

# **Seminar für Frauen mit Endometriose**

## **Trainer-Manual**

### **Teil 1 Allgemeine Trainer-Hinweise**

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

**Autorin:**

**Dr. PH Iris Brandes, Medizinische Hochschule Hannover**

# **Inhaltverzeichnis**

**Teil 1: Einführung**

**Teil 2: Medizinische Grundlagen**

**Teil 3: Schmerz**

**Teil 4: Unterstützung des Immun- und Hormonsystems**

**Teil 5: Informierte Patientin**

**Teil 6: Bewegung und Entspannung**

**Anhang**

## Einführung

Vor Ihnen liegt ein umfangreiches Manual zur Durchführung eines Seminars für Frauen mit Endometriose. Es handelt sich um ein klassisches Schulungsprogramm, das speziell für Endometriose-Patientinnen entwickelt wurde. Das Programm ist so konzipiert worden, dass es sowohl im Rahmen einer stationären Rehabilitation wie auch ambulant mit und ohne direkte Anbindung an eine Einrichtung durchführbar ist. Bei ambulanter Umsetzung ist eine kontinuierliche Begleitung durch eine Ansprechpartnerin<sup>1</sup> aus dem Trainerteam wichtig. Die Schulung wird im Folgenden Seminar genannt. Die Aufteilung der Inhalte im vorliegenden Manual orientiert sich an einem ambulanten Schulungsangebot. In sind die Inhalte des ambulanten Seminarangebotes dargestellt. Der zeitliche Umfang des ambulanten Seminars umfasst 12 Zeitstunden.

Die einzelnen Teile des Manuals sind in jeweils eigenen Dateien abgespeichert. Damit soll der Zugriff der jeweiligen Trainerin auf den für sie relevanten Teil des Manuals erleichtert werden.

Für die Integration in den Ablauf einer stationären Rehabilitation sind sicherlich einige Anpassungen erforderlich. Beigefügt ist eine exemplarische Darstellung der Module (Tabelle 2), wie sie in einem stationären Heilverfahren oder einer Anschlussheilbehandlung möglich ist.

Im Rahmen der Studie sind eine Reihe von Bewegungsangeboten durchgeführt und mit den Teilnehmerinnen erprobt worden. Diese sind in einem zusätzlichen Skript zusammengefasst worden. Alle diese Übungen werden von den Frauen gut angenommen. Nebenwirkungen (wie z.B. starke Blutungen, Unterbauchschmerzen) als Folge der Bewegungseinheiten treten nicht auf. Näheres dazu entnehmen Sie bitte dem Bewegungsskript. Die Übungen können – soweit möglich – in die einzelnen Module integriert werden. Es ist aber natürlich auch möglich, die Übungen auszugliedern und eigene Bewegungseinheiten anzubieten. Dann würde sich der Zeitumfang für die kognitiven Angebote entsprechend reduzieren. Werden Entspannungs- oder Bewegungsübungen angeboten, müssen die Frauen entsprechende Kleidung mitbringen.

---

<sup>1</sup> Da es sich um eine gynäkologische Erkrankung handelt, ist die Besetzung der Seminarleitung und der Referentenpositionen durch weibliche Personen von Vorteil. Damit soll jedoch eine Besetzung durch männliche Personen nicht ausgeschlossen werden. Im Folgenden wird jedoch immer die weibliche Form verwendet.

