

Eckpunkte für eine gelingende Gruppenarbeit

Voraussetzung für einen intensiven Erfahrungsaustausch ist, dass alles, was beim Gruppentreffen besprochen wird, im Vertrauen gesagt wurde.

Der Austausch ist vertraulich. Alles, was Sie hier besprechen, bleibt hier!

Die Begrüßungsrunde ist ein sehr wichtiges Ritual für Selbsthilfegruppen. Hier kann jede (r) der Reihe nach mitteilen, wie es ihm geht und ob er/sie ein Thema für das Gruppentreffen mitgebracht hat. Hierbei wird nicht nachgefragt oder kommentiert. Mit der Begrüßungsrunde können am Anfang des Gruppentreffens alle Mitglieder in der Gruppe ankommen und werden willkommen geheißen.

Die Begrüßungsrunde hilft zum einen zu lernen, in der Gruppe zu sprechen und zum anderen zuzuhören. Am Ende des Treffens kann eine Abschlussrunde gemacht werden, bei der jede/r kurz sagt, wie es ihr/ihm nach dem Treffen geht.

Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit stärken das Gruppengefühl und zeigen die Wertschätzung gegenüber allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Bitte melden Sie sich ab, wenn Sie nicht kommen können.

Es erleichtert das Gruppengespräch, wenn zu Beginn des Treffens **Thema** und **Gesprächsleitung** vereinbart werden.

Jede(r) soll **ausreden** können. **Seitengespräche** stören das Gespräch und verunsichern.

Ich-Botschaften helfen, die eigenen Erfahrungen in Worte zu fassen.

In der Gruppe entscheidet jede/jeder selbst, inwieweit sie/er sich einbringen möchte. Jede/jeder sollte die Möglichkeit haben, in der Gruppe Aufgaben nach den eigenen Fähigkeiten zu übernehmen.

Die Gruppe ist ein Ort, in dem Sie üben können, Verantwortung zu übernehmen.

Damit in der Gruppe am Thema gearbeitet werden kann, sollten Störungen möglichst sofort angesprochen werden. Nur dann können Sie weiter gut mitarbeiten.

Wenn Sie Störungen ansprechen, haben Sie die Chance etwas zu verändern.

Wir sind für Sie da! Wenn Sie Fragen und Anregungen haben, sprechen Sie uns an:
Selbsthilfe-Kontaktstelle der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford

Simeonstr. 17, 32423 Minden, 0571 82 802-17/-24

selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de