

## **Mentoren Netzwerk**

unterstützt von der Deutschen Leukämie Forschungshilfe, Aktion für krebskranke Kinder e.V. (Dachverband) (DLFH) und der Deutschen Kinderkrebsstiftung



# **Orientierungshilfe**

**Zum Mentoren-Einsatz in der Klinik**

**Ehemalige Patienten unterstützen Patienten als Mutmacher**

Stand: 28. Juli 2020

## Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort .....	2
2	Voraussetzungen zur Mentorentätigkeit .....	2
3	Aufgaben der Mentoren .....	3
4	Vorbereitungen für die Mentorentätigkeit .....	4
5	Organisation/ Koordination der Gruppe vor Ort.....	5
5.1	Flyer / Plakat / Steckbrief .....	5
5.2	Durchführung der Mentorentätigkeit (beispielhaft) .....	6
6	Regelmäßige Treffen und Vernetzung .....	8
7	Gewinnung neuer Mentoren .....	8
8	Öffentlichkeitsarbeit.....	9
	Anhang .....	10
I.	Anregungen zu „Spielen“ .....	10
II.	Anregungen zu „Malen / Basteln“ .....	10
III.	Hinweise zur Gesprächsführung: Aktives Zuhören .....	10
IV.	Exemplarische Beispiele: Plakat „Terminankündigung“ .....	12
V.	Exemplarisches Beispiel: Steckbrief .....	13
VI.	Exemplarisches Beispiel: Flyer .....	13

## 1 Vorwort

Als Kind oder Jugendliche/r krebskrank zu sein bedeutet viel aushalten zu müssen. Die Betroffenen erleben enorme seelische und körperliche Belastungen durch die Erkrankung und Therapie. Die Isolation vom alltäglichen Umfeld kommt erschwerend hinzu.

Diese Situation kennen ehemalige junge Krebspatienten ganz genau und bieten in dieser schwierigen Zeit ihre Unterstützung an. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Leukämie Forschungshilfe, Aktion für krebskranke Kinder e.V. (Dachverband)/der Deutschen Kinderkrebsstiftung wurde nach internationalen Vorbildern 2005 unter dem Titel „Patienten helfen Patienten“ ein Mentorenprogramm gestartet, mit dessen Unterstützung in einigen Kliniken in Deutschland Angebote von ehemaligen Patienten als Mutmacher oder sogenannte Mentoren initiiert und etabliert wurden. Ende 2017 wurde dieses Programm abgeschlossen. Daraus ist ein Netzwerk entstanden, das von der Deutschen Kinderkrebsstiftung weiterhin unterstützt wird. Auf Basis der jahrelangen Erfahrung aktiver Mentoren wurde diese Orientierungshilfe erstellt, die als Unterstützung dient, wenn neue Standorte in Deutschland aufgebaut oder die eigene Vorgehensweise überprüft werden sollen.

Ziel der Begegnungen zwischen ehemaligen Patienten und akut Erkrankten ist es, in Kontakt zu kommen und Mut und Hoffnung zu vermitteln - ganz auf Augenhöhe miteinander.

## 2 Voraussetzungen zur Mentoren Tätigkeit

Mentoren<sup>1</sup> sollen Freude daran haben mit jungen Patienten zu sprechen und sich mit ihnen über die gemeinsamen Erfahrungen als Krebspatienten auszutauschen. Sie haben ihre eigene Therapiezeit gut verarbeitet, deren Ende mindestens zwei Jahre zurück liegen sollte.

Das aus den bisherigen Erfahrungen heraus empfohlene Mindestalter neuer Mentoren liegt bei 18 Jahre. Mentoren sollten eine positive Einstellung zum Leben haben und diese auch ausstrahlen und vermitteln können. Sie sind in der Lage offen auf andere zuzugehen und empathisch auf die Bedürfnisse des Gegenübers einzugehen. Mentoren können sich gut selbst reflektieren, auch um einzuschätzen, wo eigene Grenzen sind und wie sie mit Situationen umgehen, die während den Kontakten auf der Station eigene Erinnerungen aufkommen lassen. Sie sollten für sich wissen, was ihnen grundsätzlich in schwierigen Momenten hilft, um diese zu verarbeiten und gut auf sich selbst acht zu geben.



Wesentlich für eine aktive funktionierende Mentoren Tätigkeit in der Klinik ist eine enge Zusammenarbeit mit dem interdisziplinären Team der kideronkologischen Station und dem hiesigen Elternverein als Ansprechpartner für die ehrenamtliche Tätigkeit. Hier gilt es auch die gegebenen Strukturen und Vorgaben einzuhalten.

