



# Caring for Caring Communities: Was brauchen sorgende Gemeinschaften?

**Prof. Dr. Christoph Steinebach,**

Direktor Departement Angewandte Psychologie, ZHAW

Tavolata Jahrestagung “Lebenslust”.

Montag, 6. Mai 2019, 10 - 16 Uhr im Stadttheater Olten



**TAVOLATA**

BRINGT MENSCHEN ZUSAMMEN.

# »» Was brauchen Tavolatas?



## Worum geht es heute?

- Grundlegende Annahmen erklären.
- Vorgehen und Ergebnisse der zurückliegenden Befragung vorstellen.
- Erfahrungen und Herausforderungen aufzeigen.
- Fazit ziehen.

**MIGROS**  
kulturprozent

# »» Was brauchen Tavolatas?



## Worum geht es heute?

- Grundlegende Annahmen erklären.
- Vorgehen und Ergebnisse der zurückliegenden Befragung vorstellen.
- Erfahrungen und Herausforderungen aufzeigen.
- Fazit ziehen.

**MIGROS**  
kulturprozent

Portionen

Rezept 

Schwierigkeit

1 - leicht  
3 - schwer

Rezeptname Tavolata

Vorbereitungs-/ Garzeit \_\_\_\_\_

Menge

Zutat

Achtsamkeit

Empathie

Wohlbefinden

Grosszügigkeit

Selbstwirksamkeit

Resilienz

Gutes Miteinander

Ansprechender Ort

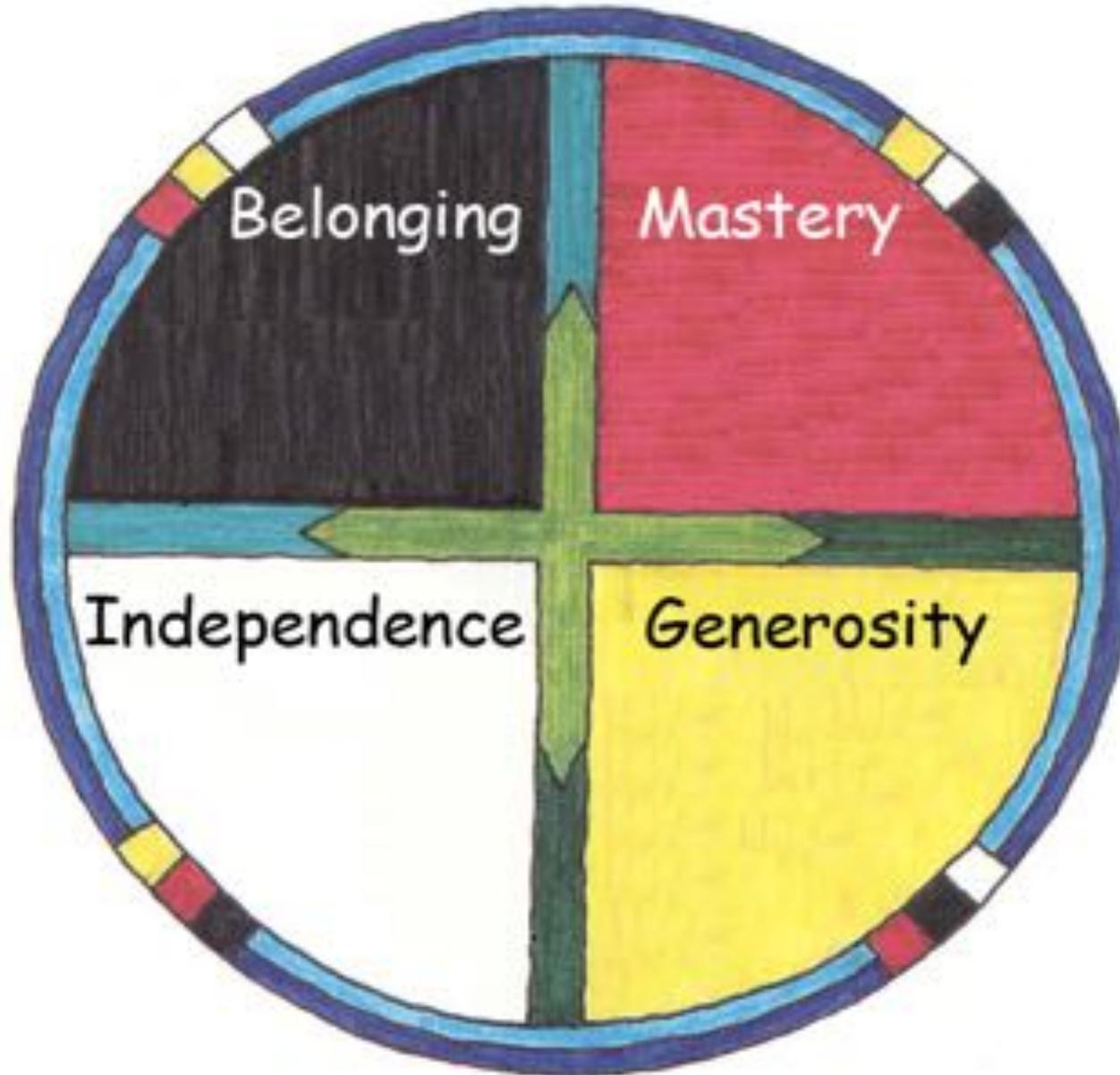
Zeit

Zubereitung

