

IO2. GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER!

Workshop für Familien mit Kindern und einer pflegebedürftigen Person

Output 2 sieht die Erstellung und Durchführung eines Workshops vor, um eine positive Kommunikation und gegenseitige Unterstützung zwischen Young Carers und der Familie zu fördern. Der Workshop ist für Familien gedacht, die sich bereits in einer Pflegesituation befinden oder kurz vor einer Pflegesituation stehen. Im Nachgang an den Workshop wird ein Gruppen-Austausch angeboten, sowie freiwillige Nachtreffen eingeplant.

Die Ziele des Workshops sind:

- Durch praktische Aktivitäten und Spiele wird eine positive und offene Kommunikation (Gefühle, Erfahrungen, Wahrnehmung der Pflegeerfahrung) zwischen Kindern und Erwachsenen gefördert;
- Sensibilisierung und Aufklärung über die Herausforderungen, denen sich Kinder von schwer kranken Angehörigen stellen (müssen) und über die schwerwiegenden Folgen, die Überlastung mit sich bringen kann;
- Information über Unterstützungsangebote und hilfreiche Adressen, die Familien ermutigen, sich dem Problem zu stellen und Unterstützung zu suchen bzw. die Erarbeitung eines familienorientierten Umgangs in der Pflegesituation.

An dem Workshop wird mindestens eine Familie (Young Carers im Alter von 8 bis 25 Jahren und weitere Familienmitglieder) teilnehmen. Ein Workshop mit zwei Familien ist ebenfalls denkbar.

Alle Familienmitglieder, einschließlich des Pflegebedürftigen (je nach Alter, Erkrankung, Situation), werden zu dem Workshop eingeladen. Die Teilnahme aller Familienmitglieder ist jedoch nicht verpflichtend, da nicht alle Pflegebedürftigen in der Lage sind, an einem Workshop teilzunehmen. Der Workshop richtet sich an Familien, unabhängig von der Art der Erkrankung. Der Workshop wird sich vielmehr auf das Erleben der Erkrankung und Veränderung im Familienalltag und auf die emotionalen Erfahrungen konzentrieren.

Der Workshop besteht aus 2 Sessions je ca. 2 Stunden oder 4 Sessions je ca. 1 Stunde. Je nach Familie und Pflegesituation bzw. Alter der Teilnehmenden wird die zeitliche Gestaltung des Workshops angepasst. Der Workshop hat das Ziel, dass sich die Teilnehmer in die Lage der anderen Familienmitglieder versetzen und beginnen, die Standpunkte, Gedanken und Emotionen der anderen in Bezug auf die Pflegeaktivitäten wahrzunehmen und zu verstehen. Im Vorfeld kann es ein Elterngespräch geben, um die Ziele des Workshops zu erläutern, die Familie kurz kennen zu lernen und klar zu machen, dass die Kinder bei dem Workshop im Zentrum stehen. Idealerweise wird der Workshop in Anwesenheit abgehalten, aber aufgrund der Covid-19-Pandemie kann eine digitale Umsetzung in Betracht gezogen werden.

Der Workshop wird erfahrungsorientiert sein, d.h. Young Carers und ihre Familienmitglieder werden gebeten, sich an verschiedenen Aktivitäten zu beteiligen, die ihnen helfen sollen, über verschiedene Aspekte nachzudenken, die mit der Pflegesituation verbunden sind.

Der Workshop wird von ein bis zwei Moderatoren durchgeführt, die bereits Erfahrungen in der Arbeit mit jungen Pflegenden und ihren Familien sowie in der Leitung von Workshops haben. Die Moderatoren können Familienarbeiter, Sozialarbeiter, Jugendarbeiter und/oder Psychologen sein. Es ist möglich, aber nicht verpflichtend, einen dritten Moderator hinzuzuziehen, der bei der Bewältigung schwieriger Situationen helfen kann, z. B. wenn ein Einzelgespräch benötigt wird.