Vor dem ersten Einsatz mit Patienten steht daher die Kontaktaufnahme mit Vertretern des Elternvereines, des Klinikpersonals und mit einem anderen erfahrenen Mentor vor Ort, falls vorhanden. Im direkten Gespräch miteinander sollten nicht nur die wesentlichen Grundlagen geklärt, sondern auch die Passung untereinander und die grundsätzliche Eignung als neuer Mutmacher gemeinsam eingeschätzt werden. Es kann auch sein, dass das Engagement als Mutmacher/Mentor (noch) nicht zu der interessierten Person passt. Wenn dem so ist gibt es vielleicht andere Möglichkeiten, sich für die Elterngruppe vor Ort oder im Rahmen von Aktionen der Station einzubringen. Dies sollte behutsam miteinander besprochen werden. Wenn dem Einsatz als Mentor nichts im Wege steht begleitet die Person idealerweise zunächst andere, erfahrene Mentoren einige Male, um Abläufe und Gegebenheiten auf der Station kennen zu lernen.

Gibt es noch kein Mentoren Angebot so sollte innerhalb des psychosozialen Klinikteams oder durch den Elternverein ein Ansprechpartner für die Mentoren festgelegt werden. Die Zuständigkeit für das Mentoren Angebot wird lokal verankert- über den Elternverein oder über den psychosozialen Dienst der Klinik.

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Orientierungshilfe die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.

Wir empfehlen eine regelmäßige Teilnahme am Erfahrungsaustausch und Mentoren-Netzwerktreffen der Deutschen Kinderkrebsstiftung, um die Mentoren Tätigkeit zu reflektieren, neue Impulse zu gewinnen und eigene Erfahrungen weiterzugeben. Eingeladen zum Austausch im Netzwerk sind dabei auch die Ansprechpartner des Klinikteams und Elternvereins vor Ort.



<https://www.kinderkrebsstiftung.de/nachsorge/mentoren/>

**Die Mentoren Tätigkeit ist ehrenamtlich.**

### 3 Aufgaben der Mentoren

Der Mentor kann Erfahrungen weitergeben, die nur Betroffene weitergeben können. Dabei kann es bereits Mut und Hoffnung geben, zu berichten, dass man als Kind oder Jugendlicher selbst krebskrank war, eine ähnliche Behandlung durchlebt hat, nun wieder sicher im Leben steht und sogar zurück auf Station kommt, um davon zu erzählen.

Wichtig dabei ist es, genau hinzuschauen, welche Bedürfnisse der Patient zum Zeitpunkt der Begegnung hat. Manchmal stehen das gemeinsame Spiel und die Ablenkung im Vordergrund, in anderen Kontakten werden tiefergehende Themen besprochen und Erfahrungen ausgetauscht. Auch die Vermittlung von Informationen über Netzwerke und Angebote und den eigenen Erfahrungen damit kann Teil der Gespräche sein. Hierbei nimmt der Mentor auch eine Art „Brückenfunktion“ ein, um neuerkrankte junge Menschen in Angebote für Patienten zu integrieren.

Im Selbstverständnis erfahrener Mentoren wird ihre Rolle auf der Station wie in der folgenden Grafik veranschaulicht aufgefasst:

