

Götz Liefert

## **Selbsthilfegruppen sind Lernwerkstätten – Was braucht es, damit das Voneinander- und Miteinanderlernen gut gelingt?**

Selbsthilfegruppen sind immer auch Lernwerkstätten. Dieser Ansatz kann in der Unterstützung einzelner Gruppen, aber auch in Fortbildungen, Gesamttreffen und anderen Veranstaltungen durch eine einfühlsame, an den Bedarfen und Bedürfnissen der jeweiligen Gruppe orientierte Intervention und Moderation immer von neuem gestützt und weiterentwickelt werden.

Im Folgenden möchte ich den Versuch unternehmen einige Faktoren zu benennen, die das gemeinsame Lernen in der Selbsthilfe unterstützen. Wenn der gemeinsame Lernprozess erfolgreich verläuft, gibt es positive Nachwirkungen, wie aus der Beschreibung der Wirkungen unten deutlich wird.

### **Was also braucht es für ein gelingendes Lernen?**

*Rahmenbedingungen, die das Lernen in unterschiedlichen Settings möglich machen*

Ein lebendiges voneinander Lernen braucht Rahmenbedingungen, in denen die Beteiligten immer wieder neu und in unterschiedlichen Zusammensetzungen zusammenkommen können – mal im Dialog zu zweit, mal in der Kleingruppe, dann wieder im Plenum. Neben einem entsprechend großen Raum für alle Teilnehmer/innen (in der Regel mit offenem Stuhlkreis) braucht es daher auch zusätzliche Räume für Kleingruppenarbeit.

Der zeitliche Rahmen für Fortbildungen im Selbsthilfebereich bewegt sich aus meiner Erfahrung zwischen einer dreistündigen Veranstaltung und vier Wochenendmodulen mit jeweils zehn Zeitstunden zu einem fortlaufenden Thema. Den ‚richtigen‘ Zeitrahmen für eine Fortbildung in der Selbsthilfe gibt es von daher nicht – er sollte sich jeweils spezifisch am jeweiligen Thema, an den Wünschen der jeweiligen Teilnehmer/innen und an den vorhandenen Ressourcen der Veranstalter orientieren.

Die Teilnehmerzahl für Fortbildungen im Selbsthilfebereich liegt zwischen sechs und 20 Beteiligten. Viele Kontaktstellen bieten die Fortbildungen kostenfrei an, andere erheben geringe Gebühren wie zum Beispiel 5,00 Euro für eine dreistündige Einheit oder 20,00 – 50,00 Euro für ein Wochenendseminar.

*Fortbildungsleiter/innen, die mit dem Feld Selbsthilfe vertraut und davon überzeugt sind, dass es auch in der Fortbildung in erster Linie darum geht, die Ressourcen und Erfahrungen der Beteiligten zum jeweiligen Thema zu aktivieren*

In einer Fortbildung im Selbsthilfebereich kommen in der Regel besonders aktive und engagierte Mitglieder aus ganz unterschiedlichen Gruppen zusammen, die vielfältige Erfahrungen zum jeweils ausgeschriebenen Thema mit-

bringen. Diesen Erfahrungsschatz in geeigneter Weise zu heben, ist meines Erachtens die wichtigste Aufgabe der Fortbildungstätigkeit in der Selbsthilfe – deshalb auch die Betonung auf ein geeignetes Methodenrepertoire in diesem Beitrag.

Dies schließt nicht aus, dass bei komplexen Themen wie „Umgang mit Konflikten“ oder „Grenzen von Selbsthilfearbeit“ auch Inputs von Referentenseite erfolgen können, die zusätzliche Impulse zum Thema setzen. Eine reine Vortragstätigkeit mit anschließender Diskussion eignet sich aber in der Selbsthilfe nur für reine Informations- und Sachthemen wie beispielsweise „Förderung der Selbsthilfe durch die Krankenkassen“.

