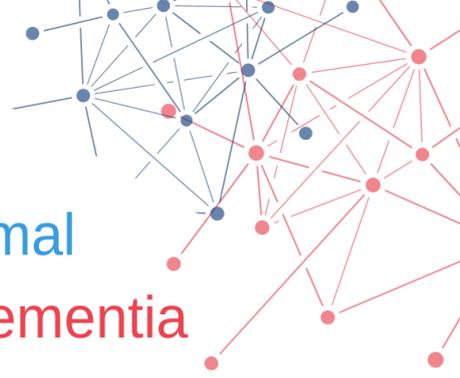




InfoCARE | Supporting Informal
Caregivers of People with Dementia



Entwicklung von Selbsthilfegruppen für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz.

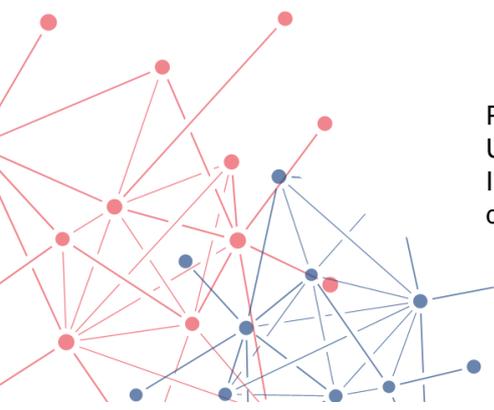


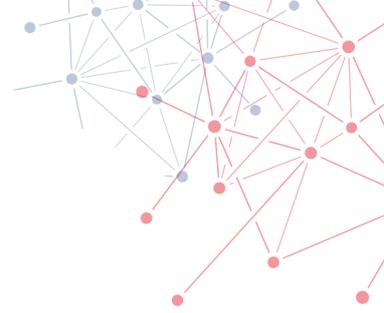
Co-funded by
the European Union

Projekt Nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).





InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

PROJEKTINFORMATIONEN

VEREINBARUNGSNUMMER

2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660

ERASMUS SCHLÜSSELAKTION

PLUS

KA220 - ADU - Kooperationspartnerschaften in der Erwachsenenbildung

PROJEKT WESBITE

www.infocare.me

SOZIALE MEDIEN

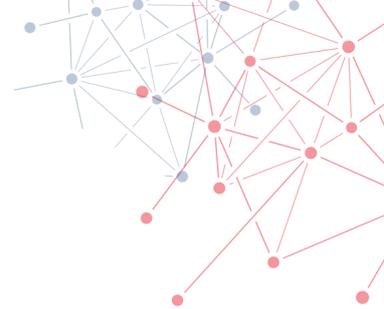


@infocareproject

Diese Veröffentlichung wurde vom InfoCARE-Konsortium erarbeitet:

- › Dänischer Ausschuss für Gesundheitserziehung
- › Fundación Sorapán de Rieros | FSR
- › EURASIA-Institut
- › Griechische Vereinigung der Alzheimer-Krankheit und verwandter Krankheiten (Alzheimer Hellas)
- › Österreichische Vereinigung für Inklusive Gesellschaft (AIS)



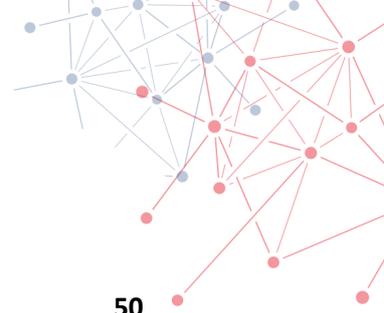


Inhaltsübersicht

INHALTSÜBERSICHT	2
<u>EINLEITUNG " VERSTÄNDNIS DER VORTEILE VON PEER-SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT DEMENZ "</u>	5
1.1. WARUM IST ES WICHTIG, DASS SICH PFLEGENDE UM SICH SELBST KÜMMERN?	5
1.2. VORTEILE DER TEILNAHME AN EINER SELBSTHILFEGRUPPE	9
1.3. ÜBER DAS HANDBUCH	10
<u>KAPITEL 1 " EINRICHTUNG EINER SELBSTHILFEGRUPPE "</u>	12
1.4. DEFINITION UND GESTALTUNG DER GRUPPE	12
1.5. ERREICHEN POTENZIELLER MITGLIEDER	15
1.6. MODERATION UND KOORDINIERUNG DER GRUPPE	16
1.6.1. MITTEL DER KOMMUNIKATION MIT DER GRUPPE	17
1.6.2. DIGITALE TREFFEN	20
1.7. ORGANISATORISCHE UNTERSTÜTZUNG BEREITSTELLEN	23
1.8. EINRICHTUNG VON SELBSTHILFEGRUPPEN AUF FACEBOOK	23
<u>KAPITEL 2 " FESTLEGUNG EINES VERHALTENSKODEXES INNERHALB DER GRUPPE "</u>	29
2.1. EINEN SICHEREN RAUM SCHAFFEN	29
2.2. DEFINITION DER ZENTRALEN GRUPPENWERTE	31
2.3. WIE MAN NEUEN GRUPPENMITGLIEDERN DIE GRUNDWERTE DER GRUPPE VERMITTELT	36
<u>KAPITEL 3 "ZWISCHENMENSCHLICHE BEZIEHUNGEN IN DER SELBSTHILFEGRUPPE"</u>	38
3.1. VERBINDUNG MIT IHRER GRUPPE	38
3.2. FÖRDERUNG DES ZUSAMMENHALTS UND DES ZUGEHÖRIGKEITSGEFÜHLS IN DER GRUPPE	39
3.3. UMGANG MIT HERAUSFORDERUNGEN	40
3.4. DIE FREIHEIT, MAN SELBST ZU SEIN	41
3.5. ERMUTIGUNG ZU EINEM OFFENEN DIALOG	42
3.6. SICHERSTELLUNG DER NACHHALTIGKEIT DER GRUPPE DURCH FÖRDERUNG DES ENGAGEMENTS DER MITGLIEDER	44
<u>KAPITEL 4 " DURCHFÜHRUNG VON SELBSTHILFEGRUPPENSITZUNGEN "</u>	48
4.1. ZIELE SETZEN	48

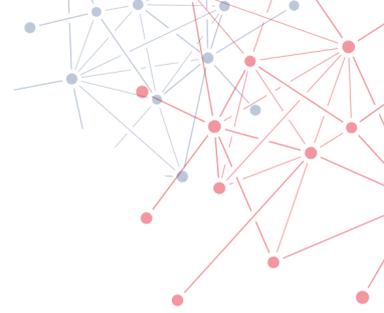


Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



4.2. ERWARTUNGEN UND REGELN FÜR EINE GRUPPENSITZUNG FESTLEGEN	50
4.3. STRUKTURIERUNG DER SITZUNG UND TAGESORDNUNG	52
4.4. DAS EIS BRECHEN UND DEN ZUSAMMENHALT FÖRDERN	52
4.4.1. EISBRECHER	52
4.4.2. ÜBUNGEN ZUR TEAMBILDUNG	55
4.5. AUSTAUSCH VON ERFAHRUNGEN	57
4.6. FÖRDERUNG DES EMOTIONALEN WOHLBEFINDENS	59
SCHLUSSFOLGERUNGEN	64
REFERENZEN	65





EINFÜHRUNG

" Der Nutzen von Peer-Selbsthilfegruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz "





EINLEITUNG " Verständnis des Nutzens von Peer-Selbsthilfegruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz "

1.1. Warum ist es wichtig, dass Pflegende auf sich selbst aufpassen?

Informelle Pflege bei Demenz

Die Pflege eines geliebten Menschen, der sich in einer prekären Situation befindet, ist eine große Verantwortung, und es könnte den Anschein haben, dass es sich um eine Vollzeitverpflichtung handelt. Als Pflegeperson neigt man dazu, die Bedürfnisse der Person, die man pflegt, in den Vordergrund zu stellen, so dass man sein eigenes Leben und seine Selbstfürsorge in den Hintergrund stellt.

Bei der Pflege von Menschen, die mit Demenz leben, ist die Situation noch schwieriger. Denn es geht nicht nur darum, dafür zu sorgen, dass alle Bedürfnisse abgedeckt sind und die Person sich unterstützt, gut versorgt und geliebt fühlt, sondern auch darum, sich der Tatsache zu stellen, dass Demenz unumkehrbar ist, d. h. die Gesundheit und die kognitiven Fähigkeiten, das Gedächtnis, das Urteilsvermögen, die Kommunikationsfähigkeit usw. der Person werden sich mit der Zeit verschlechtern. Die Person kann schließlich die meisten ihrer Persönlichkeitsmerkmale verlieren. Auch ihr Verhalten wird sich deutlich verändern, und das ist schwer zu verarbeiten.

Belastungen für Demenzbetreuer

Hinzu kommt, dass Ihre Verantwortung als Pflegeperson in dem Maße zunehmen wird, wie sich der Zustand Ihres Angehörigen verschlechtert, was die **Wahrscheinlichkeit von Belastungen** weiter erhöht.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass pflegende Angehörige von Demenzkranken deutlich stärker belastet sind als pflegende Angehörige von Nicht-Demenzkranken und dass sie in mehrfacher Hinsicht stärker belastet sind: finanziell, emotional, körperlich und sozial. Die Situation ist noch ernster, wenn der Zugang zu formellen und öffentlichen Diensten für Patienten und Pflegende fehlt.

Emotionaler Stress und eine Verschlechterung der psychischen Gesundheit sind häufige und besorgniserregende Belastungen für informelle Demenzbetreuer, da Studien zeigen, dass sie stärker unter Stress, depressiven und Angstsymptomen und/oder Störungen leiden. Negative Gefühle wie Wut, Traurigkeit, Selbstmitgefühl, Frustration, Angst und Isolation sind ebenfalls häufige Schwierigkeiten, die informelle Pflegekräfte erleben.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



Darüber hinaus entscheiden sich stark belastete Pflegekräfte möglicherweise für eine Heimunterbringung der demenzkranken Person als Ausweg aus dieser schwierigen Situation, was in der Tat mit verstärkten "Schuldgefühlen" einhergeht, die ebenfalls zur Schädigung der psychischen Gesundheit der Pflegekräfte beitragen.

Unter den **körperlichen Faktoren** führen die Schlafstörungen und die körperliche Anstrengung (vor allem, wenn der Demenzkranke in seiner Mobilität eingeschränkt ist) bei den Pflegern häufig zu körperlichem Burnout, Erschöpfung und sogar zu Schmerzen, Atemproblemen, geringer Kraft und Energie.

Was die **sozialen Aspekte betrifft**, so halten die Pflegeaktivitäten die informellen Pflegekräfte in der Regel davon ab, Familien oder Freunde zu besuchen, an Veranstaltungen oder Gottesdiensten teilzunehmen, sich zu vergnügen, Freiwilligenarbeit zu leisten oder sich um andere Personen zu kümmern.

Die **finanzielle Belastung** wird hauptsächlich dadurch verursacht, dass man aus dem Berufsleben ausscheiden oder die Arbeitszeit reduzieren muss, um die Pflegeaufgaben zu erfüllen, was mit Sicherheit zu größeren finanziellen Einschränkungen für die Pflegenden und ihre Familien führt. Dies wird noch verschärft, wenn kein Zugang zu öffentlicher Unterstützung und Ressourcen wie finanzieller Hilfe, Kindertagesstätten, häuslicher Betreuung, professioneller Pflege usw. besteht.

Die Bedeutung der Selbstfürsorge

Wenn Sie als Pflegeperson die Selbstfürsorge und Ihr eigenes Wohlbefinden beiseite lassen, mag es Ihnen sinnvoll erscheinen, aber Sie müssen sich darüber im Klaren sein, dass dies auch zu Anspannung, Druck, Stress, geistigem und körperlichem Unbehagen führen wird. Daher wird die Belastung, die Sie empfinden, zunehmen.

*Es ist wichtig zu verstehen, dass **eine bessere Selbstfürsorge** Ihre Lebensqualität und die Lebensqualität der Person, die Sie pflegen, verbessern wird.*

Mit anderen Worten: Die Selbstfürsorge ermöglicht es Ihnen, Ihren Angehörigen besser zu versorgen und gleichzeitig Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu erhalten.

Es mag anfangs schwierig sein, sich mehr Zeit für die Selbstfürsorge zu nehmen, aber Sie werden sich körperlich und geistig besser fühlen, und das wird Ihnen helfen, Ihre Betreuungsaufgaben besser zu erfüllen.

Denken Sie immer daran:

- › *Ihr Leben verdient ebenso viel Aufmerksamkeit* wie das Leben der Person, die Sie pflegen.
- › Sie sind der Betreuer und müssen daher belastbar sein. Aus diesem Grund *müssen Sie auch Ihren eigenen Bedarf decken*.
- › Es gibt keinen Grund für Schuldgefühle, *Sie sind kein Egoist, nur weil Sie sich Zeit für sich selbst nehmen* und Ihre Bedürfnisse in Bezug auf Erholung, Freizeit, emotionale Unterstützung, Unterstützung durch Gleichgesinnte usw. befriedigen.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

- › *Die Deckung Ihrer Bedürfnisse gibt Ihnen mehr Energie*, und das ist aus zwei Gründen gut: Einerseits beugen Sie einem Burnout vor und verringern die Wahrscheinlichkeit, krank zu werden, und andererseits haben Sie eine bessere körperliche und geistige Verfassung, um die beste Pflege für Ihren Angehörigen zu leisten.
- › Ihre Einstellung zu Ihrer Rolle als Pflegeperson ist entscheidend: *Negative Gefühle behindern Ihre Beziehung zu der Person, die Sie pflegen, sowie Ihre Selbstfürsorge und die Pflege, die Sie leisten*. Im Gegensatz dazu fördern positive Gefühle diese Aspekte.

Der Bedarf an mehr Hilfe und Unterstützung

Die informelle Pflege einer an Demenz erkrankten Person ist in vielerlei Hinsicht eine Herausforderung. Daher *sind Unterstützungsprogramme und -mechanismen von entscheidender Bedeutung, um den Bedürfnissen und dem Wohlbefinden der Pflegenden gerecht zu werden*, insbesondere im Hinblick auf körperliche Erschöpfung und emotionalen Stress, wie wissenschaftliche Untersuchungen zeigen.

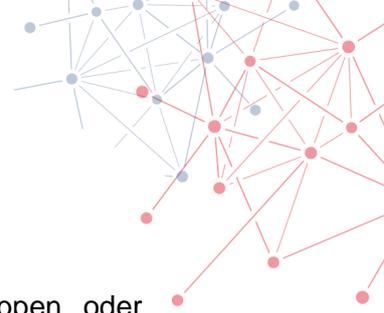
Andererseits dürfen wir nicht vergessen, dass die steigende Zahl der Demenzkranken - die sich aufgrund der globalen Alterung alle 20 Jahre verdoppelt - in der Tat besorgniserregend ist. Derzeit sind weltweit mehr als 55 Millionen Menschen an Demenz erkrankt, und die meisten von ihnen bleiben zu Hause und werden von informellen Pflegekräften (meist Familienmitgliedern) in der Gemeinde betreut. Dies unterstreicht die Tatsache, dass mehr Unterstützung für informelle Demenzbetreuer erforderlich ist. Außerdem sollte dies eine Priorität sein, die aus einer multidimensionalen Perspektive angegangen werden sollte (Sozial- und Gesundheitssysteme, NRO, private Einrichtungen usw.).

In diesem Zusammenhang können viele verschiedene Maßnahmen zur Entlastung der Pflegenden ergriffen werden, wie z. B. die Bereitstellung von Entlastungsdiensten, Psychotherapie, Selbstpflegeerziehung, Kompetenztraining, Förderung der Unterstützung durch Gleichaltrige usw.

Verständnis von Peer-Support und Peer-Support-Gruppen

Die Peer-Unterstützung besteht darin, die *eigenen Erfahrungen zu nutzen, um sich gegenseitig zu helfen*, und basiert daher auf einigen Schlüsselaspekten:

- › **Verbindung** zwischen Gleichgesinnten, meist Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und mit denselben Herausforderungen zu kämpfen haben.
- › **Gegenseitige Unterstützung**, d. h. Unterstützung erhalten und gleichzeitig anderen Unterstützung geben.
- › **Gleichberechtigung**, die Ansichten und Erfahrungen aller werden gleichermaßen gewürdigt, und niemand ist ein größerer Experte als die anderen.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

Die Peer-Unterstützung kann viele Formen annehmen: Selbsthilfegruppen oder Einzelunterstützung, Online-Foren usw. In diesem Handbuch konzentrieren wir uns auf die Bereitstellung praktischer Informationen über die Einrichtung von Peer-Support-Gruppen für die informelle Pflege von Demenzkranken.



1.2. Vorteile der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe

Selbsthilfegruppen können für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz eine entscheidende Rolle spielen, da sie angesichts der besonderen Herausforderungen und emotionalen Anforderungen eine dringend benötigte Rettungsleine bieten. Die Pflege kann zwar sehr erfüllend sein, aber auch isolierend und emotional belastend.

In einer Selbsthilfegruppe kommen Menschen zusammen, die mit ähnlichen Erfahrungen, Herausforderungen oder Sorgen konfrontiert sind, um sich gegenseitig Unterstützung und Verständnis zu geben. Daher bieten diese Gruppen pflegenden Angehörigen einen sicheren und unterstützenden Raum, in dem sie sich mit anderen austauschen können, die ihren Weg verstehen, Erfahrungen teilen, wertvolle Erkenntnisse gewinnen und Trost in der Gesellschaft von Gleichgesinnten finden.

Selbsthilfegruppen für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz können in mehrfacher Hinsicht sehr hilfreich sein.

Einfühlungsvermögen

- › Selbsthilfegruppen können ein **vorurteilsfreies Umfeld** bieten, in dem pflegende Angehörige ihre Gefühle zum Ausdruck bringen, ihre Erfahrungen austauschen und Verständnis, Bestätigung und Einfühlungsvermögen von anderen erhalten können, die ihre Probleme wirklich nachempfinden können.

Praktisch und anwendbar

- › Selbsthilfegruppen können **wertvolle Informationen** über Ressourcen und Dienste liefern, die den Pflegenden helfen, die Krankheit besser zu verstehen und die nötige Unterstützung zu erhalten.
- › Pflegende Angehörige können praktische Tipps, Strategien und Erkenntnisse austauschen. Von anderen zu lernen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, kann wertvolle Hinweise, Wissen und Fähigkeiten vermitteln, um Herausforderungen effektiv zu bewältigen.
- › Pflegende Angehörige können sich über persönliche Geschichten, Erkenntnisse und Ratschläge austauschen, was ihre Herausforderungen normalisiert und ein **Gefühl der Verbundenheit** fördert. Es hilft den Betroffenen zu erkennen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind.

Netzwerk und Gemeinschaft

- › Selbsthilfegruppen können das soziale Netzwerk der Pflegenden erweitern, da sie die Möglichkeit bieten, neue **soziale Beziehungen und Freundschaften zu schließen**. Der Aufbau von Beziehungen zu anderen, die den Weg der Pflege verstehen, kann emotionalen Trost, Freundschaft und ein Unterstützungsnetzwerk außerhalb der Gruppe bieten.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

- › Selbsthilfegruppen können helfen, Gefühle von **Einsamkeit und Isolation** zu bekämpfen.

Agentur

- › Pflegende Angehörige können ein Gefühl von Handlungsfähigkeit und **Kontrolle über ihre Situation** entwickeln, indem sie sich aktiv an Diskussionen beteiligen, ihre Erfahrungen austauschen und einen Beitrag zur Gruppe leisten.

Verringerung von Pflegemüdigkeit und Burnout

- › Selbsthilfegruppen können Pflegern helfen, ihr **eigenes Wohlbefinden in den Vordergrund** zu stellen und Burnout zu vermeiden.

Insgesamt bieten Selbsthilfegruppen für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz eine Reihe von Vorteilen, darunter emotionale Unterstützung, gemeinsame Erfahrungen, Bewältigungsstrategien, Validierung durch Gleichaltrige, Verringerung der Isolation, Zugang zu praktischen Ressourcen und Reduzierung der Stigmatisierung. Diese Vorteile können dazu beitragen, die Herausforderungen der Demenzpflege besser zu bewältigen und die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Pflegenden zu verbessern.

Darüber hinaus bieten Peer-Support-Gruppen ein zusätzliches Instrument für lokale Gesundheitssysteme, Initiativen und Organisationen, um auf ko-kreative Weise eine wichtige Gesundheitskompetenz für Einzelpersonen, Familien und Gemeinschaften aufzubauen, die auch deren Interaktionen mit dem professionellen Pflege-Ökosystem zugute kommt. Dies ist auch eine der effektivsten Möglichkeiten, zusätzliches Vertrauen zu schaffen und die Qualität der Pflege zu verbessern.

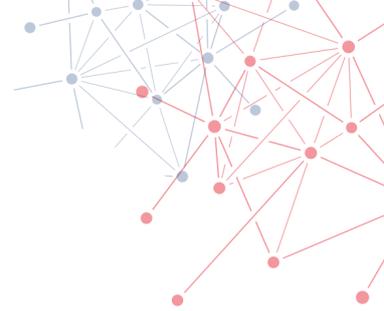
1.3. Über das Handbuch

Wir sollten einige allgemeine Absätze über das Handbuch selbst schreiben (den Kontext liefern), damit die Leser verstehen, worum es geht und wie die Informationen in den einzelnen Kapiteln strukturiert sind.

Einige Punkte:

Wer sind die Empfänger des Handbuchs? (informelle Pflegekräfte, die an der Gründung einer Selbsthilfegruppe interessiert sind, aber auch NRO-Fachleute in den Bereichen Demenz, Pflege usw.; erläutern Sie die Einzelheiten auf dieselbe Weise, wie Line sie uns bei den Treffen erklärt hat.

Sprechen Sie über den logischen Rahmen, wie wir den Prozess in den verschiedenen Kapiteln aufschlüsseln. (vielleicht mit einem allgemeinen Überblick und dann ein paar Sätzen, die die wichtigsten Aspekte in jedem Kapitel zusammenfassen).



