

Struktur und Ablauf eines Selbsthilfegruppentreffens

Die meisten Gruppen wählen für ihre Treffen folgenden Ablauf:

Einstiegsrunde

- Wie geht es mir gerade jetzt?
- Wo bin ich im Augenblick innerlich?
- Was bringe ich mit in die Gruppe?
- Welches Thema möchte ich heute gerne besprechen?

Austauschrunde / Diskussion

- Ist noch etwas offen vom letzten Treffen?
- Themenwahl / dringende Fragen
- Erfahrungsaustausch

Ausblick auf das nächste Treffen

- Evtl. Thema für das nächste Mal festlegen
- Gibt es bereits Abmeldungen?
- Wer moderiert das nächste Treffen?

Abschlussrunde

- Wie geht es mir jetzt am Schluss des Treffens?
- Wie ist es mir am heutigen Treffen ergangen?
- Wie habe ich das Treffen erlebt?
- Was nehme ich mit?

Wichtig: In der Einstiegs- und Abschlussrunde sollte nicht diskutiert werden.

Einstieg in das Gruppentreffen

Der Anfang eines Treffens in Form einer Einstiegsrunde hat eine besondere Bedeutung. Er stellt für die Teilnehmenden einen Übergang vom Alltagsgeschehen in den Austausch innerhalb der Gruppe dar. Die Teilnehmenden bekommen Gelegenheit, sich auf das Treffen und auf einander einzustimmen. Es entsteht eine Atmosphäre der Offenheit und des Miteinanders. Dies ist eine wichtige Grundlage für das Zusammensein in der Gruppe - auch für Mitglieder, die sich bereits kennen.

Gestaltung einer Einstiegsrunde

In der Einstiegsrunde teilen alle Teilnehmenden der Reihe nach kurz ihre Befindlichkeit und ihre Themen mit (siehe Fragen auf S. 1). Die Moderatorin/der Moderator eröffnet die Einstiegsrunde. Er/Sie stellt eine Impulsfrage (siehe S. 1) und legt das je nach Methode gewählte Material zum Auswählen in die Mitte und erklärt das Vorgehen. Anschliessend findet die Runde statt. Alle sind eingeladen zu sprechen, ohne Zwang. Die Impulsfrage oder das Material dienen als Anregung. Damit die Runde nicht zu viel Zeit beansprucht, sollten sich alle auf wenige Sätze beschränken. Der Einstieg ist kein Gespräch, sondern eine Runde des Einander-Anhörens. Es sollte keine Diskussion entstehen. Nachfolgend einige methodische Ideen für Einstiegsrunden:

Meine Wetterlage heute: In Form eines Wetterberichts ausdrücken, wie es mir gerade geht (sonnig, verregnet, Gewitter, Nebel, Sturm usw.). Materialidee: verschiedene kleine Wetterberichtsbilder (z.B. aus der Zeitung) auflegen und auswählen lassen.

Meine Farbe heute ist: In der Mitte liegt eine Anzahl von Karten/Tüchern/usw. in verschiedenen Farben. Jedes Mitglied wählt eine Farbe aus. Anschliessend können in der Einstiegsrunde alle sagen, warum sie diese Farbe ausgewählt haben.

Worum es sich bei mir heute dreht/seit dem letzten Treffen gedreht hat: Einen Kreisel weitergeben, jede/r kann ihn drehen lassen und während des Drehens den anderen mitteilen, worum es sich heute/zur Zeit bei ihm/ihr dreht bzw. seit dem letzten Treffen gedreht hat.

Ein Gegenstand, der für meinen Tag heute/für meine Stimmung/für meine Situation steht: Aus einer bunten Sammlung von Alltags- oder Symbolgegenständen einen auswählen und teilen, wieso dieser Gegenstand momentan passt.

Auf den Hund gekommen – Wie eine Lerche am Morgenhimmel: Tierkarten (z.B. aus einem Tier-Memory, Postkarten oder Bilder aus Zeitschriften) als Bildimpulse. Ein Tier auswählen nach dem Motto: „Zurzeit fühle ich mich wie ein...“.

