



*femmes*TISCHE  
*männer*TISCHE



Moderationsanleitung

## Ich unterstütze meine Angehörigen

Ich tue mir selbst und anderen Gutes

Die Anleitung zum Moderationsset wurde von Berna Akin Hasdemir (Perspektive Thurgau), Claudia Kessler (PHS Public Health Services) und Viviane Fenter (Femmes-Tische/Männer-Tische) mit Unterstützung von [Gesundheitsförderung Schweiz](#) im Jahr 2023 erarbeitet.

Illustration: Typopress Bern AG

## **Informationen für die Moderatorin/den Moderator:**

Dieses Moderationsset stützt sich auf:

- die Broschüre **Mir selber und anderen Gutes tun**
- das Modul von Femmes-Tische und Männer-Tische **10 Schritte für psychische Gesundheit**

Im Zentrum stehen die betreuenden Angehörigen.

Die betreuenden Angehörigen sind erwachsene Frauen und Männer, die sich um erwachsene Personen kümmern.

Sie betreuen ihre Eltern, einen Partner oder eine Partnerin oder eine andere Person aus der Familie oder dem Freundeskreis.

Das Moderationsset richtet sich auch an Personen, die den betreuenden Angehörigen nahestehen. Diese Personen sind zum Beispiel Freundinnen und Freunde, Familienangehörige, Nachbarn und Nachbarinnen oder Bekannte.

Die Informationen, Fragen und Tipps auf den Moderationskarten richten sich an betreuende Angehörige, aber auch an Personen, die ihnen nahestehen und an andere Interessierte.

Weitere Informationen erhältst Du in der Einführungsschulung zum Modul.

### **In dieser Anleitung findest Du:**

- Erklärungen über die Ziele, das Material und die Vorbereitung
- Erklärungen zum Ablauf – Schritt für Schritt

### **Im separaten Anhang zur Anleitung findest Du:**

- Angaben zur Geschichte mit den Glücksbohnen
- Tipps zum Aufschreiben von guten Vorsätzen
- Merkmale einer guten Organisation der Gesprächsrunden
- Gesprächsregeln

### Ziele dieser Gesprächsrunde:

Die Teilnehmenden:

1. tauschen sich zur Situation von betreuenden Angehörigen aus; ihr Interesse für das Thema ist geweckt;
2. erkennen, was betreuende Angehörige für ihre psychische und körperliche Gesundheit tun können;
3. werden angeregt, eigenes Erleben zu beobachten, zu verstehen und auch zu hinterfragen;
4. wissen, wie sie betreuende Angehörige unterstützen können;
5. kennen Möglichkeiten zur Entlastung und Hilfsangebote in der Region.

### Material:

- **14 illustrierte Karten**
- Leere Karten für die Vorsätze (eine Karte pro Teilnehmerin/Teilnehmer)
- Liste **Adressen und weiterführende Informationen**
- Broschüre **Mir selber und anderen Gutes tun**
- Postkarten **10 Schritte für die psychische Gesundheit** in der Sprache der Teilnehmenden

### Vorbereitung:

- Überprüfe das Material.
- Lies den Ablauf der Runde gut durch.
- Lies die Informationen auf der Rückseite der Karten.
- Organisiere eine kleine Verpflegung.

### Ablauf der Runde:

1. Begrüssung und Vorstellungsrunde
2. Beginn mit der **Einstiegskarte**
3. Diskussionsrunde mit den **Moderationskarten (Nr.1- Nr.10)**
4. Karte **Die persönliche Schatzkiste**
5. Karte **Gute Vorsätze**
6. Liste **Adressen und weiterführende Informationen**
7. Abschluss

### 1. Begrüßung und Vorstellung

etwa 20 Minuten

- Stelle Dich und Deine Organisation vor.
- Informiere die Anwesenden über den Ablauf und die Dauer der Gesprächsrunde.
- Erkläre Deine Rolle als Moderatorin/Moderator.
- Erkläre die Gesprächsregeln.
- Lade die Anwesenden ein, mitzureden und eigene Erfahrungen zu teilen.
- Erkläre, warum Du dieses Thema gewählt hast und warum dieses Thema wichtig ist.
- Stelle die Ziele der heutigen Runde vor.

### Vorstellungsrunde und persönliche Bezüge schaffen

Wir machen eine Vorstellungsrunde, damit alle wissen, wer hier ist.

Alle können kurz über ihre Verbindung zum Thema sprechen.

Achte darauf, das Zeitbudget einzuhalten.

1. Jede Person stellt sich mit Namen vor.
2. Jede Person erklärt in 2-3 Sätzen ihren Bezug und ihr Interesse am Thema.

### Vorgehensvorschlag:

**Frage:** [Wer hat schon erwachsene Angehörige betreut oder gepflegt?](#)

Die Anwesenden stellen sich je nach ihren Erfahrungen auf einer Linie von 0 bis 10 auf:

- 0 bedeutet: ich habe noch nie eine erwachsene Person betreut oder gepflegt;
- 1 bedeutet: ein halbes bis ein Jahr;
- dann je nach Anzahl Jahre bis 10;
- 10 bedeutet: 10 oder mehr Jahre.

Wenn die Anwesenden sich aufgestellt haben, teilen sie ihre Namen mit.

## Weitere Frage: Kennst Du Leute in deinem Umfeld, die Angehörige betreuen?

Die Teilnehmenden stehen auf oder heben die Hand je nach Antwort.