Struktur der Sessions

| | | |
|-----------------------------|--|---------------|
| SESSION 1.1: | Zusammen sind wir stärker – Unsere Emotionen | |
| Ziele: | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Steigerung des Bewusstseins für die eigenen Emotionen; ▪ bewusst werden von Emotionen im Zusammenhang mit der Pflegesituation; ▪ Austausch von Emotionen innerhalb der Gruppe. | |
| Teilnehmer: | Die ganze Familie | |
| Dauer: | 60 Minuten | |
| Materialien | <p>Vor Ort: Emotions-Karten, Papierbögen, Stifte, farbige Marker, Plakatwand (oder etwas zum beschriften), ein Poster auf dem ein Eisberg abgebildet ist</p> <p>Online: PCs/Smartphones/Tablets, Zoom (oder eine andere Web-Plattform)</p> | |
| | | Dauer |
| Einführung | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kurzer Input: Wie wirkt sich eine Erkrankung auf eine Familie aus? ▪ Vorstellung der Teilnehmer | 10 Min |
| Zentrale Aktivitäten | <p>Aktivität 1 – Intro-Video über Emotionen</p> <p>Die Moderatoren zeigen ein kurzes Video, das zu einem Denkanstoß über Emotionen und unterschiedliche Gefühle wird.</p> <p>https://vimeo.com/475578833</p> <p>Die Botschaft des Videos lautet: Wie seltsam sich die eigenen Gefühle auch anfühlen mögen, man ist damit nicht allein! Das Video dient als Anreiz, um ein Gespräch einzuleiten, wie sich die Teilnehmenden fühlen und welche Emotionen Sie normalerweise verbergen. Es kann nützlich sein, auch über die Emotionen von Familienmitgliedern und über Emotionen im Zusammenhang mit der Pflgetätigkeit nachzudenken. Das Video ist die Einleitung zur nächsten Aktivität.</p> | 02 Min |
| | <p>Aktivität 2 – Zettel mit Emotionen</p> <p>Die Moderatoren legen Karten aus, auf denen verschiedene Emotionen stehen. Die Teilnehmer sollen nun überlegen, welche Emotionen sie in der Pflegesituation durchleben. Es reicht die drei</p> | 20 Min |

| | | |
|--|---|---------------|
| | <p>stärksten Emotionen auszuwählen. Die Teilnehmer können aus einer Auswahl an verschiedenen, vorgegebenen Emotions-Karten wählen. Es gibt auch Blanko-Karten auf denen jeder Teilnehmer eigene Emotionen eintragen kann.</p> <p>Je nach Alter der Teilnehmer wird mit Tier-Karten gearbeitet. Bei jüngeren Teilnehmern werden an Stelle von Emotions-Karten Karten verwendet, die Tiere abbilden. Jedes Tier steht dabei für eine Emotion.</p> | |
| | <p>Aktivität 3 -Eisberg</p> <p>Die Moderatoren hängen ein Plakat auf, auf dem ein Eisberg abgebildet ist. Jeder Teilnehmer muss seine Emotionskarten an den Eisberg heften und erklären, ob er die Emotion zeigt (dann wird die Karte über dem Wasser angeheftet) oder versteckt (dann wird die Karte unter dem Wasser angeheftet). Im gemeinsamen Austausch wird dann ein „Gruppeneisberg“ erstellt.</p> <p>Diese Aktivität zielt darauf ab, dass die Teilnehmer darüber nachdenken, welche Emotionen er/sie zeigt, aber vor allem, was er/sie verbirgt. Was sehen die Leute nicht? Was befindet sich unter der Oberfläche?</p> | 30 Min |

| | | |
|---------------------|---|---------------|
| SESSION 1.2: | Gemeinsam sind wir stärker – Unsere Bedürfnisse | |
| Ziele: | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Einander besser/ anders kennenlernen; ▪ Ein Klima des Vertrauens schaffen; ▪ Sich der eigenen Bedürfnisse bewusstwerden; ▪ Sich der Bedürfnisse der Familienmitglieder bewusst werden. | |
| Teilnehmer: | Die ganze Familie | |
| Dauer: | 60 Minuten | |
| Materialien | <p>Vor Ort: Weiße Blätter, Stifte, Marker, Plakatwand (oder etwas zum beschriften), Post-Its, Bedürfnis-Karten, Papier</p> <p>Online: PCs/Smartphones/Tablets, Zoom (oder eine andere Web-Plattform)</p> | |
| | | Dauer |
| Einführung | Kurzer Input dazu wie sich Bedürfnisse aus Emotionen ergeben | 05 Min |

