

Standortbestimmungen in Selbsthilfegruppen

Häufig geschehen Rückmeldungen in der Gruppe unbewusst, indirekt und unkonkret. Denn jede Verhaltensweise, ob Sprache, Mimik oder Gestik, ist eine Mitteilung darüber, wie wir jemanden oder etwas erleben oder empfinden bzw. wird als solche Mitteilung aufgefasst. Jedoch ist diese Art der Mitteilung vieldeutig und kann unterschiedlich interpretiert werden. Deshalb ist direktes Feedback im Rahmen einer Standortbestimmung sinnvoller.

Bei einer Standortbestimmung geht es darum, auf die bisherigen Gruppentreffen zurückzuschauen und den momentanen Stand der Gruppe und der einzelnen Mitglieder zu besprechen. Das Ziel dabei ist, gemeinsam Bilanz zu ziehen, nach vorne zu blicken und bei Bedarf Veränderungen zu beschliessen und in die Wege zu leiten.

Wir empfehlen, regelmässig ein Zeitfenster für Standortbestimmungen zu planen. Je eher Unstimmigkeiten geklärt werden, desto grösser ist die Chance sie zu beheben, bevor sie sich zu einem Konflikt ausweiten. Regelmässige Gespräche über die Zusammenarbeit in der Gruppe verhindern den Aufbau von Misstrauen und die Verfestigung von falsch interpretierten Wahrnehmungen und helfen, Beziehungen zu klären.

Standortbestimmungen können ganz unterschiedlich durchgeführt werden. Als Anregung stellen wir im Folgenden drei Methoden vor. Wir gehen davon aus, dass die Gruppenmitglieder die Fähigkeit besitzen, die Standortbestimmungen selber durchzuführen. Auf Wunsch stehen die Mitarbeitenden von Selbsthilfe Zürich jedoch gerne für die Moderation zur Verfügung.

Standortbestimmung mit Knacknüssen und Perlen

Anleitung: Um die positiven Aspekte, Erlebnisse und Erfahrungen in der Gruppe auszudrücken, werden die Perlen verwendet. Jedes Gruppenmitglied nimmt für jede positive Aussage eine Perle. Für jene Dinge, die als schwierig oder unbefriedigend empfunden werden, werden symbolisch die Nüsse verwendet. Wenn sich alle Gedanken gemacht und ausgewählt haben, kann ein Gruppenmitglied nach dem anderen seine Perlen und Knacknüsse präsentieren. Es empfiehlt sich, die Rückmeldungen schriftlich festzuhalten, z.B. auf dem Flipchart.

Beispiele: „Meine Knacknuss ist, dass wir meiner Meinung nach mit drei Mitgliedern zu wenig sind, und ich frage mich, was wir dagegen unternehmen können.“ „Meine Perle ist, dass ich mich in der Gruppe verstanden und aufgehoben fühle.“

Material: Baumnüsse und „Perlen“ (können bei Selbsthilfe Zürich ausgeliehen werden), Flipchart, Schreibmaterial. Alternativ können die Begriffe auch symbolisch verwendet werden.

Auswertung: Die Gruppe diskutiert die Rückmeldungen: Wo besteht Klärungs- bzw. Handlungsbedarf? Welche Themen sollten vertieft besprochen werden? Wie ist das weitere Vorgehen? Welche neuen Abmachungen trifft die Gruppe? Was wird beibehalten?

Standortbestimmung anhand der SOFT-Analyse

Die untenstehenden vier Bereiche geben dieser Methode ihren Namen. Es geht darum, dass alle Gruppenmitglieder Aussagen zu den vier Bereichen machen. Im Einzelnen können die Fragestellungen wie folgt aussehen:

S für satisfaction – Stärken / Erfolge:

Das läuft gut, das machen wir gut, das wollen wir bewahren, das macht uns glücklich, das befriedigt uns, das haben wir bereits erreicht, ...

