

## #Tipps für Selbsthilfegruppen

### **Aufgaben der Moderation / Ablauf Gruppentreffen**

#### **Begrüßung**

- Begrüßung der Anwesenden
- Bei neuen Teilnehmer\*innen:
  - begrüßen
  - kurze Einführung zum Ablauf des Gruppentreffens geben
  - kurze Vorstellungsrunde (z. B. jeder nennt seinen Namen)

#### **Blitzlicht zum Start**

- Einleitung
- Evtl. kurz die Regeln erklären (siehe Arbeitsblatt „Blitzlicht“)

#### **Themen**

- Fragen: Hat jemand ein Thema mitgebracht? (reihum)
  - Themen sammeln, aufschreiben, abstimmen
- Beim Gespräch darauf achten, dass das Gespräch beim Thema bleibt
- Themensammlung beachten, evtl. nächstes Thema ansprechen
- Seiten- und Privatgespräche unterbinden
- Stille Teilnehmer\*innen ermuntern, etwas zu sagen (nur wenn diese wollen)
- Endlosredner bitten sich zu beschränken
- Auf die Zeit achten (ggf. Zeitwächter bestimmen)
  - 15 Minuten vor dem Ende des Treffens das abschließende Blitzlicht einläuten mit der Diskussion zum Ende kommen

#### **Blitzlicht zum Abschluss**

- Einleitung

#### **Verabschiedung**

- Gruppenabend schließen

Darauf achten, dass Gespräche in wertschätzender und guter Atmosphäre ablaufen, keine persönlichen Angriffe, Beleidigungen, Kränkungen ausgesprochen werden.

*Es ist hilfreich, wenn die Moderation abwechselnd von allen Gruppenmitgliedern übernommen wird. Das tut der Gruppe und den einzelnen gut, aber niemand sollte gezwungen werden. Nur Mut! Diese Ausführungen sind nur Empfehlungen, sie können die Aufgaben der Moderation auch aufteilen oder einen anderen Ablauf für ihr Treffen abstimmen.*