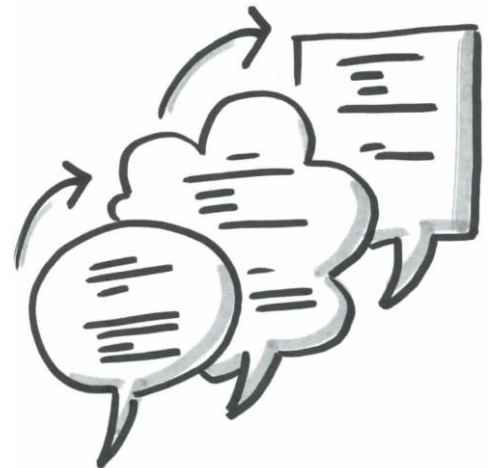


# Struktur und Ablauf eines Selbsthilfegruppentreffens

Die meisten Gruppen wählen für ihre Treffen folgenden Ablauf:



### **Eröffnungsrunde / Ankommrunde / Einstiegsrunde**

- Wie geht es mir gerade jetzt?
- Wo bin ich im Augenblick innerlich?
- Was bringe ich mit in die Gruppe?
- Mit welchen Gefühlen bin ich heute gekommen?
- Welches Thema möchte ich heute gerne besprechen?

### **Erfahrungsaustausch / Diskussionsrunde**

- Ist noch etwas offen vom letzten Treffen?
- Themenwahl
- Erfahrungsaustausch

### **Ausblick auf das nächste Treffen**

- Thema für das nächste Selbsthilfegruppe-Treffen festlegen
- Weiss jemand bereits, dass er/sie das nächste Mal abwesend ist?
- Wer moderiert das nächste Treffen?

### **Abschlussrunde / „Blitzlicht“**

- Wie geht es mir jetzt am Schluss des Treffens?
- Wie ist es mir am heutigen Treffen ergangen?
- Was nehme ich mit?
- Wie habe ich das Treffen erlebt?

**Wichtig: In der Eröffnungs- und Abschlussrunde sollte nicht diskutiert werden.**

## **Einstieg und Anfang in der Gruppe**

Der Anfang eines Treffens hat eine besondere Bedeutung. Er stellt für die Teilnehmenden eine Art Übergang dar: Sie können „umschalten“ von dem, woher sie kommen zu dem, was nun in der Gruppe stattfinden soll. Die Teilnehmenden bekommen Gelegenheit, miteinander Kontakt aufzunehmen und sich aufeinander einzustimmen. Es entsteht eine Atmosphäre der Offenheit und des Miteinanders. Diese ist eine wichtige Grundlage für das Zusammensein in der Gruppe; auch für Mitglieder, welche sich bereits kennen.

Am besten beginnt die Gruppe mit einer Ankomm- bzw. Einstiegsrunde. Diese Form der Gestaltung der Anfangsphase ermöglicht eine zweifache Aufmerksamkeit: Auf die eigene Befindlichkeit („Wie geht es mir?“) und auf die Welt um mich herum („Wie geht es den anderen Teilnehmenden?“, „Wie ist die Stimmung in der Gruppe?“ usw.).

**Grundform einer Einstiegsrunde:** Alle Teilnehmenden sagen in der Runde kurz, wie es ihnen geht, woher sie gerade kommen, was sie seit dem letzten Treffen bewegt hat, welche Stimmungen, Gefühlslagen und Gedanken sie in die Gruppe mitbringen. Dies geschieht am einfachsten im Kreis nacheinander.

**Gestaltung einer Einstiegsrunde:** Die Moderatorin/der Moderator beschreibt kurz den Ablauf der Einstiegsrunde. Er/Sie stellt eine Impulsfrage und legt je nach Methode ausgewähltes Material in die Mitte. Die Teilnehmenden nutzen eine kurze Zeit der Stille, um sich auf die eigene Befindlichkeit zu konzentrieren und Antwort auf die Frage geben zu können oder um etwas aus dem Material auswählen zu können. Anschliessend findet ein Anhörkreis statt, in welchem jede und jeder sich kurz äussern kann. Alle sind eingeladen ohne Zwang etwas von sich zu sagen. Die Impulsfrage oder das Material dient als Anregung. Um die Runde nicht zu lang werden zu lassen, sollten sich alle auf wenige Sätze beschränken. Was gesagt wird bleibt einfach stehen und der/die Nächste fährt fort. Der Einstieg ist also kein Gespräch, sondern eine Runde des Einander-Anhörens. Es sollte keine Diskussion entstehen. Nachfolgend einige methodische Ideen für Einstiegsrunden:

**Meine Wetterlage heute:** In Form eines Wetterberichts ausdrücken, wie es mir gerade geht (sonnig, verregnet, Gewitter, Nebel, Sturm usw.). Materialidee: verschiedene kleine Wetterberichtsbilder (z.B. aus der Zeitung) auflegen und auswählen lassen.

**Meine Farbe heute ist:** In der Mitte liegt eine Anzahl von Karten/Tüchern/usw. in verschiedenen Farben. Jede/r wählt eine Farbe aus. Anschliessend kann im Anhörkreis jede/r sagen, warum sie/er diese Farbe ausgewählt hat.

**Worum es sich bei mir heute/seit dem letzten Treffen gedreht hat:** Einen Kreisel weitergeben, jede/r kann ihn drehen lassen und während des Drehens den anderen mitteilen, worum es sich heute/zur Zeit bei ihm/ihr dreht bzw. seit dem letzten Treffen gedreht hat.