*Selbsthilfekontaktstellen, die dem Fortbildungsgedanken in der Selbsthilfe aufgeschlossen sind, den Bedarf dazu mit den Gruppen erheben und die Fortbildung organisieren beziehungsweise sogar selbst durchführen*

Übergreifende Fortbildungen mit Teilnehmer/innen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen sind nur dann möglich, wenn die hauptamtlichen Mitarbeiter/innen initiativ werden, den Bedarf dazu mit ihren vor Ort bestehenden Gruppen erheben und in einem weiteren Schritt für die Organisation und Durchführung sorgen.

## **Fortbildungen in der Selbsthilfe wirken nachhaltig**

*Die Teilnehmer/innen lernen andere Mitglieder aus Selbsthilfegruppen mit ganz anderen Themen kennen und entdecken, dass sie bei aller Vielfalt mit vielen ähnlichen Problemen und Herausforderungen zu tun haben*

Diese gemeinsame Erfahrung hat eine ähnlich starke Wirkung wie die Erfahrung der gemeinsamen Betroffenheit in der eigenen Selbsthilfegruppe. Wenn die engagierten Teilnehmer/innen einer Fortbildung mitbekommen, dass ihre Mitstreiter/innen in anderen Gruppen mit ähnlichen Herausforderungen zu tun haben (wie motiviere ich andere zu mehr Mitarbeit, wie gehe ich mit Vielrednern um et cetera), ist dies mit viel Erhellung, Erleichterung und Erkenntnis verbunden, die das Interesse an weiteren Zusammenkünften zu anderen Themen schlagartig erhöhen.

*Das vertiefte Kennenlernen in der Fortbildung ermöglicht neue Kontakte zwischen den Gruppen, die das Netzwerk der Selbsthilfe und der Kontaktstellen stärken und weiter aktivieren*

In der Fortbildung lernen sich Mitglieder unterschiedlicher Selbsthilfegruppen meist intensiver kennen als zu anderen Anlässen der Selbsthilfearbeit. Hieraus entstehen oft Kontakte zwischen einzelnen und / oder Gruppen, durch die auch andere Projekte (wie zum Beispiel gezielter Austausch zwischen zwei bestehenden Gruppen, gemeinsamer Stand beim nächsten Selbsthilfetag et cetera) angeschoben werden können.

*Langfristig durchgeführte Fortbildungsarbeit in einer Region ermöglicht ein bedarfsorientiertes Angebot mit einem Pool von haupt- und ehrenamtlichen Fortbildner/innen, die sich auch gegenseitig weiterbilden*

Kontaktstellen, die allein oder gemeinsam mit anderen das Thema Fortbildung über Jahre weiterbewegen, entwickeln ein dem Bedarf ihrer Region entsprechendes Angebot, zum Beispiel in Form eines Fortbildungsprogramms. Dies kann bis zur Entwicklung eines Arbeitskreises führen, in dem sowohl hauptamtliche Mitarbeiter/innen als auch aktive Mitglieder aus Selbsthilfegruppen sich der Weiterentwicklung der Fortbildung in der Selbsthilfe widmen. Als Beispiel sei hier der Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe Berlin genannt, der seit 2007 ein jährliches Fortbildungsprogramm für alle Mitglieder Berliner Selbsthilfegruppen herausgibt. Einen guten Überblick über die Entwicklung in Berlin gibt der Artikel „Der Arbeitskreis Fortbildung und das Berliner Fortbildungskonzept für die Selbsthilfe“ im Selbsthilfegruppenjahrbuch 2012, Seite 78-84.

## **Methoden und Kommunikationsformen, die das Wissen aller Beteiligten aktivieren und bündeln**

Um die unterschiedlichen Erfahrungen der Beteiligten im Rahmen von Fortbildungen, Gesamttreffen und anderen übergreifenden Veranstaltungen gut nutzen zu können, ist ein breites Repertoire an Methoden erforderlich, welches den vorhandenen Wissensschatz der Anwesenden hebt und sie gut in Kontakt miteinander bringt. Ich halte den Einsatz solcher Methoden gerade in der Selbsthilfe für ganz entscheidend, um Lernprozesse aller Art in Gang zu setzen. Wenn der Methoden- und Werkzeugkoffer gut gefüllt ist, kommt es vor allem darauf an, diesen an den geeigneten und für den jeweiligen Lernprozess passenden Stellen einzusetzen. Was eignet sich für das Anwärmen und Kennenlernen der Beteiligten, was für den thematischen Einstieg, was für die inhaltliche Vertiefung und was für die Auswertung und Bilanz – wesentliche Fragen, die unterstreichen, dass die Anwendung aller Methoden gut reflektiert und auf den Anlass bezogen ausgewählt werden sollte.