1. Ein Modell hilft, damit wir wissen, wonach
2. wir fragen sollten.



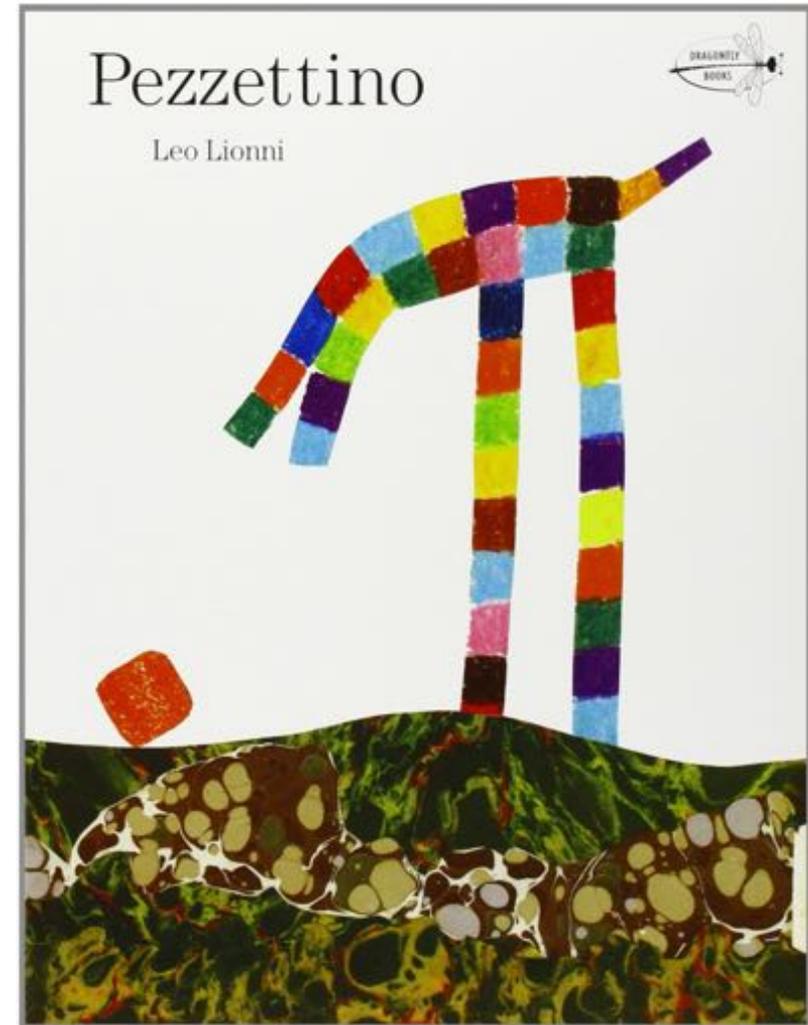
# Was es braucht, um „am Ball zu bleiben“: „Circle of Courage“



(<https://www.reclaiming.com/content/aboutcircleofcourage>)

# »» Warum Gruppen wichtig, aber auch schwierig sind.

- Über soziale Merkmale gliedern Menschen ihre soziale Umwelt in unterscheidbare Kategorien oder Gruppen.
- Aus der Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe wird die Identität der Person abgeleitet (Theorie Sozialer Identität, Tajfel & Turner, 1971).
- Über soziale Vergleiche (Festinger, 1945) zwischen Eigen- und Fremdgruppe wird die eigene Identität bewertet.
- Dabei kann es zu einer Aufwertung der Eigengruppe und einer Abwertung der Fremdgruppe kommen.



**Warum Resilienz nicht gleich  
Resilienz ist.**



# »» Was brauchen Tavolatas?



## Worum geht es heute?

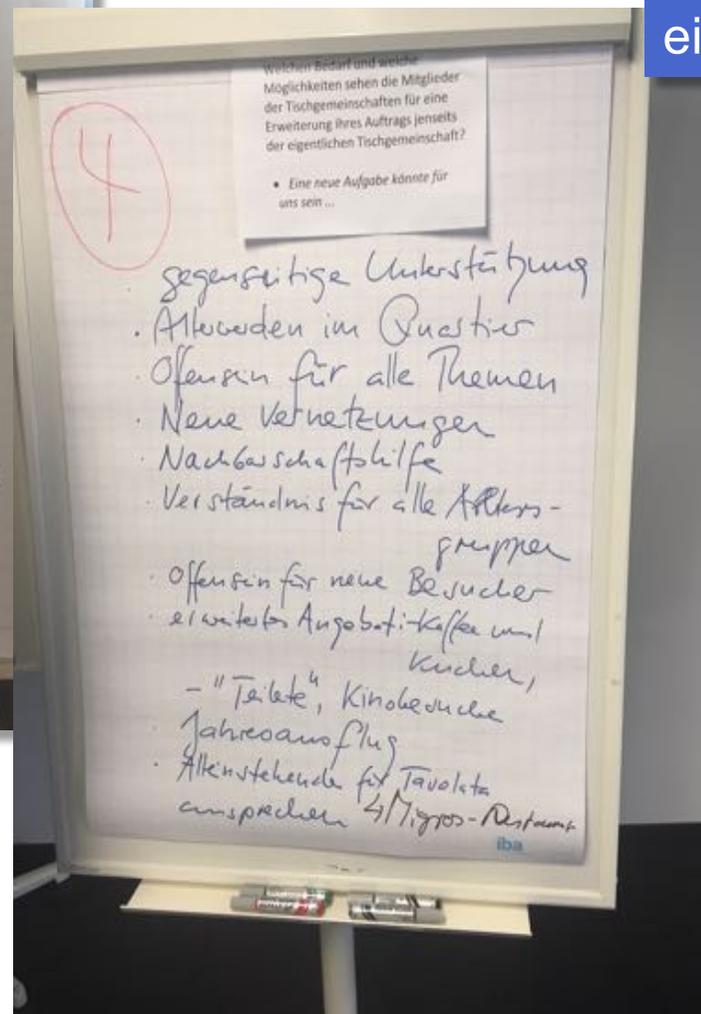
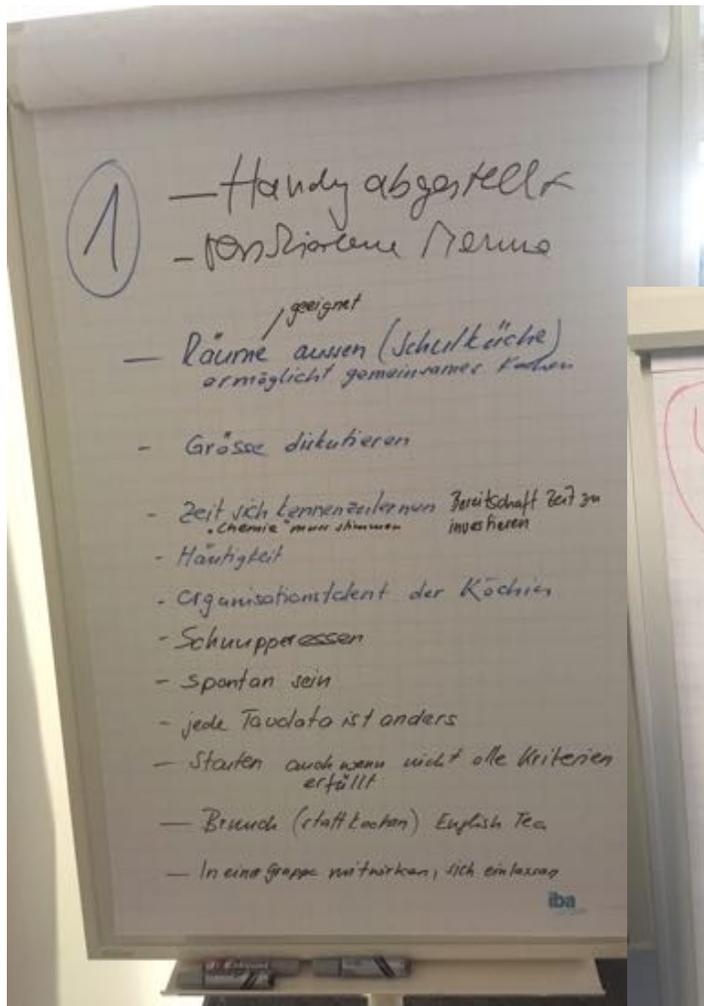
- Grundlegende Annahmen erklären.
- Vorgehen und Ergebnisse der zurückliegenden Befragung vorstellen.
- Erfahrungen und Herausforderungen aufzeigen.
- Fazit ziehen.