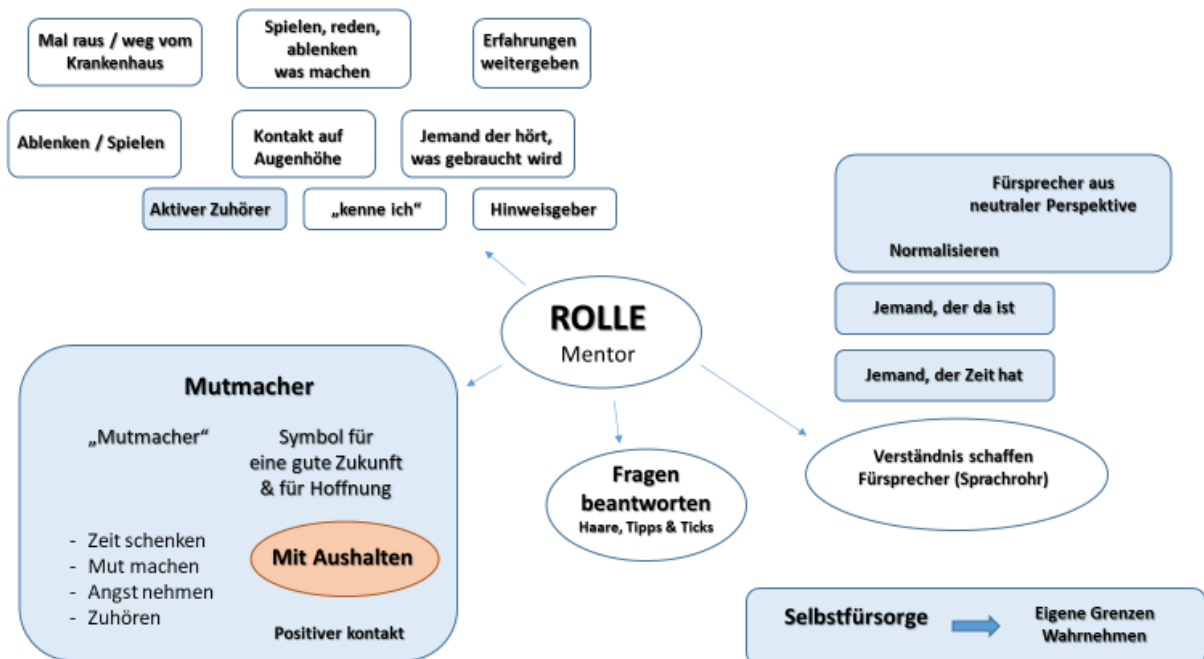


Abb. 1: Mindmap zur Rolle als Mentor, Stand Februar 2019

Dabei ist auch der Kontakt zu Eltern der Patienten aus der bisherigen Projekterfahrung heraus ein sehr wichtiger Baustein bei der Mentoren Arbeit. Viele Eltern schöpfen aus dem Gespräch mit ehemaligen Patienten Mut, Kraft und Zuversicht.

Die individuelle Unterstützung kann von einzelnen, fallbezogenen Kontakten über regelmäßige Besuche auf der Station bis hin zu gemeinsamen Aktivitäten reichen. Auch im Rahmen von Nachsorgeangeboten können Mentoren eine wichtige Rolle einnehmen. Neue kreative Ideen können immer gemeinsam mit Elternverein oder Klinikteam entwickelt werden.



Wichtig ist, dass die Mentoren Tätigkeit keine medizinische Beratung beinhaltet. Das bedeutet, auch wenn danach gefragt wird: der Mentor ist kein Arzt und kann und darf daher keine Ratschläge und Empfehlungen für oder gegen Therapien und Medikamente geben. Das Gleiche gilt für sozialrechtliche oder psychologische Beratungen. Hier können zwar gut reflektierte eigene Erfahrungen, was ganz persönlich geholfen hat, kommuniziert werden. Für eine weitergehende Beratung und/oder Begleitung bei Belastungen und Krisen sind jedoch die Experten aus dem psychosozialen Team der Klinik zuständig. Kommunizierte eigene Erfahrungen müssen eindeutig als solche zu erkennen sein.

## 4 Vorbereitungen für die Mentoren Tätigkeit

In ersten gemeinsamen Gesprächen mit dem Ansprechpartner in der Klinik ist es wichtig sich über grundlegende Fragen rund um die innere Motivation auf der einen und organisatorischen Rahmenbedingungen auf der anderen Seite abzustimmen. Zur Vorbereitung solcher Gespräche ist die Auseinandersetzung mit folgenden Themen hilfreich:

### Seitens des Mentors:

- Wie verstehe ich meine Rolle als Mentor?
- Was ist meine Motivation mich zu engagieren?
- Welche Form der Begegnung möchte ich gerne anbieten?
- Welche zeitlichen Kapazitäten habe ich für Besuche auf der Station?
- Was kann/möchte ich nicht?
- In welchen Bereichen brauche ich möglicherweise Unterstützung und wo finde ich sie?
- Was mache ich, wenn ich an meine Grenzen komme?

### Seitens der/des Ansprechpartners:

- Wie wird die Rolle des Mentors in der Klinik definiert?
- Wie können Mentoren die Arbeit auf der Station ergänzen?
- Welche Form des Kontaktes ist denkbar (Gezielte Besuche im Zimmer oder eher offene Kontakte in Gemeinschaftsräumen oder eine Kombination verschiedener Varianten)
- In welchem Rahmen finden die Kontakte statt? (Alle Mentoren zur gleichen Zeit? Individuell? Gibt es die Möglichkeit der Vor- oder Nachbesprechung? Gibt es regelmäßige Mentoren Treffen zum Austausch?)
- Welche Häufigkeiten der Besuche sind erwünscht? (Regelmäßig und/oder auf Anfrage?)
- Welche Voraussetzungen sollte ein Mentor mitbringen?
- Wie können neue Mentoren eingeführt und vorbereitet werden? (z.B. Gesprächsführung, Verhalten auf Station und beim Patienten)
- Wie viel Zeit kann investiert werden, um Mentoren rund um die Besuche oder in regelmäßigen Abständen beratend/supervisorisch zur Seite zu stehen?
- Verständigung über Kommunikationswege mit der Klinik (Informationen im Vorfeld von Einsätzen, Dokumentation und Rückmeldung nach Stationsbesuch etc.)
- Welche Kontakte müssen hergestellt werden, um einen reibungslosen Ablauf der Mentoren Tätigkeit zu gewährleisten?

