

Kurze Empfehlung zur Gestaltung von Gruppentreffen

Selbsthilfegruppen gestalten ihre Gruppentreffen ganz unterschiedlich. Die Erfahrung zeigt, dass sich einige Regeln und ein fester Ablauf sehr bewährt haben, damit sich Verbundenheit, Offenheit und Vertrauen in der Gruppe entwickeln kann. Wir empfehlen Selbsthilfegruppen folgende Struktur und Vereinbarungen:

Rahmenbedingungen

1. Damit niemand die **Gruppentreffen** verpasst, müssen sie **immer zu einer festen Zeit am gleichen Ort** sein (z.B. *jeden 1. Montag im Monat um 18 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle*).
2. **Eine Person muss die Verantwortung dafür übernehmen, dass das Treffen stattfinden kann**, indem sie dafür sorgt, dass der Gruppenraum rechtzeitig aufgeschlossen ist, indem sie ggfs. den Raum vorbereitet und alle Mitglieder und besonders auch Neue begrüßt.
3. Der Raum muss so sein, dass alle im Kreis um einen Tisch oder ohne Tisch sitzen können und **während des Gruppengesprächs alle zu allen Blickkontakt haben können**.

Einstieg in das Gruppengespräch

4. Die verantwortliche Person **begrüßt alle noch einmal im Kreis gemeinsam und lädt zur Einstiegsrunde ein**, indem sie an das vorherige Treffen erinnert, kurz etwas Persönliches sagt und auf das heutige Treffen Bezug nimmt. (z.B. *„Unser Gespräch über unserer Angehörigen beim letzten Treffen ist mir noch lange nachgegangen. Ich konnte danach aufmerksamer für meine Mutter sein. Heute möchte ich Euch über ein neues Beratungsangebot informieren und ein Erlebnis mit dem PD erzählen und Eure Meinung dazu hören. ... Wie ist es Euch nach unserem letzten Treffen gegangen und welches Anliegen habt Ihr heute?“*)

Wenn Neue da sind, stellt sich die Gesprächsleitung vor und erläutert den Ablauf des Treffens und **die Regeln der Einstiegsrunde („Blitzlicht-Runde“)**:

1. Jede/r kommt dran, um etwas Persönliches zu sagen.
 2. Niemand muss etwas sagen, wenn er grad nichts sagen möchte.
 3. Jeder soll sich kurz fassen.
 4. Wer mehr erzählen möchte, kann sein Anliegen in der Runde für danach anmelden.
 5. Während der Runde werden keine Fragen gestellt. Das ist erst danach möglich.
 6. Kein Beitrag wird kommentiert und keine Seitengespräche geführt.
 7. Alles Gesprochene wird vertraulich behandelt wird und bleibt im Raum.
5. Während der **Einstiegsrunde** haben alle Anwesenden der Reihe nach die Gelegenheit, kurz etwas Persönliches zu sagen, um in Kontakt zu kommen, und anzumelden, wenn sie nach der Runde ein Anliegen einzubringen wollen. Wenn Neue da sind, stellen sich alle kurz vor.
6. Nach Abschluss der Einstiegsrunde werden nacheinander die **in der Runde angemeldeten persönlichen Anliegen besprochen oder ein Thema, auf das man sich vorher geeinigt hat** (siehe „Moderation von Gruppengesprächen“).
7. Am Ende des Treffens sollten alle die Gelegenheit haben, in der Runde noch einen Satz zum Abschied zu sagen. Anschließend verabschiedet die Gesprächsleitung die Runde.

Weiterführende Empfehlungen finden Sie in den weiteren Arbeitshilfen auf dieser Website.