**MIGROS**  
kulturprozent

## »» Zuerst war da ein Tavolata Workshop: “Roundtable” vom 5. Dezember 2017

- Was sind notwendige Voraussetzungen (organisational, sozial, individuelle Einstellungen und Kompetenzen), damit eine solche Gemeinschaft entsteht? *Damit wir starten konnten, brauchten wir ...*
- Wie erleben die Mitglieder der Gemeinschaft das Miteinander in aller Unterschiedlichkeit Mitglieder? *Wir sind eine gut durchmischte Gruppe, weil ...*
- Wie gehen die Mitglieder der Gemeinschaft mit besonderen Herausforderungen im Leben einzelner Mitglieder um? *Wenn es einem von uns wirklich schlecht geht, dann ...*
- Welchen Bedarf und welche Möglichkeiten sehen die Mitglieder der Tischgemeinschaften für eine Erweiterung ihres Auftrags jenseits der eigentlichen Tischgemeinschaft? *Eine neue Aufgabe könnte für uns sein ...*
- Welche Bedingungen fördern die gegenseitige Unterstützung auch außerhalb der Tischgemeinschaft. *Damit wir weiterbestehen, brauchen wir ...*

# Ein Workshop mit vielen Ergebnissen



Die Ergebnisse wurden auf Flipcharts notiert und später in einem Bericht zusammengestellt.

# Die Ergebnisse gaben Anregungen zu vielen Fragen ...



Der Fragebogen wurde im Frühjahr 2018 verschickt und von ca. 150 Personen bearbeitet.

tavolata\_18 --> Tavolata

25.03.2018, 15:11

Seite 01

## Herzlich Willkommen zum Tavolata-Fragebogen!

Mit diesen Fragen möchten wir gerne erfahren, was wichtig ist, damit die Tavolata-Gruppen gut laufen. Sie helfen uns mit Ihren Angaben, neue Gruppen besser zu begleiten und weiterentwickeln zu können. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Der Fragebogen hat zwei Teile. Im ersten Teil geht es um alles, was erfolgreiche Gruppen auszeichnet. Im zweiten Teil stehen Ihre persönlichen Einstellungen im Mittelpunkt. Alles in Allem sind es sehr viele Fragen. *Deshalb ist der zweite Teil freiwillig. Wenn sie jedoch beide Teile bearbeiten, erhalten Sie einen Migros-Gutschein von 20,- CHF für Ihre Tavolata-Gruppe.* Bitte senden Sie uns dann eine entsprechende Nachricht. Die Anschrift erfahren Sie am Ende des Fragebogens.

## Fragen zu den Tavolata Gemeinschaften

- Daten und Datenschutz
- Organisatorisches der Gruppen
- Bezug zur Region
- Bewertung der Treffen
- Was hält die Gruppen am Laufen?
  - ... Welche Rolle spielt das Miteinander?
  - ... Welche Rolle spielen soziale Fertigkeiten?
  - ... Welche Rolle spielt die Aufnahme neuer Mitglieder?
  - ... Welche Rolle spielen schwierige Phasen?
- ...

## Der zweite Teil: Fragen zu persönlichen Einstellungen

- Achtsamkeit
- Wohlbefinden
- Grosszügigkeit
- Resilienz
- ...