## Ambulantes Seminar für Frauen mit Endometriose

Trainermanual	Modul	Leitung	Umfang	Thema	Inhalte
Teil 2: Medizinische Grundlagen	Modul 1	Ärztin	90 min	Krankheitswissen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung</li> <li>• Krankheitsbild Endometriose</li> <li>• Weibliche Anatomie</li> <li>• Symptome</li> <li>• Diagnostik</li> </ul>
	Modul 2	Ärztin	90 min	Therapieoptionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chirurgische Therapie</li> <li>• Medikamentöse Therapie</li> <li>• „wait and see“</li> <li>• Sterilität</li> </ul>
Teil 3: Schmerz	Modul 3	Ärztin	90 min	Schmerztherapie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmerzarten</li> <li>• Schmerzentstehung</li> <li>• Schmerzmittel und deren Wirkung</li> <li>• Umgang mit Schmerzmitteln</li> <li>• Additive Schmerzbehandlung</li> </ul>
	Modul 4	Psychologin	90 min	Schmerzbewältigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsangebote</li> <li>• Ernährung</li> <li>• Psychologische Schmerzbewältigungsverfahren</li> </ul>
Teil 4: Unterstützung des Immun- und Hormonsystems	Modul 5*	Berufsgruppe mit entsprechender Kenntnis	90 Min. (60 Min.)	Unterstützung des Immunsystems	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernährung</li> <li>• Alternativmedizin</li> <li>• Bewegung</li> <li>• Ordnungstherapie</li> </ul>
	Modul 6*	Berufsgruppe mit entsprechender Kenntnis	90 min	Unterstützung des Hormonsystems	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernährung</li> <li>• Alternativmedizin</li> <li>• Bewegung</li> <li>• Ordnungstherapie</li> </ul>
Teil 5: Informierte Patientin	Modul 7	Berufsgruppe mit entsprechender Kenntnis	90 min	Systemische Therapieansätze, Rehabilitation, variable Themen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rehabilitation</li> <li>• Systemische Therapieansätze</li> <li>• Variable Themen z.B. Kinderwunsch</li> </ul>

	Modul 8	Psychologin, Selbsthilfe	90 min	Selbstmanagement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstmanagement</li> <li>• Kommunikation</li> <li>• Information</li> <li>• Beruf, Familie</li> <li>• Selbsthilfe</li> </ul>
--	---------	-----------------------------	--------	------------------	---

**Tabelle 1: Inhalte des ambulanten Seminars für Frauen mit Endometriose**

**\*Anmerkung:** In Modul 5 und 6 beinhalten eine Reihe von Hinweisen auf Bewegungsangebote. Es bietet sich an, diese während bzw. direkt im Anschluss an das jeweilige Modul anzubieten. Ist das nicht möglich, sollten die beiden Module auf jeweils 60 Min. gekürzt werden. Die Bewegungsangebote können dann als zusätzliches 60minütiges Modul angeboten werden. Die Bewegungsangebote sind in einem Skript zusammenfassend dargestellt.

## Seminar für Frauen mit Endometriose in einem stationären Setting (z.B. Rehabilitation)

Modul	Leitung	Umfang	Thema/Lehrziele	Inhalte
Modul 1	Ärztin	90 min	Medizinisches Wissen Teil 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung</li> <li>• Krankheitsbild Endometriose</li> <li>• Weibliche Anatomie</li> <li>• Symptome, Diagnostik</li> </ul>
Modul 2	Ärztin	90 min	Medizinisches Wissen Teil 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Therapie der Endometriose: Operation, Hormone, Schmerzmedikation, „wait and see“</li> <li>• Hormonsystem - weibliche Geschlechtshormone</li> </ul>
Modul 3	Variabel, Berufsgruppe mit entsprechender Kenntnis	90 min	Ergänzende Therapieansätze und Handlungsoptionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientierungsrahmen zu additiven Verfahren wie TCM, Homöopathie, Balneotherapie, vegetative Stärkung, Immunsystem</li> <li>• Bewegung</li> <li>• Ernährung /Darmfunktion</li> </ul>
Modul 4	Psychologin/Pädagogin	90 min	Endometriose und Schmerz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmerzentstehung/Schmerzmodell</li> <li>• Umgang mit Schmerzen bei Endometriose</li> <li>• Schmerzerlebniskreis</li> <li>• Entspannungs- und Imaginationsübung</li> </ul>
Modul 5	Psychologin/Pädagogin	90 min	Belastungsfaktoren und Copingstrategien am Beispiel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persönliche Erfahrungen/ variable Themen</li> <li>• Mögliche Ressourcen</li> <li>• Praktische Übungen zu Genuss und Achtsamkeit</li> <li>• Informationen zu Psychotherapie und Entspannungsverfahren</li> </ul>
Modul 6	Psychologin/Pädagogin Selbsthilfemitglied	90 min	„Informierte Patientin“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umgang mit Problemen im Medizinsystem, Rolle als aktive Patientin</li> <li>• Zugang zu zuverlässigen Informationsquellen</li> <li>• Selbsthilfe</li> <li>• Rehabilitation, Schwerbehinderung</li> </ul>

