

Gute Maßnahmen brauchen Änderungsbereitschaft

Lese- und Schreibberatung via Online-Forum

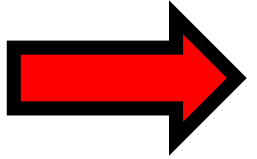


10. 05. 2023

Prof. (em.) Dr. Bernhard Sieland

sieland@leuphana.de

Gute Maßnahmen brauchen Änderungsbereitschaft



1. Vom Änderungsbedarf zur Änderungsbereitschaft
2. Änderungsbereitschaft durch ein Lese- und Schreibforum fördern?
3. Zusammenfassung

Änderungsbedarf, Änderungsbedürfnis, Änderungsbereitschaft

- Die Betriebsleitungen der grünen Branche stehen unter Dauerstress und permanentem Änderungsdruck.
- Der durch Fachleute feststellbare Änderungs**bedarf** hat drei Schwerpunkte:
 - **In den Betrieben** steigt der Transformationsdruck bei ungeklärten Rahmenbedingungen.
 - **In den Familien/Generationen** intensivieren sich Konflikte.
 - **Einzelpersonen** (Betroffene und Angehörige) spüren individuellen Leidensdruck.
- Die SVLFG bietet für alle drei Bereiche passende Maßnahmen an.
- Viele Betroffene nutzen jedoch diese Angebote zu spät oder gar nicht, was eine Chronifizierung der Beschwerden und Probleme begünstigt und die Änderungskraft lähmt.
- Die Bereitschaft sich durch Reden und Nachfragen zu outen und Hilfe zu suchen ist (bisher) die Vorbedingung, um die vielfältigen Angebote der SVLFG durch Informationsberatung, Klärungsberatung, Entscheidungsberatung und Anwendungsberatung zu nutzen.
- **Wie kann diese Änderungsbereitschaft frühzeitig gefördert werden?**
- **Was hindert Betroffene daran, sich rechtzeitig Hilfe zu suchen?**

Änderungsbedarf + Änderungsbedürfnis

Betrieb

Familie

Person

Der Änderungsbedarf kann sich auf alle drei Elemente (gleichzeitig) beziehen, während das subjektiv bewusste **Änderungs*bedürfnis*** (=der individuell bewusste Änderungswunsch) sich oft auf einen Problembereich konzentriert, z.B. im Sinne der subjektiven Theorie: „Wenn erstmal der Betrieb wieder rund läuft, ergibt sich das andere von selbst.“

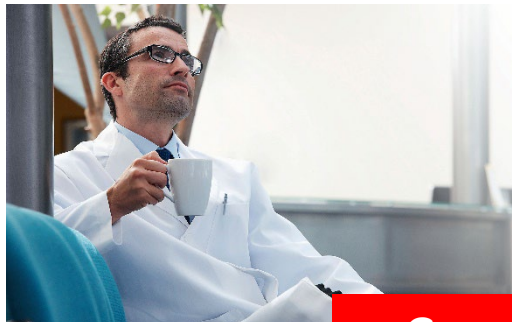
Bei dieser Denkgewohnheit ist die Selbstfürsorge der Betroffenen fast immer nachrangig.

MIT UNS IM
GLEICHGEWICHT



Krisenhotline
0561 785-10101
24 Stunden / 7 Tage die Woche

Drei Formen der professioneller Prävention



Haltungs-
Prävention



Gesundheit/Erholung/Wohlbefinden muss man

WOLLEN

Verhaltens-
Prävention

Selbstfürsorge

Verhältnis-
Prävention

System. Fürsorge

Bei den Maßnahmen unterscheidet man: Verhaltensprävention zum Training verbesserter Selbstfürsorge und Verhältnisprävention zur Verbesserung der Rahmenbedingungen in Familie, im bäuerlichem Betrieb und für die Selbstfürsorge. Entscheidend ist allerdings, dass die Betroffenen Gesundheit und Wohlbefinden **wollen**. Im Straßenverkehr wollten trotz der vielen und schweren Ermüdungsunfälle weder die Fahrer noch die Spediteure die Einführung der Tachoscheibe, als Pflichtkontrolle zur Vermeidung von Schäden!