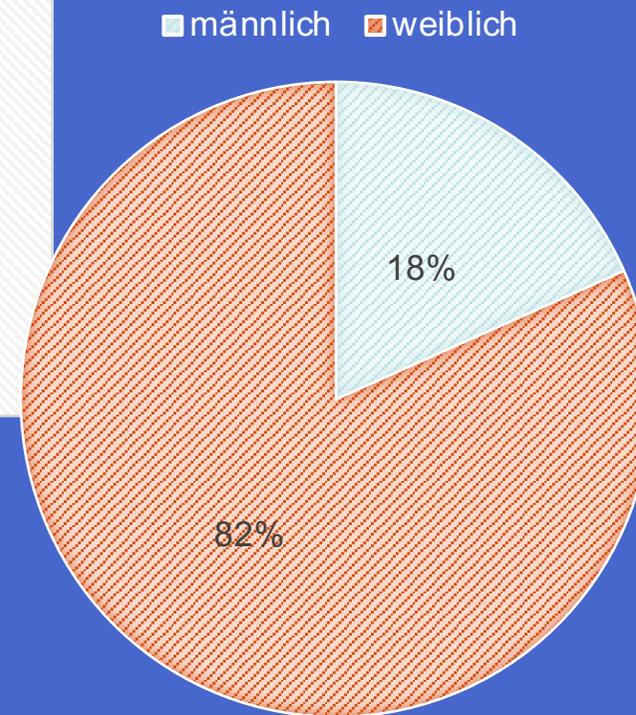
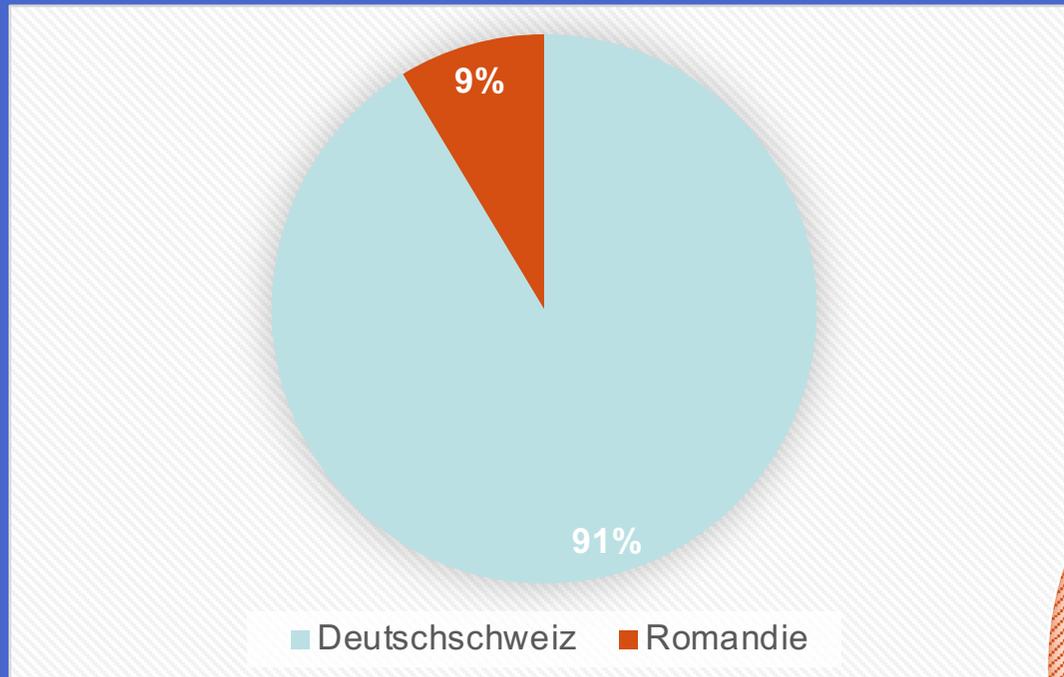
14. Inwiefern treffen die Aussagen im Allgemeinen auf Sie zu?

Seite 1.

	Trifft nicht zu 1	Trifft kaum zu 2	Trifft eher zu 3	Trifft genau zu 4
Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In unerwarteten Situationen weiss ich immer, wie ich mich verhalten soll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen werde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiss ich, wie ich damit umgehen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ein Problem auf mich zukommt, habe ich meist mehrere Ideen, wie ich es lösen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Wer hat die Fragen beantwortet? Bis zu 150 Antwortende, je nach Frage ...

