

Gestaltungselemente für Gruppentreffen

1. Blitzlichtrunde

Eine Blitzlichtrunde kann es zu Beginn und am Ende des Gruppentreffens oder bei sog. „Störungen“ in der Gruppe geben. (siehe Extrablatt: „Das Blitzlicht“)

2. Themen für die Gruppentreffen

Oft bringen Gruppenteilnehmer*innen persönliche Erlebnisse oder Erfahrungen mit und wollen darüber sprechen.

Darüber hinaus ist es möglich sich eine Themensammlung anzulegen und diese in den Gruppentreffen aufzugreifen.

Themen können auch vorbereitet werden, z.B. durch Texte, Rollenspiele oder Referent*innen.

3. Gruppentreffen abwechselnd moderieren

Gruppengespräche brauchen Moderation. In den meisten Fällen tut es den Einzelnen und der Gruppe gut, wenn die Moderation wechselt, d. h. von verschiedenen Gruppenmitgliedern übernommen wird.

Wer die Moderation für das nächste Mal übernimmt, sollte am Ende eines Gruppenabends vereinbart werden.

Die Übernahme der Moderation ist freiwillig.

(siehe Extrablatt: „Moderation in der Selbsthilfegruppe“)

4. Störungen

Eine „Störung“ kann erlebt werden, wenn man nicht mehr zuhören kann oder sich durch irgendetwas (z. B. Aussagen oder Verhalten einer anderen Person) verunsichert, verletzt oder „getriggert“ fühlt; wenn Wut oder Traurigkeit hochkommen und man mit den eigenen Gefühlen beschäftigt ist und dem Gespräch nicht mehr folgen kann.

Wenn das passiert, ist es gut eine „Störung“ anzumelden und mitzuteilen, was in einem vorgeht.

Es ist hilfreich, wenn die Gruppe sich ein Vorgehen überlegt, wie sie mit Störungen umgehen möchte.

Hilfreiche Regeln und Rahmenbedingungen für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen können nur funktionieren, wenn von den Mitgliedern ein paar grundlegende Regeln akzeptiert und eingehalten werden. Jede und jeder trägt in der Selbsthilfegruppe mit ihrem/seinem Verhalten dazu bei, dass das Zusammensein und die Treffen gelingen.

Wichtige Voraussetzungen für eine gute Gruppenarbeit sind:

1. Verbindlichkeit

Die regelmäßige Teilnahme an den Gruppentreffen bildet die Grundlage. Vertrauen und eine Gruppenarbeit, von der alle profitieren, kann sich nur entwickeln, wenn die Mitglieder regelmäßig teilnehmen. Sollte jemand nicht zum Gruppentreffen kommen können, bitte einem anderen Gruppenmitglied Bescheid geben.

2. Vertraulichkeit

Jede und jeder muss die Gewissheit haben und den Anderen zusichern, dass alles, was in der Gruppe besprochen wird, ebenso wer in der Gruppe teilnimmt, nicht nach außen getragen wird.

3. Pünktlichkeit

Die gemeinsame Gruppenzeit und die Zeit jeder einzelnen Person ist wertvoll. Pünktlich zu sein bedeutet, wertschätzend und rücksichtsvoll damit umzugehen.

4. Trinken, Essen und Rauchen

Entscheiden Sie gemeinsam in der Gruppe, ob es während der Treffen etwas zu trinken/ zu essen gibt und auch, ob Sie eine kleine Pause (z.B. für Raucher) machen wollen.

5. Raumgestaltung

Überlegen Sie sich, ob Sie lieber in einem offenen Stuhlkreis oder an Tischen sitzen wollen. Beides hat Vor- und Nachteile – wichtig ist, dass Sie sich wohl fühlen und sich in der Gruppe auf etwas einigen.

Regeln für die Gruppengespräche/ Kommunikation in der Gruppe

1. Reden und zuhören

Es kann in einer Gruppe nur eine*r sprechen. In der Gruppe darauf achten, dass es keine Seitengespräch gibt und dass individuelle Beiträge nicht unterbrochen werden.

2. Von sich selbst sprechen

Weniger von „man“ oder „wir“ sprechen, und mehr von „ich“.

3. Mitgeteiltes stehenlassen

Erfahrungen und Gefühle der Anderen stehen lassen. Empfindungen sind sehr unterschiedlich, diese nicht diskutieren oder durch (gute) Ratschläge ersticken.

4. Miteinander nicht übereinander reden

Jemanden direkt ansprechen, wenn Fragen, Kommentare, Rückmeldungen gegeben werden.
Grundsätzlich nie über abwesende Gruppenmitglieder reden.

5. Warum-Fragen vermeiden

Besser Verständnisfragen stellen oder unterstützende/ erkundende Fragen wie z. B. Wie hast Du Dich dabei gefühlt?

6. Nicht trösten, nicht urteilen. Versuchen, es nicht „besser zu wissen“

Gesagtes stehen lassen. Gefühle verschwinden nicht, indem sie beruhigt oder verurteilt werden. Werden Gefühle gefühlt und/ oder ausgesprochen, fällt es leichter sie anzunehmen und zu verarbeiten, so dass sie sich verändern können.

7. Auf den eigenen Körper achten

Der Körper hilft Gefühle wahrzunehmen. Achten Sie auf ihre Körpersignale, z.B. Herzklopfen, Stein im Magen, Unruhe u. ä.

8. Selbstverantwortung

Jede und jeder in der Gruppe ist dafür verantwortlich, was sie/er in der Gruppe tut und sagt. Achtung und Respekt vor sich selbst und vor den anderen sind Grundwerte jeden Gruppengesprächs. D. h. ich respektiere meine eigenen und die Grenzen und Möglichkeiten der anderen Gruppenteilnehmer*innen.

9. Gegenseitig Wertschätzung

Das bedeutet einander zu akzeptieren und zu würdigen, mit den individuellen Stärken und Schwächen. Die Begegnung in der Gruppe gelingt mit einer freundlichen Haltung sich selbst und den anderen gegenüber besser. Den anderen Gruppenteilnehmer*innen positives Feedback zu geben, stärkt den Zusammenhalt.

Empfehlung: Diese Regeln zur Gruppenarbeit sollten in gewissen Abständen in der Gruppe besprochen werden, evtl. mit folgenden Fragestellungen:

- Helfen Sie uns bei unserer Gruppenarbeit?
- Was fällt uns leicht/schwer einzuhalten, wo könnten wir etwas verbessern?
- Gibt es Regeln, die für unsere Gruppe wichtig sind, die wir gerne ergänzen wollen?