Exemplarisch sind im Folgenden zwei Methoden aufgeführt, die sich sowohl im Rahmen einer Fortbildung als auch zu anderen Anlässen in der Selbsthilfe eignen, um alle Beteiligten in Kontakt miteinander zu bringen. Diese Methoden haben sich im Rahmen der Selbsthilfe zu unterschiedlichen Anlässen bewährt. Wir haben sie zum Beispiel erfolgreich als Methode in der Arbeitsgruppe auf der Jahrestagung der DAG SHG eingesetzt.

### **Methode 1: Prozessanalysen in Gruppen – die Arbeit mit der Timeline**

Um Prozesse in größeren und kleineren Gruppen auszuwerten und sichtbar zu machen, eignet sich im Besonderen die Arbeit mit der Timeline. Hierzu werden anhand einer Zeitlinie (die zum Beispiel ein roter Faden markiert, der mitten im Raum ausgelegt wird und zum Beispiel die letzten drei Jahre eines Gruppenprozesses andeuten soll) von allen Beteiligten Symbole, Postkarten, Puppen oder andere Gegenstände ausgelegt, die für jeweils wichtige Aspekte und

Momente des gemeinsamen Prozesses stehen. Anschließend wird die Geschichte dieses Prozesses erzählt, daran anknüpfend können bei Bedarf zentrale Themen und Fragen vertieft werden.

*Zum genauen Ablauf:*

1. Nachdem in der Gruppe eine Bereitschaft aller Beteiligten zu einer Prozessanalyse erkennbar geworden ist, findet eine Verständigung über den zu untersuchenden Zeitraum statt.
2. Die Teilnehmer/innen werden aufgefordert, aus dem ausliegenden Bestand von Symbolen und anderen Gegenständen drei bis fünf Dinge auszuwählen, die für sie wichtige Aspekte (positive wie negative) des vorher definierten Prozesses darstellen. (Die Anzahl der auszuwählenden Gegenstände ist abhängig von der Größe der Gruppe und der vorhandenen Zeit.)
3. Die Teilnehmer/innen legen jede/r für sich die ausgewählten Gegenstände an die Stelle der Zeitlinie, an der der damit verbundene Aspekt am besten zum Ausdruck kommt. Dabei kann man zusätzlich die Möglichkeit einräumen, die Gegenstände oberhalb der Zeitlinie (positiv empfundener Aspekt) oder unterhalb der Zeitlinie (eher negativ oder schwierig empfundener Aspekt) auszulegen. Zur besseren Orientierung können vom / von der Moderator/in vorher ausgelegte Zeitmarkierungen wie Jahreszahlen dienen.
4. Die Geschichte des Prozesses wird erzählt. Die Teilnehmer/innen kommen dabei jeweils in der Reihenfolge der ausgelegten Gegenstände zu Wort und schildern ihre jeweilige Sichtweise. In dieser Phase gilt es, den Prozess als Ganzes wahrzunehmen und zu verstehen. Deshalb sind Verständnisfragen erlaubt, längere Debatten sollte man in dieser Phase eher unterbinden.
5. Nach der Phase des Geschichtenerzählens besteht die Möglichkeit, deutlich gewordene Schwerpunkthemen des dargestellten Prozesses im Dialog weiter zu vertiefen und zu bearbeiten.