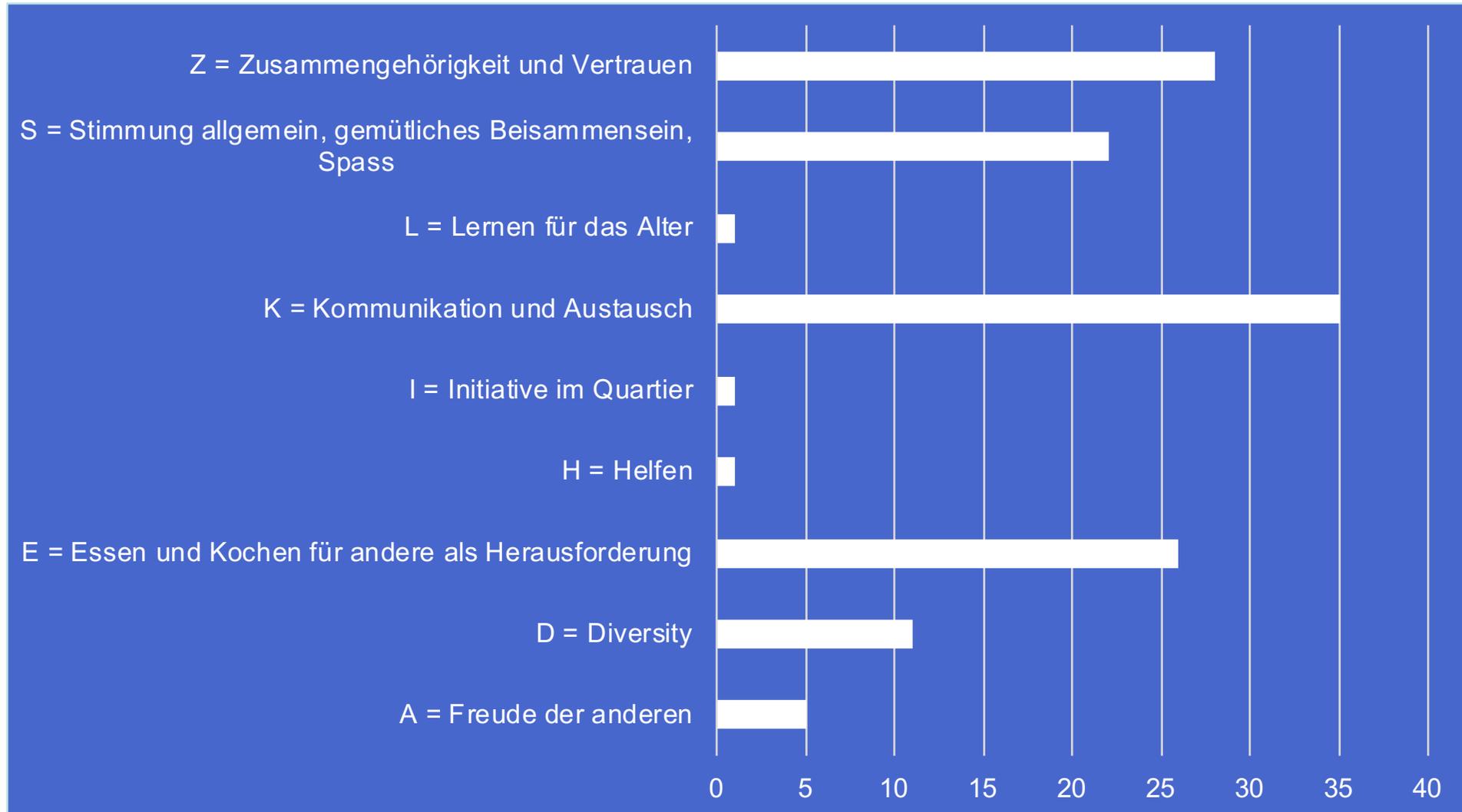


# Bewertung der Gruppen

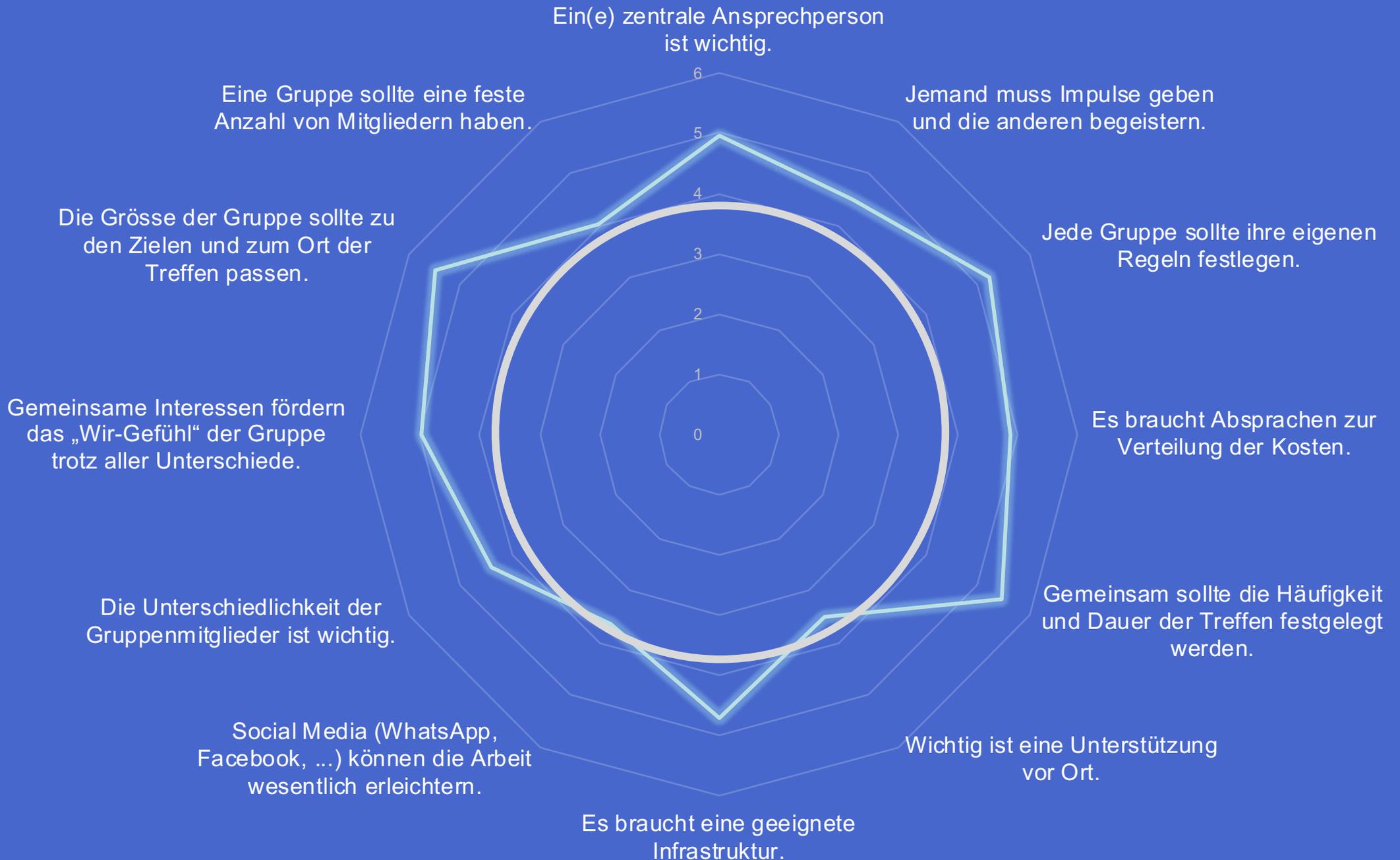




# Was gefällt besonders an den Treffen?



# Was wichtig ist ...



Ein(e) zentrale Ansprechperson ist wichtig.

Eine Gruppe sollte eine feste Anzahl von Mitgliedern haben.

Jemand muss Impulse geben und die anderen begeistern.

Die Grösse der Gruppe sollte zu den Zielen und zum Ort der Treffen passen.

Jede Gruppe sollte ihre eigenen Regeln festlegen.