KAPITEL 1

" Erstellen einer Selbsthilfegruppe "





KAPITEL 1 " Gründung einer Selbsthilfegruppe "

1.4. Definition und Gestaltung der Gruppe

Bei der Definition und Gestaltung einer Selbsthilfegruppe sind einige wichtige Überlegungen anzustellen. Hier sind einige Schlüsselfragen, die zu berücksichtigen sind.

Zusammensetzung der Gruppe. Für wen ist die Gruppe gedacht?

Wie in der Einleitung beschrieben, haben informelle Betreuer, die Menschen mit Demenz pflegen und unterstützen, viele Herausforderungen gemeinsam. Ein weiteres Argument ist, dass die Gruppe bei einem breiteren Spektrum von Pflegenden von unterschiedlichen Standpunkten profitieren kann, was die Diskussionen bereichert und mehr potenzielle Lösungen bietet. Außerdem schließen Sie keine Pflegepersonen aus, die vielleicht nicht genau den spezifischen Kriterien entsprechen, aber von der Teilnahme an der Gruppe profitieren könnten, und je nach Standort kann es schwierig sein, genügend Mitglieder für eine Gruppe zu finden, wenn die Kriterien zu eng gefasst sind.

Um eine gute Gruppendynamik zu erreichen, reicht es jedoch nicht immer aus, eine informelle Betreuungsperson für eine Person mit Demenz zu sein. So kann beispielsweise die Beziehung zu der Person mit Demenz (z. B. Ehegatte/Partner, Kind, Nachbar) die Bedürfnisse und Erfahrungen der Pflegenden beeinflussen. Es kann auch sinnvoll sein, das Stadium der Demenz, mit dem die Pflegenden zu tun haben, die Altersunterschiede der Pflegenden sowie kulturelle und sprachliche Unterschiede zu berücksichtigen.

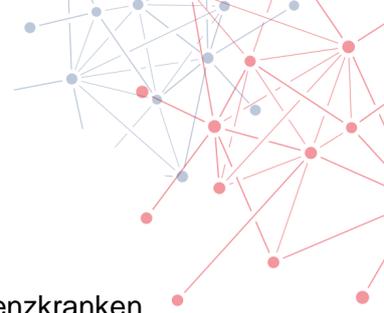
Es ist wichtig, die Vor- und Nachteile abzuwägen, wenn man sich entscheidet, die Zielgruppe für eine Selbsthilfegruppe festzulegen. *Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen gezielter Unterstützung und Gewährleistung von Zugänglichkeit und Vielfalt kann zu den besten Ergebnissen führen.*

Kategorisierung informeller Pflegekräfte

Ehe- oder Lebenspartner sind oft emotional und körperlich stark belastet. Sie sehen sich mit der Herausforderung konfrontiert, den kognitiven Verfall ihrer Angehörigen miterleben, und müssen sich möglicherweise auch um den Haushalt und die persönliche Pflege kümmern und schwierige Entscheidungen über Pflegeoptionen treffen. Darüber hinaus haben Ehegatten/Partner möglicherweise mit eigenen gesundheitlichen Problemen oder altersbedingten Problemen zu kämpfen. Es besteht auch ein Unterschied zwischen einem Ehepartner, der zu Hause lebt, und einem, der in einem Pflegeheim untergebracht ist.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



Erwachsene Kinder stehen oft vor der doppelten Aufgabe, ihren demenzkranken Elternteil zu pflegen und gleichzeitig ihre eigenen Kinder zu erziehen und ihr Berufs- und Privatleben zu organisieren. Es kann eine große Herausforderung sein, die Pflegeaufgaben mit anderen Verpflichtungen in Einklang zu bringen. Oft sind sie auch von der Sorge um den Elternteil betroffen, der die Hauptpflegeperson ist, oder sie sind selbst die Hauptpflegeperson.

Andere Familienmitglieder, wie z. B. Geschwister oder Enkelkinder, können in unterschiedlichem Maße an der Pflege beteiligt sein. Dies kann zu potenziellen Konflikten oder ungleichen Verantwortlichkeiten führen. Familiendynamik, Kommunikationsschwierigkeiten und Meinungsverschiedenheiten bei Pflegeentscheidungen können zusätzlichen Stress und Belastungen für die Familienmitglieder bedeuten.

Pflegepersonen mit einem **anderen kulturellen Hintergrund** als die Mehrheitsgruppe können Sprachbarrieren und andere Bedürfnisse haben.

Wie viele Teilnehmer?

Es gibt keine feste Regel für die ideale Teilnehmerzahl in einer Selbsthilfegruppe, da sie von den Bedürfnissen und Ressourcen der Gruppe abhängt. *Häufig wird jedoch eine Gruppengröße von 5-10 Personen empfohlen.*

Eine kleinere Teilnehmerzahl ermöglicht einen intimeren und tieferen Austausch zwischen den Mitgliedern. In einer kleinen Gruppe ist es leichter, ein Gefühl des Vertrauens und der Nähe zu schaffen, so dass die Teilnehmer offen über persönliche Erfahrungen und Gefühle sprechen können. Andererseits kann eine größere Gruppe ein breiteres Spektrum an Perspektiven, Erfahrungen, Anregungen und Ratschlägen bieten.

Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zu finden, um ein sicheres und unterstützendes Umfeld zu schaffen, in dem auf die Bedürfnisse aller eingegangen werden kann, und gleichzeitig genügend Mitglieder zu haben, die unterschiedliche Perspektiven und Erfahrungen einbringen.

Offene oder geschlossene Gruppe?

Es ist auch wichtig zu überlegen, ob die Selbsthilfegruppe eine offene oder eine geschlossene Gruppe sein soll. In einer offenen Gruppe gibt es eine kontinuierliche Aufnahme in die Gruppe. Dies trägt dazu bei, dass das Netzwerk nicht durch das Ausscheiden von Teilnehmern verwässert wird und dass der Zugang zu Unterstützung nicht behindert wird, sobald sich die Gruppe gebildet hat.

Geschlossene Gruppen bestehen aus einer gleichbleibenden Anzahl von Mitgliedern und ermöglichen es den Mitgliedern, ihre gemeinsamen Erfahrungen zu vertiefen und sich gegenseitig gezielter zu unterstützen. Der geschlossene Charakter der Gruppe fördert ein größeres Gefühl des Vertrauens und der Vertraulichkeit unter den Mitgliedern und führt oft zu stärkeren und länger anhaltenden Beziehungen.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

Manche Menschen fühlen sich in einer offenen Gruppe am wohlsten, während andere eher von der Struktur und Beständigkeit einer geschlossenen Gruppe profitieren.

Wie häufig, wie lange und wann?

Legen Sie die Häufigkeit, Dauer und den Zeitpunkt der Treffen der Selbsthilfegruppe fest. Berücksichtigen Sie die Verfügbarkeit und die zeitlichen Beschränkungen der Betreuer. Regelmäßige Treffen können eine kontinuierliche Unterstützung bieten, während längere Sitzungen vertiefende Diskussionen und Aktivitäten ermöglichen können.

Eine Gruppe für pflegende Angehörige trifft sich in der Regel einmal pro Woche bis einmal im Monat und dauert jeweils nicht länger als 2½ Stunden.

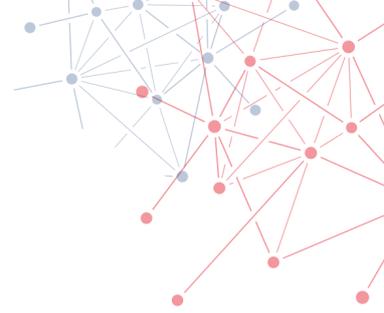
Die beste Tageszeit hängt von der Zielgruppe und den Möglichkeiten des Angebots ab. Ältere Menschen sind beispielsweise weniger geneigt, sich zu beteiligen, wenn die Gruppe abends stattfindet oder sehr früh am Morgen beginnt, und Menschen, die berufstätig sind, können möglicherweise nicht tagsüber teilnehmen usw.

Inhalt. Was bietet Ihre Gruppe an?

Legen Sie den Inhalt der Selbsthilfegruppe fest und berücksichtigen Sie dabei, dass *der Hauptzweck einer Selbsthilfegruppe darin besteht, Erfahrungen und Wissen auszutauschen, soziale Beziehungen zu Gleichaltrigen aufzubauen und psychosoziale Unterstützung zu erhalten.*

Der Inhalt der Treffen sollte von den **Präferenzen** der Gruppenmitglieder abhängen. Wenn die Gruppe daran interessiert ist, Informationen und Wissen zu bestimmten Themen zu erhalten, kann es eine gute Idee sein, das Treffen mit einer Präsentation/einem Seminar zu einem Thema zu beginnen, das die Gruppe interessiert (z. B. wie man für sich selbst sorgt, wie man mit Trauer umgeht, wie man mit der Verantwortung umgeht, die man als informeller Betreuer hat). Der Vortrag/das Seminar kann entweder vom Koordinator/Moderator der Gruppe (wenn er oder sie dazu in der Lage ist) oder von einer Fachkraft aus dem Gesundheitswesen gehalten werden.

Alternativ könnte man auch einen Film zu diesem Thema ansehen und anschließend über den Inhalt diskutieren. Die Gruppenmitglieder könnten auch an gemeinsamen Aktivitäten interessiert sein, z. B. an Teambuilding oder Spielen, um ihre sozialen Beziehungen zueinander aufzubauen oder zu verbessern. Darüber hinaus können die Gruppenmitglieder es schätzen, individuelle reflektierende Aktivitäten durchzuführen und die Möglichkeit zu haben, sich mit den anderen darüber auszutauschen.



1.5. Erreichen potenzieller Mitglieder

Um Teilnehmer für Selbsthilfegruppen zu finden, bedarf es einer sorgfältigen Planung, wirksamer Strategien zur Kontaktaufnahme und Zeit. Es wird empfohlen, 2 Monate vor Beginn der Gruppe mit der Rekrutierung zu beginnen, da es schwierig sein kann, die Anzahl der Teilnehmer zu erreichen, die Sie gerne in die Gruppe aufnehmen würden.

Bevor Sie mit der Rekrutierung beginnen, sollten Sie sich überlegen, wen Sie rekrutieren wollen. Sind es Menschen in einer bestimmten Gegend, Männer, Berufstätige usw.? Dies kann Ihnen bei der gezielten Rekrutierung helfen, da die Zielgruppe einen Einfluss darauf hat, wo und wann die Sitzungen stattfinden und wo und wie Sie für sie werben.

Wenn Sie Mitglieder für eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige rekrutieren, überlegen Sie, wo sich Ihre Zielgruppe aufhält, und versuchen Sie, sie dort zu treffen. Alles, was von Angesicht zu Angesicht geschehen kann, ist vorzuziehen. Versuchen Sie auch, Menschen zu finden, die bereit sind, pflegende Angehörige mündlich an Ihre Selbsthilfegruppe zu verweisen. Schriftliches Material ist natürlich immer noch nützlich, nicht zuletzt für die Nachbereitung.

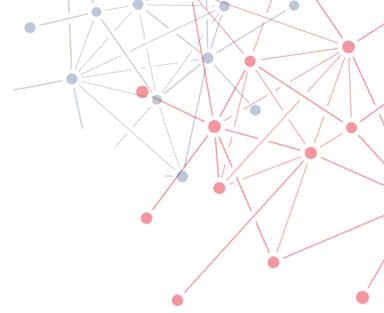
Hier sind einige Ideen, die Ihnen bei der Anwerbung von Mitgliedern für Ihre Gruppe helfen werden:

- › Halten Sie **Informationsveranstaltungen** ab, z. B. in Verbänden, Vereinen usw., in denen Ihre Zielgruppe aktiv ist.
- › **Setzen Sie sich mit Organisationen in Verbindung**, die sich mit der Demenzpflege befassen, z. B. Alzheimer-Vereinigungen, Organisationen zur Unterstützung von Demenzkranken und Einrichtungen zur Gedächtnispflege, sowie mit Fachleuten im Gesundheitswesen, die sich auf die Demenzpflege spezialisiert haben, z. B. Ärzte, Neurologen und Geriater, die Zugang zu Pflegekräften haben. Informieren Sie sie über die Selbsthilfegruppe und lassen Sie sich von ihnen bei der Anwerbung helfen.
- › Nutzen Sie Social-Media-Plattformen wie relevante Facebook-Seiten, Instagram usw. mit Anzeigen und Artikeln.
- › Erstellen Sie eine eigene **Website** (oder Landing Page) mit Informationen über Ihre Selbsthilfegruppe, wenn Sie über die nötigen Ressourcen verfügen.
- › Wenden Sie sich an **lokale Zeitungen**, Fernseh- oder Radiosender, um über Ihre Selbsthilfegruppe zu berichten.
- › Ermutigen Sie aktuelle oder ehemalige Teilnehmer, die Selbsthilfegruppe bekannt zu machen. Persönliche Empfehlungen und Erfahrungsberichte von aktuellen Teilnehmern können dazu beitragen, dass sich Pflegekräfte aufgrund der positiven Erfahrungen anderer Teilnehmer wohler fühlen und der Gruppe beitreten.
- › Erstellen Sie **Informationsbroschüren/Flugblätter**, die über Gesundheitseinrichtungen, Apotheken, Allgemeinmediziner, Sozialdienste, Bibliotheken, Supermärkte, Online-Plattformen, soziale Medien usw. verteilt werden können.

Was soll in einer Broschüre stehen?



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



- › Was sie erwarten können
- › Wie die Sitzungen der Gruppe durchgeführt werden
- › Was es braucht, um teilzunehmen (zuhören und Erfahrungen austauschen).
- › Datum und Uhrzeit
- › Ob die Teilnahme kostenlos ist
- › Wo sie sich treffen (Adresse / online?)
- › Kontaktinformationen.

Die Bedeutung des Datenschutzes

Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe sollten eine Einverständniserklärung unterschreiben, bevor sie der Selbsthilfegruppe beitreten. Die Mitglieder erklären sich damit einverstanden, dass persönliche Daten wie Name, Alter, E-Mail-Adresse, Telefonnummer usw. an den potenziellen Koordinator und möglicherweise an die anderen Mitglieder der Selbsthilfegruppe weitergegeben werden. Die Mitglieder müssen auch entscheiden, ob sie damit einverstanden sind, fotografiert zu werden und Bilder auf Social-Media-Plattformen zu veröffentlichen.

Persönliche Daten wie Adresse, Telefonnummer, E-Mail usw. sollten gemäß der Allgemeinen Datenschutzverordnung (GDPR) behandelt und gespeichert werden. Die persönlichen Daten der Mitglieder der Selbsthilfegruppe sollten nicht an Dritte außerhalb der Selbsthilfegruppe weitergegeben werden. Außerdem ist es obligatorisch, dass die Mitglieder ihre Zustimmung jederzeit widerrufen können.

Was sollte man mit potenziellen Gruppenmitgliedern vor der Teilnahme besprechen?

Es ist eine gute Idee, ein klärendes Gespräch oder eine Informationsveranstaltung mit den Interessenten über Form, Inhalt und Struktur der Selbsthilfegruppe zu führen. Erläutern Sie, dass die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe für die Teilnehmer oft sehr gewinnbringend ist (d. h. sie haben nichts zu verlieren, aber alles zu gewinnen).

Beachten Sie das: Selbsthilfegruppen sind nicht für jeden geeignet. Menschen in tiefer Trauer oder mit schweren Depressionen sollten sich zum Beispiel an ihren Hausarzt wenden, um professionelle Hilfe zu erhalten.

1.6. Moderation und Koordinierung der Gruppe

Sobald Ihre Selbsthilfegruppe eingerichtet ist, müssen Sie sich Gedanken darüber machen, wie Sie die wichtigsten Aspekte ihrer Arbeit, wie z. B. die Kommunikation und die Treffen der Gruppe, erleichtern und koordinieren können. Denken Sie daran, dass eine *wirksame Kommunikation und Koordination für die Schaffung eines unterstützenden Umfelds, in dem sich pflegende Angehörige austauschen, lernen und gemeinsam wachsen können, von entscheidender Bedeutung sind.*



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



In diesem Abschnitt werden wir Ihnen dabei helfen, die **Kommunikationsmittel** zu erkunden, die Sie innerhalb Ihrer Gruppe nutzen können, angefangen bei traditionellen Methoden wie E-Mail und Telefonanrufe bis hin zu interaktiveren und Echtzeit-Ansätzen wie Messaging-Apps und Online-Foren. Außerdem werden wir uns mit den praktischen Aspekten der Durchführung digitaler Meetings über Plattformen wie Zoom und Meet befassen.

Am Ende dieses Abschnitts werden Sie wertvolle Einblicke in die effektive Kommunikation mit Selbsthilfegruppenmitgliedern, die Auswahl geeigneter Plattformen für digitale Treffen und die Bewältigung möglicher Herausforderungen gewonnen haben. Diese Fähigkeiten werden Sie in die Lage versetzen, ein förderliches Umfeld zu schaffen, das die Pflegeerfahrung bereichert und sicherstellt, dass die Pflegenden die Unterstützung erhalten, die sie brauchen. Lassen Sie uns erkunden, wie die Nutzung digitaler Tools und die Förderung eines offenen Dialogs die Erfahrung der Selbsthilfegruppe verändern und den Pflegenden ein starkes Netzwerk der Ermutigung und Unterstützung bieten kann.

1.6.1. Mittel zur Kommunikation mit der Gruppe

Wenn Sie die verschiedenen verfügbaren Kommunikationsmittel kennen, können Sie die am besten geeigneten Kanäle auswählen, um die Betreuer in Ihrer Gruppe auf dem Laufenden zu halten, Diskussionen zu erleichtern und eine kontinuierliche Unterstützung innerhalb der Gruppe zu bieten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, den Sie bei der Auswahl berücksichtigen sollten, sind das Profil, die Kommunikationsgewohnheiten, die digitalen Fähigkeiten und die Vorlieben Ihrer Mitglieder. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Mittel am besten geeignet sind, zögern Sie nicht, Ihre Mitglieder um ihr Feedback zu bitten.

Hier sind die gängigsten Kommunikationsmittel, die in der Selbsthilfegruppe verwendet werden können:

- › **E-Mail:** Eine der einfachsten Möglichkeiten, mit den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe zu kommunizieren, ist die E-Mail. So können Sie aktuelle Informationen, Sitzungspläne und relevante Ressourcen weitergeben. Allerdings ist dies nicht unbedingt die interaktivste oder unmittelbarste Form der Kommunikation.
- › **Telefonanrufe:** Telefonanrufe können eine wirksame Methode für die Kommunikation unter vier Augen sein oder um dringende Angelegenheiten mit Gruppenmitgliedern zu besprechen, die mit fortgeschrittener Technologie nicht vertraut sind.
- › **Messaging-Apps:** Plattformen wie WhatsApp oder Telegram bieten eine bequeme Möglichkeit, Gruppenchats einzurichten, in denen die Mitglieder interagieren, Fragen stellen und sich gegenseitig unterstützen können. Diese Apps sind auf Smartphones leicht zugänglich und können die Kommunikation in Echtzeit erleichtern.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

- › **Online-Foren:** Die Einrichtung eines speziellen Forums oder Diskussionsforums auf Plattformen wie Reddit oder speziellen Websites für die Pflege ermöglicht es den Pflegern, Wissen und Erfahrungen auszutauschen.

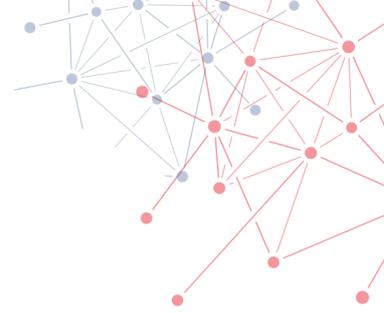
Verwendung von E-Mails für die Kommunikation in der Selbsthilfegruppe

Die E-Mail-Kommunikation bietet eine bequeme Plattform für den Austausch von Erfahrungen, Aktualisierungen und Ressourcen sowie für die Teilnahme an laufenden Diskussionen. Sie ermöglicht es den Pflegenden, informiert zu bleiben, Erfahrungen auszutauschen und sich mit anderen zu vernetzen, die in ihrer Rolle als informelle Pflegeperson vor ähnlichen Herausforderungen stehen.

Hier sind einige Empfehlungen, die Sie in die Praxis umsetzen können, wenn Sie sich entscheiden, E-Mails als Kommunikationsmittel innerhalb Ihrer Selbsthilfegruppe einzusetzen:

- › **Erstellen einer E-Mail-Liste:** Beginnen Sie damit, eine E-Mail-Liste zusammenzustellen, die alle informellen Betreuer in der Selbsthilfegruppe umfasst. Vergewissern Sie sich, dass Sie deren Erlaubnis haben, und respektieren Sie deren Datenschutzpräferenzen.
- › **Gruppenankündigungen und Updates:** Verwenden Sie E-Mails für wichtige Gruppenankündigungen, z. B. Sitzungspläne oder Änderungen des Veranstaltungsorts. Die Betreffzeile sollte klar und ansprechend sein, um die Aufmerksamkeit der Empfänger zu wecken. Fügen Sie persönliche Grüße hinzu, um ein Gefühl der Gemeinschaft und Wertschätzung zu fördern.
- › **Austausch von Ressourcen:** Teilen Sie lehrreiche und informative Ressourcen, Artikel und relevante Forschungsmaterialien im Zusammenhang mit der Pflege und Unterstützung von Demenzkranken. Ermutigen Sie Pflegekräfte, ihre eigenen Erfahrungen und empfohlenen Ressourcen beizusteuern, um eine kollaborative und unterstützende Umgebung zu fördern.
- › **Diskussionen und Fragen und Antworten:** Initiieren und erleichtern Sie Diskussionen per E-Mail zu Themen wie Demenzpflege, Herausforderungen bei der Pflege und Selbstpflege. Ermutigen Sie die Pflegenden, ihre Perspektiven und Strategien mitzuteilen, und schaffen Sie so einen virtuellen Raum für einen kontinuierlichen Dialog und gegenseitige Unterstützung.
- › **Datenschutz und Vertraulichkeit:** Betonen Sie, wie wichtig die Wahrung der Privatsphäre bei der Kommunikation per E-Mail ist. Erinnern Sie die Betreuer daran, keine sensiblen Informationen weiterzugeben, die ihre Privatsphäre oder die ihrer Angehörigen gefährden könnten. Ermutigen Sie zu überlegten Antworten auf Gruppen-E-Mails, um die Angemessenheit sicherzustellen.
- › **Barrierefreiheit und technische Unterstützung:** Sorgen Sie dafür, dass alle Betreuer bequem auf E-Mails zugreifen und sie nutzen können. Bieten Sie technische Unterstützung oder alternative Kommunikationskanäle für diejenigen, die mit E-Mail weniger vertraut sind.

Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



Telefonanrufe für die Kommunikation in der Selbsthilfegruppe nutzen

Telefonanrufe sind eine wertvolle und persönliche Methode zur Unterstützung informeller Betreuer von Menschen mit Demenz, da sie direkte Verbindungen ermöglichen und es den Betreuern erlauben, Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Lesen Sie diese praktischen Tipps für den Einsatz von Telefonanrufen für die Kommunikation in Selbsthilfegruppen:

- › **Kontaktaufnahme:** Sammeln und organisieren Sie die Kontaktinformationen der Betreuer mit deren Einverständnis und unter Berücksichtigung der Datenschutzpräferenzen.
- › **Individuelle Besprechungen:** Planen Sie regelmäßige Einzelgespräche, um einen vertraulichen Raum für den Austausch von Erfahrungen, Sorgen und Herausforderungen zu schaffen. Bieten Sie einfühlsame Unterstützung und stellen Sie Ressourcen zur Verfügung, die auf die jeweilige Situation abgestimmt sind.
- › **Gruppen-Telefonkonferenzen:** Organisieren Sie Gruppengespräche für gemeinsame Diskussionen, die sich auf relevante Themen wie Demenzpflegetechniken und Bewältigungsstrategien konzentrieren. Ermutigen Sie zur aktiven Teilnahme und bestimmen Sie einen Moderator, der sicherstellt, dass jeder gehört wird. Lesen Sie den folgenden Abschnitt (**Digitale Treffen**), um weitere Einzelheiten dazu zu erfahren.
- › **Terminplanung und Erinnerungen:** Nutzen Sie Telefonanrufe, um die Details von Selbsthilfegruppentreffen mitzuteilen und sicherzustellen, dass die Betreuer informiert und vorbereitet sind.
- › **Emotionale Unterstützung:** Telefonanrufe bieten unmittelbare emotionale Unterstützung und ermöglichen es den Pflegern, Frustrationen, Sorgen oder Erfolge zu teilen. Ermutigen Sie zum Erfahrungsaustausch, um ein unterstützendes Umfeld zu schaffen.
- › **Barrierefreiheit und technische Unterstützung:** Sorgen Sie dafür, dass alle Betreuungspersonen das Telefon bequem erreichen und benutzen können. Bieten Sie bei Bedarf technische Unterstützung oder Schulungen an.

Verwendung von Messaging-Apps für die Kommunikation in Selbsthilfegruppen

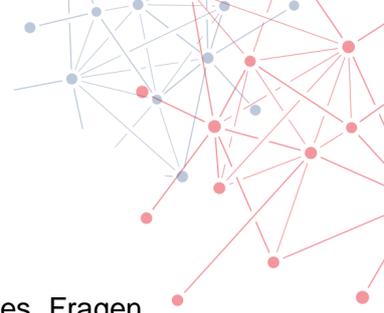
Messaging-Apps ermöglichen den Austausch von Nachrichten und Dateien in Echtzeit. Sie verbessern die Kommunikation, Zusammenarbeit und Unterstützung zwischen informellen Pflegekräften und fördern eine interaktive und dynamische Gemeinschaft.

Wenn Sie diese Apps für die Kommunikation innerhalb Ihrer Gruppe nutzen möchten, sollten Sie diese praktischen Aspekte berücksichtigen:

- › **App-Auswahl:** Wählen Sie eine umfassende, benutzerfreundliche App, die mit verschiedenen Geräten kompatibel ist.
- › **Gruppenbildung:** Respektieren Sie die Privatsphäre und erstellen Sie einen eigenen Gruppenchat für Diskussionen.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



- › **Sofortige Kommunikation:** Nutzen Sie die App für schnelle Updates, Fragen und sofortige Unterstützung.
- › **Gemeinsame Nutzung von Ressourcen:** Geben Sie Aufklärungs- und Informationsmaterial weiter und ermutigen Sie die Pflegenden, ihre Erfahrungen einzubringen.
- › **Diskussionsfäden:** Organisieren Sie Diskussionen mit Hilfe von Threads für gezielte und zugängliche Unterhaltungen.
- › **Umfragen und Erhebungen:** Sammeln Sie Feedback mit integrierten Funktionen für Meinungen und Eingaben.
- › **Datenschutz und Sicherheit:** Stellen Sie sicher, dass die App die persönlichen Daten des Pflegepersonals schützt.
- › **Benachrichtigungen:** Ermuntern Sie zu Aktualisierungen und respektieren Sie dabei die Datenschutzeinstellungen.
- › **Technische Unterstützung:** Unterstützen Sie das Pflegepersonal bei Bedarf bei der Nutzung der App.

Nutzung von Online-Foren für die Kommunikation in Selbsthilfegruppen

Online-Foren bieten informellen Pflegekräften einen Raum, um Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und Unterstützung zu suchen. *Sie bieten eine größere Gemeinschaft von verschiedenen Pflegern, die rund um die Uhr erreichbar sind, und bieten Flexibilität und Anonymität für offene Diskussionen.* Um diese Foren zu finden, können Suchmaschinen und Social-Media-Plattformen hilfreich sein.

Machen Sie sich mit den Forenrichtlinien vertraut, seien Sie emphatisch und teilen Sie Ressourcen, um die Zusammenarbeit zu fördern. Schützen Sie bei Ihrer Teilnahme persönliche Informationen und nutzen Sie das Gefühl der Zugehörigkeit und die wertvollen Erkenntnisse, die diese Foren bei der Bewältigung der Herausforderungen der Demenzpflege bieten.

1.6.2. Digitale Treffen

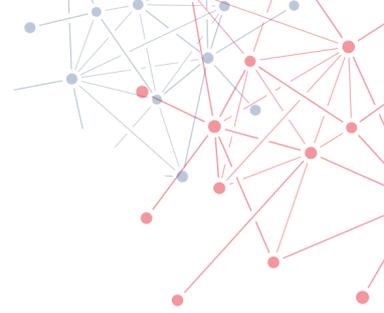
Im modernen digitalen Zeitalter hat die Technologie die Art und Weise revolutioniert, wie wir miteinander in Kontakt treten und kommunizieren. Digitale Treffen, die durch Plattformen wie Zoom, Google Meet und andere Videokonferenz-Tools erleichtert werden, erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und bieten bequeme und zugängliche Kommunikationsmittel für Selbsthilfegruppen, einschließlich informeller Betreuer von Menschen mit Demenz.

Digitale Treffen, die auch als virtuelle Treffen oder Videokonferenzen bezeichnet werden, bieten informellen Betreuern von Menschen mit Demenz die Möglichkeit, sich trotz räumlicher Entfernungen von Angesicht zu Angesicht auszutauschen.

In diesem Abschnitt werden wir uns mit den Vor- und Nachteilen sowie den praktischen Aspekten digitaler Meetings befassen und die Vorteile, Herausforderungen und Überlegungen im Zusammenhang mit deren Nutzung beleuchten.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



Vorteile von digitalen Treffen in Selbsthilfegruppen

Digitale Treffen in Selbsthilfegruppen bieten zahlreiche Vorteile, die die Pflegeerfahrung von Menschen, die Demenzkranke betreuen, verbessern. Zu diesen Vorteilen gehören:

- › **Erreichbarkeit und Bequemlichkeit:** Dank digitaler Treffen müssen die Betreuer nicht mehr reisen, sondern können bequem von zu Hause aus teilnehmen. Diese Bequemlichkeit ist vor allem für Menschen mit Mobilitätsproblemen oder geografischen Einschränkungen von Vorteil, da sie die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe erleichtert und die Reichweite der Gruppe vergrößert.
- › **Kommunikation in Echtzeit:** Videokonferenz-Tools ermöglichen die Kommunikation in Echtzeit, so dass informelle Betreuer miteinander interagieren, Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig sofort unterstützen können. Die Möglichkeit, Gesichtsausdrücke zu sehen und Stimmen zu hören, fördert ein Gefühl der Verbundenheit und Empathie und erleichtert sinnvolle Gespräche innerhalb der Selbsthilfegruppe.
- › **Flexibilität bei der Terminplanung:** Digitale Treffen bieten Flexibilität bei der Terminplanung, da sie sich an die unterschiedlichen Verfügbarkeiten und Zeitzone von Pflegekräften anpassen. Durch die Vermeidung der Zwänge physischer Treffen können Selbsthilfegruppen Sitzungen zu Zeiten abhalten, die für eine größere Anzahl von Teilnehmern geeignet sind, was ein Maximum an Engagement und Beteiligung gewährleistet.
- › **Verbesserte emotionale Bindung:** Die visuellen und auditiven Elemente digitaler Meetings tragen zu einer persönlicheren und emotional ansprechenderen Erfahrung bei. Die Betreuer können nonverbale Signale wahrnehmen, Empathie ausdrücken und ein stärkeres Gefühl der Kameradschaft innerhalb der Gruppe entwickeln, was für Personen, die emotionale Unterstützung benötigen, besonders wertvoll sein kann.

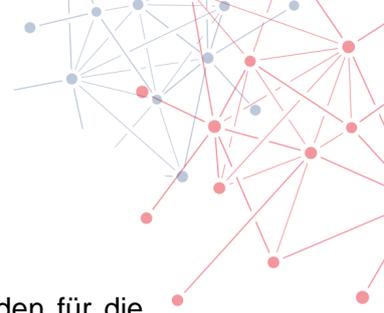
Zusammenfassend lässt sich sagen, dass digitale Treffen in Selbsthilfegruppen den informell Pflegenden die Vorteile der Zugänglichkeit, der Kommunikation in Echtzeit, der zeitlichen Flexibilität und der verstärkten emotionalen Bindung bieten. Diese Vorteile tragen zu einem integrativeren, bequemerem und unterstützenderem Umfeld für Betreuer von Menschen mit Demenz bei.

Nachteile von digitalen Treffen in Selbsthilfegruppen

Digitale Treffen in Selbsthilfegruppen bieten zwar zahlreiche Vorteile, aber es gibt auch einige Nachteile zu beachten. Dazu gehören:

- › **Technische Herausforderungen:** Digitale Meetings sind auf stabile Internetverbindungen und funktionierende Geräte angewiesen. Technische Schwierigkeiten wie schlechte Audio- oder Videoqualität, Verbindungsprobleme oder mangelnde Vertrautheit mit der Technologie können eine effektive Kommunikation behindern und bei einigen Teilnehmern zu Frustration führen.





- › **Digitale Kluft:** Nicht alle informell Pflegenden haben Zugang zu den für die Teilnahme an digitalen Treffen erforderlichen Technologien oder verfügen über entsprechende Kenntnisse. Diese digitale Kluft kann zu Ungleichheiten bei der Teilnahme führen und die Inklusivität von Selbsthilfegruppen einschränken. Sie sollten alternative Kommunikationsmethoden in Betracht ziehen, um denjenigen entgegenzukommen, die nicht in der Lage sind, an virtuellen Treffen teilzunehmen.
- › **Fehlende physische Präsenz:** Digitale Treffen bieten zwar eine bequeme Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, doch fehlt ihnen die physische Präsenz und Intimität persönlicher Interaktionen. Für einige informelle Betreuer kann es eine Herausforderung sein, tiefe Verbindungen allein über virtuelle Mittel aufzubauen, und das Fehlen von körperlichen Berührungen und nonverbalen Hinweisen kann die Tiefe der emotionalen Verbindung innerhalb der Gruppe einschränken.

Es ist wichtig, diese Nachteile anzuerkennen und sie proaktiv anzugehen, um die bestmögliche Selbsthilfegruppenerfahrung für Pflegende zu gewährleisten. Durch die Bereitstellung technischer Unterstützung, die Berücksichtigung alternativer Kommunikationsmethoden und die Beachtung der Grenzen virtueller Interaktionen können die Nachteile digitaler Treffen gemildert werden, um ein effektiveres und integratives Umfeld für Selbsthilfegruppen zu schaffen.

Praktische Überlegungen für digitale Treffen in Selbsthilfegruppen

Für eine erfolgreiche digitale Selbsthilfegruppe sollten Sie diese Richtlinien befolgen und sie unter den Mitgliedern Ihrer Gruppe bekannt machen:

1. Machen Sie sich mit der Videoplattform vertraut und suchen Sie bei Bedarf Unterstützung.
2. Üben Sie sich in Meeting-Etikette: Schalten Sie Ihr eigenes Mikrofon stumm, wenn Sie nicht sprechen, nutzen Sie Chat-Funktionen und hören Sie aktiv zu.
3. Bewahren Sie die Privatsphäre und teilen Sie nur das mit, was Sie gerne preisgeben möchten.
4. Sie nehmen aktiv teil und teilen Erfahrungen und Erkenntnisse, um andere zu unterstützen.
5. Nutzen Sie die interaktiven Funktionen, um die Verbindungen innerhalb der Gruppe zu fördern.
6. Achten Sie auf Barrierefreiheit und teilen Sie mit, ob Sie Anpassungen benötigen.
7. Verstehen Sie die Aufzeichnungsrichtlinien und respektieren Sie die Datenschutzpräferenzen anderer.





1.7. Organisatorische Unterstützung bereitstellen

Wenn Sie beruflich für eine gemeinnützige Organisation, eine Nichtregierungsorganisation oder eine andere Organisation tätig sind, die sich für Demenz, Pflege oder ein anderes damit zusammenhängendes Thema einsetzt, kann die Organisation, der Sie angehören, eine Menge dazu beitragen, die Selbsthilfegruppe aufzubauen und am Leben zu erhalten.

Speziell im Hinblick auf die Unterstützung von Organisationen können Sie und Ihre Organisation auf vielfältige Weise beitragen. Einige Beispiele sind:

- › **Bieten Sie Unterstützung** bei der Koordination von: Treffen der Selbsthilfegruppe (Planung der Treffen) & Regeln und Richtlinien der Selbsthilfegruppe.
- › **Stellen Sie Räume zur Verfügung**, die die Selbsthilfegruppe während der Treffen nutzen kann.
- › Stellen Sie einen **Koordinator zur Verfügung**, der für die Organisation der Treffen der Selbsthilfegruppe verantwortlich ist.
- › **Informelle Betreuer** mit Ideen, Unterstützung und Wissen versorgen, wie man ein Treffen einer Selbsthilfegruppe organisiert (falls die informellen Betreuer die Treffen selbst organisieren wollen).
- › Bieten Sie den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe einen zusätzlichen Raum, in dem sie miteinander **in Verbindung bleiben** können, z. B. eine Facebook-Gruppe.

Wenn Sie als einzelne informelle Pflegeperson eine Selbsthilfegruppe zur Demenzpflege gründen und fördern wollen, denken Sie daran, dass Sie nicht allein sind, denn Sie können die Unterstützung lokaler Organisationen und Nichtregierungsorganisationen und sogar lokaler öffentlicher Dienste in Anspruch nehmen, um Ihnen bei diesen organisatorischen Maßnahmen zu helfen.

1.8. Einrichtung von Selbsthilfegruppen auf Facebook

Unter den verschiedenen Optionen, die Sie in Betracht ziehen sollten, wenn Sie Ihre Selbsthilfegruppe digitaler gestalten wollen, ist Facebook eine sehr gute Wahl, da es eine beliebte und zugängliche Plattform für die Einrichtung und Verwaltung von Selbsthilfegruppen für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz bietet.

Hier sind einige Schritte und Überlegungen, die Ihnen helfen, eine unterstützende Gemeinschaft auf Facebook aufzubauen:





- 1. Bestimmen Sie den Zweck und die Ziele:** Definieren Sie den Zweck und die Ziele der Selbsthilfegruppe klar und deutlich. Überlegen Sie, welche Art von Unterstützung Sie anbieten möchten und welche spezifischen Bedürfnisse die Pflegenden in der Gruppe haben. Legen Sie die wichtigsten Diskussionsthemen sowie den Ton und die Richtlinien für die Interaktionen innerhalb der Gruppe fest. Prüfen Sie Abschnitt **1.4 Definition und Gestaltung der Gruppe** finden Sie weitere Hinweise dazu.
- 2. Richten Sie die Facebook-Gruppe ein:** Erstellen Sie eine neue Facebook-Gruppe, die sich an informelle Betreuer von Menschen mit Demenz richtet. Wählen Sie einen beschreibenden und inklusiven Gruppennamen, der den Fokus der Selbsthilfegruppe vermittelt. Stellen Sie sicher, dass die Privatsphäre-Einstellungen der Gruppe mit den Präferenzen der Mitglieder übereinstimmen - die Optionen reichen von öffentlichen über geschlossene bis hin zu geheimen Gruppen.

Wie kann ich eine Gruppe auf Facebook erstellen?

Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- 1. Melden Sie sich bei Facebook an:** Besuchen Sie die Facebook-Website oder öffnen Sie die Facebook-App und melden Sie sich mit Ihren Kontoanmeldedaten an.
- 2. Gehen Sie zu Gruppen:** Suchen Sie auf der Facebook-Startseite in der linken Seitenleiste den Abschnitt "Gruppen". Klicken Sie darauf, um die Seite "Gruppen" aufzurufen.
- 3. Erstellen Sie eine neue Gruppe:** Klicken Sie auf der Seite "Gruppen" auf die Schaltfläche "Gruppe erstellen", die sich in der Regel in der oberen rechten Ecke der Seite befindet. Alternativ können Sie auch auf die Schaltfläche "+ Gruppe erstellen" klicken, wenn diese verfügbar ist.
- 4. Wählen Sie einen Gruppennamen:** Geben Sie einen beschreibenden und aussagekräftigen Namen für Ihre Gruppe in das vorgesehene Feld ein. Achten Sie darauf, dass der Name den Zweck oder das Thema der Gruppe genau wiedergibt.
- 5. Legen Sie die Datenschutzeinstellungen fest:** Wählen Sie die gewünschte Privatsphäre-Einstellung für Ihre Gruppe. Facebook bietet drei Optionen an:
 - › **Öffentlich:** Jeder kann die Gruppe, ihre Mitglieder und die Beiträge sehen, ohne ihr beizutreten.
 - › **Geschlossen:** Die Gruppe ist für alle sichtbar, aber nur Mitglieder können die Beiträge sehen und sich an den Diskussionen beteiligen.
 - › **Geheim:** Die Gruppe und ihr Inhalt sind für alle, die nicht Mitglied sind, verborgen.
- 6. Gruppenmitglieder hinzufügen:** Beginnen Sie mit dem Hinzufügen von Mitgliedern zu Ihrer Gruppe. Sie können entweder manuell die Namen bestimmter Facebook-Freunde eingeben oder die Suchleiste verwenden, um nach Personen anhand ihres Namens oder ihrer E-Mail-Adresse zu suchen. Sie können diesen Schritt auch überspringen und die Mitglieder später hinzufügen.





7. **Konfigurieren Sie zusätzliche Einstellungen:** Passen Sie zusätzliche Einstellungen für Ihre Gruppe an, einschließlich Optionen wie z. B.:
 - › **Beschreibung der Gruppe:** Schreiben Sie eine kurze Beschreibung, die den Zweck, die Richtlinien und die Ziele der Gruppe erläutert.
 - › **Schlagwörter:** Fügen Sie relevante Tags hinzu, damit potenzielle Mitglieder Ihrer Gruppe leichter finden.
 - › **Gruppentyp:** Wählen Sie eine Kategorie, die den Schwerpunkt Ihrer Gruppe am besten repräsentiert.
 - › **Gruppensymbol:** Wählen Sie ein Bild oder laden Sie ein Gruppensymbol hoch, um Ihre Gruppe visuell darzustellen.
 - › Wählen Sie **Datenschutzoptionen für die Gruppe:** Legen Sie fest, ob Sie zulassen möchten, dass neue Mitglieder von bestehenden Mitgliedern hinzugefügt werden, oder ob Sie es vorziehen, Anträge auf Mitgliedschaft manuell zu prüfen und zu genehmigen.
8. **Speichern und erstellen Sie die Gruppe:** Überprüfen Sie alle Details und Einstellungen, die Sie für Ihre Gruppe ausgewählt haben. Wenn alles korrekt aussieht, klicken Sie auf die Schaltfläche "Erstellen", um die Gruppe offiziell zu erstellen.
9. **Anpassen der Gruppe:** Nachdem Sie die Gruppe erstellt haben, können Sie sie weiter anpassen, indem Sie ein Titelbild hinzufügen, Gruppenregeln erstellen, Gruppenthemen hinzufügen und weitere Einstellungen vornehmen. Greifen Sie auf diese Optionen über die Schaltfläche "Mehr" auf der Hauptseite der Gruppe zu.
10. **Mehr Mitglieder einladen:** Laden Sie weitere Mitglieder ein, Ihrer Gruppe beizutreten, indem Sie den Link der Gruppe teilen, direkte Einladungen an Facebook-Freunde senden oder die Gruppe über andere Kanäle bewerben.

Förderung des Engagements in der Facebook-Selbsthilfegruppe

Als Gruppenersteller und -administrator haben Sie die Möglichkeit, die Gruppe zu verwalten, Diskussionen zu moderieren und die Gruppenrichtlinien durchzusetzen. Überwachen Sie regelmäßig die Gruppenaktivität, antworten Sie auf Anfragen von Mitgliedern und befolgen Sie die unten stehenden Vorschläge, um eine positive und unterstützende Atmosphäre in der von Ihnen geschaffenen Gemeinschaft zu fördern.

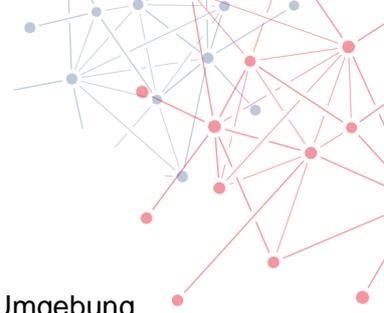
Gestalten Sie eine einladende Selbsthilfegruppe: Erstellen Sie eine herzliche und informative Gruppenbeschreibung, in der Sie klare Erwartungen formulieren und Richtlinien für eine respektvolle Kommunikation aufstellen. Betonen Sie die Vertraulichkeit, um einen sicheren Raum für Pflegende zu schaffen.