Modul 7 fakultativ	Ernährungsberaterin / Ökotrophologin	90 min	Ernährung bei Endometriose	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschluss</li> <li>• Darmfunktion, Adhäsionen</li> <li>• Denkmodelle der Beeinflussung von Endometriose durch Ernährung</li> <li>• Austausch von Erfahrungen und Rezepten</li> </ul>
Modul 8 Fakultativ	Physiotherapeutin / Berufsgruppe mit entsprechender Kenntnis	45 min	Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung bei Schmerzen, geeignete Bewegung bei Endometriose</li> <li>• Praktische Übungen: Körperwahrnehmung, Dehnung, Lockerung von Becken/Rücken, Tai Chi, Yoga u.a.</li> </ul>

**Tabelle 2: Beispielhafte Darstellung der Inhalte einer stationären Patientenschulung für Frauen mit Endometriose**



Das Trainermanual wird ergänzt durch einen Foliensatz mit gleicher Gliederung wie das ambulante Seminar. Zusätzlich wurden einige Informationsblätter und Handouts zusammengestellt, die an die Teilnehmerinnen während des Seminars ausgehändigt und bearbeitet bzw. besprochen werden können.

Für die Teilnehmerinnen wurde ein Skript erstellt, das in Anlehnung an die oben vorgestellte Gliederung strukturiert wurde. Dieses Skript kann am Ende des Seminars komplett ausgeteilt bzw. per E-Mail zugesandt werden. Des Weiteren sind im Anhang des Teilnehmerinnenskripts weitere Übungsaufgaben aber auch eine Sammlung von Handouts angefügt.

### ***Referentinnen***

Für dieses Seminar wird jeweils eine **Referentin**<sup>2</sup> für die 8 verschiedenen Module benötigt. Um sich in die spezifische Problematik von Frauen, die an einer Endometriose erkrankt sind, einfühlen zu können, sollten alle Referentinnen intensive Erfahrungen mit dieser Patientinnengruppe haben. Sie sollten voll hinter dem Seminarkonzept stehen und gern „unterrichten“ und müssen bereit sein, im Team zusammenzuarbeiten. Die Teilnahme an einem **Trainerseminar** zur Vorbereitung auf die Aufgabe ist für alle Referentinnen wünschenswert. Bevor Sie selbst als Trainerin tätig werden, empfiehlt es sich, in einem laufenden Seminar als Co-Trainerin Erfahrungen zu sammeln oder in einem anderen Schulungsteam zu hospitieren.

Die Seminarleiterin ist die Ansprechpartnerin für die Teilnehmerinnen und stellt das „verbindende Element“ des Seminars dar. Als Seminarleiterin sollten Sie daher das Seminar durchgehend begleiten und bei allen 8 Sitzungen zumindest kurzzeitig präsent sein. Dies gilt insbesondere für ambulante Seminare.

Ihre Hauptaufgabe ist es, das Gruppenklima so zu gestalten, dass alle Teilnehmerinnen sich ohne Scheu und Ängste mit ihren Fragen oder Problemen einbringen können. Das Zusammenwirken von Referentinnen und Teilnehmerinnen muss von Ihnen sensibel gelenkt werden. Dies geschieht, indem Sie gruppenspezifische Abläufe erkennen und den Intentionen der Schulung gemäß steuern. Sie wirken entscheidend dabei mit, den Ablauf der Einzelmodule entsprechend den jeweiligen Gruppeninteressen mit zu gestalten.

---

<sup>2</sup> Bei Integration von Bewegungsübungen in die Module gegebenenfalls auch zwei Referentinnen.

Um diesen Aufgaben gerecht werden zu können, sollten Sie als Seminarleiterin ausreichend Erfahrung in der Leitung von Gruppen haben, z. B. in Therapiegruppen oder im Rahmen der Erwachsenenbildung. Sie sollten aber auch fundierte Kenntnisse über das Krankheitsbild und den Umgang mit Patientinnen mit Endometriose haben. Da nicht nur der Kopf und das Denken der Teilnehmerinnen in den einzelnen Sitzungen gefordert sind, sondern auch die Emotionen ihren Platz haben, müssen Sie sich auf vielleicht heftige Gefühlsregungen einstellen.

Um den einzelnen Teilnehmerinnen und der Gruppe gerecht werden zu können, wäre es sehr wünschenswert, wenn möglichst alle Referentinnen eine (gruppen-)psychotherapeutische Ausbildung hätten. Diese Voraussetzungen erfüllen vor allem klinische Psychologinnen/Psychologische Psychotherapeutinnen und Ärztinnen mit psychotherapeutischer Weiterbildung.