Gemeinsame Interessen fördern das „Wir-Gefühl“ der Gruppe trotz aller Unterschiede.

Es braucht Absprachen zur Verteilung der Kosten.

Die Unterschiedlichkeit der Gruppenmitglieder ist wichtig.

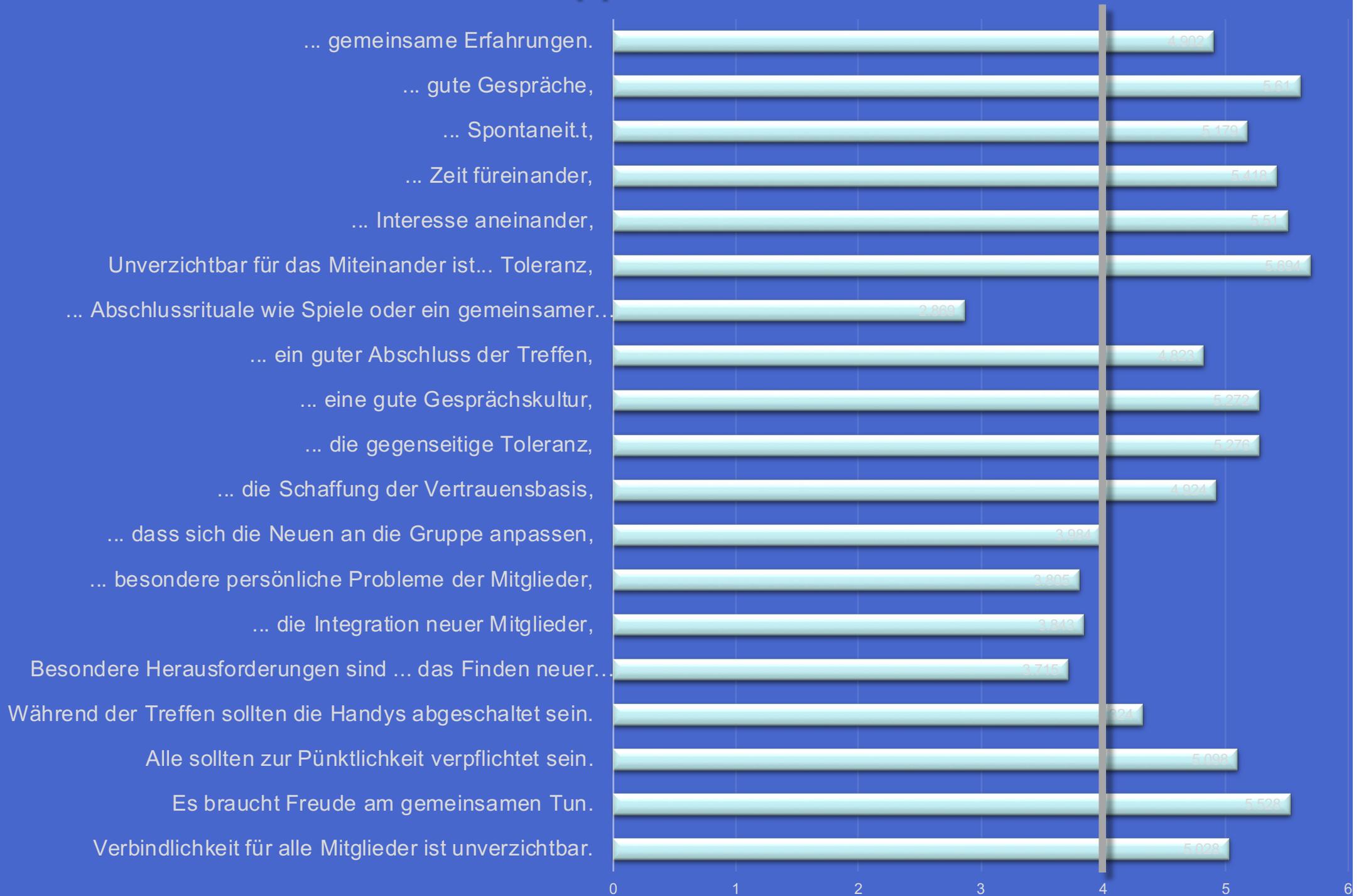
Gemeinsam sollte die Häufigkeit und Dauer der Treffen festgelegt werden.

Social Media (WhatsApp, Facebook, ...) können die Arbeit wesentlich erleichtern.

Wichtig ist eine Unterstützung vor Ort.

Es braucht eine geeignete Infrastruktur.

# Was die Gruppen am Laufen hält ...



# Wenn es schwierig wird ...

... sollten Kontaktadressen für professionelle Hilfen verfügbar sein.

3.969

... sollten Fachleute einbezogen werden,

3.512

... sollte „Jammern“ verboten werden,

3.818

... sollten Hilfen angeboten werden,

4.819

Bei besonderen Problemen einzelner ... sollte das vertrauliche Gespräch gesucht werden,

5.185

... Vertraulichkeit gesichert ist.

