

Vorschläge zur Gestaltung von Gruppentreffen für Gesprächsselbsthilfegruppen

Viele Gruppen haben gute Erfahrungen damit gemacht, das Treffen mit einem "Blitzlicht" zu beginnen.

"Blitzlicht":

In dieser ersten Runde sagt jede kurz, wie es ihr seit dem letzten Treffen ergangen ist, wie sie sich gerade fühlt und kündigt an, ob sie während des Treffens über etwas Bestimmtes sprechen möchte. Wichtig ist, dass sich im Blitzlicht jede kurz fasst, andere nicht kommentiert oder unterbricht.

Nach dem "Blitzlicht" entscheiden die Mitglieder gemeinsam, welche Themen, die in der Eröffnungsrunde angekündigt wurden, nun im Gruppengespräch besprochen werden.

Am Ende des Treffens ist eine weitere "Blitzlichtrunde" sehr nützlich: wie ist es mir ergangen und wie fühle ich mich jetzt? Was steht bis zum nächsten Mal zur Klärung an?

Andere Gruppen wiederum legen jeweils am Ende einer Sitzung das Thema für das nächste Treffen fest. Davon wird nur bei dringendem Bedarf abgewichen.

Ist eine gleichgestellte Struktur in der Gruppe erwünscht, bietet sich eine wechselnde Gesprächsleitung an. Sie eröffnet und beendet die Gruppensitzungen und achtet während des Treffens auf die von der Gruppe festgelegten Gruppen- und Gesprächsregeln.

Wie oft und wie lange soll sich die Gruppe treffen?

Damit in einer Selbsthilfegruppe ein gemeinsames Gruppengefühl wachsen kann, treffen sich alle Gruppenmitglieder regelmäßig zu einem bestimmten Termin. Dadurch können sich die einzelnen kennenlernen, Vertrauen und Verständnis entwickeln.

Wie oft die Gruppe sich trifft, ist von den Bedürfnissen und Anliegen der Mitglieder abhängig.

Es gibt Gruppen, die sich 1 x pro Woche treffen, insbesondere Gesprächsselbsthilfegruppen, damit die Erinnerungen an die vorherige Gruppensitzung noch frisch sind, an die Arbeit der vorangegangenen Sitzung angeknüpft werden kann und sie durch einen kurzen, zeitlichen Abstand zwischen den Treffen die persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen aus dem Alltag direkt in die Gruppe einbringen können.

Andere Gruppen, wie z.B. viele "Gesundheitsgruppen", treffen sich nur 1 x im Monat, da sie sich z.B. nicht jede Woche mit ihrer Krankheit auseinandersetzen wollen und es nicht ständig neue Informationen über medizinische Fortschritte oder Behandlungsmethoden gibt.

Vorbereitung und Durchführung von Aktionen wie Veranstaltungen, Kongresse, Podiumsdiskussionen usw. machen es notwendig, dass sich Gruppen für eine befristete Zeit häufiger treffen.

Passen Sie den Turnus der Treffen den Bedürfnissen und Anliegen der Gruppe und den sich daraus ergebenden Arbeiten an.

Zur Dauer der Gruppensitzungen ist zu sagen, dass es wichtig ist, die Anfangs- und Endzeiten möglichst genau festzulegen, damit alle eine klare Orientierung über den zeitlichen Rahmen des Abends haben.

Es ist z.B. ungünstig, wenn während des Gespräches schon die Ersten aufbrechen müssen. Es ist hilfreich, wenn am Ende des Treffens alle Interessierten Gelegenheit haben zu sagen, wie sie das Treffen fanden und den Abend gemeinsam beenden.

Bedenken Sie bitte, dass die Konzentrationsfähigkeit nicht unbegrenzt ist und einigen Sie sich auf einen verträglichen Zeitraum. Viele Gruppen treffen sich 1 ½ - 2 Std. .

(Der Einfachheit halber und zum besseren, flüssigeren Lesen wurde nur die weibliche Schriftform verwendet; natürlich sind auch Männer mitgemeint)