

MITVerantwortung in der SchmerzLOS-SHG

Unterstützung und Aufgaben
in der Selbsthilfegruppe verteilen

Workshop am 01.10.2017



Agenda

- Begrüßung, Kennenlernen, Einführung
- Bedürfnisse im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation
- Meine Bedürfnisse in der SchmerzLOS-SHG
- Kollegiale Beratung – Einführung
- Kollegiale Beratung – Fallbesprechungen
- Feedback

Gewaltfreie Kommunikation

(Marshall B. Rosenberg)



Spickzettel

„Wertschätzende Kommunikation“

	Selbst-Empathie – das ICH verstehen	Empathie – das DU verstehen
1	<p>Meine Beobachtung Was habe ich beobachtet? Was habe ich erlebt? „Wenn ich sehe/höre...“</p>	<p>Deine Beobachtung „Was hast du erlebt? Was ist passiert?“</p>
2	<p>Meine Gefühle/ Stimmungen Wie geht es mir emotional mit dem, was ich beobachtet habe? „Bin ich...“</p>	<p>Deine Gefühle/ Stimmungen „Wie ging es dir dabei? Was hast du gefühlt?“ (Angebote machen, nachfragen)</p>
3	<p>Mein Bedürfnis/ Interesse Was brauche ich jetzt? (Wertschätzung, Respekt, Raum, Sicherheit..) „... weil mir wichtig ist...“</p>	<p>Dein Bedürfnis/ Interesse „Was brauchst du?“ „Hättest du vielleicht... gebraucht?“</p>
4	<p>Meine Bitte an dich Mein konkreter und erfüllbarer Vorschlag oder Auftrag hier und jetzt „Wärst du bereit...“</p>	<p>Deine Bitte „Was genau wünschst du dir?“ „Worum könntest du bitten?“</p>



BEDÜRFNISSE



AUTONOMIE

Freiheit, Selbstbestimmung



KÖRPERLICHE BEDÜRFNISSE

Luft, Wasser, Bewegung, Nahrung, Schlaf, Distanz, Unterkunft, Wärme, Gesundheit, Heilung, Kraft, Lebenserhaltung



INTEGRITÄT / STIMMIGKEIT MIT SICH SELBST

Authentizität, Einklang, Eindeutigkeit, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Identität, Individualität



VERBINDUNG

Wertschätzung, Nähe, Zugehörigkeit, Liebe, Intimität/Sexualität, Unterstützung, Ehrlichkeit, Gemeinschaft, Geborgenheit, Respekt, Kontakt, Akzeptanz, Austausch, Offenheit, Vertrauen, Anerkennung, Freundschaft, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Toleranz, Zusammenarbeit



Kollegiale Beratung



Spielregeln für die Kollegiale Beratung



- Jede Idee ist nützlich
- Andere Ideen können weiterentwickelt werden
- Keine Belehrungen
- Der/Die FallgeberIn hat die Autorität der Bewertung

Methoden für die Kollegiale Beratung

- Brainstorming
- Kopfstand-Brainstorming
- Ein erster kleiner Schritt
- Gute Ratschläge
- Resonanzrunde
- Sharing – eigene Erfahrungen
- Schlüsselfrage erfinden
- Die beiden wichtigsten Informationen
- Kurze Kommentare



Gelingende Kommunikation äußert sich in „Fünf Freiheiten“ (Virginia Satir)

- *Die Freiheit, das zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt was sein sollte, was von mir erwartet wird.*
- *Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke, und nicht das, was von mir erwartet wird.*
- *Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen, und nicht etwas anderes vorzutäuschen.*
- *Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.*
- *Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf Nummer Sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.*