- Wie können die Mentoren versichert werden? (Über die Klinik, den Elternverein, die Versicherung des Ehrenamtes über das Bundesland oder ggf. im Rahmen der privaten Haftpflichtversicherung, in der ehrenamtliche Tätigkeiten mitversichert sind?)
- Sicherung des Datenschutzes?

Der zeitliche Umfang bei der Begleitung der Mentoren Tätigkeit durch den Ansprechpartner aus dem psychosozialen Team oder dem Elternverein vor Ort variiert stark, je nach Ausgestaltung und Organisation des Angebots an den einzelnen Standorten. Erfahrungswerte aus bestehenden Projekten variieren zwischen 1-6 Stunden/Monat. Hierzu zählen z.B. Einführungsgespräch für Mentoren Anwärter, Feedback zum Stationseinsatz, regelmäßiger Austausch mit den Mentoren, gezielte Kontaktvermittlung von Mentoren zu einzelnen Patienten. In einigen Kliniken wird der zusätzliche Arbeitsaufwand der Ansprechpartner durch den Elternverein finanziell honoriert.

Im Rahmen der Neugestaltung des Mentoren Netzwerkes ist das lokale Mentoren Angebot i.d.R. mit dem jeweiligen Elternverein verbunden, weshalb sich eine enge Zusammenarbeit zwischen Elternverein und Mentoren ergibt. Hierdurch ist es auch denkbar, dass sich die Mentoren anderweitig an Aktionen vom Elternverein beteiligen (z.B. Sommerfeste) um auch hier Kontakt mit Betroffenen aufnehmen zu können. Einige Elternvereine haben die Möglichkeit anfallende Kosten der Mentoren z.B. Fahrtkosten, Materialkosten, Fortbildungskosten (z.B. Mentoren Netzwerk Treffen) usw. zu übernehmen.

## 5 Organisation/ Koordination der Gruppe vor Ort

Idealerweise besteht das Mentoren Angebot nicht nur aus einer aktiven Person, sondern aus einer Gruppe junger Menschen. Diese kann sich gegenseitig unterstützen und motivieren. Darüber hinaus bietet es die Möglichkeit sich über Erfahrungen der Mentoren Tätigkeit auszutauschen und gemeinsam zu wachsen.

Es ist hilfreich einen koordinierenden Ansprechpartner für das Klinikpersonal und den Elternverein festzulegen, um den Kontakt für alle Beteiligten zu erleichtern. Wichtig ist auch eine Person als Anlaufstelle für aktive/künftige/ Interessierte Mentoren sowie für Kontakte innerhalb des Mentoren Netzwerkes zu benennen.

Aspekte, die durch den jeweiligen Ansprechpartner einer regionalen Mentoren Gruppe kommuniziert werden, sind:

- Informationsweiterleitung an die anderen Mentoren vor Ort
- Terminkoordination für regelmäßige Treffen untereinander
- Terminkoordination für regelmäßige Besuche auf der Station inkl. Abstimmung mit dem Klinikteam (z.B. Vor- und Nachbereitung des Einsatzes, Rückmeldung geben etc.)
- Kontaktpflege und Austausch mit den Ansprechpartnern des Elternvereines und/ oder der Klinik

### 5.1 Flyer / Plakat / Steckbrief

Um auf das jeweilige Mentoren Angebot aufmerksam zu machen werden an den Standorten häufig Plakate oder Flyer genutzt. In einigen Kliniken werden Steckbriefe, mit einer Kurzbeschreibung der einzelnen Mentoren und Kontaktdaten für das Klinikteam hinterlegt. In den aktiven Mentoren Gruppen sind bereits unterschiedliche Flyer erfolgreich im Einsatz, die als Anregung für neue Entwürfe hilfreich sein können (s.u.). Unterstützung bei der Erstellung eines Flyers kann auch der Austausch innerhalb des Mentoren Netzwerkes geben. Hier sollte vorab geklärt werden, welche Ansprechpartner, Kontaktdaten, Logos usw. verwendet werden dürfen.