Diese Schulung wird – soweit möglich – von einem interdisziplinären Team, bestehend aus einer Ärztin, einer Psychologin, einer Therapeutin und einer Vertreterin der Selbsthilfe durchgeführt. Da die Module themenspezifisch und nicht berufsgruppenspezifisch strukturiert wurden, ist die Zuordnung der Berufsgruppen zu den Modulen ist nicht immer ganz eindeutig. Grundsätzlich kann folgende Empfehlung abgegeben werden: Ärztin Module I bis III, Psychologin Modul IV, Ärztin und Psychologin Modul V, Ärztin und Therapeutin Modul VI, Modul VII je nach gewähltem Themenschwerpunkt und Modul VIII durch Psychologin und Vertreterin der Selbsthilfe (siehe auch Tabelle 1).

Neben allgemeinen Erfahrungen im Kontakt mit Patientinnen mit Endometriose sollten die Referentinnen qualifizierte Kenntnisse der spezifischen therapeutischen Ansätze des jeweiligen Berufsfeldes haben. Auch wenn die Seminarleiterin den Bogen zwischen den einzelnen Sitzungen spannt, ist es für die Referentinnen günstig, wenn Sie wissen, welche Themen in anderen Modulen besprochen werden. Die Referentinnen können dann Ihren Bereich besser einordnen und wissen, welche Kenntnisse die Teilnahme aus vorhergehenden Sitzungen mitbringen.

## ***Arbeitsunterlagen***

Wenn sich ein Team konstituiert hat, beginnt es mit der Planung der äußeren Rahmenbedingungen für die Schulung.

### **1. Raum**

Die Räumlichkeiten sollten – soweit möglich – multifunktional sowohl für die Gesprächsanteile wie auch für die Bewegungs- und Entspannungselemente ausgestattet sein. Wählen Sie die Sitzordnung so, dass eine dialogorientierte Arbeitsweise gefördert wird und die Referentinnen nicht zum „Frontalunterricht“ verleitet werden. Am besten bewährt hat sich dafür ein lockerer Halbkreis.

### **2. Teilnehmerinnen**

Für die praktischen Anteile sollten ausreichend Decken, Matten etc. für die Teilnehmerinnen zur Verfügung stehen.

### **3. Medien**

Sie benötigen einen **Overheadprojektor oder einen Beamer und Laptop**, mit dem die vorbereiteten Foliensätze (Näheres dazu später) für alle Teilnehmerinnen gut sichtbar und blendfrei projiziert werden können.

Auf einem **Flipchart**, ersatzweise einer (weißen) Tafel, werden Äußerungen der Teilnehmerinnen notiert – auch dies soll für alle gut sichtbar erfolgen. Um Teilnehmerbeiträge sammeln oder Diskussionsergebnisse festhalten zu können, sollten eine Tafel oder ein Flipchart sowie entsprechende Schreibstifte zur Verfügung stehen.

### **4. Zeit**

Für jedes Modul sollte ein grober Zeitrahmen von 90 Minuten veranschlagt werden. Wünschenswert ist es, auch etwas Zeit für eine Pause einzuplanen. Einen Überblick gibt die separat beigefügte Tabelle 1 zu den einzelnen Modulen der Schulung.

Wird der Kurs in einer Klinik durchgeführt, können in einer Woche 2-3 Sitzungen abgehalten werden. Es sollte eine Tageszeit gewählt werden, zu der die Teilnehmerinnen ein Höchstmaß an Konzentrationsfähigkeit mitbringen. Am besten geeignet sind der Vormittag (zwischen 9 und 11 Uhr) sowie der spätere Nachmittag (zwischen 16 und 19 Uhr). Ein späterer Zeitpunkt empfiehlt sich nicht, da vor allem in Reha -Einrichtungen die Veranstaltungen sonst leicht einen Charakter von „Freizeitunterhaltung“ bekommen könnten. Die Aufteilung entnehmen Sie bitte Tabelle 2.