O für opportunities - Chancen:

Diese Chancen haben wir bisher noch nicht genutzt, hier hätte die Gruppe Entwicklungspotential, das sollten wir ausbauen, die Voraussetzungen sind da, hier können wir weiterarbeiten, hier können wir etwas erreichen, ...

F für faults – Schwächen / Mängel:

Das läuft nicht so rund, das sollten wir ändern/verbessern, hier entstehen Spannungen und Widerstände, hier könnten wir effizienter sein, ...

T für threats – Bedrohung / Gefahren:

Das könnten künftige Hindernisse sein, hier müssen wir schnell handeln, hier sind Massnahmen nötig, hier müssen wir sofort eingreifen, hier drohen Probleme, ...

Material: Flipchartbogen mit den vier Bereichen, Zettel (z.B. Post-it), Schreibmaterial

Anleitung: Die Gruppenmitglieder überlegen sich zu jedem Bereich, was aus ihrer Sicht auf die Gruppe zutrifft. Die Stichworte werden auf Zettel/Post-it geschrieben und auf den Flipchartbogen zum entsprechenden Bereich geklebt.

Auswertung: Die Gruppe diskutiert die Rückmeldungen: Wo besteht Klärungs- bzw. Handlungsbedarf? Welche Themen sollten vertieft besprochen werden? Wie ist das weitere Vorgehen? Welche neuen Abmachungen trifft die Gruppe? Was wird beibehalten?

Hand-Feedback

Die fünf Finger einer Hand entsprechen fünf Fragen. Dazu wird ein Plakat benötigt, auf das eine grosse Hand gemalt wird. Die Finger werden mit den untenstehenden Aussagen beschriftet:

Daumen: Daumen hoch für ..., das gefällt mir gut, das soll bleiben wie es ist.

Zeigefinger: Darauf möchte ich hinweisen, das wollte ich schon lange sagen.

Mittelfinger: Im Mittelpunkt der bisherigen Gruppentreffen stand für mich ...

Ringfinger: Mein Schmuckstück war ..., das war ein positives Erlebnis für mich.

Kleiner Finger: Zu kurz kam für mich ..., darüber sollte mehr gesprochen werden, dem sollte mehr Beachtung geschenkt werden.

Material: Flipchart mit aufgemalter Hand, Zettel (z.B. Post-it), Schreibmaterial

Anleitung: Die Gruppenmitglieder überlegen sich zu jeder Aussage, was auf ihre Situation in der Gruppe zutrifft. Die Stichworte werden auf Post-it geschrieben und auf den Flipchartbogen zum entsprechenden Finger geklebt.

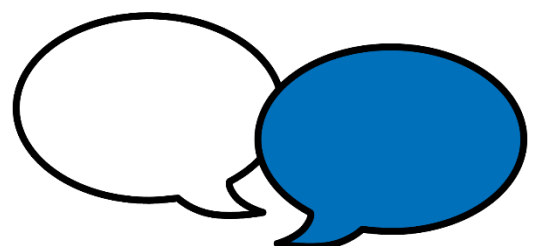
Auswertung: Die Gruppe diskutiert die Rückmeldungen: Wo besteht Klärungs- bzw. Handlungsbedarf? Welche Themen sollten vertieft besprochen werden? Wie ist das weitere Vorgehen? Welche neuen Abmachungen trifft die Gruppe? Was wird beibehalten?

Folgende weitere Merkblätter stehen für die Gruppenarbeit zur Verfügung:

- Merkblatt 1: Leitfaden für Selbsthilfegruppen
- Merkblatt 2: Struktur und Ablauf eines Selbsthilfegruppentreffens
- Merkblatt 3: Gesprächsmoderation in Selbsthilfegruppen
- Merkblatt 4: Kommunikationsregeln für Selbsthilfegruppen
- Merkblatt 5: Aufnahme von neuen Gruppenmitgliedern

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