Mein Weg hierher: Jede/r bekommt eine Fussspur aus Papier (oder eine Fussspur wird herumgegeben) und kann dazu sagen, wie sein/ihr Weg durch den Tag war.

Ein Bild dafür, wie es mir geht: Eine Bildersammlung ausbreiten (z.B. Postkarten, Fotos von einem Bildkalender, Fotos aus Zeitschriften usw.). In Stille ein Bild auswählen, eine kurze Weile betrachten. Anschliessend in der Einstiegsrunde erzählen: „An dem Bild spricht mich an ...“ oder „Das Bild zeigt mir...“.

Verkehrszeichen an der Strasse meines Alltags: Sammlung von Verkehrszeichen als Bildkärtchen auflegen. Alle dürfen ein Verkehrszeichen auswählen. Impuls dazu: „Welches Verkehrszeichen hätte am Weg durch die Zeit seit dem letzten Treffen/in meinem heutigen Tag stehen können?“.

In meinem Rucksack ist heute: Jeder/jede erzählt je etwas Erfreuliches und etwas Schwieriges vom heutigen Tag/aus der Zeit seit dem letzten Treffen.

Erfahrungsaustausch/Diskussionsrunde

Oft gelingt der Einstieg in die Austauschrunde automatisch und die Diskussion kommt ins Laufen. Manchmal jedoch braucht es Methoden, um diese in Gang zu setzen:

- Jemand erzählt eine Situation zum Thema.
- Die Teilnehmenden tauschen sich zuerst zu zweit über das Thema aus und bringen dann die wichtigsten Aspekte in die Gruppe.
- Alle Teilnehmenden sagen in einer Runde einen bis zwei Sätze, welche ihnen gerade zum Thema einfallen.
- Die Gruppe macht ein Brainstorming zum Thema. Die Stichworte genannt und am Flipchart gesammelt. Wichtig: nicht diskutieren, nicht werten. Als Variante schreiben alle Teilnehmenden zuerst für sich alleine zwei bis drei Stichworte auf Zettel, welche gesammelt und gruppiert werden.
- Die Teilnehmenden formulieren Fragen zum Thema, welche in der Gruppe gegenseitig beantwortet werden.

Abschluss des Gruppentreffens

Der Abschluss ist genauso wichtig wie der Einstieg. Es lohnt sich, genug Zeit dafür vorzusehen. Die Abschlussrunde hilft, das Treffen mit allen Impulsen, Gedanken und Gefühlen, die ausgelöst wurden, abzurunden. Sie unterstützt dabei, den oftmals hohen Energiepegel am Ende einer Gruppensitzung wieder etwas herunterzufahren. Sie hilft aber auch Erfolge bewusst zur Kenntnis zu nehmen, Anregungen aufzugreifen sowie Dank und Wertschätzung auszudrücken. Die Abschlussrunde dient auch dazu, beginnende Schwierigkeiten (Langeweile, Aggressionen, Dominanz oder Rückzug Einzelner usw.) schnell zu benennen, so dass sie beim nächsten Gruppentreffen angegangen werden können. Die Abschlussrunde markiert einen klaren Schluss des Treffens. Auch hier sollte darauf geachtet werden, dass keine Diskussionen (mehr) entstehen.

Viele Einstiegsimpulse eignen sich übrigens auch für Abschlussrunden. Der Impuls lautet dann entsprechend: „So geht es mir am Ende unseres Treffens“ oder „Wie ich aus dem Treffen weggehe...“.

Folgende weitere Merkblätter stehen für die Gruppenarbeit zur Verfügung:

- Merkblatt 1: Leitfaden für Selbsthilfegruppen
- Merkblatt 3: Gesprächsmoderation in Selbsthilfegruppen
- Merkblatt 4: Kommunikationsregeln für Selbsthilfegruppen
- Merkblatt 5: Aufnahme von neuen Gruppenmitgliedern
- Merkblatt 6: Standortbestimmungen in Selbsthilfegruppen

Alle Merkblätter finden Sie auch als Download auf unserer Website.

Hinweis: Die Weiterverwendung von ganzen Texten oder Textpassagen bedarf des schriftlichen Einverständnisses von Selbsthilfe Zürich.



SELBSTHILFEZÜRICH

August 2020