| | | |
|-----------------------------|---|---------------|
| Zentrale Aktivitäten | <p>Aktivität 1 – Zirkuläres Fragen/Perspektivwechsel „Sag mal, was glaubst du, was deine Mutter fühlt, wenn sie deinen Vater so traurig sieht?“ Es geht darum einen Perspektivwechsel zu erzeugen. Diese Technik besteht darin, die Gefühle und Reaktionen, die ein Teilnehmer infolge des Verhaltens von einem anderen Teilnehmer entwickelt, nicht direkt von diesem zu erfragen, sondern einem dritten Teilnehmer.</p> | 20 Min |
| | <p>Aktivität 2 -Zettel mit Bedürfnissen Die Moderatoren legen Karten, auf denen verschiedenste Bedürfnisse abgebildet sind, aus. Die Teilnehmer können aus einer Auswahl an Karten wählen. Es gibt auch Blanko-Karten, sodass jeder Teilnehmer auch eigene Bedürfnisse eintragen kann.</p> | 10 Min |
| | <p>Aktivität 3 – Eisberg Die Moderatoren hängen ein zweites Plakat auf, auf dem ein Eisberg abgebildet ist. Jeder Teilnehmer muss seine Bedürfniskarten an den Eisberg heften und erklären, ob er die Bedürfnisse offen kommuniziert (über dem Wasser) oder versteckt (unter dem Wasser). Im laufenden Gespräch wird dann ein Gruppeneisberg erstellt. Diese Aktivität zielt darauf ab, dass die Teilnehmer darüber nachdenken, welche Bedürfnisse er/sie hat, aber vor allem, was er/sie verbirgt. Was sehen die Anderen nicht? Was befindet sich unter der Oberfläche?</p> | 30 Min |
| Finale Aktivität | <p>Rückmeldungen und Fragen Die Moderatoren erinnern sich daran, was während der Sitzung gemacht wurde und was dabei herauskam. Sie fragen, ob die Teilnehmer Fragen haben und bitten um ein individuelles Feedback zur Sitzung (es kann auch ein einzelnes Wort sein).</p> | 10 Min |

| | | |
|----------------------|--|--|
| SESSION 2.1 : | Gemeinsam sind wir stärker – Unsere Kommunikation | |
| Ziele: | <ul style="list-style-type: none"> • Sich des eigenen Kommunikationsstils bewusstwerden und diesen reflektieren; • Reflexion des Kommunikationsstils der Familie; • In der Lage sein, Gefühle und Gedanken mitzuteilen; • Aktives Zuhören üben | |
| Teilnehmer: | Die ganze Familie | |
| Dauer: | 60 Minuten | |

| | | |
|-----------------------------|---|---------------|
| Materialien | Vor Ort: Weiße Blätter, Stifte, Marker, Plakatwand (oder etwas zum beschriften), Post-its, Bedürfnis-Karten, Papier Online: PCs/Smartphones/Tablets, Zoom (oder eine andere Web-Plattform) | |
| | | Dauer |
| Einführung | Die Moderatoren fassen zusammen, was sie in der vorherigen Sitzung getan haben und bitten um Kommentare, Fragen und/oder Überlegungen. | 05 Min |
| Zentrale Aktivitäten | INPUT: Kommunikation: 4 Seiten einer Nachricht Die Moderatoren stellen das Prinzip 4 Seiten einer Nachricht vor. Das Modell dient zur Beschreibung von Kommunikation, die durch Missverständnisse gestört ist und verdeutlicht so wie komplex Kommunikation ist. | 10 Min |
| | Aktivität 1 – 4 Seiten einer Nachricht (oder GKV = gewaltfreie Kommunikation) Die Teilnehmenden versuchen ein Beispiel aus der Kommunikation in der eigenen Pflegesituation finden und wenden das Prinzip der 4 Seiten einer Nachricht darauf an. Im Anschluss werden die Ergebnisse in der Gruppe vorgestellt. Ziel ist es festzustellen, dass eine Aussage auf unterschiedlichen Ebenen verstanden werden kann. Diese Erkenntnis hilft Sachverhalte besser sachlich zu formulieren und sachlich zu verstehen. | 25 Min |
| | Aktivität 2 – Emotionen und Bedürfnisse kommunikativ ausdrücken Die Aktivität zielt darauf ab, dass die Teilnehmenden die gesammelten Emotionen und Bedürfnisse als Wunsch für die Zukunft äußern. Im Anschluss werden die Ergebnisse in der Gruppe vorgestellt. | 20 Min |