Gesundheit muss man wollen!

Bereitschaft
Das Wollen
fördern!



Maßgeschneiderte
evidenzbasierte
Angebote



Stabilisierung
Das Wollen
fördern!

Gesundheit und Wohlbefinden zu wollen ist eine zentrale Bedingung für die Bereitschaft, passende Maßnahmen aufzusuchen, sich intensiv an den Angeboten zu beteiligen und anschließend im heimischen Umfeld die Maßnahmen auch konsequent anzuwenden.

Änderungs**bereitschaft**



Menschen ändern sich nur aus zwei Gründen:

Man weiß etwas Besseres

oder man hält es nicht mehr aus.

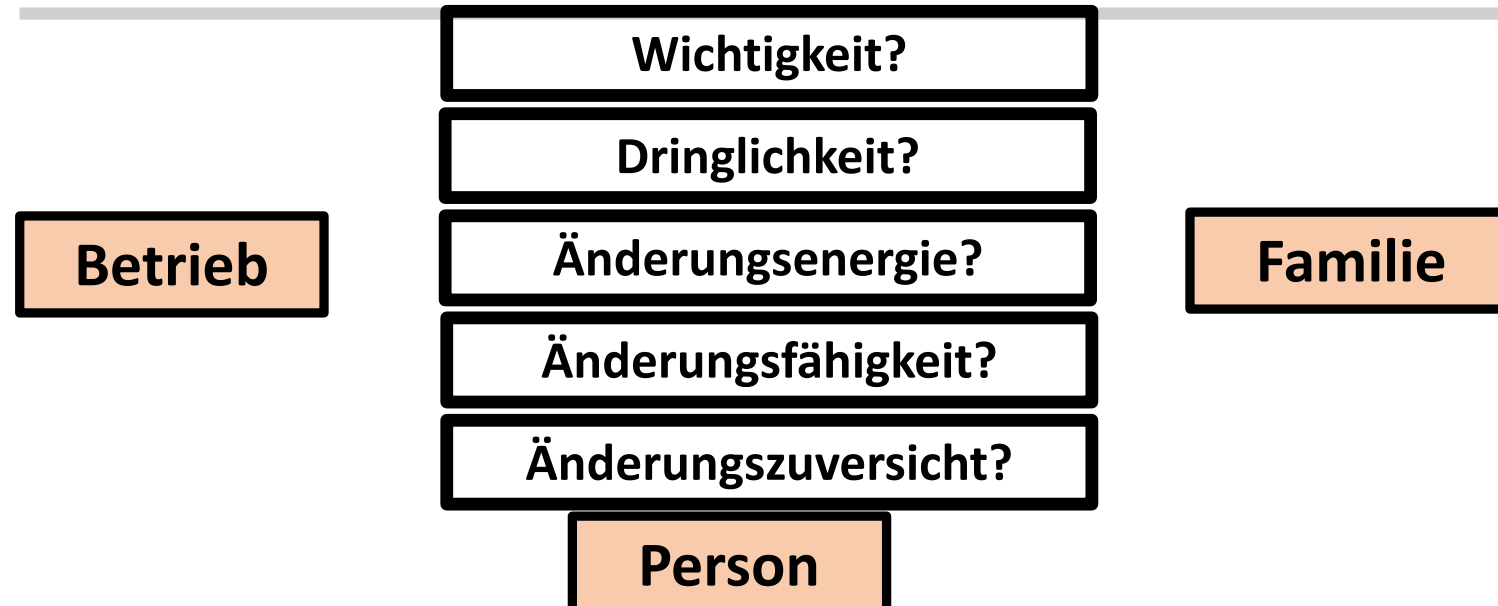


Wenn ein Esel beim dritten Sack zusammenbricht, welcher Sack war dann zu schwer?