Wird die Schulung als Wochenendseminar angeboten, empfiehlt es sich, am Freitag (ab ca. 13:00 Uhr) mit Modul I und II zu beginnen, am Samstag die Module III bis VI abzuhalten und am Sonntag mit den Modulen VII und VIII abzuschließen. Stehen nur 2 Tage am Wochenende zur Verfügung, ist zu bedenken, dass dann an beiden Tagen jeweils 4 Module durchgeführt werden müssen, was für die Teilnehmerinnen sehr anstrengend ist. Bei Wochenendseminaren sollte auch möglichst viel Zeit für Pausen zwischen den einzelnen Modulen eingeplant werden, um Zeit für Erholung zu geben und die Teilnehmerinnen nicht zu überfordern.

Die Durchführung der Schulung über mehrere Wochen verteilt am Abend hat sich aufgrund der unregelmäßigen Teilnahme als ungünstig erwiesen.

### ***Reihenfolge der Module***

In diesem Manual wurden die einzelnen Module in einer Reihenfolge geordnet, die sich im Rahmen der Durchführung vieler Seminare herausgebildet hat. Die Module sind thematisch strukturiert, um den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen entgegen zu kommen. Grundsätzlich ist jedoch auch eine andere Abfolge möglich.

- Modul I**     *Krankheitswissen:* Einführung, Krankheitsbild, Symptome, Krankheitsverlauf, Krankheitsursachen, Diagnostik
- Modul II**     *Therapieoptionen:* Operative und medikamentöse Therapieoptionen
- Modul III**     *Schmerztherapie:* Schmerzarten, Schmerzentstehung, Umgang mit Schmerzmitteln,
- Modul IV**     *Schmerzbewältigung:* Bewegung, Ernährung, psychologische Schmerzbewältigungsverfahren

- Modul V** *Unterstützung des Immunsystems:* Ernährung, Bewegung, Alternativtherapien, Ordnungstherapie, Praktische Übungen zu Genuss und Achtsamkeit, Entspannungsübungen
- Modul VI** *Unterstützung des Hormonsystems:* Ernährung, Alternativtherapien, Ordnungstherapie, Bewegungsübungen aus Yoga, Tai Chi etc.
- Modul VII** *Rehabilitation, systemische Therapieansätze, variable Themen:* Rehabilitation, Homöopathie, TCM etc., ggfs. Kinderwunsch, Partnerschaft/Sexualität etc.
- Modul VIII** *Selbstmanagement:* Kommunikation, Information, Beruf, Familie, Selbsthilfe

Alle Referentinnen sollten damit rechnen, dass die Teilnehmerinnen Fragen zur Ernährung ansprechen. Dieses Thema wird im Rahmen der jeweiligen Module aufgegriffen. Es ist wichtig, Fragen und ein Gespräch zu diesem Thema zuzulassen. Es sollte jedoch daraufhin gewiesen werden, dass bislang kaum gesicherte Erkenntnisse zum Thema Ernährung bei Endometriose vorliegen. Das Gleiche gilt für alternative Therapieangebote, auch hier gibt es noch keine gute Evidenz.

### ***Teilnehmerinnen***

Diese Schulung ist für Frauen mit gesicherter Diagnose Endometriose erstellt worden. Frauen mit Unterbauchschmerzen anderer bzw. unbekannter Genese sind nicht geeignet. Bei der sensiblen gynäkologischen Fragestellung ist es nicht sinnvoll, (Ehe-)Partner oder andere Interessierte an dem Seminar teilnehmen zu lassen.

Die Teilnahme an dem Seminar beruht auf Freiwilligkeit. Die Information an die Patientinnen kann durch die behandelnde Klinik, den Arzt/die Ärztin, die Selbsthilfe, das Internet oder andere Wege erfolgen. Für die interessierten Frauen sollte die Möglichkeit gegeben sein, Basisinformationen über das Seminar (z.B. als Flyer oder im Internet) vorweg zu erhalten und eine Ansprechpartnerin zu erreichen. Im Rahmen der Rekrutierung z.B. über das Internet oder Tageszeitungen kann es sinnvoll sein, den Begriff „Patientenschulung“ durch „Seminar“ o.Ä. zu ersetzen, um Missverständnisse zu vermeiden.

Die Gruppe sollte zwischen 6 und 15 Teilnehmerinnen umfassen. Diese Gruppengröße ist ideal für ein effektives Arbeiten. Grundsätzlich kann ein Seminar auch mit weniger als 6 Teilnehmerinnen durchgeführt werden; ab einer Gruppengröße von 3 Personen ist die Durchführung des Seminars möglich.