| | | |
|---------------------|---|--|
| SESSION 2.2: | Zusammen sind wir stärker – Unser gemeinsamer Weg | |
| Ziele: | <ul style="list-style-type: none"> • Sich der Emotionen und Gedanken der anderen Personen in Bezug auf die Pflegetätigkeit bewusstwerden; • Erleichterung der Kommunikation zwischen den Familienmitgliedern; • Die Möglichkeit geben, innerhalb der Familie über die Pflegetätigkeit (und die damit verbundenen Gefühle) zu sprechen. | |
| Teilnehmer: | die gesamte Familie | |

| | | |
|-----------------------------|--|---------------|
| Dauer: | 75 minutes | |
| Materialien | Vor Ort: Weiße Blätter, Stifte, Marker, Plakatwand (oder etwas zum beschriften), Post-its, Bedürfnis-Karten, Papier Online: PCs/Smartphones/Tablets, Zoom (oder eine andere Web-Plattform) | |
| | | Dauer |
| Einführung | Wir wollen aus dem bisher erarbeiteten & gestalteten Materialien einen gemeinsamen Weg für die Zukunft definieren. | 10 Min |
| Zentrale Aktivitäten | Aktivität 1 – Eisberg Die Teilnehmer sehen sich die beiden Eisberge (Emotionen & Bedürfnisse) nochmal an und können einordnen, ob sie die Post-Its neu anordnen wollen. | 15 Min |
| | Aktivität 2 – Plakat erstellen Die Familie erhält ein großes Plakat mit vier Spalten. In Spalte 1 werden die Emotionen geklebt. In Spalte 2 die Bedürfnisse, die sich daraus ergeben und in Spalte 3 die Wünsche für die Zukunft. Aus diesen sollen die Familie nun Ziele für die Pflegesituation formulieren und diese in Spalte 4 eintragen. So kann die Familie das Ergebnis mit nach Hause nehmen. Darüber hinaus bekommt jede Familie eine Emotions-Ampel mit nach Hause. | 15 Min |
| | Aktivität 3 – Aktionsplan Um nachhaltig die Wünsche und Ziele umsetzen zu können und den Effekt des Workshops zu verstärken werden monatliche Termine mit der Beratungsstelle ausgehandelt, um Ziele und Wünsche zu begleiten und ggf. angepasst werden zu können. Zudem wird das Angebot eines Gruppen-Austauschs gemacht. | 15 Min |
| | Aktivität 4 - Was ich dir sagen möchte Diese letzte Aktivität zielt darauf ab, den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, ihrem Familienmitglied etwas zu sagen, was sie vielleicht noch nie gesagt haben oder selten die Gelegenheit dazu hatten, nachdem sie diese Erfahrung gemeinsam gemacht haben. Die Teilnehmer sollen ein Wort/einen Satz aufschreiben, das/den sie ihrem Familienmitglied nach dieser Erfahrung sagen möchten, und es dann vorlesen oder um es der Person für zuhause mitzugeben. | 10 min |

Abschluss

Rückmeldungen und Fragen

Die Moderatoren erinnern sich daran, was während der Sitzung gemacht wurde und was dabei herauskam. Sie fragen, ob die Teilnehmer Fragen haben und bitten um ein individuelles Feedback zur Sitzung (es kann auch ein einzelnes Wort sein).

10 min