

## Infoblatt

### Qualifizierung zum Selbsthilfe-Coach in der Frauenselbsthilfe 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 Krebs – dazu gehört auch das Netzwerk Männer mit Brustkrebs – interessiert? Dann sind Sie als Selbsthilfe-Coach genau richtig.

Was Sie sonst noch mitbringen sollten: Eine gewisse körperliche, seelische und soziale Belastbarkeit, Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphone und EDV, ausreichend zeitlichen Freiraum für die Teilnahme an den Qualifizierungsseminaren, am Austausch und für die kleinen Hausaufgaben zwischen den Seminaren sowie für das anschließende ehrenamtliche Engagement in der FSH.

#### 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.

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;
- im Leitungsteam eines Landesvorstands;
- bei der Moderation des Internetforums;
- bei der Telefonberatung;
- als Patientenvertretung in einem Gremium;
- bei der Qualifizierung von Gruppenleitungsteams.

#### 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 Aufgabe 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 Wochenendseminaren bleiben Sie in Kontakt mit der Gruppe, tauschen sich aus und vertiefen neu Gelerntes. Bei der Erstellung einer kleinen Abschlusspräsentation werden Sie von erfahrenen Lernpatinnen der FSH unterstützt.

Wenn Sie an allen vier Modulen teilnehmen und eine kleine selbst gewählte Abschlussaufgabe präsentieren, wird Ihnen zum Schluss das Zertifikat „Selbsthilfe-Coach FSH“ verliehen. Sie sind anschließend als Mitglied oder Beauftragte der FSH ehrenamtlich aktiv.

### **Was bietet mir die Teilnahme?**

- Möglichkeit zum persönlichen Wachstum;
- kostenlose Teilnahme an vier Seminaren sowie Unterkunft und Verpflegung bei beiden Präsenzveranstaltungen (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 Form in einer gemeinsamen Lerncloud,
- 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?**

- Das Modul 1 in Präsenz beginnt am Freitag um 14:00 Uhr und endet am Sonntagmittag um ca. 14:00 Uhr nach dem Mittagessen.
- Die Module 2 und 3 über Zoom sind wie folgt geplant:
  - Freitag: 14:00 bis 18:30 Uhr
  - Samstag: 09:00 bis 14:00 Uhr
  - Sonntag: 09:00 bis 14:00 Uhr

Jeweils eine Viertelstunde vorher Videokonferenzbeitritt und Technik-Check.

- Das Modul 4 in Präsenz beginnt am Freitag um 18:00 Uhr mit dem Abendessen. Vorher kann, wenn gewünscht, ein Technik-Check im Seminarraum durchgeführt werden, damit jeder mit der Präsentation über PowerPoint zurechtkommt. Das Modul endet am Sonntagmittag um ca. 14:00 Uhr nach dem Mittagessen.
- 2022 finden die Module in Fulda statt, einer Stadt, die aus allen Regionen Deutschlands gut erreichbar ist.
- Die Qualifizierung bereitet in rund neun 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. Ein Smartphone, besser ein Tablet oder Laptop mit Kamera sollten vorhanden sein, um die Lernangebote und den Austausch untereinander optimal nutzen zu können.

### **Anmeldung zur Qualifizierung**

Aktuelle Informationen zu den Modulen (Termine/Anmeldefristen/Anmeldeformulare und Teilnahmebedingungen) finden Sie unter [www.frauenselbsthilfe.de/selbsthilfe-coach](http://www.frauenselbsthilfe.de/selbsthilfe-coach).

Wenn Sie Fragen haben, können Sie sich gern bei uns melden:

Tel.: 0228 – 33 88 94 02 (Bürozeiten: Mo – Do 9:00 – 15:00 Uhr, Fr 9:00 – 12:00 Uhr)

Mail: [kontakt@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt@frauenselbsthilfe.de)

Die Reisekosten zu den zwei Präsenzveranstaltungen 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](http://www.frauenselbsthilfe.de/selbsthilfe-coach)

### **Zur Frauenselbsthilfe 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 sowie Netzwerkangebote für Männer mit Brustkrebs ([www.brustkrebs-beim-mann.de](http://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.