Änderungs**bereitschaft** entsteht durch einen inneren Abwägungsprozess zum Für und Wider der Entscheidung.

Menschen wehren sich nicht gegen Veränderungen. Sie wehren sich dagegen, durch Druck von außen verändert zu werden! Damit verbietet sich missionarischer Änderungseifer von außen! Dieser Druck erzeugt Änderungswiderstand!

Änderungsbereitschaft als innerer Abwägungsprozess

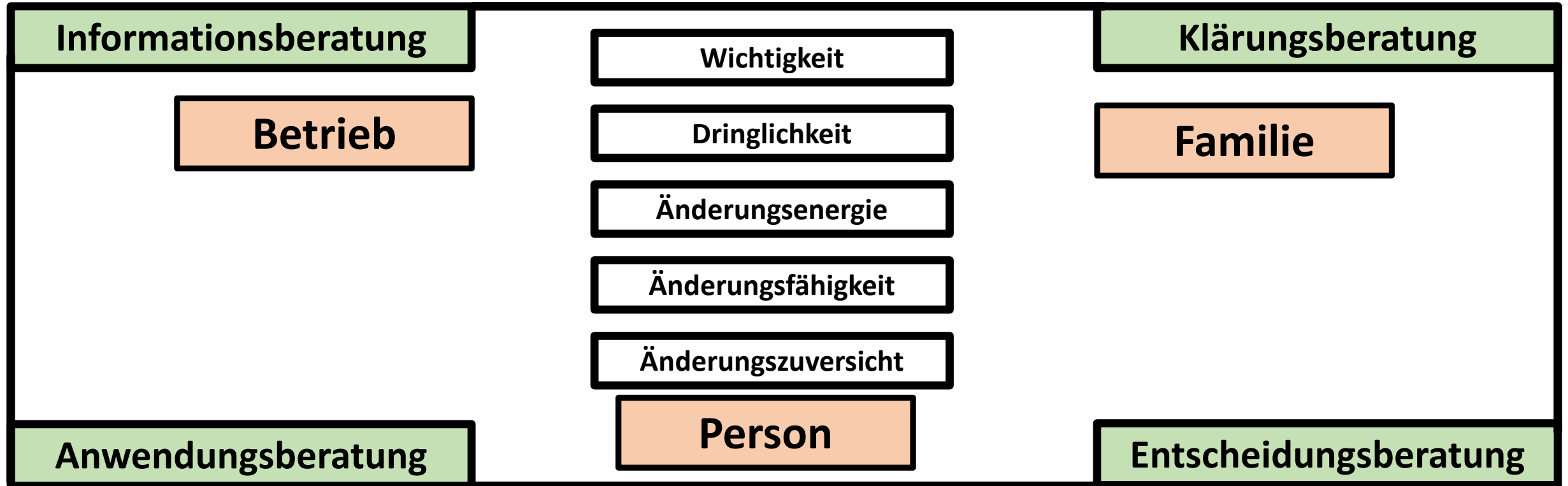


Der innere Abwägungsprozess umfasst vorrangig fünf Fragen, für die die betroffene Person eigene Antworten entwickeln muss. Viele richten sich dabei aber nach den Meinungen relevanter Mitmenschen bzw. verstricken sich im Konflikt mit deren Ansichten.

1. **Was ist das Wichtigste?** Der Betrieb – die eigene Familie – die persönliche Gesundheit?
2. **Was ist aktuell am dringlichsten?** Wo entsteht der größte Schaden, wenn keine Änderung erfolgt (Chance oder Gefahr)?
3. **Habe ich genügend Energie** der Änderungsschritt durchzuführen? Man kann seine Energie über- oder unterschätzen. Je länger man zögert, um so mehr gewöhnt man sich an Belastungen (siehe das Bild vom Esel), fühlt sich allerdings auch erschöpfter, wenn es ans Entscheiden geht.
4. **Ist die notwendige Veränderung machbar?** Kann ich (mit fachlicher Unterstützung) die erforderlichen Schritte auch bei erwartbarem Gegenwind schaffen?
5. **Werden die Schritte eine spürbare Entlastung in absehbarer Zeit bringen?**

Diese Fragen sind respektvoll mit den Betroffenen auszuhandeln. Nur dann werden diese sich aktiv beteiligen!