Anregungen für ein mögliches Layout von Plakat, Flyer und Steckbrief finden sich im Anhang.

Tipp: Flyer für die KMT-Station, sollten vorher laminiert sein, damit diese den Hygienevorschriften entsprechen.

## 5.2 Durchführung der Mentoren Tätigkeit (beispielhaft)

### Regelmäßige Stationsbesuche

#### **Terminabsprache:**

- Kontaktaufnahme mit „Ansprechpartner“ in der Klinik (Telefonat, E-Mail etc.)
- Konkrete Terminvereinbarung (Datum, Zeit, Mentoren)

#### **Am Tag des Besuches auf Station:**

- Anmeldung beim Stationsteam
- Nachfrage beim Stationsteam zu aktuellen Patienten (wer, wie viele, Alter, Erkrankung, aktueller Zustand, Informationsstand des Patienten, Besonderheiten, die es zu beachten gilt)
- Absprachen innerhalb des Mentoren Teams zum Ablauf des Besuches (Aufgabenaufteilung, zeitliche Planung, usw.)
- Durchführung Mentoren Aktion
- Abmeldung beim Stationsteam
- Rückmeldung beim Ansprechpartner der Klinik
- Kurze Nachbesprechung innerhalb des Mentoren Teams zum Erlebten (ggf. auch Vorbesprechung von Folgekontakten mit einzelnen Patienten- bei Bedarf auch Vermittlung eines anderen Mentors aus der Gruppe mit demselben Krankheitsbild)

#### **Hinweise zur Gesprächsführung mit Patienten oder Angehörigen:**

- Gesprächseröffnung, altersentsprechend
  - Vorstellen der eigenen Person und Grund des Besuchs
  - „Du“
  - lokales Mentoren Angebot,
  - Bezug zu Elternverein oder Mentoren Netzwerk
  - situationsorientierter Einstieg, „Icebreaker“
  - gleiche Ebene einnehmen/ „Darf ich mich kurz setzen?“
  - **Störquellen vermeiden (z.B. Handy stumm schalten)!**
  - evtl. Eltern anbieten eine Runde spazieren oder Kaffee trinken zu gehen (besserer Zugang zu Patienten möglich und entlastet die Eltern)
- Gespräch anbieten
  - „Du darfst mir Fragen stellen“
  - „Womit beschäftigst du dich gerade?“
- Gespräch führen und aufrecht halten
  - „aktives Zuhören“
  - mit Pausen umgehen, Pausen zulassen
  - selbst Fragen stellen
  - auf angemessene Gesprächslänge und -inhalte achten
  - eigene Erfahrungen weitergeben (keine Ratschläge geben)
  - keine medizinischen und psychosozialen Empfehlungen aussprechen- stattdessen ans Klinikteam verweisen
- Gespräch abschließen (Feedback einholen, Erreichbarkeit der Mentoren klären, über neuen Termin in Kenntnis setzen)

## Beispiele für Aktionen

Aktionen können eine niederschwellige Möglichkeit sein, um miteinander in Kontakt zu kommen. Bitte jeweils vor Ort klären, welche Angebote von Elternvereinen, Ehrenamtlern etc. schon durchgeführt werden

### Im Patientenzimmer

- Gespräche
- Spiele (siehe Checkliste Spielekoffer)

### Spiele

- Was ist räumlich möglich auf der Station?
- Welche Spiele sind vorhanden?
- Welche Patienten können / dürfen zum Spieleabend?

### Malen/ Basteln

- Was ist räumlich möglich auf der Station?
- Finanzierung der Materialien klären
- Gibt es Material, das von den Mentoren mitverwendet werden darf?
- Welche Arten von Materialien (z.B. Naturmaterialien) dürfen aus Gründen der Hygiene verwendet werden?

### Filme

- Was ist räumlich und technisch möglich auf der Station?
- Verschiedene Filme für entsprechende Altersgruppen mitnehmen
- Finanzierung klären (Leihgebühren, Getränke etc.)