Eine unregelmäßige Teilnahme einzelner Gruppenmitglieder erschwert deren Integration und stört die Gruppe selbst. Nur in einer „geschlossenen Gruppe“ kann das notwendige Vertrauen

untereinander entstehen, werden das offene Gespräch und fruchtbare gruppensdynamische Prozesse erst ermoglicht. Daher sollten grundsatzlich alle Teilnehmerinnen an allen Modulen anwesend sein.

Wahrend aller Module muss die Lebenswirklichkeit der Teilnehmerinnen, ihr Alltag, im Mittelpunkt stehen. Die Teilnehmerinnen sollen jederzeit die neuen Informationen auf sich ubertragen konnen. Ermuntern Sie die Frauen immer wieder, die Gelegenheit zu Fragen zu nutzen. „Dumme Fragen“ gibt es nicht. Nach jeder Einzelsitzung sollte jede Frau mit dem Gefuhl den Raum verlassen, fur sich personlich Wichtiges erfahren zu haben. In den praktischen Sitzungen muss der AnstoB zu positiver Verhaltensanderung gegeben werden.

Dies wird unterstutzt durch die Ausgabe der **Teilnehmer-Information** am Ende der Schulung. Die Teilnehmerinnenbroschure festigt das neuerworbene Wissen und ermoglicht es den Teilnehmerinnen, wichtige Informationen zu Hause zu vertiefen sowie einzelne Ubungen kontinuierlich fortzufuhren.

Aus Ihrer Fachkompetenz heraus konnen Sie sich auf die jeweilige Gruppe einstellen und einzelne Punkte straffen, bei anderen dem Wunsch der Teilnehmerinnen nachkommen und vertiefende Informationen geben.

### **Jede Gruppe hat ihre eigenen Schwerpunkte!**

Die beiliegenden **Folienvorlagen** sind in Zusammenarbeit mit verschiedenen Experten und Expertinnen aus dem gynakologischen, psychologischen und psychotherapeutischen Bereich sowie mit dem Zentrum fur Patientenschulung entwickelt und erprobt worden.

Grundsatzlich spricht nichts gegen eigene Folien oder andere Demonstrationsmaterialien, die sich in Ihrer bisherigen Arbeit bewahrt haben. Diese konnen in den vorliegenden Satz eingebaut werden.

### ***Ablauf des Seminars***

Das methodische Vorgehen in dem Seminar erfolgt in Anlehnung an die **Themenzentrierte Interaktion (TZI)**. Bei dieser „Lehrmethode“ stellen die Referentinnen neben dem „Stoff“ auch die Bedurfnisse der Teilnehmerinnen in den Mittelpunkt eines Gesprachs. Sie sollten sensibel sein fur die Interessen der Teilnehmerinnen und die ausgewahlten Inhalte den aktuellen Bedurfnissen der jeweiligen Gruppe anpassen. Es liegt in ihrer didaktisch-methodischen Fachkompetenz, den roten Faden, der in den Hinweis zu den einzelnen Modulen vorgelegt ist, durch die Sitzung zu verfolgen.

Die Meinungen der einzelnen Teilnehmerinnen werden in **Brainstorming**-Phasen ermittelt. Dabei haben alle Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich ohne Wertung spontan zu aufgeworfenen Fragen zu äußern. Auch das Gespräch zwischen den Teilnehmerinnen sollte gefördert werden, nicht nur ein Frage -und Antwortspiel zwischen Referentin und Einzel-Teilnehmerinnen stattfinden.

Im Rahmen des Seminars ist es besonders wichtig, dass die berufsgruppenspezifische Fachsprache in eine den Teilnehmerinnen angemessene Sprachebene übersetzt wird. Es ist auf eine Wortwahl zu achten, die Wertschätzung und Respekt gegenüber den weiblichen Organen ausdrückt. Nicht zuletzt wird damit auch zur Stärkung der Selbstsicherheit und des Vertrauens der Teilnehmerinnen in sich selbst beigetragen.

Es gibt eine ganze Reihe von stigmatisierenden Begriffen, auf die vor allem Neuerkrankte mit Schreck oder Angst reagieren können, weil sie negative Assoziationen hervorrufen und trübe Zukunftsvisionen entstehen lassen. Deshalb sollten Begriffe wie z.B. „Tumor“, „Konglomerattumor“, „Schokoladenzyste“, „Sanierung“, „Ausräumung“ vermieden werden. Ebenso sollte nicht von schwerwiegenden Krankheitsentwicklungen gesprochen werden, die nur ein geringer Prozentsatz aller Endometriose-Patientinnen erfahren muss.