**Ein Gegenstand, der für meinen Tag heute/für meine Stimmung/für meine Situation steht:** Aus einer bunten Sammlung von Alltags- oder Symbolgegenständen einen Gegenstand auswählen, der für den Tag/die aktuelle Situation steht, aus dem/der ich komme.

**Auf den Hund gekommen – Wie eine Lerche am Morgenhimmel:** Tierkarten (z.B. aus einem Tier-Memory, Postkarten oder Bilder aus Zeitschriften) als Bildimpulse. Ein Tier auswählen nach dem Motto: „Zur Zeit fühle ich mich wie ein...“

**Mein Weg hierher:** Jede/r bekommt eine Fussspur aus Papier (oder eine Fussspur wird herumgegeben), und kann dazu sagen, wie sein/ihr Weg durch den Tag war.

**Ein Bild dafür, wie es mir geht:** Eine Bildersammlung ausbreiten (z.B. Postkarten, Fotos von einem Bildkalender, Fotos aus Zeitschriften usw.). In Stille ein Bild auswählen, eine kurze Weile betrachten. Anschliessend Anhörcreis zu dem Impuls: „An dem Bild spricht mich an ...“ oder „Das Bild zeigt mir...“.

**Verkehrszeichen an der Strasse meines Alltags:** Sammlung von Verkehrszeichen als Bildkärtchen auflegen. Jede/r darf ein Verkehrszeichen auswählen. Impuls dazu: „Welches Verkehrszeichen hätte am Weg durch die Zeit seit dem letzten Treffen / durch meinen heutigen Tag stehen können?“

**In meinem Rucksack ist heute:** Jeder/jede erzählt je etwas Positives und etwas Negatives vom heutigen Tag/aus der Zeit seit dem letzten Treffen.

## **Erfahrungsaustausch / Diskussionsrunde**

Oft gelingt der Einstieg in den Erfahrungsaustausch wie von selbst und die Diskussion kommt ins Laufen. Manchmal jedoch kommt sie nur stockend oder gar nicht in Gang. Auch für diese Situation gibt es einfache Methoden:

- Jemand erzählt eine Situation zum Thema
- Die Teilnehmenden tauschen sich zuerst zu zweit über das Thema aus und bringen dann die wichtigsten Aspekte in die Gruppe.
- Alle Teilnehmenden sagen in einer Runde einen bis zwei Sätze, welche ihnen gerade zum Thema einfallen.
- Die Gruppe macht ein Brainstorming zum Thema. Das heisst, es werden wild durcheinander Stichworte zum Thema genannt und am Flipchart gesammelt. Wichtig: nicht diskutieren, nicht werten. Als Variante schreiben alle Teilnehmenden zuerst für sich alleine zwei bis drei Stichworte auf Zettel, welche gesammelt und gruppiert werden.
- Die Teilnehmenden formulieren Fragen zum Thema, welche in der Gruppe gegenseitig beantwortet werden.

## Abschluss des Gruppentreffens

Das Abschliessen ist genauso wichtig zu nehmen wie das Anfahren. Es lohnt sich, genug Zeit für den Ausklang vorzusehen. Die Schluss-Blitzrunde hilft, die Sitzung mit allen Impulsen, Gedanken und Gefühlen, die ausgelöst wurden, abzurunden. Sie unterstützt dabei, den oftmals hohen Energiepegel am Ende einer Gruppensitzung wieder etwas herunterzufahren. Sie hilft aber auch Erfolge bewusst zur Kenntnis zu nehmen, Anregungen aufzugreifen sowie Dank und Wertschätzung auszudrücken. Sie gibt jedem Gruppenmitglied Gelegenheit, sich darüber zu äussern, wie es ihm während dem Treffen ergangen ist, wie es sich selber, das Gespräch oder die anderen Teilnehmenden erlebt hat. Die Abschlussrunde dient auch dazu, beginnende Schwierigkeiten (Langeweile, Aggressionen, Dominanz oder Rückzug Einzelner usw.) schnell zu erkennen, so dass sie beim nächsten Gruppentreffen angegangen werden können.

Die Abschlussrunde markiert einen klaren Schluss des Treffens. Auch hier sollte darauf geachtet werden, dass keine Diskussionen (mehr) entstehen.

Viele Einstiegs- bzw. Ankomm-Impulse eignen sich übrigens auch für Abschlussrunden. Der Impuls lautet dann entsprechend: „So geht es mir am Ende unseres Treffens“ oder „Wie ich aus dem Treffen weggehe...“.

Folgende weitere Merkblätter stehen für die Gruppenarbeit zur Verfügung:

- Merkblatt 1: Leitfaden für Selbsthilfegruppen
- Merkblatt 3: Gesprächsmoderation in Selbsthilfegruppen
- Merkblatt 4: Kommunikationsregeln für Selbsthilfegruppen
- Merkblatt 5: Aufnahme von neuen Gruppenmitgliedern
- Merkblatt 6: Gruppe unter der Lupe – Standortbestimmungen in Selbsthilfegruppen

Alle sechs Merkblätter finden Sie auch als Download auf unserer Website unter [www.selbsthilfecenter.ch/selbsthilfegruppen/merkblaetter](http://www.selbsthilfecenter.ch/selbsthilfegruppen/merkblaetter)

Hinweis: Die Weiterverwendung von ganzen Texten oder Textpassagen bedarf des schriftlichen Einverständnisses des selbsthilfecenter.ch. Die Bilder sind Eigentum des selbsthilfecenter.ch und dürfen in keiner Form weiterverwendet werden.

selbsthilfecenter.ch, Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich  
Tel. 043 288 88 88, [selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch](mailto:selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch)