### Kochen/Backen oder Cocktails



- Welche Hygienevorschriften gibt es in der Klinik, die eingehalten werden müssen
- Was ist räumlich möglich auf der Station?
- Was darf gekocht/gebacken werden? (Nahrungsmittel)
- Finanzierung der Lebensmittel klären

### Sonstige Materialien und Informationen fürs Gespräch:

- Regenbogenarmband
- Zeitschriften (WIR, Elternverein)
- Flyer (Elternverein, Waldpiraten Camp, Regenbogenfahrt der Deutschen Kinderkrebsstiftung, usw.)
- gespendete Spielsachen (Hygiene beachten und Rücksprache mit der Klinik)
- Bücher (z.B. „Chemocaspar“, „Prinzessin Lucie und die Chemoritter“, „Prinz Daniel...“ u.a.)
- Bei weiterführenden Fragen Hinweis auf „Kinderkrebsinfo.de“, ggf. Flyer dazu bereithalten



## 6 Regelmäßige Treffen und Vernetzung

Für die Mentoren Tätigkeit ist ein regelmäßiger Austausch sowohl im lokalen Team (Mentoren und Ansprechpartner), als auch im Rahmen des Mentoren Netzwerkes von entscheidender Bedeutung.

Regelmäßige Treffen der Aktiven sind wichtig für:

- Erfahrungsaustausch über Erlebnisse während der Mentoren Einsätze
- Besprechung von Problemen bei Einsätzen (ggf. gemeinsam in der Gruppe vor Ort oder mit dem Klinikpersonal)
- (Schwierige) Situationen gemeinsam besprechen und aufbereiten (z.B. in Rollenspielen, Kommunikationstraining)
- Zusammenhalt stärken (Durchführung gemeinsamer Aktionen z.B. Bowlen gehen o. ä.)
- Kontakt zur Jugendgruppe und anderen ehemaligen Patienten herstellen, um künftige Mentoren zu gewinnen
- Ansprechpartner für Supervision vor Ort
- Reflexion und Verbesserung des Angebots vor Ort
- Allgemeiner Austausch zwischen den Mentoren-Standorten

Möglichkeiten für die Vernetzung, den Austausch oder die Kontaktaufnahme für Interessierte: <sup>2</sup>

- Mentoren-Mailverteiler
- Mentoren Netzwerk-Treffen der Deutschen Kinderkrebsstiftung
- Survivor Day der Deutschen Kinderkrebsstiftung
- Junge Leute Seminare der Deutschen Leukämie Forschungshilfe, Aktion für krebskranke Kinder e.V. (Dachverband) / Deutsche Kinderkrebsstiftung
- Regenbogenfahrt der Deutschen Kinderkrebsstiftung
- Je nach Standort: Angebote der Elternvereine vor Ort

## 7 Gewinnung neuer Mentoren

Nur durch den Zugewinn neuer Mentoren ist es möglich, das Mentoren Angebot an den einzelnen Standorten langfristig aufrecht zu erhalten. Dabei können folgende Möglichkeiten, aus den Erfahrungen unterschiedlicher Standorte, hilfreich sein:

- Jugendgruppe
- Freizeiten ehemaliger Patienten
- Survivor Day
- Abschluss- und Nachsorgegespräche der Klinik (durch psychosozialen Dienst)
- Kontakte über die Langzeitnachsorgesprechstunden an einzelnen Standorten
- Veranstaltungen der Elternvereine (z.B. Sommerfest)
- Regenbogenfahrt
- Rehakliniken

---

<sup>2</sup> Die genannten Projekte der Deutschen Kinderkrebsstiftung können unter dem folgenden Link gefunden werden: [www.kinderkrebsstiftung.de](http://www.kinderkrebsstiftung.de)

## 8 Öffentlichkeitsarbeit

Die folgenden Punkte sind mögliche Optionen, mit denen auf das Mentoren Angebot in Kooperation mit den Ansprechpartnern vor Ort aufmerksam gemacht werden kann.

- Plakat / Poster auf Station
- Flyer
- regelmäßiges Vorstellen der Mentoren im Klinikteam
- Präsentation auf der Homepage des Elternvereins
- Jahresbericht oder Zeitschrift des Elternvereins
- Vorstellung des Angebots auf Veranstaltungen in der Klinik (z.B. Stationsfest, Tagungen)
- Vorstellung des Angebots auf Veranstaltungen des Elternvereins (z.B. Sommerfest, Jahreshauptversammlung)
- Regelmäßige Standortberichte in der WIR, Zeitschrift der Deutschen Kinderkrebsstiftung
- Gelegentliche Teilnahme an der Mitgliederversammlung der Deutschen Leukämie Forschungshilfe e.V. (DLFH), Dachverband der Elterngruppen // Deutsche Kinderkrebsstiftung
- Austausch mit Vertretern der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft pädiatrische Onkologie und Hämatologie (PSAPOH) in der Gesellschaft für Pädiatrische Onkologie und Hämatologie (GPOH)

# Anhang

## I. Anregungen zu „Spielen“

Bei der Spielauswahl sind folgende Punkte hilfreich: Alter, Situation, Dauer des Spiels, benötigtes Material, Spieleranzahl, Besonderheiten, Raumsituation, aktuelle körperliche/psychische Verfassung des Kindes/Jugendliche etc.