### ***Auswahl der Seminar-Inhalte***

Als kompetente Fachleute werden Sie beim Durcharbeiten Ihrer Module wahrscheinlich feststellen, dass ganz Wichtiges aus Ihrem Fachgebiet „ausgelassen“ worden ist.

In den einzelnen Modulen können und sollen Grundinformationen gegeben werden. Bestimmte Themenbereiche sowie spezifischere Fragestellungen müssen an dieser Stelle ausgegrenzt werden, es sollte auf die entsprechenden Fachleute verwiesen werden. Im Rahmen des Seminars sollten **auf keinen Fall** Therapieempfehlungen gegeben werden. Auch das Ansprechen von psychischen Themen, die in der kurzen Zeit des Seminars nicht abschließend bearbeitet werden können, sollte unbedingt vermieden werden.

Gerade weil Sie sich in Ihrem Fachgebiet gut auskennen, kann es sein, dass Sie Schwierigkeiten haben, exemplarisch vorzugehen. Die vorliegenden Lerneinheiten haben sich nach langer Erprobungsphase als die erwiesen, die den meisten Teilnehmerinnen die entscheidenden Informationen bieten konnten.

## ***Mögliche Schwierigkeiten bei der Durchführung der Schulung***

Gesprächsgruppen sind für viele Teilnehmerinnen ungewohnt. Für schüchterne Menschen ist der Schritt in eine Gruppe schon eine Überwindung. Sozial ängstliche Menschen werden die Teilnahme schon von vornherein ablehnen.

Wie im Alltag kommt in diesen Gruppen jedes (auch störende) Kommunikationsverhalten vor. Es gibt also sowohl Dauerschweiger als auch Dauerredner. Manche führen Seitengespräche und geben ungern laute Wortbeiträge. Sie sollten folgende Möglichkeiten nutzen, damit umzugehen:

- auf die „Gruppenregeln“ hinweisen, z. B. andere Teilnehmerinnen ausreden lassen, nur einer sollte reden
- in der Gruppensitzung entsprechend reagieren, z. B. schweigsame Teilnehmerinnen direkt ansprechen, „Dauerredner“ bremsen und Wortbeiträge aller fördern.

Es gibt auch mal eine extrem störende Teilnehmerin, die sich weder von Ihnen noch von der Gruppe in seinem Verhalten beeinflussen lässt und die Stunde an sich reißt. Sie sollten dann die Freiheit haben, diesen Teilnehmerinnen von dem weiteren Gruppenbesuch auszuschließen (kommt selten vor, ist dann aber sehr ärgerlich).

Die Inhalte der Schulung sind zum Teil dazu geeignet, die Ängste der Teilnehmerinnen zu wecken. Manchmal reagieren die Teilnehmerinnen mit starker Betroffenheit, die sich auch durch Weinen äußern kann. Gerade im ambulanten Setting besteht die Gefahr, dass die Teilnehmerinnen mit den aufgewühlten Emotionen nach Hause gehen und dort allein gelassen werden. Hier sind sensible Reaktionen gefordert, um die Teilnehmerinnen noch während der Schulung wieder einzufangen. Die Fragen der Teilnehmerinnen, der Erfahrungsaustausch und das Gruppengespräch haben einen hohen Stellenwert in dem Seminar.

Führen Teilnehmerinnenbeiträge jedoch zu weit vom Thema der jeweiligen Sitzung ab, müssen Sie zum Thema zurückführen. Probleme einer einzelnen Teilnehmerin, die aus einer individuellen Situation erwachsen und die für die anderen Gruppenmitglieder nicht relevant sind, sollten individuell und außerhalb der Sitzung abgeklärt werden.

Die Referentinnen sind für die Einhaltung des zeitlichen Rahmens verantwortlich. Es ist darauf zu achten, dass innerhalb des vorgegebenen Zeitrahmens von 90 Min. pro Modul die wesentlichen Inhalte vermittelt werden können. Die Einhaltung von Pausen zwischen den Modulen ist für die Referentinnen wie auch die Teilnehmerinnen wichtig.