Gute Maßnahmen brauchen Änderungsbereitschaft



Wenn bzw. damit sich Mitglieder der grünen Branche outen, brauchen sie in unterschiedlichem Maße Informations-, Klärungs-, Entscheidungs- und Anwendungsberatung (=Telefon-Coaching)
Hier setzt die SVLFG mit vielfältigen Beratungs- und Trainingsmaßnahmen an, bisher allerdings vorrangig für Personen, die sich outen.



Standardwege der SVLFG zu guten Maßnahmen

- Telefonanruf, eine Mail
- Beratungsgespräche vor oder nach einer Veranstaltung.
- Informationsanzeigen in der SVLFG-Zeitschrift,
- Flyer über Angebote.

Nachteile dieser klassischen Zugänge sind:

- ihr **Einmal-Charakter**, von dem kein anderer profitieren kann
- die vorausgesetzte Beratungsbereitschaft, sich mit seinen Problemen zu outen!

Wichtigkeit?

Dringlichkeit?

Änderungsenergie?

Änderungsfähigkeit?

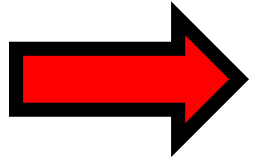
Änderungszuversicht?

Kann man den inneren Dialog und die Änderungsbereitschaft fördern damit jemand früher nach Beratung und Hilfe fragt?

- Kann man den inneren Dialog und die Änderungsbereitschaft fördern, bevor bzw. damit jemand bereit ist, sich zu outen?
- Ohne missionarischen Änderungsversuche, die den Änderungswiderstand meist nur stärken?
- Was kommt vor der Entscheidung nach Hilfe und Beratung zu fragen?
- Ich schlage im Folgenden ein anonymes Internetforum vor. Das bietet hilfreiche Elemente der Informations-, Klärungs- und Entscheidungsberatung. Es kann durch einfaches Lesen für viele Menschen fruchtbar werden und m.E. auch die Änderungsbereitschaft ohne Druck von außen fördern.
- Ich habe selbst zwanzig Jahre lang ein solches Forum für Lehrkräfte bundesweit betrieben und dabei die Chance der „Leseberatung“ erlebt.

Gute Maßnahmen brauchen Änderungsbereitschaft

1. Vom Änderungsbedarf zur Änderungsbereitschaft



2. Änderungsbereitschaft durch ein Lese- und Schreibforum fördern?

3. Zusammenfassung

Ein Beispiel für ein Online-Forum (nur ein Ausschnitt)

<https://www.krebs-kompass.de/>

Willkommen bei Krebs-Kompass-Forum seit 1997.

Herzlich Willkommen im Krebs-Kompass Forum, das von der gemeinnützigen Volker Karl Oehrich-Gesellschaft e.V. angeboten wird und das mit dem Gründungsdatum 1997 das älteste deutschsprachige Forum für Krebspatient:innen und Angehörige ist. In diesem Forum gilt eine allgemeine **Registrierungspflicht** für diejenigen, die selbst Beiträge schreiben wollen. Das stille Mitlesen ist ohne Registrierung möglich.

