

Unsere Sprechzeiten:

Montag 10:00 – 13:00 Uhr
Mittwoch 10:00 – 13:00 Uhr
Donnerstag 10:00 – 13:00 Uhr und nach Vereinbarung.

Ihr Anliegen wird vertraulich behandelt. Die Beratung ist kostenlos.

Empfehlungen für Treffen von Selbsthilfegruppen

Kontakt

Der Paritätische NRW
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn
Lotharstraße 95
53115 Bonn

Tel. 0228 94 93 33 17
selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bonn.de

Empfehlungen für Selbsthilfegruppen-Treffen

Regelmäßige Treffen

- ✓ Die Treffen sollten im immer gleichen Rhythmus wöchentlich, 14-tägig, 2-mal oder 1-mal monatlich stattfinden.

Dauer und zeitliche Begrenzung

- ✓ Die Treffen sollten einen festen Beginn und ein festes Ende haben.
- ✓ Die Empfehlung für die Dauer liegt bei 1 ½ Stunden.
- ✓ Nicht überziehen: ist ein Thema nicht zu Ende besprochen? Dann wird es beim nächsten Mal fortgeführt.

Gruppengröße

- ✓ Die ideale Größe für eine Gesprächsgruppe sind 6 bis 12 Personen.

Neutraler Treffpunkt

- ✓ Die Sitzungen sollten in einer neutralen Umgebung stattfinden: also z.B. nicht in privaten Wohnungen – dort gibt es viele Ablenkungen.

Kein Essen oder Trinken

- ✓ Während der Gruppensitzungen sollte nicht gegessen oder getrunken werden. Machen Sie stattdessen kurze Pausen.

Beginn und Ende

- ✓ Die Sitzungen sollten pünktlich beginnen und zur abgesprochenen Zeit enden. Das hilft, die Motivation aufrechtzuerhalten.
- ✓ Am Beginn und am Ende sollte ein Blitzlicht stattfinden. So hat jedes Gruppenmitglied die Möglichkeit, zu Wort zu kommen.

Verbindlichkeit

- ✓ Sind Teilnehmer*innen verhindert, melden sie sich bei der Gruppe oder bei der oder dem Gruppensprecher*in ab.

Gruppe anleiten

- ✓ Die Gruppenleitung sollte bei jedem Treffen wechseln.
- ✓ Der/die Leiter*in achtet auf pünktlichen Start, leitet das Blitzlicht am Beginn und Ende, schaut ob Pausen notwendig sind und endet zeitig.
- ✓ Am Ende jeder Sitzung sollte der/die nächste Leiter*in bestimmt werden.

Umgang mit Neuen in der Gruppe

- ✓ Die Gruppe trifft gemeinsam eine Verabredungen, wie und wann „Neue“ in die Gruppe aufgenommen werden.
- ✓ Es besteht auch die Möglichkeit, zeitweise oder dauernd keine weiteren Teilnehmer*innen aufzunehmen.

Kommunikationsempfehlungen für Selbsthilfegruppen

Schweigepflicht

Ich wünsche mir Vertrauen in der Gruppe – deshalb trage ich nichts nach außen.

Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit

Ich wertschätze die anderen Gruppenteilnehmer*innen – deshalb bin ich pünktlich, nehme mir Zeit für das Gruppentreffen und sage ab, wenn ich verhindert bin.

Keine Ratschläge

Mit allgemeinen Ratschlägen habe ich schon schlechte Erfahrungen gemacht – deshalb erzähle ich lieber von mir und davon, was mir persönlich hilft.

Keine Wertungen

Ich selber möchte keine Angst davor haben, bewertet zu werden oder etwas Falsches zu sagen – deshalb höre ich den anderen aufmerksam zu, lasse ihnen Zeit und spreche nicht von „richtig“ oder „falsch“.

Störungen haben Vorrang

Die Gruppe soll meine ganze Aufmerksamkeit haben – deshalb sage ich, wenn mich etwas stört, sodass ich im Anschluss wieder ganz beim Thema bin.

Ich-Botschaften

Ich bin wichtig – deshalb spreche ich von mir und nicht allgemein von „man“ oder über die anderen.

Verantwortung

Ich möchte ernst genommen werden – daher übernehme ich innerhalb der Gruppe Aufgaben nach meinen Fähigkeiten und Kräften.