Legen Sie unterstützende Richtlinien fest: Fördern Sie Einfühlungsvermögen, Nichtbeurteilung und Sensibilität unter den Mitgliedern. Betonen Sie die Bedeutung von Vertraulichkeit und gegenseitigem Respekt.

Fördern Sie die aktive Teilnahme: Ermutigen Sie die Pflegenden, ihre Erfahrungen mitzuteilen und sich an thematischen Diskussionen zu beteiligen. Stellen Sie nützliche Ressourcen zur Verfügung und laden Sie dazu ein, Fragen zu stellen und Rat zu suchen.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



Fördern Sie emotionale Unterstützung: Schaffen Sie eine einfühlsame Umgebung, in der Betreuer ihre Gefühle, Kämpfe und Erfolge zum Ausdruck bringen können. Erleichtern Sie die Unterstützung und Ermutigung durch Gleichgesinnte.

Teilen Sie relevante Ressourcen: Stellen Sie glaubwürdige Ressourcen wie Artikel und Webinare zusammen, die den Pflegekräften helfen, ihre Fähigkeiten und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Moderieren und engagieren Sie sich: Seien Sie ein respektvoller Moderator, der Diskussionen beim Thema hält und unterstützt. Engagieren Sie sich in der Gemeinschaft und fördern Sie das Gefühl der Zugehörigkeit.

Kontinuierliche Verbesserung: Holen Sie regelmäßig Feedback von den Mitgliedern ein und passen Sie Ihre Strategien an die sich verändernden Bedürfnisse der Pflegenden an.

Denken Sie daran, dass der Aufbau einer unterstützenden und ansprechenden Facebook-Gruppe für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz Zeit und Mühe erfordert. Indem Sie eine einladende und respektvolle Umgebung schaffen, sinnvolle Interaktionen ermöglichen und wertvolle Ressourcen bereitstellen, können Sie eine virtuelle Gemeinschaft schaffen, die informellen Betreuern Unterstützung, Ermutigung und Verbindung bietet.

Online-Selbsthilfegruppen für die Pflege von Demenzkranken finden

Online-Selbsthilfegruppen können wertvolle Ressourcen für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz sein. Im Folgenden finden Sie einige Tipps für die Suche nach Selbsthilfegruppen auf Facebook. Mit Hilfe dieser Tipps können sich Pflegendе besser auf der Facebook-Plattform zurechtfinden und ihre Chancen erhöhen, die Selbsthilfegruppen zu finden, die ihren speziellen Bedürfnissen entsprechen.

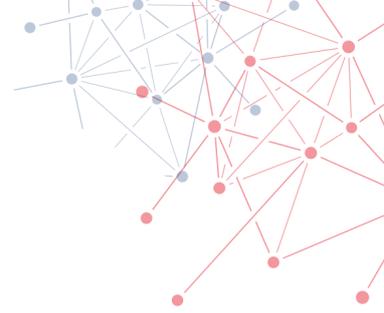
- › Verwenden Sie die Facebook-Suchleiste, um **nach Stichwörtern zu suchen**, die sich auf die von Ihnen gesuchte Selbsthilfegruppe beziehen, z. B. "Selbsthilfegruppe für Demenzkranke" oder "Selbsthilfegruppe für Alzheimer".
- › **Erkunde die Facebook-Empfehlungen**, indem du auf deiner Facebook-Startseite nach dem Abschnitt "Gruppen, denen du beitreten solltest" oder in der Facebook-Mobil-App nach dem Reiter "Entdecken" suchst.
- › Treten Sie **verwandten Facebook-Seiten** oder -Gruppen bei, die sich auf informelle Pflege, Demenz oder bestimmte Gesundheitszustände konzentrieren, um Empfehlungen für Selbsthilfegruppen zu erhalten.
- › **Holen Sie sich Empfehlungen von Freunden**, Verwandten oder Pflegekräften, die vielleicht hilfreiche Selbsthilfegruppen auf Facebook kennen.
- › Nutzen Sie **Facebook-Gruppenverzeichnisse** oder erkunden Sie Interessenkategorien, um relevante Selbsthilfegruppen zu finden.
- › Engagieren Sie sich in **anderen pflege- oder gesundheitsbezogenen Gruppen** und nehmen Sie an Diskussionen teil, um Empfehlungen für Selbsthilfegruppen zu sammeln.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

- › **Erkundigen Sie sich auf** Facebook **bei gemeinnützigen Organisationen** und Verbänden, die sich mit der Pflege von Angehörigen oder bestimmten Krankheiten befassen, nach empfohlenen Selbsthilfegruppen.
- › Achten Sie auf **Facebook-Events**, die sich mit Pflege- oder Gesundheitsfragen befassen, da sie Informationen über Selbsthilfegruppen oder Diskussionen enthalten können.

Denken Sie daran, jede Selbsthilfegruppe, auf die Sie stoßen, sorgfältig zu prüfen und dabei Faktoren wie Glaubwürdigkeit, Relevanz sowie die Regeln und Datenschutzeinstellungen der Gruppe zu berücksichtigen.



KAPITEL 2

" Definieren einer Verhaltenskodex innerhalb der Gruppe "





KAPITEL 2 " Festlegung eines Verhaltenskodexes innerhalb der Gruppe "

2.1. Schaffung eines sicheren Raums

Die Schaffung eines sicheren Raums ist ein wesentlicher Bestandteil der Einrichtung einer Selbsthilfegruppe, da der Hauptzweck von Selbsthilfegruppen darin besteht, informellen Pflegepersonen einen Raum zu bieten, in dem sie Erfahrungen und Wissen mit Gleichaltrigen teilen und austauschen können. Dies ist besonders wichtig in Bezug auf informelle Betreuer von Menschen mit Demenz.

Eine Demenzdiagnose ist etwas, das schwer zu verarbeiten ist und an das man sich nur schwer gewöhnen kann, so dass die Familienmitglieder oft mehr in die Rolle des Pflegers und weniger in die des Ehepartners/Tochter/Sohnes usw. schlüpfen. Eine Selbsthilfegruppe kann daher ein nützliches Instrument sein, in dem informell Pflegenden die Möglichkeit haben, Frustration, Freude, Nöte, Sorgen usw. zu teilen.

Daher ist es von größter Bedeutung, dass der Raum in der Selbsthilfegruppe sicher ist, damit sich die informellen Pflegepersonen wohl genug fühlen, um ihre Geschichten und Erfahrungen zu teilen.

Es ist selten, dass sich ein Raum für alle Gruppenmitglieder völlig sicher anfühlt. Dennoch *können verschiedene Ansätze und Initiativen umgesetzt werden, um sicherzustellen, dass sich die Mehrheit (und am besten alle) der Gruppenmitglieder in der Selbsthilfegruppe sicher fühlen.*

Ein Ansatz, den Sie anwenden können, ist der in der folgenden praktischen Übung vorgestellte, der sich gut für die erste(n) Sitzung(en) der Selbsthilfegruppe eignet. Wenn die Selbsthilfegruppe keinen externen Moderator/Koordinator hat, kann es eine gute Idee sein, jemanden innerhalb der Gruppe zum Moderator zu ernennen.

Es wird jedoch empfohlen, dass die Selbsthilfegruppen von einem professionellen externen Koordinator und nicht von einer informellen Pflegeperson geleitet werden, da eine informelle Pflegeperson mit der Leitung einer Selbsthilfegruppe überfordert sein kann. Dies ist ein weiterer guter Grund für einen ausgebildeten Koordinator, der über einen Hintergrund in den Bereichen Demenz, Sozialpädagogik, Psychologie, Peer-Support, Gesundheitswesen oder einem anderen verwandten Thema verfügt.

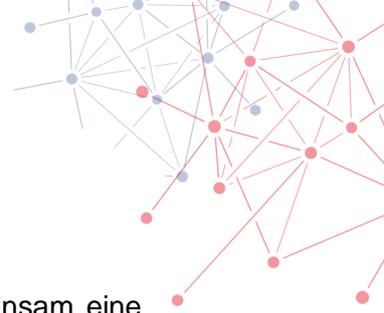
Wie schafft man einen sicheren Raum? Praktische Übung

Ziel der Übung ist es, einige Regeln und Richtlinien innerhalb der Selbsthilfegruppe aufzustellen, denen die Mitglieder zustimmen, um einen sicheren Raum zu schaffen.

Schritt 1: Einführung



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



Beginnen Sie damit, das Ziel der Übung vorzustellen: Sie müssen gemeinsam eine Reihe von Regeln oder Richtlinien aufstellen, die dazu dienen, einen sicheren Raum für alle Gruppenmitglieder in Ihrer Selbsthilfegruppe zu gewährleisten.

Anschließend sollte eine Diskussion im Plenum stattfinden, in der die Bedeutung des Gefühls der Sicherheit und des Wohlbefindens in der Gruppe erörtert wird: *Was passiert, wenn man sich sicher fühlt? Was sind die Folgen, wenn man sich unsicher fühlt oder etwas Unangenehmes erlebt?*

Seien Sie neugierig auf die Antworten und fassen Sie die wichtigsten Punkte zusammen. Beispiele für wichtige Punkte sind:

- › Die Art und Weise, wie wir sprechen und handeln, hat einen großen Einfluss darauf, für wen es Platz gibt und für wen nicht.
- › Was jeder von uns als sicher oder unsicher ansieht, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich.
- › Die Schaffung eines sicheren Raums ist eine kollektive Verantwortung.

Schritt 2: Aufteilung in kleinere Gruppen

Je nach Größe der Selbsthilfegruppe sollten Sie sich in kleinere Gruppen von 2-3 Personen aufteilen und überlegen, wie Sie den Raum sicherer machen können. Der Moderator kann die Mitglieder bitten, Folgendes zu bedenken:

- › *Wie sorgen Sie als Gruppe dafür, dass sich alle sicher und einbezogen fühlen?*
- › *Wie werden Sie es den Menschen leichter machen, ihre Meinung zu sagen, wenn ihre eigenen Grenzen oder die Grenzen anderer Menschen überschritten werden?*
- › *Wie sind Sie ein guter Freund?*

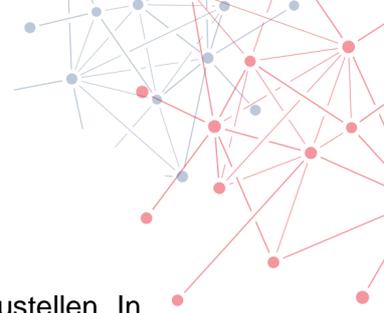
Jeder sollte ermutigt werden, sich an der Diskussion über Vereinbarungen innerhalb der Selbsthilfegruppe zu beteiligen, um sicherzustellen, dass die Vorschläge und Wahrnehmungen aller gehört werden.

Beispiel für Vereinbarungen:

- › Wir respektieren die Unterschiede der anderen (z. B. kein Augenrollen, wenn jemand etwas sagt, mit dem wir nicht einverstanden sind).
- › Diskriminierende Sprache wird nicht geduldet.
- › Es ist in Ordnung, nicht teilzunehmen, wenn Sie sich bei der Aktivität nicht wohl fühlen.
- › Jeder trägt einen Teil der Verantwortung dafür, dass sich jeder in die Gruppe einbezogen fühlt.

Schritt 3: Präsentationen





Es geht darum, die in den Kleingruppen getroffenen Vereinbarungen vorzustellen. In dieser Plenardiskussion können die verschiedenen Gruppen darlegen, was sie für nützliche Richtlinien zur Schaffung eines sicheren Raums halten, was zu einer Einigung auf eine Reihe von Regeln/Leitlinien für die Selbsthilfegruppe führen wird. Der Moderator oder andere Gruppenmitglieder können der Person/Gruppe, die etwas vorstellt, Fragen stellen, wenn etwas unklar ist. Zum Beispiel kann man sagen, dass es wichtig ist, dass sich jeder als Teil der Gruppe fühlt. Hier könnte es jedoch sinnvoll sein, die Person zu fragen, wie dies erreicht wird.

Der Moderator/Koordinator sollte die vorgeschlagenen Vereinbarungen aufschreiben. Anschließend können die Leitlinien/Vereinbarungen kopiert und an jedes Mitglied der Selbsthilfegruppe ausgehändigt werden, um sicherzustellen, dass jeder in der Gruppe eine Kopie der vereinbarten Bedingungen hat. Wenn sich die Selbsthilfegruppe jedes Mal im selben Raum trifft, können Sie außerdem eine Kopie der Leitlinien im Raum aufhängen.

2.2. Definition der zentralen Gruppenwerte

Der Prozess der Definition der Grundwerte für eine Selbsthilfegruppe für Demenzpflege sollte von Werten geleitet sein, die die Gruppendynamik erleichtern und identifizieren. Daher *sollten die Gruppendynamik und die Grundwerte sorgfältig kultiviert werden, um die wesentlichen Elemente der Unterstützung, des Einfühlungsvermögens und der Bildung zu umfassen.*

Die Herausforderungen und die Komplexität, die mit der Pflege von Demenzkranken verbunden sind, erfordern ein **kohäsives und nährendes Gruppenumfeld**, in dem die Pflegenden Verständnis und wertvolles Wissen finden und ihre Erfahrungen austauschen können.

Ein wichtiger Aspekt der Gruppendynamik ist die unermüdliche Unterstützung der informellen Pflegekräfte. Während sie sich in der komplizierten und emotional anspruchsvollen Landschaft der Demenzpflege zurechtfinden, kann ein Netzwerk von Gleichgesinnten, die sich in ihre Erfahrungen und Herausforderungen einfühlen können, sehr beruhigend sein.

Ein Gefühl des **gegenseitigen Verständnisses** innerhalb der Gruppe kann das Gefühl der Isolation, das informelle Pflegekräfte möglicherweise empfinden, erheblich mindern. Daher sind Selbsthilfegruppen eine wichtige Ressource, die es den Pflegenden ermöglicht, mit den verschiedenen emotionalen, körperlichen und kognitiven Anforderungen der informellen Pflege umzugehen.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

Ein Schlüsselement, das die Gruppendynamik fördert, ist die Kultivierung von **Empathie** und Verständnis unter den Gruppenmitgliedern. Jede/r Pflegende ist in ihrer/seiner Rolle als Pflegende/r mit einzigartigen Umständen und Kämpfen konfrontiert. Ein Umfeld, das Mitgefühl fördert, ermöglicht es ihnen, ihren Weg offen und ohne Vorbehalte und Angst vor Verurteilung zu teilen. Indem sie die Schwierigkeiten der anderen erkennen und anerkennen, entwickeln die Pflegenden ein tiefes **Gefühl der Zugehörigkeit**, das sie darin bestärkt, dass sie in ihrer Rolle als informelle Pflegende nicht allein sind. Solche gemeinsamen Erfahrungen fördern eine kohäsive und einfühlsame Gruppe, in der die Pflegenden sich aufeinander beziehen und voneinander lernen können.

Darüber hinaus **ist die Ausbildung ein** unverzichtbarer Aspekt der Gruppendynamik. Die Komplexität der Demenzpflege erfordert kontinuierliches Lernen und den Erwerb neuer Kenntnisse und Fähigkeiten. Durch das Angebot von Bildungsressourcen, Workshops und informativen Diskussionen können sich die Mitglieder der Gruppe gegenseitig mit wertvollen Erkenntnissen und evidenzbasierten Praktiken unterstützen, um ihre Fähigkeiten zu verbessern. Die Vermittlung von Wissen an die Pflegenden trägt dazu bei, dass sie sich in ihrer Rolle sicherer und kompetenter fühlen, was wiederum zu besseren Pflegeergebnissen für die von ihnen betreuten Menschen führt.

Was die Ausbildung betrifft, so können die Pflegenden dank des Austauschs mit Gleichgesinnten auch wertvolles Wissen über Demenz und wirksame Pflegetechniken erwerben.

Unterstützung, Einfühlungsvermögen und Bildung sind wesentliche Qualitäten und Merkmale, die eine Gruppe aufweisen muss, um die Beziehungen der Pflegenden zu erleichtern und gegenseitiges Wachstum zu fördern. Diese unterstützende Umgebung bietet den Pflegenden die lebenswichtige emotionale Unterstützung, die sie brauchen, fördert das Gefühl der Zugehörigkeit und ermöglicht es ihnen, die Herausforderungen der Pflege zu bewältigen. Die Empathie zwischen den Gruppenmitgliedern stärkt die Bande des Verständnisses und der gemeinsamen Erfahrungen und fördert eine Atmosphäre des Mitgefühls und der gegenseitigen Unterstützung. Darüber hinaus werden informelle Pflegekräfte durch die Bereitstellung von Bildungsressourcen mit dem Wissen und den Fähigkeiten ausgestattet, die sie benötigen, um ihren demenzkranken Angehörigen die bestmögliche Pflege zukommen zu lassen. Zusammen schaffen diese Elemente eine kraftvolle und transformative Gruppendynamik, die die Pflegenden in ihrer Rolle als Betreuer von Menschen mit Demenz stärkt.

Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

Aktives Zuhören ist von entscheidender Bedeutung, um eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Pflegenden gehört und ihre Gefühle bestätigt fühlen, indem sie Erfahrungen und Emotionen ohne Wertung austauschen. Die Gruppe sollte ein positives Umfeld darstellen, das die Gefühle normalisiert, die manchmal mit dieser Rolle einhergehen, insbesondere für informelle Pflegekräfte, die sich um Familienmitglieder kümmern, z. B. Frustration, Müdigkeit und Schmerzen. Die Gruppe dient als Plattform für den Austausch von Problemlösungstechniken und Bewältigungsstrategien, wodurch die Pflegenden in die Lage versetzt werden, Herausforderungen mit Zuversicht zu bewältigen. Die **Einbeziehung** unterschiedlicher Hintergründe bereichert die Diskussionen und fördert den **Zusammenhalt**. Die Wahrung von Privatsphäre und Vertraulichkeit schafft Vertrauen innerhalb der Gruppe. **Positive Bestärkung** stärkt die Moral, würdigt Erfolge und fördert die Kameradschaft. Langfristige Unterstützung durch regelmäßige Treffen erhält sinnvolle Verbindungen aufrecht. Diese unterstützende und einfühlsame Gruppendynamik stärkt die Pflegenden und fördert das Wohlbefinden sowohl der Pflegenden als auch der von ihnen Betreuten.

Erstellung eines Ethik-Kodexes

Die Pflege von Menschen mit Demenz ist eine erfüllende, aber auch herausfordernde Aufgabe, die Einfühlungsvermögen, Verständnis und das Engagement für eine bestmögliche Betreuung erfordert. In Bezug auf die Pflege ist ein unschätzbare Aspekt die Aufstellung eines Ethikkodexes innerhalb der Selbsthilfegruppe.

Ein gut ausgearbeiteter Ethikkodex bildet die Grundlage für eine unterstützende, respektvolle und mitfühlende Selbsthilfegruppe von Pflegekräften, die sie befähigt, die Komplexität der Pflege mit Integrität zu bewältigen und gleichzeitig bewährte Verfahren und relevante Informationen auszutauschen.

Der Ethikkodex sollte klar kommuniziert werden und seine Anwendung sollte innerhalb der Gruppe aktiv gefördert werden. Die Mitglieder müssen sich seiner Bedeutung bewusst sein und ein umfassendes Verständnis der im Kodex dargelegten Grundsätze, Werte und erwarteten Verhaltensweisen haben. Eine transparente Kommunikation hilft den Betreuern, die Bedeutung des Kodex zu erkennen, und vermittelt ihnen ein Gefühl der Verantwortung und des Engagements für die Einhaltung der Grundsätze des Kodex.

Um sicherzustellen, dass der Ethikkodex wirklich die Werte und Bedürfnisse der Selbsthilfegruppe widerspiegelt, *ist es wichtig, alle Mitglieder in seine Entwicklung einzubeziehen*. Dieser **partizipatorische Ansatz** lädt die Betreuer dazu ein, ihre Erkenntnisse und Erfahrungen mitzuteilen und sich an der Ausarbeitung zu beteiligen. Auf diese Weise fühlen sich die Pflegenden in den Kodex einbezogen und sind eher bereit, sich dessen Grundsätze zu eigen zu machen.

Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

Die Koordinatoren der Selbsthilfegruppe spielen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, den Ton für ethisches Verhalten anzugeben. *Unabhängig davon, ob es sich um professionelle Moderatoren oder erfahrene informelle Betreuer handelt, ist es entscheidend, mit gutem Beispiel voranzugehen.* Durch die Demonstration von ethischem Verhalten, Einfühlungsvermögen und Respekt wird ein positives und unterstützendes Umfeld geschaffen, das alle Betreuer dazu inspiriert, sich den Kodex zu eigen zu machen und ethische Spitzenleistungen nachzuahmen.

Eine kontinuierliche Bewertung ist der Schlüssel zur Beurteilung der Wirksamkeit des Ethik-Kodex und seiner Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Mitglieder. Regelmäßige Umfragen, Feedback-Sitzungen und Diskussionen ermöglichen künftige Verbesserungen und gewährleisten, dass der Kodex ein relevanter und wertvoller Leitfaden für die Selbsthilfegruppe bleibt.

Schutz der Privatsphäre

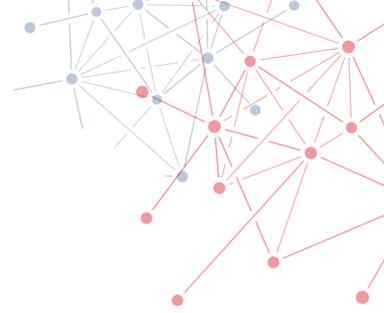
Informelle Pflegepersonen spielen eine wichtige Rolle im Leben von Menschen mit Demenz. *Der Schutz ihrer Privatsphäre ist daher von entscheidender Bedeutung, um Vertrauen, Würde und Autonomie zu erhalten.*

Informelle Betreuer sollten sich darüber im Klaren sein, dass sie durch ihre Teilnahme an der Gruppe möglicherweise Informationen über die von ihnen betreute Person und sogar über einige andere Familienmitglieder weitergeben. Besonders wenn es um persönliche und sensible Informationen anderer geht, ist es wichtig, das Recht auf Privatsphäre zu schützen und sich auf die Zustimmung der anderen zu verlassen. Dazu gehören medizinische Unterlagen, Gesundheitsinformationen und alle persönlichen Angaben, die zur Identifizierung der Personen führen könnten. Der Hauptzweck der Selbsthilfegruppe besteht jedoch darin, die Erfahrungen und Emotionen der informell Pflegenden zu erörtern und nicht die medizinischen Daten der demenzkranken Person.

