

Infoblatt

Qualifizierung zum Selbsthilfe-Coach in der Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH)

Was ist eigentlich ein Selbsthilfe-Coach?

Ein Selbsthilfe-Coach nach dem Konzept der FSH begleitet ehrenamtlich Menschen mit einer Krebserkrankung. Er setzt sich in unterschiedlicher Weise für die Betroffenen und ihre Belange ein. Welcher Weg zum Selbsthilfe-Coach führt und welche Aufgaben damit verbunden sind oder sein können, stellen wir Ihnen auf diesem Infoblatt vor.

Bin ich als SH-Coach geeignet?

Sie sind an Krebs erkrankt oder Angehöriger bzw. Zugehöriger eines Betroffenen? Und Sie sind an einer aktiven ehrenamtlichen Mitarbeit in der Frauenselbsthilfe nach Krebs – dazu gehört auch das Netzwerk Männer mit Brustkrebs und die NetzwerkStatt Krebs für junge Frauen mit Krebs – interessiert? Dann sind Sie als Selbsthilfe-Coach genau richtig.

Was Sie sonst noch mitbringen sollten: Eine gewisse körperliche, seelische und soziale Belastbarkeit sowie zeitlichen Freiraum für die Teilnahme an den Qualifizierungsseminaren und für das anschließende ehrenamtliche Engagement.

Welche Aufgaben kann ich als Selbsthilfe-Coach übernehmen?

Nach der akuten Phase Ihrer Erkrankung suchen Sie nach Möglichkeiten, Ihre gesammelten Erfahrungen weiterzugeben und sich dafür aktiv ehrenamtlich zu engagieren? Die FSH bietet hier viele unterschiedliche Möglichkeiten: Es gibt Gruppentreffen vor Ort, ein moderiertes Internetforum für den Austausch von Betroffenen und Netzwerke zu bestimmten Themen, in denen Sie sich einbringen können. Wir engagieren uns in der Interessenvertretung für Menschen mit einer Krebserkrankung, bilden Referenten aus, die die Gruppenleitungsteams schulen, und vieles mehr. Nicht jeder möchte im Rampenlicht stehen, auch Arbeit im Hintergrund, wie die organisatorische Unterstützung von Veranstaltungen, der Lernmaterialien oder Vorstandsarbeit ist ein wertvolles Ehrenamt.

Damit Sie herausfinden können, welche Aufgabe zu Ihnen passt, bietet die FSH die Qualifizierung zum Selbsthilfe-Coach an. Hier werden Sie bei Ihrer persönlichen Neuorientierung nach der Erkrankungsphase unterstützt. In vier Modulen bereiten wir Sie auf die aktive ehrenamtliche Tätigkeit in der FSH vor. Im Verlauf der Seminare können Sie erfahren, in welchem Feld Sie Ihre Stärken sehen und wo Sie sich gemeinsam mit anderen engagieren möchten, z.B.

- bei der Gründung und im Leitungsteam einer Selbsthilfegruppe vor Ort;
- bei der Moderation des Internetforums;
- bei der Gremienarbeit / Interessenvertretung;
- bei der Qualifizierung von Gruppenleitungsteams;
 - Der Organisation von Veranstaltungen oder Lernmaterialien.

Was erwartet mich in den vier Seminaren?

Während der Seminare erhalten Sie die Gelegenheit:

- sich über die Erfahrungen mit Krebs und mit Selbsthilfe auszutauschen
- Ihre persönlichen Kraftquellen zu finden, u.a. durch Achtsamkeitsübungen

- Ihre persönlichen Kompetenzen und Interessen für das Ehrenamt kennenzulernen
- an Kommunikationsübungen teilzunehmen
- eine kleine selbst gewählte ehrenamtliche Aufgaben zu übernehmen, z.B.
 - Betreuung eines Informationsstands auf einer Veranstaltung
 - Unterstützung bei der Organisation einer FSH-Veranstaltung
 - Erstellung eines Videos oder eines Textes/Faltblatts für die Öffentlichkeitsarbeit

Zwischen den Seminaren können Sie Ihr Wissen selbst gesteuert vertiefen mit schriftlichen Informationen, motivierenden Videos, Lernpartnern oder Mentoren.