5.497

... bestimmte Themen nicht dominieren,

4.909

Wichtig sind Gesprächsregeln, damit ... jeder am Gespräch teilnehmen kann,

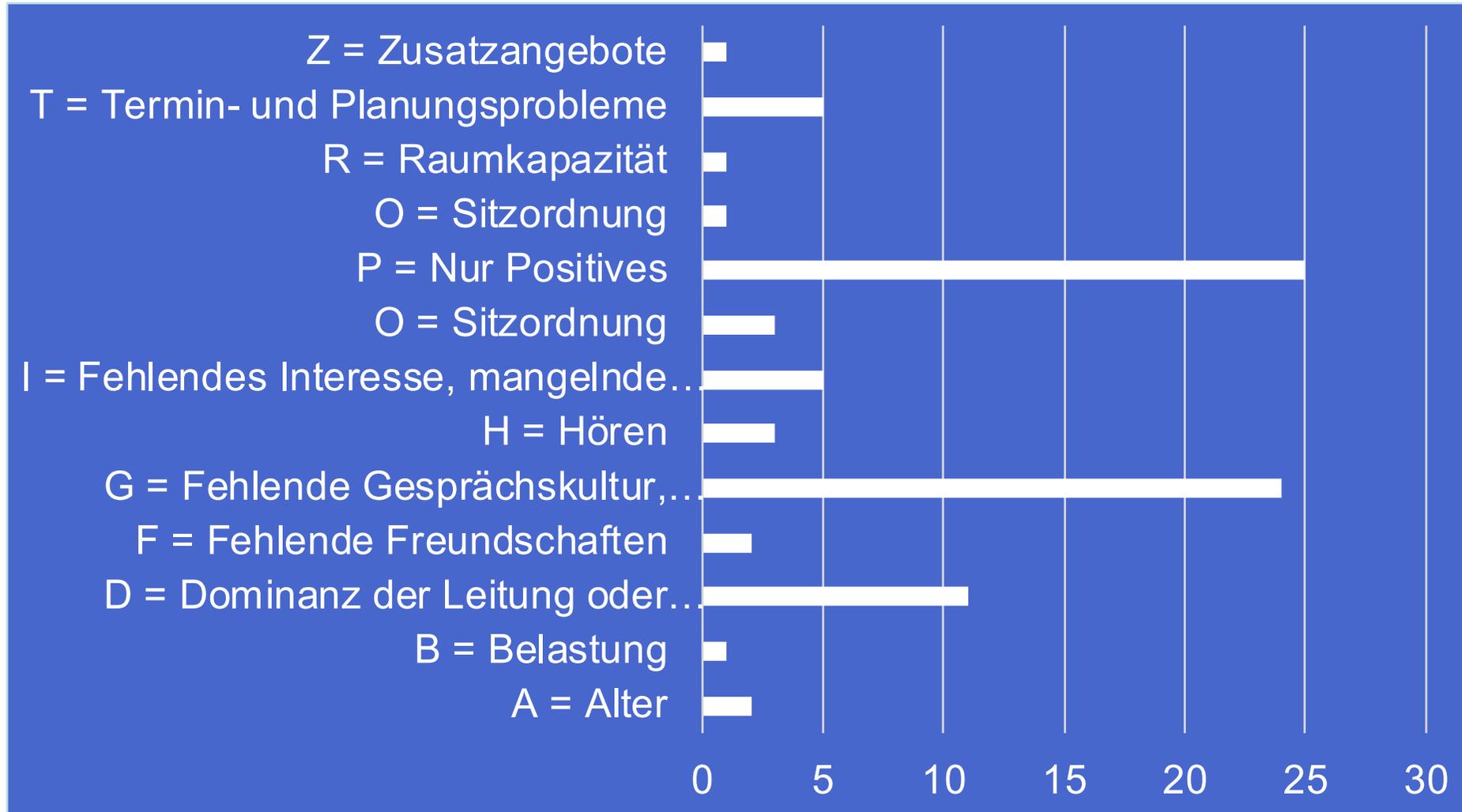
4.532

Es ist wichtig, sich auch in schwierigen Zeiten gegenseitig zu unterstützen.

5.35

0 1 2 3 4 5

# Was weniger gefällt.





## Sind viele oder wenige besser?

Wie viele Gruppenmitglieder kommen im Durchschnitt zu den Treffen?		N	Mittelwert	Standardabweichung	t-Test Signifikanz 2-seitig
Die Tavolata-Treffen helfen mir, selbstbewusster zu werden.	>= 6.0	85	3.659	1.8031	2.757
	< 6.0	52	2.808	1.6691	.007
Durch die Tavolata-Treffen kann ich mehr Freunde finden.	>= 6.0	87	4.276	1.6614	.412
	< 6.0	57	4.158	1.7091	.681
Die Tavolata-Treffen bewirken bei mir, dass ich ... auch im Alltag mehr helfe.	>= 6.0	85	3.871	1.5491	2.750
	< 6.0	54	3.093	1.7404	.007
Durch die Tavolata-Treffen fühle ich mich im Quartier viel wohler.	>= 6.0	82	3.317	1.7769	3.758
	< 6.0	52	2.173	1.6176	.000
Die Tavolata-Treffen geben meinem Leben einen Sinn.	>= 6.0	87	4.046	1.8038	1.102
	< 6.0	55	3.709	1.7285	.273



# Tun Sorgende Gemeinschaften gut?

N=137	Wohlbefinden	Resilienz	Grosszügigkeit	Selbstwirksamkeit	Engagement	Beziehungen	Tavolata Transfer
Wohlbefinden	1	.600**	.340**	.464**	.291**	.161	.202*
Resilienz	.600**	1	.543**	.589**	.398**	.251**	.250**
Grosszügigkeit	.340**	.543**	1	.346**	.542**	.189*	.301**
Selbstwirksamkeit	.464**	.589**	.346**	1	.324**	.105	.228**
Engagement	.291**	.398**	.542**	.324**	1	.190*	.448**
Beziehung	.161	.251**	.189*	.105	.190*	1	.138
Tavolata Transfer	.202*	.250**	.301**	.228**	.448**	.138	1

# »» Was brauchen Tavolatas?



## Worum geht es heute?

- Grundlegende Annahmen erklären.
- Vorgehen und Ergebnisse der zurückliegenden Befragung vorstellen.
- Erfahrungen und Herausforderungen aufzeigen.
- Fazit ziehen.