Beim Erzählen von Geschichten oder Erfahrungen über die Pflege sollten die informellen Pflegepersonen die **Verwendung von Pseudonymen oder die Änderung identifizierbarer Details** in Betracht ziehen, um die Privatsphäre der Demenzkranken und anderer Familienmitglieder zu schützen.

Der Schutz der Privatsphäre für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz ist nicht nur eine rechtliche und ethische Verpflichtung, sondern auch ein Weg, um Vertrauen und Respekt innerhalb der Betreuungsgemeinschaft zu fördern. Durch die Wertschätzung und Wahrung der Datenschutzrechte können Pflegekräfte ein unterstützendes und fürsorgliches Umfeld schaffen, das das Wohlbefinden und die Würde der von ihnen betreuten Personen fördert. Informelle Pflegekräfte sollten eine ausdrückliche Zustimmung einholen, bevor sie Informationen über die demenzkranke Person an Außenstehende weitergeben, z. B. an Selbsthilfegruppen oder andere Pflegekräfte.

Sensible Informationen sollten weder in der Selbsthilfegruppe noch mit anderen informellen Betreuern ausgetauscht werden.



Wahlmöglichkeit und Kontrolle

Wahlmöglichkeit und Kontrolle" erkennen an, dass die **Herangehensweise** jeder Pflegeperson **an die Pflege** auf der Grundlage ihrer persönlichen Werte, Erfahrungen und der spezifischen Bedürfnisse der Person mit Demenz unterschiedlich sein kann. Informelle Pflegekräfte sollten die Freiheit haben, Pflegepraktiken anzuwenden, die mit ihren Überzeugungen und Vorlieben übereinstimmen, während sie sich gleichzeitig an die ethischen und bewährten Richtlinien für die Demenzpflege halten. Übertragen auf die Dynamik von Selbsthilfegruppen bedeutet dies, dass die Gruppenmitglieder aufgeschlossen sein und die Pflegeansätze der anderen Mitglieder respektieren müssen, auch wenn sie sich von den eigenen unterscheiden.

Ein weiterer Grundsatz von "Wahl und Kontrolle" ist, dass informelle Betreuer aktiv an Entscheidungen beteiligt werden sollten, die mit der Pflege und dem Wohlbefinden der Person mit Demenz zusammenhängen. Dazu können Entscheidungen über medizinische Behandlungen, Tagesabläufe und allgemeine Pflegepläne gehören. Wenn die Mitglieder von Selbsthilfegruppen ermutigt werden, sich aktiv an diesem **Entscheidungsprozess** zu beteiligen, wird sichergestellt, dass die Pflege personenzentriert ist und die Vorlieben und Wünsche der Person respektiert werden.

In Anerkennung der Tatsache, dass die Bedürfnisse jedes Pflegers unterschiedlich sein können, bedeutet "Wahlmöglichkeit und Kontrolle", dass eine Reihe von Unterstützungsdiensten angeboten wird, die den verschiedenen Vorlieben und Zeitplänen gerecht werden. Dazu können Möglichkeiten der Kurzzeitpflege, Selbsthilfegruppen, Bildungsworkshops und Online-Ressourcen gehören. Pflegende Angehörige sollten die Flexibilität haben, die **Unterstützungsdienste** auszuwählen, die ihren Bedürfnissen und ihrer Verfügbarkeit am besten entsprechen, und die Sensibilisierung für dieses Recht kann auch von Gruppenleitern aktiv gefördert werden.

Die Pflegenden haben zwar die Autonomie, Entscheidungen zu treffen, aber "Wahl und Kontrolle" erkennt auch die Bedeutung der **Zusammenarbeit und gemeinsamen Entscheidungsfindung** innerhalb der Selbsthilfegruppe an. Pflegende können voneinander lernen, Erfahrungen austauschen und gemeinsam Lösungen für gemeinsame Herausforderungen finden. Sie sollten ermutigt werden, sich für ihre eigenen Bedürfnisse und Rechte und die der von ihnen betreuten Person mit Demenz einzusetzen.

Die Befähigung informeller Pflegepersonen, ihre Rechte und Bedürfnisse geltend zu machen und sicherzustellen, dass sie in der Lage sind, in ihrer Rolle als informelle Pflegeperson Entscheidungen zu treffen, ist ein wichtiger Bestandteil von "Wahl und Kontrolle" und kann im Rahmen der Aktivitäten der Selbsthilfegruppe aktiv gefördert werden.





2.3. Wie man neuen Gruppenmitgliedern die Grundwerte der Gruppe vermittelt

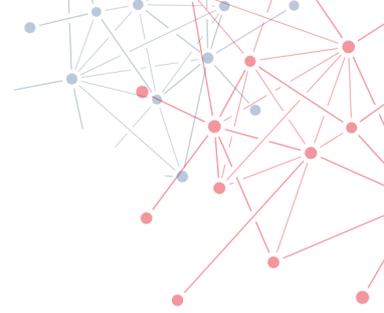
Was die Vermittlung der Grundwerte der Gruppe an neue Mitglieder betrifft, so ist es eine gute Idee, beim ersten Treffen neuer Mitglieder Zeit (15-20 Minuten, bei Bedarf auch länger) einzuplanen, in der der Koordinator den Neuankömmlingen die Leitlinien und Werte erläutert.

Darüber hinaus sollten neue Gruppenmitglieder auch ein Exemplar der Leitlinien der Selbsthilfegruppe, der Vereinbarungen und aller anderen Dokumente erhalten, die im Zusammenhang mit der Arbeit der Gruppe erstellt wurden und Informationen enthalten (z. B. den Ethikkodex). Um diesen "Einführungsprozess" zu erleichtern, empfiehlt es sich, alle relevanten Informationen und Dokumente in **einem Begrüßungs- oder Infopakete** zusammenzustellen, das den neuen Mitgliedern ausgehändigt werden kann, bevor sie an den Gruppenaktivitäten und -treffen teilnehmen.

So können sich die neuen Gruppenmitglieder mit der Kultur der Gruppe vertraut machen, bevor sie ihre Erfahrungen weitergeben. Außerdem haben die bestehenden Mitglieder die Möglichkeit, die neuen Gruppenmitglieder kennenzulernen und sich zu vergewissern, dass sie mit den Richtlinien der Gruppe vertraut sind, bevor sie ihre Geschichten mit ihnen austauschen.

Eine andere Möglichkeit ist, dass der Koordinator der Gruppe die neuen Gruppenmitglieder bei einem externen Treffen trifft und ihnen die Leitlinien und Vereinbarungen erläutert. Auf diese Weise sind die neuen Gruppenmitglieder für ihr erstes Treffen der Selbsthilfegruppe gut gerüstet.





KAPITEL 3

" Zwischenmenschliches Beziehungen im Selbsthilfegruppe "





KAPITEL 3 " Zwischenmenschliche Beziehungen in der Selbsthilfegruppe "

3.1. Verbindung mit Ihrer Gruppe

Als Koordinator ist es wichtig zu wissen, dass Ihr Verhalten in der Gruppe die Atmosphäre und die Dynamik der Gruppe stark beeinflussen wird. Daher sollten Sie mit gutem Beispiel vorangehen, denn Sie sind das Vorbild für das Verhalten der anderen Mitglieder in der Gruppe.

Der Aufbau einer guten Verbindung zu den Mitgliedern einer Selbsthilfegruppe erfordert eine Kombination aus Einfühlungsvermögen, Respekt, aktivem Zuhören und der Fähigkeit, ein sicheres und unterstützendes Umfeld zu schaffen - Aspekte, die wir bereits in Abschnitt **2.2 Definition der zentralen Gruppenwerte**.

Im Folgenden finden Sie einige praktische Schritte, die Ihnen helfen, eine gute Verbindung zu den Gruppenmitgliedern aufzubauen und gleichzeitig die Grundwerte zu beherrschen:

Einfühlsam sein: Zeigen Sie Interesse und Verständnis für die Erfahrungen, Gefühle und Herausforderungen der Gruppenmitglieder. Seien Sie offen und wertschätzend gegenüber ihren Perspektiven, ohne zu urteilen.

Vertrauen aufbauen: Schaffen Sie Vertrauen durch eine unterstützende und vertrauliche Atmosphäre. Seien Sie authentisch und glaubwürdig in Ihrer Kommunikation. Respektieren Sie die Vertraulichkeit und sorgen Sie für Sicherheit innerhalb der Gruppe.

Seien Sie aufmerksam und hören Sie aktiv zu: Aktives Zuhören ist entscheidend. Zeigen Sie Interesse, indem Sie den Aussagen der Gruppenmitglieder Ihre volle Aufmerksamkeit schenken. Erlauben Sie ihnen, sich ohne Unterbrechung zu äußern, und zeigen Sie Respekt für ihre Standpunkte.

Zeigen Sie Respekt: Seien Sie respektvoll gegenüber allen Gruppenmitgliedern, unabhängig von ihrem Hintergrund, ihren Erfahrungen oder Meinungen. Schaffen Sie ein Umfeld, in dem sich jeder wertgeschätzt und respektiert fühlt.

Schaffen Sie ein sicheres Umfeld: Sorgen Sie dafür, dass sich die Gruppenmitglieder sicher fühlen, um ihre Gedanken und Gefühle mitzuteilen. Achten Sie auf wertendes Verhalten innerhalb der Gruppe. Legen Sie klare Richtlinien für Kommunikation und Verhalten fest.

Förderung der Gruppenidentität: Fördern Sie ein Gefühl der Gemeinschaft und des Zusammenhalts innerhalb der Gruppe. Ermöglichen Sie Aktivitäten und Übungen, die die Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung der Mitglieder fördern.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

Auf die individuellen Bedürfnisse eingehen: Erkennen Sie die individuellen Unterschiede und Bedürfnisse innerhalb der Gruppe an und respektieren Sie sie. Bieten Sie bei Bedarf Möglichkeiten für individuelle Zeit und Unterstützung und passen Sie die Selbsthilfegruppe an die besondere Situation der Mitglieder an.

Sorgen Sie für Struktur und Zielsetzung: Führen Sie die Sitzungen mit einer klaren Struktur und Zielsetzung durch. Legen Sie Ziele und Zwecke für die Gruppe fest und helfen Sie den Mitgliedern, auf diese Ziele hinzuarbeiten.

Achten Sie auf die Gruppendynamik: Achten Sie auf die Interaktionen zwischen den Gruppenmitgliedern und seien Sie wachsam, wenn es zu Konflikten oder Spannungen kommt. Gehen Sie sensibel und konstruktiv mit diesen Situationen um.

Seien Sie offen für Feedback: Seien Sie bereit, von den Gruppenmitgliedern Feedback zu Ihren Moderationsfähigkeiten zu erhalten und passen Sie Ihren Ansatz bei Bedarf an. Zeigen Sie, dass Sie auf die Anliegen und Wünsche der Teilnehmer eingehen.

Wenn Sie in der Lage sind, diese Grundsätze anzuwenden und eine positive und unterstützende Atmosphäre zu schaffen, können Sie als Moderator eine gute Verbindung zu den Gruppenmitgliedern aufbauen und ihnen helfen, den größtmöglichen Nutzen aus der Selbsthilfegruppe zu ziehen.

Praktischer ausgedrückt: Denken Sie an Smalltalk oder informieren Sie sich über Dinge, die Ihnen jedes Gruppenmitglied über sich selbst erzählt hat. Z.B. "Wie ist der Termin beim Arzt gelaufen?" Hast du die Schuhe gekauft, die du erwähnt hast?" usw.

3.2. Förderung des Zusammenhalts und des Zugehörigkeitsgefühls in der Gruppe

Wenn es um Gruppen und das Gefühl der Zugehörigkeit geht, ist es notwendig, über Beziehungsfähigkeit zu sprechen.

Beziehungsfähigkeit in einem Gruppenkontext bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, positive und sinnvolle Beziehungen zu anderen aufzubauen und zu pflegen. Bei Selbsthilfegruppen geht es darum, ein sicheres und unterstützendes Umfeld zu schaffen, in dem sich der Einzelne gesehen, gehört und wertgeschätzt fühlt.

Als Moderator oder Gruppenleiter können Sie mit einer starken Beziehungsfähigkeit einen positiven und bedeutenden Einfluss auf jeden Einzelnen in der Gruppe ausüben. Hier sind einige Möglichkeiten, wie sie sich auf Erwachsene in einem Gruppenumfeld auswirken können:

Das Gefühl der Zugehörigkeit: Ein Moderator mit ausgeprägter Beziehungsfähigkeit kann dem Einzelnen helfen, sich in der Gruppe aufgenommen und akzeptiert zu fühlen. Dies fördert das Zugehörigkeitsgefühl und steigert das Engagement bei Gruppenaktivitäten.

Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



Sicherheit und Wohlbefinden: Wenn ein Moderator eine positive Beziehung zu den Gruppenmitgliedern aufbaut, schafft er eine Atmosphäre der Sicherheit und des Wohlbefindens. Erwachsene fühlen sich wohler, wenn sie sich ausdrücken, ihre Gedanken mitteilen und aktiv an Gruppendiskussionen teilnehmen können.

Motivation und Befähigung: Ein Moderator, der echtes Interesse an den Bedürfnissen und Interessen des Einzelnen zeigt, kann dessen Motivation zur Teilnahme steigern. Erwachsene fühlen sich inspiriert und befähigt, nach persönlichem Wachstum zu streben, wenn sie die Unterstützung und Anerkennung des Moderators erfahren.

Bessere zwischenmenschliche Beziehungen: Wenn Erwachsene einen Moderator erleben, der sie wertschätzt und respektiert, kann dies sie dazu inspirieren, anderen Gruppenmitgliedern gegenüber ähnlichen Respekt und Empathie zu zeigen. Dies fördert positive Beziehungen zwischen den Gruppenteilnehmern und trägt zu einer harmonischeren und integrativen Gruppendynamik bei.

Emotionale Unterstützung: Ein Moderator mit guten Beziehungsfähigkeiten kann effektiv auf die emotionalen Bedürfnisse des Einzelnen eingehen und angemessene Unterstützung anbieten. Dies hilft Erwachsenen bei der Bewältigung von Stress, Sorgen oder Herausforderungen, mit denen sie konfrontiert sind, und gewährleistet ihr geistiges und emotionales Wohlbefinden in der Gruppe.

Verstärktes Lernen und persönliche Entwicklung: Wenn Erwachsene eine positive Beziehung zum Moderator haben, sind sie motivierter, sich aktiv an Gruppenaktivitäten zu beteiligen. Dies führt zu verstärktem Lernen, persönlicher Entwicklung und einem größeren Gesamtfortschritt innerhalb der Gruppe.

3.3. Bewältigung von Herausforderungen

Herausforderungen in einer Selbsthilfegruppe können in vielerlei Form auftreten. Störende Mitglieder sind vielleicht etwas, mit dem Sie als Teil Ihrer Führungsrolle umgehen müssen. Im Allgemeinen ist der beste Weg, sie zu lösen, darüber zu sprechen und ihnen etwas Raum zu geben.

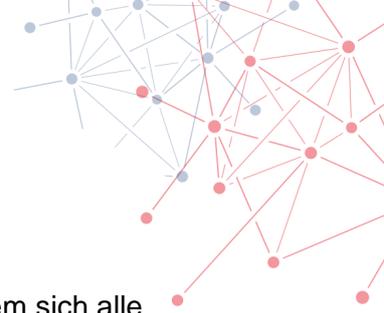
Das Schlimmste, was Sie als Vermittler tun können, ist, etwas anzunehmen. Seien Sie mutig genug, auch dumme Fragen zu stellen. Fragen Sie die Gruppe nach ihren Gedanken zu dem Thema.

Hier sind einige Vorschläge zur Bewältigung von Herausforderungen:

Legen Sie klare Richtlinien fest: Legen Sie zu Beginn der Selbsthilfegruppe klare Richtlinien oder Grundregeln fest. Vermitteln Sie klar die Erwartungen in Bezug auf respektvolles Verhalten, aktives Zuhören, Vertraulichkeit und die Aufrechterhaltung einer sicheren Umgebung. Überprüfen Sie **2.1 Schaffung eines sicheren Raums** und **2.2 Definition der zentralen Gruppenwerte** finden Sie weitere Hinweise zu diesem Thema.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



Ermutigen Sie zu offener Kommunikation: Fördern Sie ein Umfeld, in dem sich alle Gruppenmitglieder wohl fühlen, wenn sie ihre Gedanken und Gefühle äußern. Ermutigen Sie zu einer offenen und respektvollen Kommunikation, die es jedem erlaubt, seine Erfahrungen zu teilen, ohne zu urteilen.

Aktive Moderation: Übernehmen Sie als Moderator eine aktive Rolle bei der Steuerung der Gruppendynamik. Leiten Sie die Diskussionen, lenken Sie Gespräche um, wenn sie unproduktiv werden oder vom Thema abschweifen, und stellen Sie sicher, dass jeder die Möglichkeit hat, zu sprechen.

Was störende Mitglieder betrifft, sollten Sie:

Sprechen Sie störendes Verhalten sofort an: Wenn störendes Verhalten auftritt, sprechen Sie es umgehend und mit Nachdruck an. Erinnern Sie das Gruppenmitglied an die festgelegten Richtlinien und daran, wie sich sein Verhalten auf die Gruppendynamik auswirkt.

Führen Sie Einzelgespräche: Wenn ein Gruppenmitglied ständig störendes Verhalten an den Tag legt, sollten Sie in Erwägung ziehen, mit ihm außerhalb der Gruppe ein Einzelgespräch zu führen. Äußern Sie Ihre Bedenken, hören Sie sich die Sichtweise des Betroffenen an und suchen Sie gemeinsam nach einer Lösung.

Schauen Sie hinter das Verhalten: Wenn jemand die Grundregeln oder die Atmosphäre in der Gruppe stört, versuchen Sie durch Mentalisieren zu verstehen, was mit der Person los ist. Fragen Sie sich selbst: *Was könnte die Absicht oder der Gedanke der Person hinter dem bestimmten Verhalten sein?*

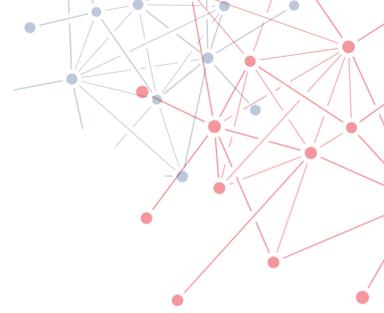
Denken Sie daran, dass das übergeordnete Ziel darin besteht, ein förderliches Umfeld innerhalb der Gruppe zu schaffen. Indem Sie Herausforderungen und störendes Verhalten sofort und effektiv ansprechen, können Sie eine positive Erfahrung für alle Mitglieder sicherstellen.

3.4. Freiheit, man selbst zu sein

Wenn Sie mit dem Aufbau einer Selbsthilfegruppe beginnen, haben Sie keine Vorstellung davon, wie die Menschen sind, die daran teilnehmen. Jeder Einzelne hat einzigartige Eigenschaften und Beziehungsfähigkeiten (extrovertiert oder introvertiert, kommunikativ oder schüchtern, emotional oder unemotional usw.), und die Gruppe ist ein neues Umfeld, in dem die Interaktionen zwischen diesen Menschen Ihnen Informationen über die Persönlichkeit und die Anliegen der einzelnen Mitglieder liefern werden.

Als Koordinator oder Moderator der Gruppe sollten Sie die Fähigkeit besitzen, die Mitglieder auf ein gemeinsames Ziel hinzuführen: ein akzeptierendes, nicht wertendes Umfeld zu schaffen, aber auch einen Raum, in dem sich jeder Einzelne sicher genug fühlt, um er selbst zu sein. *Die Fähigkeit, sich frei und ohne Angst vor Verurteilung auszudrücken, ist notwendig, damit die Menschen schwierige Erfahrungen teilen können.*





In diesem Sinne sind einige der Regeln, die Sie fördern sollten:

- › Vermeiden Sie es, Menschen zu etikettieren.
- › Akzeptieren Sie die Einzigartigkeit der Menschen.
- › Keine Ausgrenzung oder Stigmatisierung.
- › Feiern Sie neue Teilnehmer.

3.5. Ermutigung zu einem offenen Dialog

Wie wir gerade gesehen haben, ist es in der Selbsthilfegruppe wichtig, dass die Menschen sich wohl fühlen, frei sprechen und ihre Gefühle ausdrücken können. Der Umgang mit der Pflegeverantwortung kann manchmal anstrengend sein und daher können unangenehme Emotionen hochkommen, obwohl auch angenehme Emotionen in der täglichen Pflege von Menschen mit Demenz vorhanden sein können. Die Mitglieder müssen sich frei fühlen, beides in einer nicht wertenden und sicheren Umgebung auszudrücken.

Als Koordinator können Sie mehrere Gruppenregeln aufstellen, um den offenen Dialog zu erleichtern und sicherzustellen, dass die Kommunikation zwischen den Gruppenmitgliedern reibungslos, respektvoll und offen verläuft.

Respektieren der Wortwechsel und Ermutigung aller zur Teilnahme

Wenn ein Mitglied etwas erzählt, muss der Rest der Gruppe zuhören, ohne zu unterbrechen. *Wortwechsel verstärken das Gefühl, dass ihnen zugehört wird, und jeder hat seinen eigenen Raum, um sich auszudrücken.* Der Wortwechsel kann mit einem Gegenstand (einem Ball, einem Kissen, einer Flasche), der zwischen den Mitgliedern weitergegeben werden kann, anschaulicher gestaltet werden.

