



#### Sie erreichen uns zu unseren Sprechzeiten:

Montag – Donnerstag

9.00 – 12.00 Uhr

Dienstag

14.00 – 15.30 Uhr

Donnerstag

15.00 – 17.00 Uhr

Und nach Vereinbarung

Wir hoffen, dass Ihnen unsere Anregungen gefallen und bei Ihren Gruppentreffen Anwendung finden. Allerdings steht es Ihnen frei, eigene Wege bei Ihren Gruppentreffen zu gehen.

Wir wünschen Ihnen hierbei viel Erfolg!

#### **Ansprechpartnerinnen:**

Sabine Tenambergen

Christiane Vollmer

## Als Gruppe zusammen wachsen

### Anregungen für die Zusammenarbeit

Im Internetportal

[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

finden Sie landesweite

Informationen über Selbsthilfegruppen

Selbsthilfeorganisationen

Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfebüros in Ihrer Umgebung.

Besuchen Sie uns auch gerne auf Facebook:

[www.facebook.com/Selbsthilfe-Kontaktstelle-Kreis-Warendorf](https://www.facebook.com/Selbsthilfe-Kontaktstelle-Kreis-Warendorf)

#### **Kontakt**

Der Paritätische NRW

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf

Waterstroate 6 | 48231 Warendorf

Telefon: 02581 46 799 88

[selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-warendorf.de](http://www.selbsthilfe-warendorf.de)

[www.facebook.com/Selbsthilfe-](https://www.facebook.com/Selbsthilfe-Kontaktstelle-Kreis-Warendorf)

[Kontaktstelle-Kreis-Warendorf](https://www.facebook.com/Selbsthilfe-Kontaktstelle-Kreis-Warendorf)

## Wir verändern.

## Als Gruppe zusammenwachsen

Diese Tipps für die Arbeit in Selbsthilfegruppen sind als Anregung gedacht. Jede Gruppe wird letztendlich ihren eigenen Stil entwickeln, der sich aus den Bedürfnissen der Teilnehmenden ergibt.

### 1. SCHWEIGEPFLICHT

Über die Gespräche in der Selbsthilfegruppe wird Außenstehenden gegenüber absolutes Stillschweigen bewahrt.

### 2. BLITZLICHT-RUNDE

Zu Beginn und am Ende der Gruppensitzung empfehlen wir eine Blitzlicht-Runde. Jede\*r kommt kurz zu Wort und berichtet über die augenblicklichen Gefühle und Erwartungen.

### 3. ZUHÖREN

Hören Sie anderen zu und lassen Sie diese ausreden. Wer nicht zuhören kann, beunruhigt, traurig oder wütend ist, sollte das möglichst bald ansprechen.

## Als Gruppe zusammenwachsen

### 4. KEINE RATSCHLÄGE ERTEILEN

Versuchen Sie, gut gemeinte Ratschläge zu vermeiden. Berichten Sie lieber von Ihren Erfahrungen.

### 5. ICH-BOTSCHAFTEN

Es ist besser, von sich zu reden und dabei das Wort „ich“ zu gebrauchen, als allgemein zu bleiben und das Wort „man“ zu benutzen.

### 6. EIGENSTÄNDIGKEIT RESPEKTIEREN

Respektieren Sie Eigenständigkeit. Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein „richtig“ oder „falsch“.

### 7. VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Jede\*r sollte selbst bestimmen, inwieweit sie/er sich öffnen möchte. Selbstverantwortliches Verhalten in der Gruppe sollte ernst genommen werden.

### 8. PROBLEME OFFEN LASSEN

Am Ende eines Gruppentreffens gibt es nicht immer für jedes Problem eine Lösung. Machen Sie sich keinen Druck!

## Als Gruppe zusammenwachsen

### 9. MODERATION

Die gesamte Gruppe ist für das Gelingen der Treffen verantwortlich. Die Verantwortung liegt nicht allein bei den Moderatoren. Wir regen an, dass die Moderatorenrolle von mehreren Personen übernommen werden kann.

### 10. BEGINN UND ENDE

Beginnen und Beenden Sie das Gruppentreffen pünktlich. Es ist schwierig für den Ablauf des Treffens, wenn Teilnehmende zu spät kommen oder zu früh gehen. Es ist günstig anzukündigen, später zu kommen oder früher gehen zu müssen. Wenn Sie einmal nicht zu einem Treffen kommen können, melden Sie sich vorher bitte ab, dann können sich alle darauf einstellen.

Stand Juli 2020