Forum	Letzter Beitrag	Themen	Beiträge
Krebsarten Krebsarten			
 Bauchspeicheldrüsenkrebs (6 Betrachter)	 Umgang mit der Krankheit von Kbin 12.05.2023 17:54	1.116	17.047
 Blasenkrebs (1 Betrachter)	 Erst Harnleiterkrebs jetzt... von Sven68 08.02.2021 22:03	363	2.125
 Brustkrebs (268 Betrachter)	 Kisqali von deestamanera Heute 01:46	11.184	264.400

Spezielle Nutzergruppen			
 Forum für junge Krebsbetroffene (U25-Forum) (1 Betrachter)	 Krebs und Studium von Kerstin22 03.04.2021 13:20	219	3.334
 Forum für Hinterbliebene (5 Betrachter)	 Trauerverarbeitung von Alter Stassfurter 19.04.2023 21:36	2.616	80.593
 Forum für Angehörige (14 Betrachter)	 Unsere Geschichte von Gärtner Heute 02:00	6.668	218.634
 Forum für krebskranke Eltern (1 Betrachter)	 Ich bin eine Mama und habe... von Beccamaus 25.08.2020 13:12	80	628

<https://www.krebs-kompass.de/>

Dieses Forum ist ein Beispiel dafür, dass 7x24 Stunden pro Woche über das Lesen von Fallbeispielen bzw. Dialogen auch das Schreiben von Kommentaren unter einem selbstgewählten Pseudonym gefördert werden kann und dass so eine virtuelle Selbsthilfegruppe entstehen kann. Sie fördert Sharing und Caring durch „expressive writing“. Fachleute verschiedener Disziplinen können bei Bedarf eingeschaltet werden.

Wir hatten gestern (9.5.2023) im Symposium einen bemerkenswerten Dialog zwischen Frau Hospach, Frau Lücke und Herrn Rothhaupt. Leider wurden dabei nur die anwesenden Zuhörer:innen innerlich bewegt (standing ovations)! Wie wäre es, wenn **alle** Mitglieder der SVLFG solche bewegenden Dialoge in einem Forum nachlesen könnten?

Auch die Telefonseelsorge bietet seit 2014 Lesen und Schreiben statt Reden an und stellt fest: "Was man nicht aussprechen kann, kann man oft leichter niederschreiben."

Wenn nichts mehr geht

Betroffene über Mut, Resilienz und die passende Hilfe

Wenn die SVLFG Ihren Mitgliedern eine lebensnahe Informationsberatung durch so ein Forum bieten will, sollte ein Unterforum lauten:

Wenn nichts mehr geht:

Betroffene berichten über den langen Weg beim Ringen um die ersten Schritte, über Ihre Art, die Belastungen zu tragen, über ihr Zögern und die Entscheidung letztlich doch Hilfe zu suchen.

- **Margret Hospach**
- **Frau Lücke**
- **Herr Rothhaupt**



Echtes Sharing und Caring braucht Kompetenzen

Damit ein Forum zu einer wirksamen Selbsthilfegruppe werden kann, ist es entscheidend, dass die Nutzer:innen den eigenen Problemdruck für andere verständlich beschreiben können (= **Problembeschreibungskompetenz**) und dass die Leser:innen, den Problemdruck der Schreiber:innen durch Nachfragen verstehen lernen (= **Problemverstehenskompetenz**).

Dabei hat sich ein Popup-Menü im Forum sehr bewährt. Hier ein Auszug davon:

Popup Menü

Tipps für Beschreibung und das Verstehen von Problemen durch gezielte Nachfragen:

- Welche Sorgen drücken besonders im Betrieb, in der Familie, eigene Belastungssymptome
- Wie lange dauert der Druck schon an?
- Wer leidet alles darunter?
- Welche Lösungsversuche wurden unternommen mit welchem Erfolg?
- Wer könnte helfen?
- Was versuchen andere in dieser Lage?
- Was wäre Ihre Wunsch- bzw. Zauberlösung?
-
-

Nutzer:innen-Erfahrungen

Wenn die SVLFG ein solches Forum erproben würde, dann bietet sich ein Unterforum an:

Kurzinterview mit Nutzer:innen einzelner Maßnahmen

- *Was waren Ihre Sorgen, Bedenken und Hoffnungen vor der Anmeldung?*
- *Was haben Sie erfahren?*
- *Was sagen Sie Personen, die skeptisch sind?*