*Beispiel aus der Praxis: eine Männer Selbsthilfegruppe reflektiert ihre Perspektiven*

In einer Männer Selbsthilfegruppe läuft es nicht mehr so richtig. Um zu überprüfen, wo die Gruppe steht und ob es noch Sinn macht, neue Energie in die Gruppe zu stecken, wird ein professioneller Selbsthilfeunterstützer von der Gruppe angesprochen einige Sitzungen zur Klärung dieser Fragen zu moderieren. Um sich und der Gruppe einen Überblick über den Gruppenprozess zu verschaffen, lädt dieser die Männer dazu ein, mittels einer Timeline den Gruppenprozess der letzten zwei Jahre abzubilden.

Nach anfänglicher Vorsicht und Skepsis vor dem, was da wohl kommen mag, lassen sich die Männer erstaunlich viel Zeit beim Finden und Auslegen der passenden Symbole. Auch die darauf folgende Wiedergabe der Geschichte der Gruppe aus der Sicht der einzelnen Männer wird sehr berührend und intensiv. Es stellt sich heraus, dass die Gruppe in den letzten zwei Jahren sehr viele spannende Themen bearbeitet und darüber hinaus auch außerhalb der Gruppenabende vieles miteinander erlebt hat. Die Teilnehmer sind erstaunt darüber, wie sehr jedes einzelne Mitglied dies in seinen Beiträgen würdigt.

Aus der vermeintlich kargen Bilanz wird ein beeindruckendes Gruppengeschehen dokumentiert. Am Ende dieser Sitzung ist allen Männern klar, dass es nicht darum gehen kann, die Gruppe zu Grabe zu tragen, sondern einen Weg zu finden, die vielen positiven Energien in dieser Gruppe auch weiterhin nutzbar zu machen.

## **Methode 2: Wenn Stühle für Ressourcen, Probleme und Wünsche stehen – „Sitting on a chair“**

Bei dieser Methode stehen Stühle für zentrale Fragen im Rahmen der Selbsthilfearbeit. Die jeweils Beteiligten – die Methode kann sowohl im Rahmen einer Fortbildung, bei einem Gesamtgruppentreffen oder in einer Selbsthilfegruppe angewandt werden – haben die Möglichkeit, sich jeweils einzeln auf verschiedene Stühle zu setzen und dort wesentliche Aspekte für vorher formulierte Fragen zu den Komplexen „Ressourcen“, „Probleme und Schwierigkeiten“ und „Wünsche“ zu benennen.

Der Zeitrahmen für diese Intervention liegt inklusive einer Auswertungsphase etwa bei einer Stunde. Die Methode ist in jeder Zusammensetzung durchführbar, also sowohl mit einer kleinen Selbsthilfegruppe mit drei Mitgliedern als auch in einer großen Gruppe bis zu 50 Personen. Ab etwa zehn Personen kann eine spezielle Erwärmungsphase (siehe weiter unten) vorgeschaltet werden, für die zusätzlich eine halbe Stunde eingeplant werden sollte.

### *Zielsetzung und Nutzen*

Die Methode verschafft innerhalb kurzer Zeit einen guten Überblick über die vorhandenen ‚Baustellen‘, also zu bearbeitende Themen und die jeweiligen Ressourcen einer Gruppe. Darüber hinaus drücken sich in den erhobenen Wünschen für die Zukunft bereits erste Lösungsideen aus, die in einer späteren Phase des Klärungsprozesses wieder aufgegriffen werden können. Obwohl die Methode einen schnellen Überblick ermöglicht, wirkt sie auch entschleunigend auf alle Beteiligten: Dadurch dass nur immer eine Person auf einem der Stühle sitzt und sich artikuliert, ergibt sich nach und nach ein Gesamtbild der Lage, das sich mehr und mehr verdichtet.