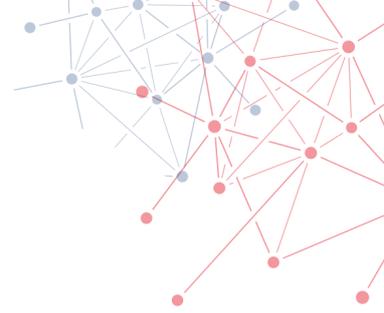
Sie sollten auch vermeiden, dass die Teilnahme nur auf einige Mitglieder beschränkt ist, da sonst Personen mit weniger sozialen Fähigkeiten ihr Engagement in der Gruppe verringern könnten, da sie das Gefühl haben, nicht teilzunehmen. Gleichzeitig sollten Sie aber auch respektieren, dass einige Mitglieder weniger geneigt sein könnten, sich aktiv zu beteiligen und ihre Erfahrungen mitzuteilen.

Einige Optionen, die Sie ausprobieren können, um sicherzustellen, dass jeder seinen eigenen Moment hat, sind:

- › Nehmen Sie sich zu Beginn der Sitzung einige Minuten pro Person Zeit, um dem Rest der Gruppe eine positive und eine negative Erfahrung zu schildern, die sie im Zusammenhang mit der Pflege ihres demenzkranken Angehörigen gemacht hat (so erhalten Sie auch Informationen über die wichtigsten Anliegen der Sitzung).
- › Ein paar Minuten pro Person am Ende der Sitzung, um mitzuteilen, was sie als wichtigste Lektion während des Treffens gelernt hat und wie sie sich im Moment fühlt.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



Zuhören und Einfühlungsvermögen mit der Körpersprache zeigen

Die Erfahrung, dass man sich in der Peer-Unterstützung gehört und verstanden fühlt, ist stark. Informelle Betreuer müssen das Gefühl haben, dass die anderen Mitglieder ihnen tatsächlich zuhören, wenn sie das Wort ergreifen. Da es nicht möglich ist, verbal zu unterbrechen, kann die nonverbale Kommunikation eine Möglichkeit sein, das Interesse an den Ausführungen der anderen Mitglieder zu zeigen.

Empathie zwischen den Gruppenmitgliedern ist der Schlüssel, um sie miteinander zu verbinden. Da sie alle eine Person mit Demenz betreuen, können die Verhaltensweisen, Gefühle und Gedanken, die in ähnlichen Situationen, die sie erlebt haben, auftreten können, sie einander näher bringen.

Emotionale Akzeptanz ohne Bewertung

Dies ist wichtig, um ein solides Vertrauen zwischen den Mitgliedern aufzubauen und die Menschen zu ermutigen, frei zu kommunizieren.

Während der Sitzungen werden wahrscheinlich gefühlsgeladene Erfahrungen oder Gedanken zur Sprache kommen, sowohl positive als auch negative. Die anderen Mitglieder müssen darauf vorbereitet sein, damit umzugehen und mit der Person mitzugehen, die etwas erzählt.

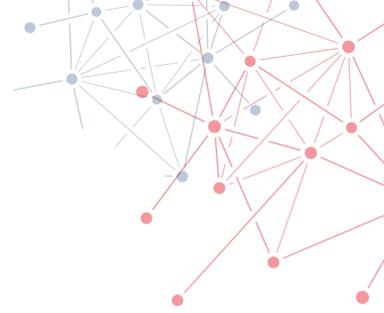
In den Sitzungen der Selbsthilfegruppe ist es nicht erlaubt, zu urteilen. Als Koordinator sollten Sie auf mögliche Mitglieder mit geringer Empathiefähigkeit achten, die dazu neigen könnten, die Gefühle anderer Menschen abzuwerten.

Eine Möglichkeit, anderen Gruppenmitgliedern die Möglichkeit zu geben, auf die Geschichte eines anderen Mitglieds zu reagieren, besteht darin, die Gruppe zu fragen: *Was hat die Geschichte in Ihnen geweckt?* Dies hilft, den Fokus auf die Mitglieder zu lenken und nicht auf die Person, die die Geschichte gerade erzählt hat.

Ähnliche Erfahrungen teilen

Dies ist eine gute Möglichkeit, um Empathie zu zeigen. Sobald eine Person ihre Wortmeldung beendet hat, können Sie als Koordinator die anderen Mitglieder bitten, ähnliche Erfahrungen oder ähnliche Gefühle, Verhaltensweisen, Gedanken oder Einstellungen zu teilen, die alle mit der Pflege von Demenzkranken zu tun haben. Bei dieser Übung wird sich die Person, die die Geschichte erzählt hat, durch die Unterstützung der Gruppe getröstet fühlen.





Praktische Lösungen sind nur eine Option

Sie sollten bedenken, dass Menschen, die von ihren Erfahrungen berichten, manchmal keine Lösung wollen, sondern sich einfach nur verstanden fühlen oder zugehört werden wollen. Es ist wichtig, über die Gefühle und Erwartungen anderer Menschen nachzudenken, bevor man ihnen eine praktische Lösung anbietet, die vielleicht nicht das ist, wonach sie gefragt haben. Lösungen sollten nur Vorschläge sein, und die Person, die sich gerade ausgetauscht hat, sollte immer die Freiheit haben, zu entscheiden, ob sie sie annehmen will oder nicht.

Wenn Sie diese Tipps befolgen, schaffen Sie ein verlässliches Umfeld, in dem die Menschen beginnen, Vertrauensbeziehungen aufzubauen. Es liegt auf der Hand, dass Gruppenmitglieder mit besseren Kommunikationsfähigkeiten diesen Prozess erleichtern. Sie können sich auf sie stützen, um mit den ersten Interventionen zu beginnen, da sie als positive Vorbilder für die anderen Mitglieder dienen können.

3.6. Sicherstellung der Nachhaltigkeit der Gruppe durch Förderung des Engagements der Mitglieder

Einige der im Handbuch erwähnten Schlüsselwerte sind besonders hilfreich, um sicherzustellen, dass die Gruppe im Laufe der Zeit lebendig bleibt. Diese Werte sind:

- > **Engagement der Mitglieder** und **gegenseitiges Vertrauen**
- > **Motivation, Hingabe** und **Ausdauer**
- > **Gefühl der Zugehörigkeit** und des **Zusammenhalts**
- > **Zweck**

Stärkung des Gefühls der gemeinsamen Verantwortung

Im Hinblick auf die Nachhaltigkeit ist es eine gute Idee, das Engagement der Gruppenmitglieder zu stärken, indem *klar kommuniziert wird, dass ihre aktive Beteiligung erforderlich und willkommen ist, und indem ein Umfeld gefördert wird, das den Sinn für gemeinsame Verantwortung stärkt.*

Als Koordinator sollten Sie sie ermutigen, sich mit ihren Fähigkeiten, ihrem Fachwissen, ihren Talenten oder anderen Aspekten, die einen Mehrwert für die Gruppe darstellen, einzubringen. Im Gegenzug werden sie sich durch ihre Teilnahme besser erfüllt fühlen, und Sie werden vermeiden, dass einige wenige Mitglieder die ganze Verantwortung auf ihren Schultern tragen müssen.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



Loben und belohnen Sie die aktive Teilnahme und den Beitrag zur Gruppe

Es ist wichtig, die Beteiligung zu fördern, wenn sie stattfindet, und Schuldzuweisungen zu vermeiden. *Denken Sie daran, zu betonen, dass es keine guten oder schlechten Beiträge gibt, oder richtig oder falsch. Jeder Beitrag ist gleichermaßen gültig und wertvoll.* Die Gruppe ist nicht da, um zu urteilen, sondern um zu helfen und zu unterstützen. Wenn es Ihnen gelingt, Vertrauen und eine Atmosphäre der Offenheit und des Miteinanders zu schaffen, werden die Mitglieder auch dabei bleiben.

Geben Sie nicht auf und reduzieren Sie nicht die Zeit für den Austausch und das Sammeln

Viele Selbsthilfegruppen neigen dazu, die Zeit des Austauschs (Dauer oder Häufigkeit der Sitzungen) im Laufe der Zeit zu verringern. *Weniger Zeit für den Austausch führt auch zu einem geringeren Engagement.* Die Mitglieder könnten denken, dass die Gruppe nicht mehr nützlich ist, oder sie verlieren einfach ihre ursprüngliche Motivation und verlassen die Gruppe, sobald sie die benötigte Hilfe oder Antworten erhalten.

Aus diesen Gründen ist es wichtig, beständig zu sein und mit den Mitgliedern in Kontakt zu bleiben. Hier sind einige Ideen, die Ihnen helfen werden, das Engagement und die Nachhaltigkeit der Gruppe zu erhalten:

- › **Planen Sie die Sitzungen im Voraus**, indem Sie verschiedene Themen und relevante Informationen einbringen; so verhindern Sie, dass die Gruppe stagniert.
- › **Fragen Sie die Gruppe, was ihrer Meinung nach** in den Sitzungen fehlt, entweder in einem Gruppengespräch oder individuell.
- › **Laden Sie** von Zeit zu Zeit **Referenten ein**, z. B. ehemalige Mitglieder der Gruppe, Demenz- oder Alzheimervereinigungen, Psychologen, Sozialarbeiter, Ergotherapeuten, andere Fachleute und sogar Menschen mit Demenz und andere Angehörige.
- › **Organisieren Sie dynamische Aktivitäten und reservieren Sie etwas Zeit für Freizeit und Spaß.** Auch wenn das Ziel die gegenseitige Hilfe und die Unterstützung durch Gleichaltrige ist, wird eine Auszeit für Spaß und leichte Dinge den Mitgliedern eine Atempause verschaffen und ihnen helfen, sich besser zu fühlen.

Förderung des Zusammenhalts der Mitglieder und der Kommunikation außerhalb der Gruppe

Ermutigen Sie die Mitglieder, sich zu treffen und miteinander in Kontakt zu bleiben. *Vermitteln Sie den Mitgliedern, dass sie andere Mitglieder außerhalb der Gruppenaktivitäten unterstützen können und sollten, aber achten Sie immer auf ein Gleichgewicht mit ihrem Recht auf Privatsphäre*, da einige Mitglieder vielleicht mehr Privatsphäre wünschen, insbesondere wenn die Gruppe erst seit kurzem besteht oder sie neu sind.

Wenn Sie neue Mitglieder in die Gruppe aufnehmen, ist es ratsam, dass Sie ein älteres Mitglied bitten, sie beim "Onboarding-Prozess" zu unterstützen.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



Verpassen Sie nicht den Zweck der Gruppe, die Nachbereitung und die Bewertung

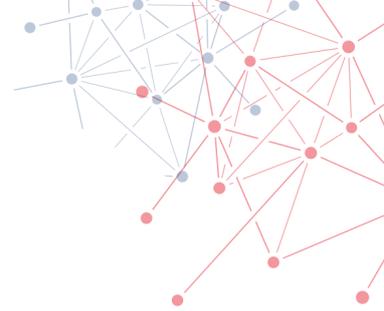
Es ist wichtig, das Feedback der Mitglieder auszuwerten und zu erhalten. *Die Rückmeldungen und Meinungen der Mitglieder ermöglichen es Ihnen, einerseits die positiven Aspekte und Stärken zu verstärken und andererseits an den Quellen der Unzufriedenheit oder Enttäuschung zu arbeiten.*

Es ist auch wichtig, die Erwartungen der Mitglieder zu kennen, da diese möglicherweise nicht mit dem Zweck der Gruppe übereinstimmen. Sollte dies der Fall sein, versuchen Sie, dies so schnell wie möglich zu klären, um eventuelle Unzufriedenheit zu vermeiden, die die Nachhaltigkeit der Gruppe beeinträchtigen könnte.

Um die Funktionsweise der Gruppe zu überprüfen und ein ehrliches Feedback zu erhalten, können Sie anonyme Formulare mit Fragen wie diesen erstellen:

- > *Ist der Ort und der Zeitplan der Treffen für Sie günstig?*
- > *Fühlen Sie sich wohl und willkommen?*
- > *Können Sie frei sprechen und haben Sie die Möglichkeit, in den Sitzungen zu sagen, was Sie wollen?*
- > *Halten Sie die Treffen für sinnvoll?*
- > *Wie können wir die Gruppe verbessern?*
- > *Gibt es Ihrer Meinung nach etwas an der Gruppe, das wir verbessern sollten?*
- > *Sollte die Größe der Gruppe kontrolliert werden?*
- > *Welche Themen möchten Sie angesprochen haben?*
- > *Gibt es eine bestimmte Aktivität, die Sie gerne mit der Gruppe unternehmen würden?*





KAPITEL 4

" Laufen Selbsthilfegruppe Sitzungen "





KAPITEL 4 " Durchführung von Selbsthilfegruppensitzungen "

Sobald Sie bereit sind, mit den Gruppensitzungen zu beginnen, ist es wichtig, einen Fahrplan zu erstellen, der den Sitzungen Sinn, Kohärenz und Zweck verleiht. In diesem Zusammenhang schlagen wir vor, dass Sie einen allgemeinen bis spezifischen Ansatz wählen.

Beginnen Sie zunächst mit transversalen/horizontalen Aspekten wie der Festlegung von Zielen, dem Verständnis von Erwartungen und der Festlegung allgemeiner Grundregeln, die mit den Grundwerten und ethischen Aspekten übereinstimmen, die wir bereits in **KAPITEL 2 " Festlegung eines Verhaltenskodexes innerhalb der Gruppe "**.

Die Definition der genannten transversalen/horizontalen Aspekte bietet Ihnen eine perfekte Grundlage für die anschließende Arbeit an Struktur, Tagesordnung, Inhalt und anderen spezifischen Aspekten, die während der Sitzungen zu berücksichtigen sind.

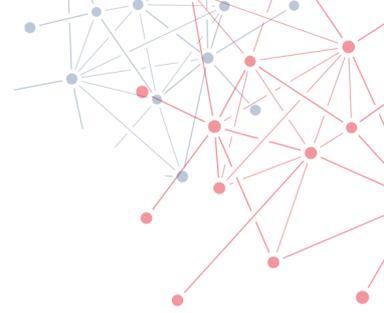
Denken Sie daran, dass es zwar gut ist, die Gruppenarbeit im Voraus zu planen und zu strukturieren, dass es aber immer Raum für Flexibilität und Anpassung gibt. Das bedeutet, dass Sie sich nicht vollständig an den ursprünglichen Plan halten müssen, wenn Sie feststellen, dass er nicht funktioniert oder die Mitglieder nicht zufrieden sind. Beobachtung und Anpassung sind der Schlüssel, um auf die Bedürfnisse der Gruppe einzugehen und kollektives Wachstum zu ermöglichen.

4.1. Ziele setzen

"Wenn ein Mensch spürt, dass er von einem anderen Menschen wirklich so akzeptiert wird, wie er ist, dann ist er frei, sich von dort aus zu bewegen und darüber nachzudenken, wie er sich verändern will, wie er wachsen will, wie er anders werden kann, wie er mehr von dem werden kann, was er sein kann."

Nach Thomas Gordon 1970, 1975, 2000 S. 38
<http://www.gordontraining.com>





Warum ist die Festlegung von Zielen wichtig?

Zielsetzung ist ein zielgerichteter und expliziter Prozess, der damit beginnt, ein neues Ziel, eine neue Fähigkeit oder ein neues Projekt zu identifizieren, das Sie erreichen möchten. Das Setzen von Zielen ist ein zielgerichteter und bewusster Prozess, bei dem spezifische Ziele identifiziert und ein Plan zu deren Erreichung erstellt wird. Es gibt dem Einzelnen eine Richtung vor, die es ihm ermöglicht, seine Bemühungen und Ressourcen auf effektive Weise zu konzentrieren. Die Festlegung eines Ziels geht über die bloße Durchführung von Aktivitäten ohne einen bestimmten Zweck hinaus. Es geht darum, ein klares Ziel oder Ergebnis zu definieren, das man erreichen möchte. Sorgfältige Planung, Engagement und Disziplin sind entscheidende Komponenten, um ein Ziel zu erreichen.

Bei einer Selbsthilfegruppe von Demenzbetreuern kann die Zielsetzung sowohl auf kollektiver als auch auf individueller Ebene erfolgen.

Ermutigen Sie die Gruppenmitglieder, sich **eigene Ziele zu** setzen. Das gibt ihnen einen Sinn und sorgt für mehr Motivation, Engagement in der Gruppe und Durchhaltevermögen. Durch die Festlegung eigener Ziele wird jedes Mitglied verstehen, wie seine Teilnahme an der Gruppe zu seinem persönlichen Wachstum beiträgt.

Die Festlegung **gemeinsamer Gruppenziele** ermöglicht es den Mitgliedern, in dieselbe Richtung zu arbeiten, was den Gruppenzusammenhalt und die gemeinsame Verantwortung fördert und auch das kollektive Wachstum der Gruppe unterstützt.

Festlegung von Gruppenzielen

Bei der Festlegung von Gruppenzielen müssen Sie sicherstellen, dass die Ziele von allen Gruppenmitgliedern geteilt werden. Daher ist es wichtig, dass die kollektiven Ziele das Ergebnis eines aktiven Beteiligungs- und Mitgestaltungsprozesses sind. Um eine solide Zielsetzung und -erreicherung in Ihrer Gruppe zu gewährleisten, können Sie diese logische Abfolge befolgen:

1. Definieren Sie den Zweck und die Grundwerte der Gruppe: Was wollen wir mit der Gruppe erreichen? Welche Bedürfnisse müssen wir abdecken? Welche Werte wollen wir teilen? Welchen Nutzen wollen wir erzielen?

2. Identifizieren Sie die Bedürfnisse, Interessen und Erwartungen der Gruppenmitglieder: Verstehen Sie die Motivationen, Stärken, verbesserungswürdigen Bereiche usw. der Mitglieder und finden Sie eine gemeinsame Basis für die Gruppenziele. Dies ermöglicht die Festlegung von Zielen, die relevant, herausfordernd und angemessen sind.

3. Verfolgen Sie eine solide Strategie für die Festlegung von Zielen und die Messung ihrer Erreichung. Wir empfehlen die SMART-Methode. SMART-Ziele wurden entwickelt, um die Zielsetzung zu verbessern, indem sie spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden sind. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die Ziele erreicht werden, bietet einen Fahrplan für den Fortschritt und ermöglicht eine effektive Verfolgung und Bewertung. Nachstehend finden Sie eine Erläuterung der einzelnen Komponenten:



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

- › S: Spezifisch - klar definiert und spezifisch. Sie sollten die Fragen nach dem Wer, Was, Wo, Wann, Warum und Wie beantworten. Indem sie spezifisch sind, wird das Ziel greifbarer und leichter zu verstehen.
- › M: Messbar - enthält Messgrößen oder Kriterien, anhand derer der Fortschritt verfolgt und der Erfolg festgestellt werden kann. Messbare Ziele geben einen klaren Hinweis darauf, ob das Ziel erreicht wurde, und ermöglichen eine laufende Bewertung und Anpassung.
- › A: Attainable - herausfordernd, aber realistisch und erreichbar. Sie sollten die Fähigkeiten einer Person erweitern und ihr Wachstum fördern, aber gleichzeitig im Bereich des Möglichen bleiben. Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zwischen ehrgeizigen Zielen und deren Realisierbarkeit zu finden.
- › R: Relevant - relevant und im Zusammenhang mit dem, was der Einzelne anstrebt.
- › T: Zeitgebunden - ein bestimmter Zeitrahmen oder eine bestimmte Frist ist damit verbunden. Durch die Festlegung eines Zieldatums wird der Einzelne ermutigt, an seinem Ziel zu arbeiten und ihm Priorität einzuräumen. Ein zeitgebundenes Ziel trägt dazu bei, ein Gefühl der Verantwortlichkeit zu schaffen und bietet einen klaren Zeitrahmen für die Bewertung.

4. Legen Sie einen Aktionsplan fest. Sobald die Ziele feststehen, muss die Gruppe eine Strategie entwickeln, um sie zu erreichen, indem sie festlegt: Welche Maßnahmen werden wir ergreifen? Welche Ressourcen werden wir benötigen? Wie werden wir sie messen?

5. Kommunizieren und vereinbaren Sie die Ziele und den Aktionsplan. Es ist wichtig, dass der gesamte Prozess aus einer kollaborativen Perspektive entwickelt wird, in der alle Mitglieder Beiträge liefern und diskutieren können, um Vereinbarungen zu treffen.

6. Überwachen Sie die Fortschritte und inwieweit die Ziele erreicht werden. Die Nachverfolgung der Fortschritte bei der Zielerreichung ist von grundlegender Bedeutung, um zu sehen, wie gut die Gruppe arbeitet, und auch, um möglichen Raum für Verbesserungen oder Korrekturen zu erkennen.

7. Feiern und anerkennen Sie Erfolge. Jedes Mal, wenn die Gruppe einen wichtigen Meilenstein erreicht hat, müssen die Anstrengungen und der Beitrag der Mitglieder gefeiert und belohnt werden, um die Moral zu stärken. Es ist auch wichtig, über die gelernten Lektionen nachzudenken und weitere Möglichkeiten zu identifizieren, um als Gruppe weiter zu wachsen.

4.2. Erwartungen und Regeln für eine Gruppensitzung festlegen

Einer der Schlüsselfaktoren, der über Erfolg oder Misserfolg Ihrer Moderation entscheiden kann, ist die Festlegung klarer Erwartungen und Grundregeln für Sie und die Gruppe.

Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

Die Grundregeln, an die sich alle Teilnehmer in einer Selbsthilfegruppe halten müssen, müssen klar und leicht zu merken sein. Eine einfache, aber grundlegende Regel könnte lauten: *Wir urteilen nie, wir kommentieren nie, und wir geben keine Ratschläge.*

Diese Regeln stellen sicher, dass jedes Mitglied der Gruppe frei sprechen kann, ohne zu urteilen und ohne für seine Gefühle und Gedanken verantwortlich gemacht zu werden. Ein Mitglied kann sich nur in einer Weise zu einem anderen äußern, die beschreibt, wie es sich dabei fühlt oder wie es persönlich mit den von den anderen Gruppenmitgliedern angesprochenen Themen umgehen kann. Der Fokus liegt also auf ihnen selbst und ihrer eigenen Entwicklung.