Unterforum: Stabilisierung der Kurserfahrungen

Wenn die SVLFG ein solches Forum erproben würde, dann bietet sich ein Unterforum an:

Dran bleiben im Alltag

- *Wie stabilisieren Sie Ihre Selbstfürsorge im Alltag?*
- *Nutzen Sie eine WhatsApp- Gruppe, um sich gegenseitig zu erinnern?*
- *Haben Sie eine Telefon-Coaching mit einer anderen Teilnehmer:in vereinbart?*
- *Was machen Sie seit der Maßnahme zuhause weiter mit welchem Erfolg?*

Nutzen für Betroffene und Ihre Angehörigen

1. Nutzer:innen finden durch Schlüsselwörter Fallbeispiele zu Ihren Problemen und Fragen.
2. Sie können Fragen anonym stellen und Probleme schildern.
3. Sie können leicht ins Forum kommen und jeder Zeit das Forum verlassen bzw. Telefonberatung nutzen (easy in and easy out).
4. Sie beobachten und erleben die Entlastung durch sharing und caring im Forum.
5. Die Impulse aus dem Popup-Menü reichen vielleicht auch die häuslichen Dialoge der Leser:innen an.
6. Sie üben, sich in andere einfühlen und deren Denken nachzuvollziehen.
7. Sie können Dankbarkeit empfinden, dass sie bestimmte Probleme selbst nicht haben.
8. Sie können Bekannte/Angehörige auf passende Dialoge im Forum hinweisen.
9. Sie erleben hilfreiche Beratungsdialoge als Modell.

Aufwand und Zusatznutzen für die SVLFG

Aufwand:

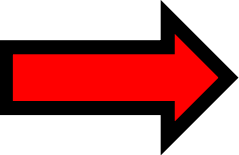
für den Start werden nur Personen benötigt, die schon für die SVLFG z.B. als Telefonberater:innen arbeiten.

- 1-2 Administratoren als Erst-Antwörter:innen, die bei Bedarf (Das Forum informiert per Mail über neue Beiträge) lesen und erste Antworten geben
- Ein Team von Fachleuten verschiedener Disziplinen, die bei Bedarf von den Erstantwortern den Link erhalten, um zu kommentieren.
- 3-5 überzeugende Nutzer:innen einladen, ehrenamtlich intensiver mitzumachen
- Einen Programmierer, der die vorhandene Standard Software für Foren für die SVLFG anpasst

Zusatznutzen für die SVLFG

- Die Dialoge im Forum können als Aus- und Fortbildungstraining für die eigenen Berater:innen genutzt werden.
- Die Case-Studies können für die Ausbildung von Mitgliedern der grünen Branche an Berufsschulen genutzt werden.
- Die Informationen über Angebote können mit Erwartungen und Erfahrungen der Teilnehmer:innen präsentiert werden.

Gute Maßnahmen brauchen Änderungsbereitschaft

1. Vom Änderungsbedarf zur Änderungsbereitschaft
2. Änderungsbereitschaft durch ein Lese- und Schreibforum fördern?
-  3. Zusammenfassung

Lese- und Schreibberatung via Online-Forum

*Menschen ändern sich nur aus zwei Gründen:
Man weiß etwas Besseres
oder man hält es nicht mehr aus.*

*Wenn belastete Menschen wüssten,
wie andere Menschen damit umgegangen sind
und was ihnen letztlich geholfen hat,
ginge es ihnen besser!*

*Wenn du und ich einen Dollar austauschen,
dann hat jeder einen.
Wenn du und ich eine Idee austauschen,
hast du zwei Ideen - und ich auch.
Don Zadra*

Was halten Sie von einem Probelauf über zwei Jahre mit einem zusätzlichen Lese- und Schreibforum, um die Änderungsbereitschaft der Betroffenen frühzeitig zu fördern?