

## Modulare Ausbildung zur ehrenamtlichen BeraterIn

Die folgenden drei Schwerpunkte stehen im Zentrum dieser Weiterbildungsreihe und werden in allen Modulen in unterschiedlichen Gewichtungen bearbeitet:

- Professionalität im Ehrenamt / Möglichkeiten & Grenzen
- Kommunikative Kompetenz & Konfliktmanagement
- Stressbewältigungsstrategien & Hilfe zur Selbsthilfe

Übersicht der einzelnen Module:

### **Modul I.**

„Das Beraterprofil“

Im ersten Modul liegt der Schwerpunkt auf der Verdeutlichung der Ausgangslage sowie Anregung der Gruppenbildung. Die Teilnehmer\*innen stellen sich und ihre Konzepte vor und werden angeleitet, ihr jeweiliges Verständnis für ihre zukünftige Aufgabe (weiter-) zu entwickeln und ihre eigenen Handlungsstrategien diesbezüglich zu reflektieren sowie ihre individuellen Ressourcen und Kompetenzen für die ehrenamtliche Tätigkeit herausarbeiten. Durchgängig enthalten alle Seminare viele Selbsterfahrungselemente, um die eigene Erfahrenen-Expertise zu aktivieren und Strategien zur individuellen Stabilisierung zu entwickeln und somit die persönliche Belastbarkeit zu fördern. Themen hierbei sind die eigene Motivation, das Selbstbild und die eigene Krankheitsgeschichte sowie -definition. Es werden bisherige Erfahrungen ausgetauscht und subjektive Krankheitstheorien erläutert. Es geht in dem ersten Fortbildungsseminar auch darum, den Teilnehmer\*innen deutlich zu machen, dass ihr Beratungsangebot aufgrund seiner Niederschwelligkeit (eigene Betroffenheit und nicht professionell) sehr wichtig ist, gerade bei einem Erstkontakt.

## **Module II + III.**

„Werkzeuge einer BeraterIn (I +II)“

Im zweiten und dritten Modul werden Grundlagen der Kommunikationswissenschaften vorgestellt und ausgewählte konkrete Kommunikationstechniken vermittelt, wie z.B.

- Klientenzentrierte Gesprächsführung (nach Rogers)
- Verbale/ non-verbale Kommunikation (nach Prof. Dr. B. Schmidt)
- Das Kommunikationsquadrat (nach Schultz von Thun)
- Rahmenbedingungen für eine (telef./persönl./Gruppen-) Beratung
- Auftragsklärung
- Peer-Counseling in Gruppen

Methodisch wird mit Gruppen- und Einzelgesprächen, Kleingruppenarbeit sowie Rollenspielen gearbeitet.

Darüber hinaus werden als edukative Elemente weitere theoretische Grundlagen diskutiert, wie z.B.

- Unterscheidung zwischen Therapie, Beratung und Peer-Counseling
- Konzepte des Empowerments und der Salutogenese
- Unterscheidung von psych. Krise und psych. Erkrankung

## **Modul IV.**

„Selbstmanagement und Stressbewältigung“

Im vierten Modul werden erste Erfahrungen mit der Beratertätigkeit und Anwendung des Erlernten reflektiert und mögliche Schwierigkeiten mit der Umsetzung thematisiert. Problemfelder werden bearbeitet und vertiefend eingeübt sowie bisherige Vorstöße motivatorisch unterstützt. Darüber hinaus werden mögliche Belastungsfaktoren herausgearbeitet und wirksame Stressbewältigungsstrategien vorgestellt. Der Umgang mit Grenzen und die eigene Abgrenzung stellen zentrale Aspekte dar, sowohl gegenüber den zukünftigen Ratsuchenden als auch als wesentliche Beratungsinhalte. Ergänzend werden Entspannungsverfahren vorgestellt.

## **Modul V.**

### **„Umgang mit Schwer- und Schwerstbetroffenen“**

Inhalte des fünften Moduls sind die Auseinandersetzung mit Themen wie: Sterbebegleitung, Kommunikation mit Angehörigen, Auseinandersetzung mit der eigenen Erkrankung vor dem Hintergrund fortschreitender Symptomatik und Einschränkungen sowie Suizidalität. Hierbei werden die Teilnehmenden auf einige mögliche Situationen im Rahmen ihres ehrenamtlichen Besuchsdienstes vorbereitet.