Wenn Sie diese bewährten Verfahren befolgen, schaffen Sie eine solide Grundlage für Ihre Moderation und für das gute Funktionieren der Gruppe:

- › **Definieren Sie den Zweck und die Ergebnisse:** Formulieren Sie klar und deutlich die Gründe für die Moderation und die gewünschten Ergebnisse. Kommunizieren Sie diese Informationen an die Gruppe, damit jeder den Wert und die Relevanz der Moderation versteht.
- › **Legen Sie Rollen und Verantwortlichkeiten fest:** Klären Sie Ihre Rolle als Moderator und erklären Sie, wie Sie die Gruppe unterstützen werden. Legen Sie die Rollen und Verantwortlichkeiten der Gruppenmitglieder und aller anderen an der Moderation beteiligten Akteure fest.
- › **Einigen Sie sich auf Normen und Erwartungen:** Legen Sie gemeinsam Grundregeln fest, die ein sicheres, respektvolles und konstruktives Umfeld schaffen. Diskutieren und entscheiden Sie über die Verhaltensweisen und Interaktionen, die von der Gruppe während der Moderation erwartet werden.
- › **Prüfen Sie das Verständnis und das Engagement:** Vergewissern Sie sich, dass die Gruppe den Zweck, die Ergebnisse, die Rollen, die Verantwortlichkeiten, die Normen und die Erwartungen verstanden und akzeptiert hat. Bitten Sie um Feedback, stellen Sie Fragen und stellen Sie sicher, dass sich alle an die vereinbarten Richtlinien halten.
- › **Denken Sie daran, dass die Festlegung von Erwartungen und Grundregeln ein fortlaufender Prozess ist.** Achten Sie auf die Dynamik der Gruppe und seien Sie bereit, die Richtlinien bei Bedarf anzupassen oder zu überarbeiten. Flexibilität und Reaktionsfähigkeit tragen dazu bei, Vertrauen und Beziehungen aufzubauen, was letztendlich zu effektiveren Moderationssitzungen führt.



4.3. Strukturierung der Sitzung und der Tagesordnung

Achten Sie darauf, dass Sie die Besprechung jedes Mal auf die gleiche Weise beginnen. Ein visueller Plan für die Sitzung (z. B. auf einer Tafel) ist eine Möglichkeit, um sicherzustellen, dass jeder den Plan sieht und bei Bedarf Fragen stellen kann. Seien Sie mindestens 15 Minuten vor Beginn der Sitzung in dem Raum anwesend, in dem die Sitzung stattfindet, um die Möglichkeit für informelle Treffen und Gespräche zwischen Ihnen und den Gruppenmitgliedern zu erhöhen. Beginnen Sie damit, den Plan an die Tafel zu schreiben, Tee/Kaffee/, Smalltalk zu machen, Stühle aufzustellen usw., damit Sie mit etwas beschäftigt sind und die Gruppenmitglieder auf Sie zugehen können. Etwas Musik oder das Öffnen der Fenster kann ebenfalls eine angenehme Atmosphäre im Raum schaffen.

Ein Plan für eine Gruppensitzung könnte folgendermaßen aussehen:

- › Herzlich willkommen! (5 min.)
- › Kommentare oder Überlegungen seit der letzten Sitzung (20 Min.)
- › Austausch und Lernen, persönliche Geschichten (30 Min.)
- › Pause (10 Min.)
- › Strategien für emotionales Wohlbefinden (30 Min.)
- › Ziele für die nächste Periode setzen (10 Min.)
- › Auswertung der Sitzung (10 Min.)
- › Auf Wiedersehen und bis bald! (5 Min.)

Sobald alles vorbereitet ist, warten Sie, bis Sie die Aufmerksamkeit der Gruppe haben, und führen Sie die Gruppe durch den heutigen Plan. Stellen Sie sicher, dass die Gruppe Zeit hat, Fragen zu stellen und die Grundregeln für die Gruppe aufzufrischen.

Fangen Sie immer pünktlich an, sonst ist der Zeitplan überzogen, und die Leute haben das Gefühl, dass ihre Zeit nicht geschätzt wird. Die Leute sind pünktlich da, und wenn sich jemand verspätet, dann muss er ruhig in den Raum kommen und sich einrichten.

4.4. Das Eis brechen und den Zusammenhalt fördern

Eisbrecher- und Teambuilding-Aktivitäten eignen sich hervorragend, um den Gruppenmitgliedern ein Gefühl des Wohlbefindens zu vermitteln und sie in den Inhalt der Sitzung einzubeziehen.

4.4.1. Eisbrecher

Die wichtigsten Komponenten, die Sie bei der Planung von Eisbrechern berücksichtigen müssen, sind:



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

- › **Zweck:** Legen Sie den Zweck der Übung zum Kennenlernen klar fest. Für Pflegende könnte es darum gehen, eine Verbindung aufzubauen, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen, die Selbstfürsorge zu fördern oder die Empathie unter den Gruppenmitgliedern zu stärken. Und natürlich das gegenseitige Kennenlernen.
- › **Engagement:** Gestalten Sie Aktivitäten, die die Betreuer aktiv einbeziehen und zur Teilnahme ermutigen. Eisbrecher können darin bestehen, persönliche Erfahrungen auszutauschen, zusammenzuarbeiten oder Emotionen in einem sicheren und unterstützenden Raum auszudrücken.
- › **Kommunikation:** Fördern Sie offene Kommunikation, aktives Zuhören und Reflexion. Eisbrecher sollten den Dialog erleichtern und die Pflegenden ermutigen, ihre Gedanken, Herausforderungen und Strategien miteinander zu teilen.
- › **Einfühlungsvermögen und Unterstützung:** Integrieren Sie Elemente, die das Einfühlungsvermögen und die Unterstützung der Pflegenden fördern. Aktivitäten, die den Austausch, das aktive Zuhören und die Anerkennung der Stärken des anderen fördern, können dazu beitragen, ein Gefühl des Verständnisses zu schaffen.
- › **Vielfalt und Inklusion:** Achten Sie darauf, dass die Übungen zum Kennenlernen die unterschiedlichen Hintergründe, Erfahrungen und Perspektiven der Betreuer respektieren und berücksichtigen. Schaffen Sie eine integrative Umgebung, in der sich jeder wertgeschätzt und gehört fühlt.
- › **Zeitliche Überlegungen:** Berücksichtigen Sie die Dauer der Aufwärmübung und wie sie in die gesamte Gruppensitzung passt. Stimmen Sie die Zeit, die für die Aktivität aufgewendet wird, mit dem Rest der Tagesordnung ab.

Quiz und Tausch

Die kooperative Lernstruktur "Quiz and Swap" (Quiz und Tausch) von Kagan Cooperative Learning ist eine gemeinschaftliche Aktivität, die die Teilnehmer zu aktivem Lernen und gegenseitiger Interaktion anregt. Hier finden Sie eine schrittweise Beschreibung des Prozesses:

1. Bereiten Sie Quizkarten vor: Bereiten Sie einen Satz von Quizkarten für das erste Treffen vor, um die Leute dazu zu bringen, miteinander zu sprechen. Jede Karte sollte eine Frage enthalten. Hier sind einige Beispiele:

- › *Was ist etwas, das Sie noch nie getan haben, aber gerne einmal tun würden?*
- › *Was ist etwas, das Sie ausprobiert haben, aber nie wieder tun würden?*
- › *Sind Sie normalerweise zu früh, zu spät oder pünktlich?*
- › *Was ist Ihre beste Fähigkeit/Talent?*
- › *Wecken Sie sich selbst, mit einem Wecker, mit Musik oder lassen Sie sich von jemand anderem wecken?*
- › *Sind Sie eher ein spontaner oder ein strukturierter Mensch?*
- › *Wie würden Ihre Freunde und Ihre Familie Sie beschreiben?*
- › *Was motiviert Sie?*
- › *Was gefällt und/oder missfällt Ihnen an [Schule/Ihrem Beruf/etc]?*

Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

- › *Wie haben Sie Ihr Interesse an [Name des Hobbys oder der Sportart/etc] geweckt?*
- › *Was sind die Dinge, die Sie [lachen/lächeln/glücklich] machen?*
- › *Wie feiern Sie [Ihren Geburtstag/Weihnachten/Silvester] am liebsten?*
- › *Was gefällt Ihnen am besten an Ihrem [Arbeitsplatz/Schule/Familie]?*

2. Verteilen Sie Quizkarten: Verteilen Sie an jeden Teilnehmer eine Quizkarte. Achten Sie darauf, dass jeder Teilnehmer eine andere Karte erhält. Ermuntern Sie die Teilnehmer, ihre Karten nicht anderen zu zeigen.

3. Aufstehen und Quiz: Bitten Sie die Teilnehmer, aufzustehen und sich einen Partner im Raum zu suchen. Die Teilnehmer sollten sich mit jemandem zusammensetzen, der eine andere Quizkarte hat als sie selbst. Dies regt zu vielfältigen Diskussionen und zum Wissensaustausch an.

4. Ein gegenseitiges Quiz: Nach der Paarbildung tauschen die Teilnehmer abwechselnd ihre Quizkarten aus und stellen ihrem Partner die Frage von ihrer Karte. Der Partner hört aufmerksam zu und antwortet auf die Frage. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, sowohl der Fragende als auch der Antwortende zu sein.

5. Tauschen Sie die Quizkarten: Nachdem beide Teilnehmer ihre Fragen gestellt und beantwortet haben, tauschen sie die Quizkarten aus. Dadurch wird sichergestellt, dass jeder Teilnehmer eine neue Fragekarte für die nächste Runde der Aktivität erhält.

6. Neue Partner finden: Weisen Sie die Teilnehmer an, einen neuen Partner im Raum zu finden. Sie tun dies, indem sie eine Hand mit der Karte in ihrer Hand heben. Auf diese Weise können die Gruppenmitglieder sehen, dass sie frei sind, um mit ihnen zu sprechen.

7. Wiederholen Sie die Schritte 4-7: Die Teilnehmer setzen den Prozess fort, indem sie aufstehen, sich mit einem neuen Partner zusammensetzen, sich gegenseitig abfragen und die Quizkarten austauschen. Dieser Zyklus kann mehrmals wiederholt werden, je nach gewünschtem Grad an Engagement und verfügbarer Zeit.

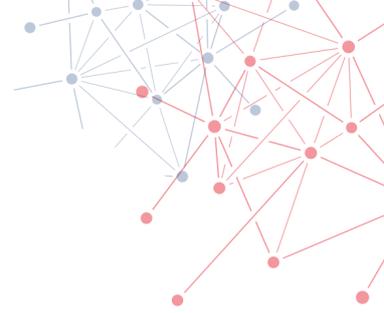
8. Abschluss und Diskussion: Beenden Sie die Aktivität nach mehreren Runden des Quizens und Austauschs. Erlauben Sie den Teilnehmern, sich hinzusetzen und in einer Diskussion in der ganzen Gruppe die wichtigsten Erkenntnisse, Antworten und neuen Einsichten, die sie während der Aktivität gewonnen haben, zu besprechen und auszutauschen.

Die Aktivität "Quiz and Swap" fördert das aktive Engagement, die Zusammenarbeit und das Lernen unter Gleichaltrigen. Sie ermutigt die Teilnehmer, Inhalte zu überprüfen, Wissen anzuwenden und ihr Verständnis mitzuteilen, während sie sich mit anderen Perspektiven auseinandersetzen.

Klicken Sie auf die Links unten, um Gesprächsfragen zu finden, mit denen Sie das Eis brechen können:

[100 Fragen zur Konversation \(conversationstarters.com\)](https://www.conversationstarters.com)

[Offene Fragen für Konversationen \(conversationstarters.com\)](https://www.conversationstarters.com)



4.4.2. Übungen zur Teambildung

Der Hauptzweck von Teambuilding-Aktivitäten besteht darin, einen starken Zusammenhalt unter den Mitgliedern zu schaffen, die Bindungen und Verbindungen zu stärken und sie dazu zu bringen, auf ein gemeinsames Ziel hinzuarbeiten. Diese Aktivitäten tragen auch dazu bei, die Motivation der Mitglieder zu erhalten, die Kommunikation untereinander zu erleichtern und Spaß zu haben.

Im folgenden Abschnitt stellen wir Ihnen einige Ideen und Übungen zur Teamentwicklung vor, die speziell auf Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige zugeschnitten sind und die Sie in Ihrer Gruppe umsetzen können.

Wand der Wertschätzung

Stellen Sie ein großes Poster oder eine Pinnwand auf und stellen Sie Haftnotizen oder Marker bereit. Ermuntern Sie die Betreuer, Notizen der Wertschätzung und Unterstützung für die anderen Gruppenmitglieder zu schreiben und dabei besondere freundliche Taten oder beobachtete Stärken hervorzuheben. Diese Aktivität fördert ein positives und unterstützendes Umfeld innerhalb der Gruppe.

Teambildung durch Kunst

Binden Sie die Pflegenden in ein gemeinsames Kunstprojekt ein. Stellen Sie Malutensilien zur Verfügung und bitten Sie die Gruppe, gemeinsam eine visuelle Darstellung ihres Pflegeprozesses oder der Unterstützung, die sie einander geben, zu entwerfen. Diese Übung fördert die Kreativität, die Teamarbeit und die Selbstdarstellung.

Kollaboratives Puzzle

Stellen Sie ein Puzzle bereit und teilen Sie die Gruppe in kleinere Teams auf. Jedes Team arbeitet gemeinsam an der Fertigstellung des Puzzles. Diese Übung fördert Teamwork, Kommunikation und Problemlösungsfähigkeiten und symbolisiert gleichzeitig die Bedeutung der Zusammenarbeit als Unterstützungsnetzwerk. Es können auch LEGO-Steine verwendet werden.

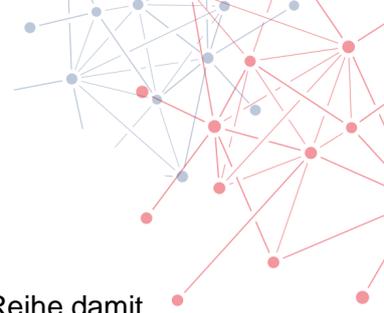
Zeichnen Sie eine Zeichnung einer Zeichnung

Die Übung "Zeichne eine Zeichnung einer Zeichnung" ist eine interaktive und unterhaltsame Art, die Zusammenarbeit innerhalb einer Gruppe zu fördern. Die Schritte sind wie folgt beschrieben:

1. Formation: Bitten Sie die Teilnehmer, sich in einer Reihe hintereinander aufzustellen.



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



2. Zeichnen auf dem Rücken: Erklären Sie, dass die letzte Person in der Reihe damit beginnt, eine einfache Form oder einen Gegenstand auf den Rücken der Person vor ihr zu zeichnen, und zwar mit dem Finger oder einem Marker (wenn sie damit umgehen kann). Betonen Sie, dass die Zeichnung einfach gehalten und leicht nachzumachen sein sollte.

3. Weitergabe der Zeichnung: Weisen Sie jede Person an, die Zeichnung weiterzugeben, indem sie sie auf dem Rücken der Person vor ihr nachzeichnet. Die Teilnehmer sollten mit ihrem Finger oder einem Marker (wenn sie sich damit wohlfühlen) die Zeichnung, die sie auf ihrem eigenen Rücken spüren, auf den Rücken der Person vor ihnen übertragen.

4. Zeichnung auf Papier: Wenn die Zeichnung die erste Person in der Reihe erreicht, überträgt sie die Zeichnung auf ein Blatt Papier. Sie können die Zeichnung so interpretieren und nachzeichnen, wie sie sie aufgrund der Empfindungen, die sie auf ihrem Rücken gespürt haben, verstehen.

5. Vergleich: Sobald die Zeichnung auf dem Papier ist, versammeln Sie die Gruppe und vergleichen Sie die endgültige Zeichnung mit der ursprünglichen Zeichnung auf dem Rücken der letzten Person. Diskutieren Sie die Unterschiede und Variationen, die während des Prozesses aufgetaucht sind.

Was ist bei der Durchführung der Aktivität zu beachten?

- › **Fördern Sie Interaktion und Spaß:** Ermutigen Sie die Teilnehmer, die Aktivität zu genießen, sich über ihre Erfahrungen auszutauschen und sich über die entstandenen Unterschiede zu amüsieren.
- › **Berücksichtigen Sie Sensibilität:** Achten Sie auf Personen, die möglicherweise Bedenken bezüglich ihres persönlichen Raums oder Unbehagen mit körperlichen Berührungen haben. Respektieren Sie ihre Grenzen und bieten Sie Alternativen an, wie z. B. das Malen auf einer separaten Fläche, anstatt sie zu berühren.

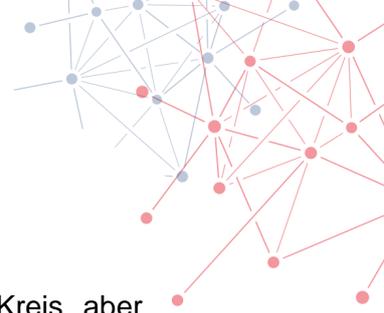
Hinweis: Durch klarere Anweisungen und die Betonung der Wichtigkeit, persönliche Grenzen zu respektieren, können Sie eine ansprechendere und integrative Erfahrung für alle Teilnehmer schaffen.

Zählen Sie bis zwanzig

Die Übung "Zählen bis zwanzig" ist eine einfache und interaktive Aktivität, die die Teamarbeit, Kommunikation und Koordination innerhalb einer Gruppe fördert. Beschreibung der Übung:

- 1. Formation:** Versammeln Sie die Teilnehmer in einem Kreis, stehend oder sitzend.
- 2. Zielsetzung:** Erklären Sie, dass das Ziel der Übung darin besteht, dass die Gruppe gemeinsam von eins bis zwanzig in der richtigen Reihenfolge zählt, ohne dass zwei Teilnehmer gleichzeitig sprechen.
- 3. Startpunkt:** Bestimmen Sie eine Person, die mit dem Zählen beginnt, indem sie "eins" sagt.





4. Weitergabe der Zählung: Es gibt keine Reihenfolge beim Zählen im Kreis, aber jeder Teilnehmer sollte die nächste Zahl in der Reihenfolge sagen.

Regeln und Leitlinien:

- › Jeder Teilnehmer kann jeweils nur eine Zahl nennen.
- › Die Teilnehmer sollten auf den Kreis achten und nur sprechen, wenn sie an der Reihe sind.
- › Wenn zwei Teilnehmer versehentlich zur gleichen Zeit oder in der falschen Reihenfolge sprechen, beginnt die Zählung wieder bei eins.

Was ist bei der Durchführung der Aktivität zu beachten?

- › **Kommunikation und Koordination:** Ermutigen Sie die Teilnehmer, nonverbal zu kommunizieren, indem sie Augenkontakt, Gesten oder andere Signale verwenden, um zu signalisieren, wann sie ihre Nummer sagen werden und wann sie mit dem Sprechen fertig sind.
- › **Fortschritt und Unterstützung:** Im Laufe der Zählung sollten sich die Teilnehmer gegenseitig unterstützen und ermutigen, um eine reibungslose und genaue Zählung zu gewährleisten.
- › **Fertigstellung der Aufgabe:** Das Ziel der Gruppe ist es, erfolgreich von eins bis zwanzig zu zählen, ohne dass es zu Fehlern oder Überschneidungen beim Zählen kommt.
- › **Reflexion und Diskussion:** Führen Sie nach Abschluss der Aufgabe (bzw. nach einem Neustart, falls Fehler aufgetreten sind) eine Diskussion über die Erfahrungen in der Gruppe. Reflektieren Sie über die verwendeten Strategien, die Bedeutung von Kommunikation und Koordination und die Herausforderungen, die während der Übung aufgetreten sind.

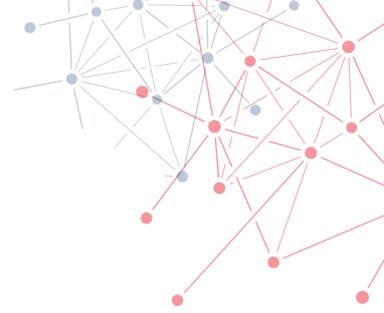
Die Übung "Count to Twenty" fördert die Teamarbeit, das aktive Zuhören und die Koordination innerhalb der Gruppe. Sie hilft den Teilnehmern, sich in klarer Kommunikation, Geduld und Aufmerksamkeit für andere zu üben, während sie auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten. Diese Aktivität kann für verschiedene Gruppengrößen und Variationen angepasst werden, z. B. durch das Zählen bis zu einer höheren Zahl oder die Einführung zusätzlicher Regeln, um die Komplexität der Herausforderung zu erhöhen.

4.5. Erfahrungen teilen

Wie wir in den vorangegangenen Kapiteln gesehen haben, ist der Austausch von Erfahrungen für die Gruppenmitglieder möglicherweise nicht einfach, vor allem nicht am Anfang. Deshalb ist es eine gute Idee, verschiedene Methoden zur Förderung des Austauschs und der gemeinsamen Nutzung durch die Teilnehmer festzulegen. Prüfen Sie einige Ideen, die Sie während der Sitzungen in die Praxis umsetzen können:



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



Teilen Sie Ihre Geschichte

Bitte Sie jeden Pflegenden, kurz von seinem Werdegang zu erzählen, einschließlich seiner Beweggründe, Herausforderungen und Erfahrungen. Diese Übung trägt dazu bei, das Einfühlungsvermögen und Verständnis der Gruppenmitglieder zu fördern. Achten Sie darauf, dass sie nicht zu lange dauert. Bei jedem neuen Treffen steht die persönliche Geschichte von 1-2 Pflegenden auf dem Programm.

Gemeinsamer Boden

Erstellen Sie eine Liste mit pflegebezogenen Aussagen oder Erfahrungen und lassen Sie jede Pflegeperson angeben, ob sie sich auf jeden Punkt beziehen kann (z. B. "Ich habe Burnout in der Pflege erlebt", "Ich habe mit der Selbstpflege zu kämpfen"). Diskutieren Sie die Gemeinsamkeiten und Unterschiede, damit sich die Pflegenden über gemeinsame Erfahrungen austauschen können.

Stärken und Wertschätzungskreis

Bilden Sie einen Kreis und lassen Sie jeden Betreuer eine Stärke oder positive Eigenschaft nennen, die er an einem anderen Betreuer in der Gruppe schätzt. Diese Übung fördert die gegenseitige Wertschätzung und stärkt die Moral.

