

# Infoblatt

## Qualifizierung zum Selbsthilfe-Coach 2023

### in der Frauenselbsthilfe Krebs (FSH)

#### Was ist eigentlich ein Selbsthilfe-Coach?

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

#### Bin ich als SH-Coach geeignet?

Du bist an Krebs erkrankt oder Angehöriger eines Betroffenen? Und Du bist an einer aktiven ehrenamtlichen Mitarbeit in der Frauenselbsthilfe Krebs – dazu gehört auch das Netzwerk Männer mit Brustkrebs – interessiert? Dann bist Du als Selbsthilfe-Coach genau richtig.

Was Du sonst noch mitbringen solltest: Eine gewisse körperliche und seelische Belastbarkeit, Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer (Nutzung von Internet und E-Mail), ausreichend zeitlichen Freiraum für ehrenamtliches Engagement in der FSH und zunächst natürlich auch für die Teilnahme an den vier Qualifizierungsseminaren (zwei Präsenz- und zwei Zoom-Treffen) und für die kleinen Hausaufgaben zwischen den Seminaren.

#### Welche Aufgaben kann ich als Selbsthilfe-Coach übernehmen?

Nach der akuten Phase Deiner Erkrankung suchst Du nach Möglichkeiten, Deine gesammelten Erfahrungen weiterzugeben und Dich dafür aktiv ehrenamtlich zu engagieren? Die FSH bietet hier viele unterschiedliche Möglichkeiten: Es gibt Gruppentreffen vor Ort, ein moderiertes Internetforum für den Betroffenaustausch und bedürfnisorientierte Angebote wie zum Beispiel „Leben mit Metastasen“, in denen Du Dich einbringen kannst. Außerdem engagieren wir uns in der Interessenvertretung für Menschen mit einer Krebserkrankung, bilden Referenten aus, die die Gruppenleitungsteams schulen, und vieles mehr.

Damit Ihr herausfinden könnt, welche Aufgaben zu Euch passen, bietet die FSH die Qualifizierung zum Selbsthilfe-Coach an. Hier werdet Ihr bei Eurer persönlichen Neuorientierung nach der Erkrankungsphase unterstützt und wir bereiten Euch auf die aktive ehrenamtliche Tätigkeit in der FSH vor. Im Verlauf der Qualifizierung könnt Ihr erfahren, in welchem Feld Ihr Eure Stärken seht und wo Ihr Euch gemeinsam mit anderen engagieren möchtet, 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 gesundheitspolitischen oder medizinischen Gremium
- bei der Qualifizierung von Gruppenleitungsteams

## Was erwartet mich in den vier Modulen/Wochenend-Seminaren?

Während der Seminare erhaltet Ihr die Gelegenheit:

- Euch über die Erfahrungen mit Krebs und mit Selbsthilfe auszutauschen
- Eure persönlichen Kraftquellen zu finden, u. a. durch Achtsamkeitsübungen
- Eure 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 bleibt Ihr in Kontakt mit der Gruppe, tauscht Euch aus und vertieft neu Gelerntes. Bei der Erstellung einer kleinen Abschlusspräsentation werdet Ihr von erfahrenen Lernpatinnen der FSH unterstützt.

Wenn Ihr an allen vier Seminaren teilnehmt und eine kleine selbst gewählte Abschlussaufgabe präsentiert, wird Euch zum Schluss das Zertifikat „Selbsthilfe-Coach FSH“ verliehen. Ihr seid 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 ehrenamtliche 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 45jähriger 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.
- 2023 finden die Module voraussichtlich 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 Laufe 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) findet Ihr unter [www.frauenselbsthilfe.de/selbsthilfe-coach](http://www.frauenselbsthilfe.de/selbsthilfe-coach).

Wenn Ihr Fragen habt, könnt Ihr Euch gerne 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 trägt Ihr selbst. Nach dem ersten Modul trifft Ihr die Entscheidung für oder gegen eine weitere Teilnahme.

Wenn Ihr weiter teilnehmen möchtet, verpflichtet Ihr Euch 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.