Wenn Sie an allen vier Modulen teilnehmen und eine kleine selbst gewählte Abschlussaufgabe präsentieren, wird Ihnen zum Schluss das Zertifikat „Selbsthilfe-Coach FSH“ verliehen.

Was bietet mir die Teilnahme?

- Möglichkeit zum persönlichen Wachstum
- kostenlose Teilnahme an vier Seminaren sowie Unterkunft und Verpflegung (die Fahrtkosten sind als Eigenanteil zu erbringen)
- kompetente Seminarleitung durch ehren- und hauptamtliche Trainerinnen
- hochwertige Seminarunterlagen mit Informationen und Übungen
- Lernangebote für die Zeit zwischen den Modulen in elektronischer oder gedruckter Form
- Gelegenheit, in motivierender Umgebung unter erfahrener und motivierender Anleitung selbst gewählte Aufgaben zu übernehmen
- Vernetzung in einem unabhängigen Selbsthilfeverband mit mehr als 40jähriger Erfahrung

Welchen Zeitbedarf muss ich für die Qualifizierung einplanen?

- Die Seminarmodule zwei bis vier beginnen freitags um 18 Uhr mit dem Abendessen und enden Sonntagmittag um 14 Uhr nach dem Mittagessen. Das erste Modul beginnt bereits am Freitag um 14 Uhr.
- 2019 und 2020 finden die Module in Kassel statt, einer Stadt, die aus allen Regionen Deutschlands gut erreichbar ist.
- Die Qualifizierung bereitet in rund zwölf Monaten auf das Zertifikat und die aktive ehrenamtliche Tätigkeit vor.

Welche Vorkenntnisse oder Voraussetzungen sind nötig?

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Wer einen beruflichen Hintergrund im Gesundheitswesen, in der Sozialarbeit, Pädagogik oder Öffentlichkeitsarbeit hat, ist herzlich eingeladen, diesen aktiv in die Qualifizierung einzubringen.

Vorkenntnisse im Umgang mit modernen Kommunikationsmedien wie PC und Smartphone sind von Vorteil; die ersten Schritte können auch gerne im Lauf der Qualifizierung gemacht werden.

Anmeldung zur Qualifizierung

Aktuelle Informationen zu den Modulen (Termine/Anmeldefisten/Anmeldeformulare und Teilnahmebedingungen) finden Sie unter www.frauenselbsthilfe.de/selbsthilfe-coach.

Wenn Sie Fragen haben, können Sie sich gern bei uns melden unter
Tel.: 0228 – 33 88 94 02 (Mo. – Do. 9:00 – 15:00 Uhr, Fr. 9:00 – 12:00 Uhr)
Mail: kontakt@frauenselbsthilfe.de

Die Anreisekosten zu den vier Modulen tragen Sie selbst. Nach dem ersten Modul treffen Sie die Entscheidung für oder gegen eine weitere Teilnahme.

Wenn Sie weiter teilnehmen möchten, verpflichten Sie sich zur Teilnahme an den Modulen zwei bis vier und zur Übernahme einer ehrenamtlichen Aufgabe in der FSH oder einem ihrer Netzwerke.

www.frauenselbsthilfe.de/selbsthilfe-coach

Zur Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH)

Die FSH ist eine der größten und ältesten Krebs-Selbsthilfeorganisation in Deutschland. Sie verfügt bundesweit über ein dichtes Netz an regionalen Gruppen, über ein Forum im Internet (<https://forum.frauenselbsthilfe.de>), eine Telefonberatung und über Netzwerkangebote für junge, an Krebs erkrankte Frauen (www.netzwerkstattkrebs.de) sowie Männer mit Brustkrebs (www.brustkrebs-beim-mann.de). Die Gruppentreffen stehen allen Menschen offen, die an Krebs erkrankt sind, und auch deren Angehörigen. Die Teilnahme an den Treffen ist unverbindlich und ohne Mitgliedsbeitrag.

Das Projekt Selbsthilfe-Coach wird vom BKK-Bundesverband gefördert.