

Impressionen
vom 6. April 2013



selbsthilfcenter.ch
Das Selbsthilfezentrum der Stiftung
Pro Offene Türen der Schweiz



Zürich im März 2013

„Rituale in der Selbsthilfegruppe“

EINLADUNG ZUM FRÜHLINGS- AUSTAUSCHTREFFEN 2013



„Man soll die Feste feiern wie sie fallen.“ sagt der Volksmund. Die Stiftung Pro Offene Türen der Schweiz, Trägerschaft des Selbsthilfcenters, feiert dieses Jahr das 40jährige Bestehen. Wir greifen am Frühlings-Austauschtreffen das Stichwort Feiern auf: Gibt es auch in den Selbsthilfgruppen Platz fürs Feiern? Pflegen wir eher feierliche Geselligkeit oder besinnliches Zusammensein? Und gibt es weitere gemeinsame Rituale? Empfinden wir diese als sinnstiftende und gemeinschaftsbildende Bestandteile des Gruppenlebens oder eher als alte, unhinterfragte Gewohnheiten? Vermitteln sie als klare Abläufe Orientierung und Sicherheit oder sind sie sinnleere Routinen? Gemeinsam sind wir den Ritualen in den verschiedenen Gruppen auf der Spur, und wir laden euch herzlich ein, euch mit Mitgliedern aus anderen Selbsthilfgruppen auszutauschen, Ideen zu sammeln, Neues kennenzulernen und auszuprobieren.

Wann: Samstag, 6. April 2013 von 9.30 bis 13.00 Uhr
Wo: im Selbsthilfcenter an der Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich

Ablauf: 09.30 bis 10.00 Eintreffen, Kafi & Gipfeli
10.00 bis 12.30 Begrüssung und Austausch in verschiedenen Workshops
12.30 bis 13.00 Ausklang bei einem kleinen Imbiss

An diesem Treffen sind sowohl die Kontaktpersonen wie auch weitere interessierte Gruppenmitglieder willkommen. Wir freuen uns, wenn ihr diese Einladung an alle Gruppenmitglieder weiterleitet. Die zweimal jährlich stattfindenden Austauschtreffen sind eine gute Gelegenheit, neue Gruppen willkommen zu heissen, das Neuste aus dem Selbsthilfcenter Zürich zu erfahren und die Fachberaterinnen kennen zu lernen.



Raum 1
Gründungs-
rituale

Gute Gedanken
Wetter Geburt
Erfolg Menschen Mental
feiern Freundschaft loben
Vergeben
Frieden