- Wortspiele (Wörterkette, sich gegenseitig Witze erzählen, Folgekombination)
- Ratespiele (Wer bin ich? Ich sehe was, was Du nicht siehst, Liederraten)
- Kartenspiele (Mau Mau, Uno, Skip-Bo, Autokarten, Quartett, 11er raus)
- Gesellschaftsspiele (Ubongo, Tabu, Black Stories, das magische Labyrinth, Memory, Mini-Puzzle)
- Würfelspiele (Reinwürgen, Kniffel, Mäxle)
- Knobelspiele / Geduldsspiele (Rubiks Zauberwürfel)

## II. Anregungen zu „Malen / Basteln“

- Jahreszeitspezifische Fensterbilder (z.B. Osterhasen, Halloween, Fasching, Winter)
- Teelichtgläser gestalten
- Traumfänger
- Mandalas
- seid kreativ....

## III. Hinweise zur Gesprächsführung: Aktives Zuhören

**Aktives Zuhören bedeutet:**

- Zu versuchen, sich in den Gesprächspartner und die aktuelle Situation einzufühlen
- Beim Gespräch mitzudenken
- Dem Gesprächspartner Aufmerksamkeit und Interesse entgegenzubringen

Durch verbale und nonverbale Aufmerksamkeitsreaktionen wird dem Partner gezeigt, dass man aufmerksam ist, dass man versucht, zu verstehen und dass man Interesse und Anteilnahme hat.

**Zwei Hauptziele** durch Aktives Zuhören:

- Der Sprecher soll sich ernstgenommen fühlen!
- Der Zuhörer lernt, Bedürfnisse des Gesprächspartners besser zu verstehen  
→ Missverständnisse in der Kommunikation werden schneller sichtbar und können ausgeräumt werden

**Umsetzung** von Aktivem Zuhören:

Nonverbale Kommunikation	Verbale Kommunikation
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nicken</li><li>• Augenkontakt</li><li>• Hinwendung des Oberkörpers und des Kopfes</li><li>• Mimik</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kurze Bestätigungslaute mit emotionaler Betonung oder fragendem Anteil (z.B. „ah“, „mhm“, „ach“ etc.)</li><li>• Kurze Rückfragen (z. B. „Das wurde so gesagt?“, „Wie bitte?!“, „Das ist interessant!“, „Wie fühlst du dich dabei?“ etc.)</li></ul>

### Aktives Zuhören **heißt für uns:**

- Zurückhaltend bleiben, seine eigene Meinung zurückhalten
- Sich auf den Gesprächspartner konzentrieren und dies durch Körperhaltung ausdrücken
- Ablenkungen widerstehen
- Nachfragen bei Unklarheiten
- Merke: Zuhören heißt **nicht, dass man der gleichen Meinung sein muss- es bedeutet manchmal Aussagen einfach stehen zu lassen**
- Auf die eigenen Gefühle achten
- Die Gefühle des Gegenübers erkennen und ansprechen
- Kurzäußerungen zeigen Bestätigungen
- Geduld haben und nicht unterbrechen
- Blickkontakt halten
- Das Gespräch durch freundliche Zuwendung entspannt halten
- Zwischen den Zeilen hören
- Sich in die Situation des Partners zu versetzen

### Techniken des Aktiven Zuhörens:

<b>Paraphrasieren</b>	Die Aussage wird mit eigenen Worten wiederholt.
<b>Verbalisieren</b>	Die Gefühle, die Emotionen des Gegenübers werden gespiegelt.
<b>Nachfragen</b>	z. B. „Nachdem du das gesagt hattest, reagierte xxx nicht?“
<b>Zusammenfassen</b>	So wie in einem Zeitungsartikel unter dem Titel der Inhalt in geraffter Form gedruckt wird, kann bei Gesprächen das Gehörte mit wenigen Worten zusammengefasst werden.
<b>Klären</b>	Unklares klären.
<b>Weiterführen</b>	z. B. „Dann hat xxx das Gespräch gesucht. Wie hat er sich dann verhalten?“
<b>Abwägen</b>	z. B. „War die Belästigung für dich schlimmer als das Nicht-Ernstgenommen-Sein?“

Aktives Zuhören ist lernbar. Wer sieht, dass das Gehörte zusammengefasst werden kann, fühlt sich verstanden.



**Fazit:** zuhören heißt Anteilnehmen im wörtlichen Sinn: Ich nehme die Teile, die mitgeteilt worden sind, an. Das Anteilnehmen hat aber vor allem mit echtem Interesse zu tun!