### *Zum genauen Ablauf*

1. Schritt: Einladung zu einer Bestandsaufnahme (fünf bis zehn Minuten) und Erklärung des Ablaufs

Der/die Moderator/in lädt die Beteiligten zu einer Bestandsaufnahme der jeweiligen Situation der entsprechenden Gruppe ein. Dazu baut sie/er vor den Anwesenden drei Stühle auf, die für folgende drei Aspekte stehen:

- a. Was läuft gut? – Hier kann alles benannt werden, was die jeweilige Gruppe in der Vergangenheit und Gegenwart gestärkt und nach vorn gebracht hat.
- b. Was ist schwierig? – Hier ist Raum für alle Themen, die mit Problemen oder Konflikten verbunden sind.
- c. Was wünsche ich mir für die Zukunft? – Hier können erste Gedanken und Ideen ausgesprochen werden, die die jeweilige Gruppe in ihrer Entwicklung weiterbringen können.

Die aufgeführten Fragen sind Standardfragen, die sich im Laufe der Praxis mit dieser Methode bewährt haben. Manchmal ist es sinnvoll, sie im Hinblick auf die jeweilige Gruppe etwas abzuändern, damit die Beteiligten sich noch besser angesprochen fühlen.

Die Gruppe sitzt im Halbkreis vor den drei aufgebauten Stühlen. Der Moderator / Die Moderatorin erklärt die Spielregeln für den bevorstehenden Prozess der Bestandsaufnahme: jede/r der Beteiligten kann sich beliebig oft auf einen der Stühle setzen und eine Aussage machen (zum Beispiel auf Stuhl b: „Wir nehmen uns keine Zeit, mal nur über die Entwicklung unserer Selbsthilfegruppe zu sprechen“).

Es darf jedoch immer nur eine Person auf einem der Stühle sitzen und sich artikulieren. Kommentare zu den jeweiligen Aussagen dürfen aus dem Zuschauerkreis nicht gemacht werden, allenfalls Verständnisfragen sind erlaubt.

**Hinweis:**

In größeren Gruppen kann es sinnvoll sein, der Bestandsaufnahme eine dialogische Phase vorzuschicken, die es ermöglicht, dass alle beteiligten Personen sich zu den benannten Fragen schon mal zu zweit austauschen. Die Gruppe teilt sich dazu in zwei Kreise: die Hälfte der Gruppe sitzt im Außenkreis, die andere Hälfte setzt sich im Innenkreis jeweils einer Person aus dem Außenkreis gegenüber, so dass alle Beteiligten eine/n Gesprächspartner/in für den Dialog haben. Die/Der Moderator/in wirft nun die erste Frage in den Raum („Was läuft gut?“) und fordert die Beteiligten auf, sich dazu sieben Minuten lang auszutauschen. Dann erfolgt ein erster Wechsel der Gesprächspartner/in. Die/Der Moderator/in bittet alle Personen im Innenkreis, sich jeweils eine Position nach rechts zu bewegen, so dass sie nun ein neues Gegenüber haben. Nun erfolgt für die nächsten sieben Minuten der Austausch zur Frage „Was ist schwierig?“. Ein letzter Wechsel erfolgt, wahlweise wechselt diesmal der Außenkreis nach rechts (Achtung: Immer die gleiche Richtung wählen, ansonsten haben die Teilnehmer/innen wieder den gleichen Gesprächspartner wie in der ersten Runde!). Die neuen Gesprächspartner/innen tauschen sich abschließend sieben Minuten lang über die Frage „Was wünsche ich mir für die Zukunft?“ aus.

**2. Schritt: Der Prozess des ‚Brainstormings auf den aufgebauten Stühlen‘**  
Nachdem die Moderatorin oder der Moderator das Procedere für die Bestandsaufnahme erklärt hat beziehungsweise die Gruppe in der zweiten Variante bereits alle Fragen dialogisch bearbeitet hat, geht es nun darum, die wichtigsten Aussagen zu den jeweiligen Fragen (a., b. und c.) auf den dafür vorgesehenen Stühlen zu veröffentlichen.

Meine Erfahrung ist dabei, dass die exponiert vor der Gruppe stehenden Stühle mit den damit verbundenen Fragen ungemein hilfreich dabei sind, die Beteiligten dazu zu bewegen, die wirklich wichtigen und essentiellen Themen und Fragen aufzuwerfen, die für sie damit verbunden sind. Auch die Dynamik zu verfolgen, welche Stühle wie oft besetzt werden, an welcher Stelle der Prozess in Fluss kommt und wo plötzlich fast Stillstand zu entstehen scheint, ist immer wieder spannend und liefert den Prozessbeteiligten wertvolle Hinweise auf die spezifischen Dynamiken innerhalb ihrer Gruppe.