**MIGROS**  
kulturprozent



# Schlüsselszenen und individuelle Handlungsweisen / Lösungen

**Überforderte Gründerin**

**Dominantes Mitglied**

**Schwierige Neuaufnahme**

**Gruppe in der Gruppe**

**Erstkontakt via Telefon**

**Drohender Burn-Out**

**Widersprüchliche Erwartungen**

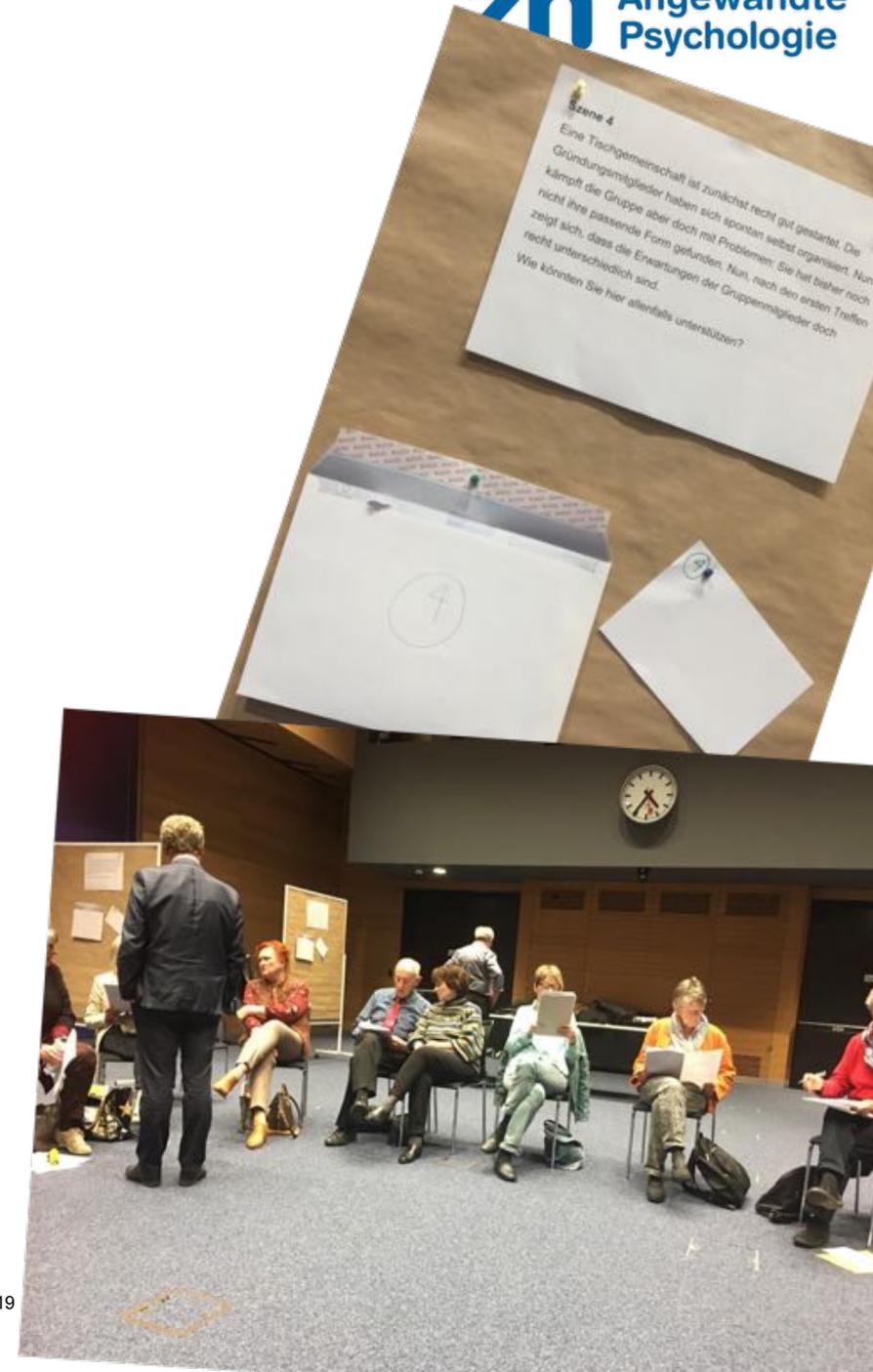


# Schlüsselszenen und individuelle Handlungsweisen / Lösungen

## Szene 1/7

Vor einiger Zeit hat sich eine Gründungsperson bei Ihnen gemeldet. Im ersten Telefonat konnten Sie einiges über sie erfahren. Als alleinstehende Frau im Alter von 68 Jahren schien sie Ihnen recht kompetent, wenn auch etwas unsicher. Nun meldet sie sich wiederholt bei Ihnen, weil sie durch erste Anlaufschwierigkeiten sehr verunsichert ist. Sie erwartet von Ihnen mehr Hilfe, als sie geben können oder geben wollen. Es wird deutlich, dass diese Gründungsperson überfordert ist, sich selbst das aber nicht eingestehen kann.

Was nun?



Gute  
Gespräche  
führen

Gründe  
erfragen

Eigene  
Grenzen  
akzeptieren

Nach eigener  
Lösung fragen

**Verstehen  
durch  
Gespräch**

Ermutigung

Lernen durch  
Mitarbeit

An Gruppe  
delegieren

Ziel neu fassen

**Lernen  
ermöglichen**

Andere Person  
zur  
Unterstützung

Das Setting  
gestalten

Prozess  
gestalten

Co-Leitung

**Lösungen  
umsetzen**

# »» Was brauchen Tavolatas?



## Worum geht es heute?

- Grundlegende Annahmen erklären.
- Vorgehen und Ergebnisse der zurückliegenden Befragung vorstellen.
- Erfahrungen und Herausforderungen aufzeigen.
- Fazit ziehen.

**MIGROS**  
kulturprozent



## Fazit: Was können wir von Tavolata für Caring Communities lernen?

- Die Gruppen machen Freude und ihre Wirkung reicht weit.
- Die Gruppe lebt vom „Wir-Gefühl“, mehr als von Regeln und Rollen.
- Freude, Vertrauen, Toleranz und Dialog sind die Basis des „Wir-Gefühls“.
- Damit sind auch die Grundlagen gelegt, um Probleme gemeinsam zu meistern.
- Der Transfer in den Alltag hat auch eine Bedeutung für das allgemeine Wohlbefinden.



IDEE FINDEN GRÜNDEN PORTRÄT SPIELREGELN VIDEO ERNÄHRUNGSREGELN

