Glaubenssysteme“, Mai 2007
„Beziehungssystem und Betreuungsbeziehungen“, Oktober 2007
Mag. Sylvia Schramm
- „Umgang mit psychischen Krisen“, September 2007
DSA Gabriele Stadler