Kommentiere das Ergebnis, z.B. **Viele Personen haben einen persönlichen Bezug zum Thema.**

Am Ende der Vorstellungsrunde nennt jede Person ihre Gefühle oder Gedanken zum Thema betreuende Angehörige.

### 2. Einstieg ins Thema mit der **Einstiegskarte** etwa 10 Minuten

- Beginne mit der **Einstiegskarte**; halte sie hoch und stelle die Fragen, welche auf der Rückseite der Karte stehen.
- Präsentiere danach die Informationen auf der Rückseite der Einstiegskarte. Du kannst die Informationen zur Einleitung vorlesen oder frei vortragen.

### 3. Diskussion der **Moderationskarten Nr.1 - Nr.10** etwa 45 Minuten

- Breite alle Karten auf dem Tisch aus und bitte die Teilnehmenden, eine Karte auszuwählen.
- Die Teilnehmenden wählen je eine Karte und erzählen, warum sie diese Karte gewählt haben.
- Lies oder sprich frei über den Informationsteil der gewählten Karte.
- Ermutige die Teilnehmenden: **Erzählt nicht nur von Problemen, sondern auch davon, wie ihr sie gelöst habt. Habt ihr Erfolgsgeschichten zu teilen?**
- Lies danach die Fragen auf der Karte vor. Alle Teilnehmenden antworten, ohne die Antwort von anderen Teilnehmenden zu werten.
- Wenn jemand zu weit vom Thema abkommt, leite diese Person freundlich zurück. So haben auch andere in der Gruppe die Chance, etwas beizutragen.
- Manchmal sehen die Leute auf der Karte etwas anderes als das, was das Thema vorgibt. Das ist okay. Du sagst, **es gibt keine richtige oder falsche Erklärung.** Du kannst wieder zum eigentlichen Thema führen.
- Ergänze die Antworten mit den Tipps auf der Karte.

#### **Informationen für die Moderatorin/für den Moderator:**

Manchmal möchten die Teilnehmenden nicht über sich selbst sprechen oder bringen keine eigenen Erfahrungen mit. Dann können sie eine Karte in Gedanken an eine Bekannte, an Kollegen oder ein Familienmitglied auswählen.

Manchmal ist es einfacher, über andere zu sprechen als starke Gefühle über die eigene Situation auszudrücken.

#### 4. Diskussion der Karte **Die persönliche Schatzkiste**

etwa 10 Minuten

- Erkläre die Idee der Schatzkiste.  
Die Schatzkiste ist zur Unterstützung für schwere Zeiten gedacht.  
Es geht darum, Dinge zu finden, die einem gut tun.  
So kann man aus eigener Hilfe wieder ins Gleichgewicht kommen.
- Lade die Teilnehmenden ein, die Schatzkiste in guten Momenten zu füllen.  
Auch eine Schuhschachtel oder ein Couvert können als Schatzkiste dienen.  
In die Schatzkiste kommen kleine Wohlfühl-Botschaften auf Zetteln oder Gegenstände, die ein gutes Gefühl geben.
- Die Schatzkiste ist auch ein guter Einstieg in ein Gespräch mit anderen Menschen.  
So wissen andere besser, was einem gut tut.
- Als Alternative zur Schatzkiste eignet sich die Geschichte der Glücksbohnen.  
Du findest sie im **Anhang**.

#### 5. Diskussion der Karte **Gute Vorsätze**

etwa 5 Minuten

- Zum Abschluss verteilst Du eine leere Karte für die guten Vorsätze.
- Erkläre die Idee der Karte: gute Vorsätze aufschreiben, um sich Ziele zu setzen und motiviert zu bleiben.  
Wichtig ist:
  - realistische und erreichbare Ziele setzen
  - die Ziele an die eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten anpassen
- Du findest Anregungen für gute Vorsätze im **Anhang**.
- Ermutige die Teilnehmenden, zuhause eine Karte auszufüllen.  
Sie können die Karte in der Herkunftssprache ausfüllen und sie immer wieder ergänzen oder anpassen.

## 6. Liste **Adressen und weiterführende Informationen**

etwa 10 Minuten

- Du sprichst das Thema Unterstützungsangebote an.
- Die Entlastung für betreuende Angehörige ist sehr wichtig.
- Wir alle müssen lernen, nach Unterstützung zu fragen, zu suchen und sie auch annehmen.
- Du weist darauf hin, dass es Angebote für betreuende Angehörige in der Region gibt. Du findest sie in der Liste mit **Adressen und weiterführenden Informationen**.
- Wenn die Teilnehmenden Fragen haben, kannst Du in der Liste vielleicht Antworten finden.
- Wenn Du keine Antwort kennst, kannst Du die Standortleitenden fragen. Du kannst die Antwort bei der nächsten Gesprächsrunde geben.

## 7. Abschluss

etwa 5 Minuten

- Weise zum Schluss auf die Broschüre **Mir selber und anderen Gutes tun** hin.  
Die Broschüre gibt es auf Deutsch, Französisch und Italienisch.
- Bedanke dich bei den Teilnehmenden fürs Mitmachen und fass die Gesprächsrunde kurz zusammen.
- Lade die Teilnehmenden ein, mit einem Satz zu sagen, was sie aus dieser Diskussionsrunde mitnehmen.
- Wer möchte, kann seine Vorsätze kurz vorlesen.
- Verabschiede dich mit einem guten Wunsch.