

Arbeit in den Selbsthilfegruppen

Gruppentreffen

Aussagen

die in den Gruppen getroffen wurden

- Hier darf ich „ICH“ sein!
- Ich kann auch lernen – Hilfe annehmen können
- Ich freute mich schon auf die Gruppe
- Ich kann immer etwas für mich mitnehmen
- Manchmal nur ein Satz der mir hilft
- Bin froh dass es so etwas gibt
- Ich hab es nicht besser gewusst
- Ich habe Fehler gemacht
- Bekomme eine Stütze durch die Gruppe
- Bin nicht allein
- Schön, dass es Balance gibt
- Hier muss ich mich nicht verstecken und brauche kleine Maske
- Bin froh, dass ich bei diesem Thema keine Probleme habe
- Freue mich auf die nächste Wanderung
- -
- -
- nicht abschließend!

Wie kann ein Gruppenabend verlaufen?

- Wir beginnen den Gruppenabend mit dem sogenannten „Blitzlicht“, d. h., jeder berichtet kurz über das Wesentliche seiner Gefühle und Erlebnisse der vergangenen Woche.
- Wir suchen uns ein Hauptthema, welches sich meist aus Schwerpunkten des „Blitzlichtes“ ergibt. Wir behandeln dieses Thema zusammen in einer Gesprächsrunde. Jeder hat die Möglichkeit, sich an dieser Diskussion zu beteiligen und kann somit etwas aus seiner Erfahrung oder seiner Meinung beitragen. Sie oder er kann auch einfach zuhören.
- Am Ende der Gesprächsrunde, beim sogenannten „Schlusslicht“, besteht die Möglichkeit sich dahingehend zu äußern, wie der Abend auf einen gewirkt hat. Was evtl. aus den Gesprächen wertvoll war, mitzunehmen, um darüber nachzudenken oder es umzusetzen.

Gruppengröße 9 – 12 Personen

Da der Bedarf groß ist sollte die Gruppe ggf. geteilt werden.

Es ist immer zu beachten, dass es ausschließlich um Betroffene handelt.