IV. Exemplarische Beispiele: Plakat „Terminankündigung“

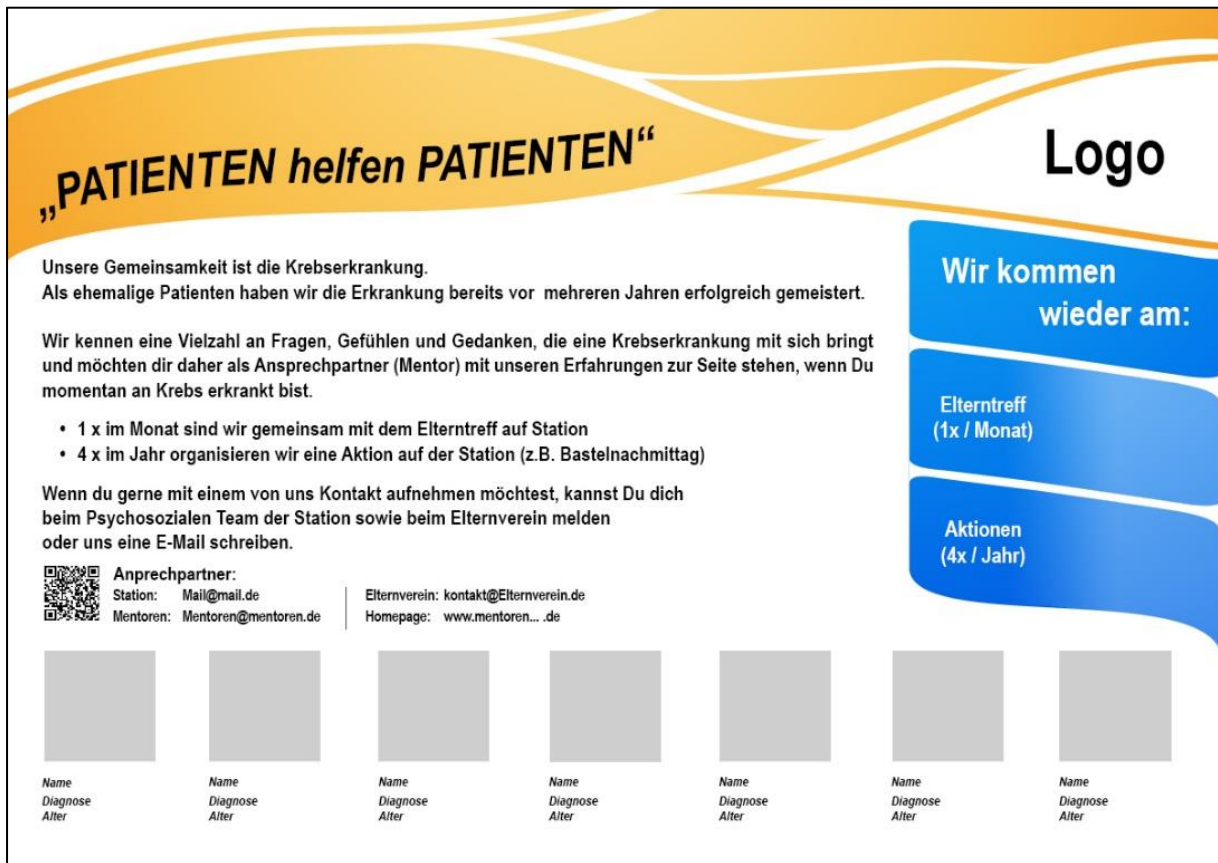


Abb.2: Plakatvorlage der Mentoren Gruppe der Kinderonkologie der Universitätsklinik Heidelberg



Abb. 3: Plakatvorlage der Mentoren Gruppe der Kinderonkologie der Universitätsklinik Erlangen

V. Exemplarisches Beispiel: Steckbrief

### “Patienten helfen Patienten”

Mentoren Steckbrief

**Vorname**

**Nachname**



Jahrgang

Telefonnummer

Mailadresse

Adresse

---

**Momentane Tätigkeit / Beruf:** •

•

**Erkrankung / Zeitraum:** •

•

**Therapie:**

•

•

•

•

**Seit wann bin ich Mentor:** •

Abb. 4: Vorlage Flyer der Mentoren Gruppe in der Kinderonkologie der Universitätsklinik Heidelberg

VI. Exemplarisches Beispiel: Flyer



Abb. 5-8: Flyer der Mentoren Gruppe in der Kinderonkologie der Universitätsklinik Heidelberg