Der Moderator / Die Moderatorin schreibt alle in dieser Phase gemachten Aussagen auf Karteikarten mit, um sie für die spätere Zusammenfassung auf-

bereiten zu können. Die Phase endet, wenn auch auf Nachfragen niemand mehr aufsteht, um eine Aussage zu machen. Es ist gerade in größeren Gruppen nicht notwendig, dass alle Beteiligten wenigstens einmal vorn gesessen haben. Meine Nachfrage an die Gesamtgruppe hat an dieser Stelle immer wieder ergeben, dass auch diejenigen, die im Zuschauerraum sitzen und in dieser Phase nur zuhören, sich in den auf den Stühlen gemachten Aussagen wiederfinden. In kleineren Gruppen kann es manchmal hilfreich sein, einzelne Teilnehmer/innen gezielt anzusprechen, um zu hören, ob sie sich in den bisher gemachten Aussagen wiederfinden oder noch etwas hinzufügen möchten.

### 3. Schritt: Zusammenfassung der Ergebnisse und Auswahl der zu bearbeitenden Konfliktthemen

Die Moderatorin / Der Moderator setzt sich nacheinander auf die Stühle und breitet vor der Gruppe die Ergebnisse des Brainstormings aus. Hierbei entsteht in der Regel eine sehr gute Übersicht über Themen und Aspekte, über die in der Gruppe ein Einvernehmen besteht, wie auch über kritische Punkte und Konfliktfelder, die in der Folgezeit bearbeitet werden müssen. Hierzu können in dieser Phase erste Rückmeldungen und Resonanzen von den Teilnehmer/innen eingeholt werden – mit dem Ziel, die Themen und Fragestellungen herauszuarbeiten, die in der folgenden Konfliktbearbeitungsphase bearbeitet werden sollen.

#### *Beispiel aus der Praxis: eine Arbeitsgruppe auf der Jahrestagung der DAG SHG 2013 arbeitet zum Thema Fortbildungen*

Der Einsatz dieser Methode auf der Jahrestagung der DAG SHG 2013 führte dazu, dass viele der im ersten Teil dieses Beitrags benannten Thesen über gelingende Fortbildungen von der Arbeitsgruppe anhand ihrer eigenen Erfahrungen überprüft und weiter differenziert sowie ergänzt wurden. Durch die Frage nach den Schwierigkeiten und Hindernissen wurden zusätzlich wichtige Punkte benannt, auf die Kontaktstellen achten sollten, wenn sie Fortbildungen anbieten.

#### Fragestellung „Was läuft bereits gut?“:

- wenn Teilnehmer/innen und Referenten neugierig aufeinander und auf das jeweilige Thema sind und die Chemie zwischen allen Beteiligten (insbesondere zwischen Gruppe und Referent/in) stimmt
- wenn Methoden eingesetzt werden, die Kommunikation untereinander fördern und zu gemeinsamen Erlebnissen führen
- wenn sich in der Fortbildung Humor breit machen kann
- wenn die/der Referent/in weiß, wie Selbsthilfe ‚tickt‘
- wenn die Fortbildungswünsche im Vorfeld mit den Gruppen abgestimmt worden sind und die Teilnehmer/innen im Vorfeld wissen, welche Themen in der Fortbildung bearbeitet werden.