Netzwerk zur Unterstützung von Pflegekräften

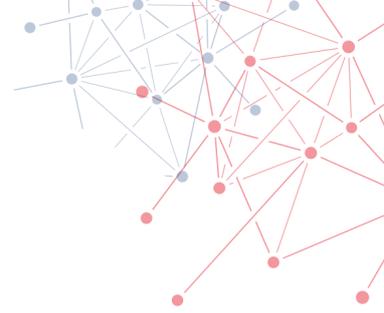
Teilen Sie die Pflegenden in Paare oder kleine Gruppen ein und lassen Sie sie überlegen, wie sie sich außerhalb der Treffen der Selbsthilfegruppe gegenseitig unterstützen können. Ermutigen Sie die Pflegenden, Kontaktinformationen auszutauschen und ein Unterstützungsnetzwerk für die laufende Unterstützung aufzubauen. Auf diese Weise können sich die Mitglieder der Gruppe auch gegenseitig informieren, wenn jemand bei einem Treffen abwesend ist.

Planung der Selbstfürsorge

Unterstützen Sie die Pflegenden bei der Erstellung ihres eigenen Plans zur Selbstfürsorge. Diskutieren Sie die Bedeutung der Selbstpflege und ermutigen Sie sie, Strategien, Ressourcen und Aktivitäten zu teilen, die ihr Wohlbefinden fördern. Diese Übung fördert die Selbstreflexion und unterstreicht die Bedeutung der Selbstfürsorge im Rahmen der Pflegearbeit. Beginnen Sie damit, den Teilnehmern eine konkrete Aufgabe zu stellen: "Diese Woche sollten Sie eine Entscheidung für die Selbstfürsorge treffen, über die Sie uns beim nächsten Treffen berichten."



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



Austausch von Ressourcen

Bitte Sie jeden Betreuer, eine Ressource oder einen Tipp zur Demenzpflege mitzubringen, den er mit der Gruppe teilen kann. Dabei kann es sich um ein Buch, eine App, eine Website oder sogar eine einfache Technik handeln, die ihnen geholfen hat. Geben Sie den Pflegenden Zeit, ihre Hilfsmittel vorzustellen und eine Diskussion über deren möglichen Nutzen zu führen.

Kollaborative Problemlösung

Stellen Sie ein Pflegeszenario oder eine Herausforderung vor und teilen Sie die Pflegenden in kleine Gruppen ein. Ermutigen Sie sie, gemeinsam Lösungen zu erarbeiten und die verschiedenen Perspektiven und Strategien zu diskutieren, die ihnen einfallen. Kommen Sie als größere Gruppe wieder zusammen, um die gewonnenen Erkenntnisse und Ideen auszutauschen.

Achtsamkeit und Entspannung

Führen Sie Pflegekräfte durch eine angeleitete Achtsamkeits- oder Entspannungsübung, um ihnen zu helfen, Stress abzubauen und ihr emotionales Wohlbefinden zu fördern. Diese Übung ermöglicht es den Pflegenden, eine Pause einzulegen, sich neu zu konzentrieren und aufzutanken.

Schreibübungen

Schreibübungen sind eine hervorragende Option für Mitglieder, die über ihren Weg in der Pflege nachdenken wollen, und auch für diejenigen, die ihre Erfahrungen nur ungern verbal mit anderen teilen wollen.

Eine einfache Übung besteht darin, die Mitglieder zum Nachdenken anzuregen und die Antworten auf diese Fragen aufzuschreiben:

- › *Reflektieren Sie Ihre stärksten Emotionen auf dem Weg der Pflege*
- › *Was würden Sie sich selbst zu Beginn der Pflegezeit raten?*
- › *Geben Sie einen Titel/Bild/Foto/Logo an, der Ihre Erfahrung besser beschreibt*
- › *Was sind Ihrer Erfahrung nach die positiven Aspekte der Pflege?*

Die Betreuer können die schriftlichen Antworten aufbewahren, um sie in den folgenden Sitzungen zu überarbeiten oder als Grundlage für weiteren Erfahrungsaustausch und Diskussionen zu nutzen.

4.6. Förderung des emotionalen Wohlbefindens

Wenn wir von Wohlbefinden sprechen, beinhaltet das auch:



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

- › das **Vorhandensein positiver Gefühle** und Stimmungen (z. B. Zufriedenheit, Glück),
- › das **Fehlen negativer Emotionen** (z. B. Depression, Angst),
- › Zufriedenheit mit dem Leben,
- › Entfaltung und positives Funktionieren



Abbildung 1. 5 Wege zum Wohlbefinden. Quelle: <https://wellnesstool.com/eight-dimensions-if-wellness-was-a-house/>

Einige der Ziele von Selbsthilfegruppen sind die Sensibilisierung, die Unterstützung und die Entwicklung von Fähigkeiten in Bezug auf:

- › Verständnis der **Aspekte des Wohlbefindens**: körperlich, emotional, intellektuell, sozial/kulturell, umweltbezogen, beruflich und spirituell.
- › Verständnis für die **Bedeutung von Wellness-Plänen** und/oder anderen Ressourcen, die eine personalisierte Strategie zur Erkennung von und zum Umgang mit potenziellen Auslösern oder frühen Anzeichen eines Rückfalls beinhalten.
- › mit Gleichaltrigen zu erforschen, wie man einen **Plan für die Selbstfürsorge** erstellt, der auf natürlichen Stärken aufbaut und/oder neue Interessengebiete entdeckt.
- › zu verstehen, was die **Resilienz** fördert und wie sie entwickelt werden kann.

Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

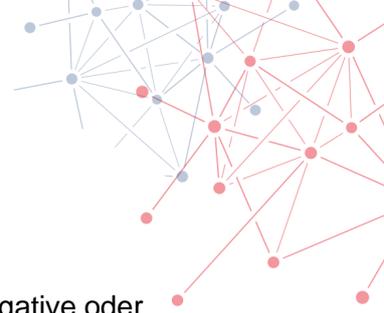
Die Peer-Unterstützung erkennt an, dass Wohlbefinden eine umfassende Lebenserfahrung ist. In einer Peer-Support-Gruppe müssen Sie das persönliche Engagement für die Selbstfürsorge durch Stressbewältigungs- und Resilienzstrategien berücksichtigen, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten, und anerkennen, dass jeder Peer, den er unterstützt, seinen eigenen, einzigartigen Ansatz zur Selbstfürsorge finden muss.

Der Aufbau von Resilienz, die Aufrechterhaltung des Wohlbefindens und die Planung von Krisensituationen sind für diejenigen wichtig, die selbst oder deren Angehörige mit psychischen Problemen konfrontiert waren. Mehr über Resilienz und Selbstfürsorge zu lernen, wird den Mitgliedern helfen, ihre eigene Gesundheit zu erhalten, während sie in potenziell stressigen Situationen arbeiten, und ihre Fähigkeit verbessern, in Zusammenarbeit mit anderen zu erkunden, was sie für sich selbst als am besten geeignet und wirksam erachten.

Daher sollten Wellness, Resilienz und Selbstfürsorgestrategien zentrale Aspekte sein, an denen Sie in den Sitzungen der Selbsthilfegruppen arbeiten müssen. In diesem Sinne gibt es viele nützliche Ressourcen, die Sie innerhalb der Gruppe weitergeben und fördern können. **Das Wellness-Toolkit der National Institutes of Health (NIH)** ([Link hier](#)) ist ein hervorragendes Beispiel, da es einfache, aber nützliche Strategien zur Selbstfürsorge vorschlägt:

- 1. Regelmäßige Bewegung:** Bewegen Sie sich jeden Tag mindestens 30 Minuten lang, z. B. zu Fuß. Selbst kleine Mengen an Bewegung können sich positiv auf die Stimmung und die allgemeine Gesundheit auswirken.
- 2. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr:** Essen Sie gesunde, regelmäßige Mahlzeiten und trinken Sie viel Wasser. Eine nährstoffreiche Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr können das Energieniveau steigern und die Konzentration verbessern.
- 3. Priorisieren Sie den Schlaf:** Legen Sie einen festen Schlafrhythmus fest und sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend und qualitativ hochwertigen Schlaf bekommen. Reduzieren Sie die Exposition gegenüber blauem Licht von Geräten vor dem Schlafengehen, um einen besseren Schlaf zu erreichen.
- 4. Erkunden Sie Entspannungstechniken:** Probieren Sie Entspannungs- oder Wellness-Programme aus, wie Meditation, Muskelentspannung oder Atemübungen. Bauen Sie diese Aktivitäten in Ihre Routine ein, um Stress abzubauen.
- 5. Setzen Sie Ziele und Prioritäten:** Legen Sie Aufgaben fest, die sofort erledigt werden müssen, und lernen Sie, bei Überlastung "Nein" zu sagen. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie erreicht haben, anstatt sich mit unerledigten Aufgaben aufzuhalten.
- 6. Üben Sie sich in Dankbarkeit:** Machen Sie es sich zur Gewohnheit, täglich die Dinge anzuerkennen und zu schätzen, für die Sie dankbar sind. Schreiben Sie sie auf oder denken Sie über sie nach, um eine positive Einstellung zu fördern.

Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz



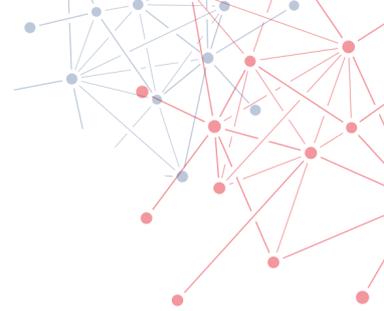
7. Negative Gedanken in Frage stellen: Erkennen und hinterfragen Sie negative oder nicht hilfreiche Gedanken, die auftauchen können. Kultivieren Sie eine positive und optimistische Einstellung.

8. Bleiben Sie in Verbindung: Wenden Sie sich an Freunde und Familie, um emotionale Unterstützung und praktische Hilfe zu erhalten. Die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte ist wichtig für das allgemeine Wohlbefinden.

Werben Sie in Ihrer Gruppe aktiv für diese Tipps zur Selbstfürsorge im täglichen Leben, damit Ihre Mitglieder proaktiv mit Stress umgehen, ihre psychische Gesundheit verbessern und ihre Lebensqualität insgesamt steigern können.

Erinnern Sie sich daran: "Es ist sehr wichtig, dass Sie auf Ihr eigenes Wohlbefinden achten, wenn Sie anderen helfen". Selbst kleine Taten der Selbstfürsorge können mit der Zeit eine große Wirkung haben. Ermutigen Sie sie, sich um ihr Wohlbefinden zu kümmern und die Selbstfürsorge zu einem regelmäßigen Bestandteil ihrer Routine zu machen.





REFERENZEN

Manual Del Cuidador de Enfermos de Alzheimer Ebook. (2005). España: Editorial MAD.
Link: [Manual Del Cuidador de Enfermos de Alzheimer Ebook - Google Books](#)

Demenz. (2023, 15. März). Weltgesundheitsorganisation (WHO). Link: [Demenz \(who.int\)](#)

Cheng ST. Dementia Caregiver Burden: a Research Update and Critical Analysis. *Curr Psychiatry Rep.* 2017 Aug 10;19(9):64. doi: <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0818-2>
PMID: 28795386; PMCID: PMC5550537.

Vandepitte, S., Van Den Noortgate, N., Putman, K., Verhaeghe, S., Faes, K., & Annemans, L. (2016). Wirksamkeit der Unterstützung informeller Betreuer von Menschen mit Demenz: A systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *Journal of Alzheimer's Disease*, 52(3), 929-965. doi:[10.3233/JAD-151011](https://doi.org/10.3233/JAD-151011)

Chiao, C. Y., Wu, H. S., & Hsiao, C. Y. (2015). Belastung von informellen Pflegepersonen von Demenzpatienten: A systematic review. *International Nursing Review*, 62(3), 340-350. doi:[10.1111/inr.12194](https://doi.org/10.1111/inr.12194)

Alzheimer's Association. (2019). 2019 Alzheimer's disease facts and figures. *Alzheimer's & Dementia*, 15(3), 321-387. doi:[10.1016/j.jalz.2019.01.010](https://doi.org/10.1016/j.jalz.2019.01.010)

Ruotong Liu, MPP und andere, Caregiving Burden Among Caregivers of People With Dementia Through the Lens of Intersectionality, *The Gerontologist*, Band 62, Ausgabe 5, Juni 2022, Seiten 650-661, <https://doi.org/10.1093/geront/gnab146>

Zhang, J., Wang, J., Liu, H. et al. Association of dementia comorbidities with caregivers' physical, psychological, social, and financial burden. *BMC Geriatr* 23, 60 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03774-9>

Peer-Unterstützung | Mental Health Foundation. (n.d.). Stiftung für seelische Gesundheit; Stiftung für seelische Gesundheit. Abgerufen am 7. August 2023 von <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/peer-support#:~:text=Selbsthilfe%20Gruppen%20oder%20Selbsthilfe,um%20Ziele%20zu%20setzen%2C%20für%20Beispiel>

Lauritzen J, Pedersen PU, Sørensen EE, Bjerrum MB. The meaningfulness of participating in support groups for informal caregivers of older adults with dementia: a systematic review. *JBIC Database System Rev Implement Rep.* 2015, 17;13(6):373-433, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26455756/>

Willis E, Semple AC, de Waal H. Quantifying the benefits of peer support for people with dementia: Eine SROI-Studie (Social Return on Investment). *Dementia.* 2018,17(3):266-278. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1471301216640184>



Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

Hougaard, H. (s.d.). P S Y K O T E R A P E U T E N S O M F A C I L I T A T O R I GRUPPETERAPIEN: Inspiration til struktur og metode i gruppeterapi. *TIDSSKRIFT for PSYKOTERAPI - NR . 3 - OKTOBER 2022*, 2022(3), 6-11. <https://www.traume-og-psykoterapi.dk/wp-content/uploads/2022/10/Artikel-om-gruppeterapi.pdf>

White MH, Dorman SM. Online-Unterstützung für pflegende Angehörige. Analyse einer Internet-Alzheimer-Mailgruppe. *Computers in Nursing*. 2000 Jul-Aug;18(4):168-76; quiz 177-9. PMID: 10939186.

Mindi Ann Golden & Dale A. Lund (2009) Identifying Themes Regarding the Benefits and Limitations of Caregiver Support Group Conversations, *Journal of Gerontological Social Work*, 52:2, 154-170, DOI: 10.1080/01634370802561968

Brown, Rick MSW; Pain, Kerrie PhD; Berwald, Claudia MSW; Hirschi, Patrick MSW; Delehanty, Rosalyn PhD; Miller, Harry PhD. Fernunterricht und Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige: Vergleich von traditionellen und telefonischen Gruppen. *Journal of Head Trauma Rehabilitation* 14(3):p 257-268, Juni 1999.

Ronald W. Toseland, PhD , Charles M. Rossiter, PhD, Group Interventions To Support Family Caregivers: A Review and Analysis, *The Gerontologist*, Band 29, Ausgabe 4, August 1989, Seiten 438-448, <https://doi.org/10.1093/geront/29.4.438>

Chien, L. C., Chu, H., Guo, J. L., Liao, Y., Chang, L., Chen, C., & Chou, K. R. (2011). Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige bei Patienten mit Demenz: eine Metaanalyse. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(10), 1089-1098. <https://doi.org/10.1002/gps.2660>

Weems, J. A., Rhodes, S., & Powers, J. C. (2021). Dementia Caregiver Virtual Support-An Implementation Evaluation of Two Pragmatic Models during COVID-19. *Geriatrics*, 6(3), 80. <https://doi.org/10.3390/geriatrics6030080>

Shoukr, E.M.M., Mohamed, A.A.E.R., El-Ashry, A.M. et al. Effect of psychological first aid program on stress level and psychological well-being among caregivers of older adults with alzheimer's disease. *BMC Nurs* 21, 275 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12912-022-01049-z>

Beth L. Hoffman, Jaime E. Sidani, Yunwen Wang, Jonah Chang & Jessica G. Burke (2022) "It Encourages Family Discussion": A Mixed-Methods Examination of the This Is Us Alzheimer's Disease & Caregiving Storyline, *Journal of Health Communication*, 27:6, 382-393, DOI: 10.1080/10810730.2022.2111620

C. Soares, R. Madeira, G. Colaco, P. Macedo (2022) CO-CREATING DIGITAL SOLUTIONS FOR ALZHEIMER INFORMAL CAREGIVERS: A PILOT TRAINING COURSE, *ICERI2022 Proceedings*, S. 5685.

Désormeaux-Moreau M, Michel C, Vallières M, Racine M, Poulin-Paquet M, Lacasse D, Gionet P, Genereux M, Lachiheb W, Provencher V

Mobile Apps zur Unterstützung pflegender Angehöriger von Menschen mit Alzheimer-Krankheit und verwandten Demenzen beim Umgang mit störenden Verhaltensweisen: Qualitative Studie mit Nutzern eingebettet in einen Scoping Review *JMIR Aging* 2021;4(2):e21808 doi: 10.2196/21808

Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

Armstrong, M. J., & Alliance, S. (2019). Virtual Support Groups for Informal Caregivers of Individuals With Dementia. *Alzheimer Disease & Associated Disorders*, 33(4), 362-369. <https://doi.org/10.1097/wad.0000000000000349>

Werner N, Brown J, Loganathar P, Holden R. Quality of Mobile Apps for Care Partners of People With Alzheimer Disease and Related Dementias: Mobile App Rating Scale Evaluation *JMIR Mhealth Uhealth* 2022;10(3):e33863. URL: <https://mhealth.jmir.org/2022/3/e33863> DOI: 10.2196/33863

Bachmann, P. (2020). Caregivers' Experience of Caring for a Family Member with Alzheimer's Disease: A Content Analysis of Longitudinal Social Media Communication. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4412. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124412>

Costa-Font, J. (2023). Wie können erwachsene Betreuer unterstützt werden? *IZA Welt der Arbeit*. <https://doi.org/10.15185/izawol.510>

Deering, M. J. (2015). Health Information Technology: Empowering Consumers, Patients, and Caregivers. *Sciforum.net*. <https://doi.org/10.3390/isis-summit-vienna-2015-I006>

Khanassov, V., Rojas-Rozo, L., Sourial, R., Yang, X. Q., & Vedel, I. (2021). Bedürfnisse von Demenzpatienten und ihren Pflegern in der Primärversorgung: Erkenntnisse aus dem Alzheimer-Plan von Quebec. *BMC Family Practice*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12875-021-01528-3>

Logan, B. (2016). *Leitfaden für pflegende Angehörige zum Verständnis des Verhaltens von Demenzkranken*. Family Caregiver Alliance. <https://www.caregiver.org/resource/caregivers-guide-understanding-dementia-behaviors/>

Queluz, F. N. F. R., Kervin, E., Wozney, L., Fancey, P., McGrath, P. J., & Keefe, J. (2019). Das Verständnis der Bedürfnisse von Betreuern von Menschen mit Demenz: ein Scoping Review. *International Psychogeriatrics*, 32(1), 35-52. <https://doi.org/10.1017/s1041610219000243>

Tilly, J., & Rees, G. (2007). *Verbraucher geleitete Pflege Ein Weg zur Stärkung der Verbraucher?* [https://library.bsl.org.au/jspui/bitstream/1/3400/1/Consumer-directed%20care A%20way%20to%20empower%20consumers%20ConsDirCare.pdf](https://library.bsl.org.au/jspui/bitstream/1/3400/1/Consumer-directed%20care%20A%20way%20to%20empower%20consumers%20ConsDirCare.pdf)

Tilly, J., & Wiener, J. M. (2001). Consumer-Directed Home and Community Services Programs in Eight States. *Journal of Aging & Social Policy*, 12(4), 1-26. https://doi.org/10.1300/j031v12n04_01

Wu, Q., Qian, S., Deng, C., & Yu, P. (2020). Understanding Interactions Between Caregivers and Care Recipients in Person-Centered Dementia Care: A Rapid Review. *Clinical Interventions in Aging*, 15, 1637-1647. <https://doi.org/10.2147/CIA.S255454>

Matthiesen, Simon Meggers. Øvelse: Det trygge rum. <https://duf.dk/artikel/ovelse-det-tryggere-rum>

Entwicklung von **Selbsthilfegruppen** für informelle Betreuer von Menschen mit Demenz

Gleason, D. (2016, März 4). *Keeping a Support Group Going: Five Things to Remember*. Studylib.Net; Wichita State University. Center for Community Support and Research. <https://studylib.net/doc/8174924/keeping-a-support-group-going--five-things-to-remember>

Capítulo 21. Mejorar el apoyo, los incentivos y los recursos | Sección 2. Crear y facilitar grupos de apoyo entre iguales | Sección Principal | Community Tool Box. (n.d.-b). Community Tool Box. Abgerufen am 22. Juni 2023, von <https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/implementar/mejora-de-apoyo/grupo-de-apoyo-entre-iguales/principal>

Como empezar un grupo de auto-ayuda. (2000, Januar). Alzheimer's Disease International; Alzheimer's Disease International. www.alzint.org. Abgerufen am 22. Juni 2023, von <https://www.alzint.org/u/esselfhelpgroup.pdf>.

Entwicklung der Peer-Unterstützung in der Gemeinschaft: ein Toolkit. Link: [peer-support-toolkit-final.pdf \(mind.org.uk\)](#)

Andrews FM, Withey SB. Soziale Indikatoren des Wohlbefindens. NewYork: Plenum Press; 1976:63-106.

Diener E. Subjektives Wohlbefinden: die Wissenschaft vom Glück und ein Vorschlag für einen nationalen Index. *Amerikanischer Psychologe* 2000;55(1):34-43.

Ryff CD, Keyes CLM. Die Struktur des psychologischen Wohlbefindens - eine neue Betrachtung. *Zeitschrift für Persönlichkeits- und Sozialpsychologie* 1995;69(4):719-727.

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>

<https://www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/mentalhealthengagement/peer-support-workers-toolkit.pdf>

<https://ifsnetwork.org/wp-content/uploads/2022/09/TOOL-peer-support-tool-Enik--Lister.pdf>

<https://uwaterloo.ca/centre-for-teaching-excellence/catalogs/tip-sheets/teamwork-skills-being-effective-group-member>

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-set-team-goals>

<https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/leadership/group-facilitation/facilitation-skills/main>