



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Selbsthilfe trägt: Selbsthilfekontaktstellen führen Gruppen verlässlich durch die Krise

1. Digitaler Fachtag am 22. Juni 2021

Easytalk in der Selbsthilfe – Gespräche tragen

**Vortrag
Claudia Dreher und Claudia Walderbach**

www.dag-shg.de

Workshop „Stärkung des Selbsthilfepotenzials pflegender Angehöriger“ Bericht vom Workshop

Moderatorin: Claudia Dreher und Claudia Walderbach

Einen Einblick in die Technik Easytalk gewährten Claudia Dreher und Claudia Walderbach von der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Schaumburg.

Ressourcenorientiert, wertschätzend und lebendig war dieser Einblick – passend zu dieser Kommunikationsmethode, die sich aus Idiolektik entwickelt hat.

Nach der Vorstellung, wie die Kontaktstelle auf Easytalk gekommen ist und ein Einsteigerseminar mit Hilfe von Projektförderung durch die AOK Nds realisiert hat, spannte sich der Bogen zur Themenübergreifenden Übungsgruppe Easytalk in Schaumburg.

Der monatliche Austausch bewirkt unter anderem echtes Interesse am anderen, bringt Menschen auf eine ganz neue Art zusammen, die vorher nichts miteinander zu tun hatten, relativiert die eigene Krankheit / das eigene Problem, schärft die Wahrnehmung der Teilnehmenden für sich und den anderen mit verbalen und non-verbalen Signalen, verändert den Focus weg vom Problem, hin zur Ressource.

Weg vom Fragenden, hin zum Befragten.
Weg von Be-/Verurteilungen hin zu Annahme von dem, was ist.

Dieses neue Bewusst-Sein trägt und beflügelt die Gespräche in den Selbsthilfegruppen, ohne dass dort die Technik explizit angewendet werden muss.

Im Anschluss stellte Frau Dreher sehr eindrücklich die Technik Easytalk vor:
Zieloffenes Fragen und vorurteilsfreies, offenes Hin- und Zuhören sind die Schlüssel von Easytalk.

Statt im Gespräch nur auf das Problem zu fokussieren (schwarzer Ballon) gilt es zu schauen, wo es Ressourcen (Schatzkistchen) gibt, nach denen man/frau fragen kann.

Die Eigensprache (der Idiolekt) des Befragten wird aufgenommen und ein Raum eröffnet, in dem eigene Lösungen in entspanntem Zustand generiert werden können. Mehr dazu auf der Seite von Dr. Vera Dreyer und Claudia Dreher: www.easytalking.com.

Zum Schluss wurde beispielhaft ein Gespräch mit einer Tagungsteilnehmerin geführt und die Möglichkeit von Workshops zum Kennenlernen für Selbsthilfegruppen und Kontaktstellenmitarbeiterinnen angeboten.

Kontakt über: claudia.walderbach@paritaetischer.de.

Claudia Dreher und Claudia Walderbach arbeiten in der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Schaumburg.