Fragestellung: „Welche Hindernisse und Schwierigkeiten können auftreten?“

- In manchen Fällen sind Anmeldungen der Teilnehmer/innen für Fortbildungen nicht verbindlich genug. Die Verbindlichkeit wird nach Aussage vieler Teilnehmer/innen der Arbeitsgruppe erhöht, wenn eine (geringe) Teilnahmegebühr erhoben wird.
- Wenn Teilnehmer/innen ‚schnelle Rezepte‘ wollen, wie Probleme in Gruppen gelöst werden können. Probleme und Konflikte in Selbsthilfegruppen müssen – wie in anderen Kontexten auch – im Rahmen von Fortbildungen genauer und vertiefter beleuchtet werden, bevor Lösungen erarbeitet werden können. Dies braucht Zeit.
- Wenn die Rahmenbedingungen schlecht sind, d.h. wenn es z.B. keine geeigneten Räumlichkeiten gibt.
- Wenn die Frage, wie man sich im Seminar anspricht („Du“ oder „Sie“) nicht sauber geklärt ist. Es gibt kein Gesetz, wie die Ansprache in Selbsthilfeseminaren zu erfolgen hat. Deshalb sollte dies zu Anfang jedes Seminars immer wieder neu geklärt werden.
- Das Thema der Fortbildung ist den Teilnehmer/innen nicht hinreichend klar. Dies kann unterschiedliche Ursachen haben. Entweder gibt es keine genaue Ausschreibung bzw. in der Ausschreibung sind die Themen nicht genügend klar definiert und beschrieben (dies läge dann in der Verantwortung der / des jeweiligen Veranstalters / Veranstalterin bzw. der / des Referenten / Referentin) oder es liegt schlichtweg daran, dass die Teilnehmer/innen die Ausschreibung nicht genau zur Kenntnis genommen haben. Deshalb ist es grundsätzlich gut zu Beginn des Seminars die Erwartungen der Teilnehmer/innen zu erheben und zu klären, welche davon im Rahmen des Seminars bearbeitet werden können.
- Wenn die Referentin oder der Referent nicht mit den Prinzipien von Selbsthilfe vertraut ist und in ihre / seine Arbeitsweise nicht die Ressourcen der Gruppe einbezieht.

Fragestellung: “Welche Wünsche und Visionen gibt es für das gemeinsame Lernen in der Selbsthilfe?“

- Die Möglichkeiten und Ressourcen, um Fortbildungen in der Selbsthilfe anzubieten, sollten noch mehr gebündelt werden. Hierzu bieten sich auf regionaler Ebene engere Kooperationen zwischen Kontaktstellen und anderen Einrichtungen der Gesundheitsförderung an, wie sie zum Teil auch schon bestehen
- Zukunftswerkstätten mit unterschiedlichen Gruppen (Selbsthilfe und Professionelle) durchführen, um neue Fortbildungskonzepte zu entwickeln
- Lust zu bekommen, als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter einer Selbsthilfekontaktstelle gemeinsam mit einer Kollegin oder einem Kollegen eine Fortbildung für Selbsthilfegruppen zu entwickeln und anzubieten
- Lust darauf zu bekommen, mit verschiedenen aktivierenden Methoden zu experimentieren und diese in Fortbildungen anzuwenden.

Das Beispiel für die Anwendung der Methode "Sitting on a chair" macht noch einmal deutlich, wie durch das Einsetzen einer aktivierenden Methode die Ressourcen der jeweilige Zielgruppe – in diesem Fall der Kolleginnen und Kollegen aus den Selbsthilfekontaktstellen – so genutzt werden können, dass neben einem für alle befriedigenden und belebenden Lernprozess auch noch ein tolles Ergebnis entsteht, mit dem alle zufrieden sind.

Götz Liefert ist Diplompädagoge und hat über viele Jahre in Berlin-Spandau eine Selbsthilfekontaktstelle geleitet. Gegenwärtig arbeitet er als selbstständiger Coach, Supervisor, Mediator und Fortbildner in Berlin ([www.goetzliefert.de](http://www.goetzliefert.de)). Das „Gerüst“ dieses Artikels wurde als Input auf der DAG Jahrestagung „Kompetenzen fördern – Tatkraft stärken: Handlungsfelder und Potentiale der gemeinschaftlichen Selbsthilfe“ in Chemnitz 2013 vorgetragen. Die vorliegende überarbeitete Neufassung nimmt die auf der Tagung dazu formulierten Resonanzen der Teilnehmer/innen auf.