Erfahren

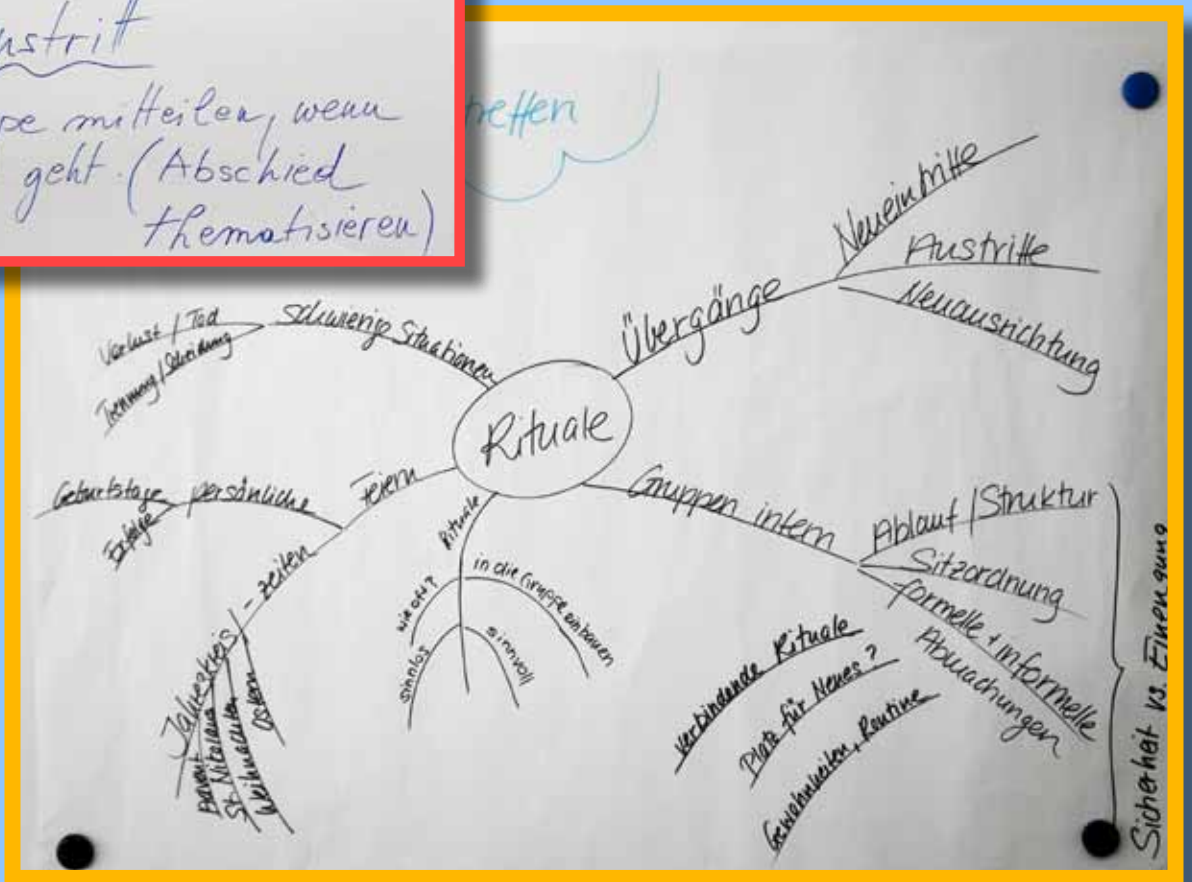
Neueintritt

1) Vorgespräch durch
↓
Kontaktperson
↓
Telefon
E-Mail
Homepage

2) Schnuppern ist möglich
+ erwünscht.

Austritt
der Gruppe mitteilen, wenn
man/frau geht. (Abschied
thematisieren)

Raum 2
Neueintritte -
Abschied





Austritt

Raum 2
Neueintritte -
Abschied

Informationen aus der Gruppe (evtl.) weiterleiten
 ↓
 nach Wunsch → (per Homepage)

Standortbestimmung bei Konflikten ("ungewollter Austritt")

Raumzuteilung

Raum 1: GRÜNDUNGS-RITUAL

Raum 2:

Braucht es Rituale?
Wozu & welche?

Raum 3:

Raum 4:

Persönliche Rituale

Foyer:

Umgang mit Erwartungen klären.

Neueintritte -
Abschied



Was auch immer geschieht, es ist das Einzige, was geschehen kann!

Es fängt an, wenn die Zeit reif ist!

Wer auch immer kommt, es ist der/die Richtige!

Wenn es vorbei ist, ist es vorbei!

Geht die 2. Phase

Icons: a person with wings, a bee, a footprint, and a stylized symbol.

**Foyer:
Umgang mit
Erwartungen
klären**

6.4.2013
JUPITER
AUSTAUSCH

Wie erkenne ich meine Erwartungen?

- (quo' und bewusst 'warten') - Unwohl sein
- 'Euphorie' - Begeisterung

→ Körpersignale

Was bewirken Unwohl/Kyphose

- ① Fühle (Bewusst- werden)
- ② Wahrnehmung

Sammeln der Bedürfnisse (bewusst)

Sozialistische Wankkultur!
Warum das + andere nicht!
positiv

Störungen / Befindlichkeiten abholen / haben / bringen

Schlussrunde
→ Rechte haben da
→ Ausblick next time
dabei. Wie nehme ich
mein Eigen-
verantwortung
= Feiern
über mich?

- Geplantes Wechsel
• Rotierende Meetings
- Vorfassung
- Bedürfnis erkennen
+ Sp (Aktion)
mitteilen
- Bedürfnis vor-
kuppig abholen
• entscheiden
• einbringen
- Flyer mit
• Lebenshilfe
• Vorkontrakt
• Code of conduct

- Stille 5'
- Meditationen
- Achtsamkeit
- Body-Check
- Müllisch
- 'Chörtli + punkt
- Dringlichkeit
- 'Unter Mägen brauen'
- Parkplatz + Themen
spezial
- Ampelsystem
- Befindlichkeits
kurve
- Gesprächs-Tab
- oder Spannung, meditativ
Wahrnehmung
Regen, mit Friede leben!

