

- Es ist hilfreich, wenn jemand aus Ihrer Mitte die Moderation des Gruppentreffens übernimmt. Beim nächsten Treffen kann dann eine andere Person moderieren.
- Zu Beginn der Gruppensitzung hat sich ein Blitzlicht bewährt: Berichten Sie nacheinander in wenigen Sätzen, was Sie gerade bewegt und welche Wünsche Sie an das Treffen haben. Daraus können Themen für die Gruppensitzung entstehen.
- Ein Blitzlicht kann auch im Verlauf des Treffens hilfreich sein, wenn das Gespräch z.B. ins Stocken geraten sollte: Teilen Sie dann den anderen Ihre momentanen Gedanken mit.
- In einer Abschlussrunde können Sie in wenigen Worten Ihre momentane Stimmung mit der Gruppe teilen.
- Eine Themensammlung zu Beginn der Sitzung kann sinnvoll sein.
- Alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt und können sich einbringen. Auch die moderierende Person nimmt als Mitglied mit ihren Anliegen teil.
- Schenken Sie neuen Teilnehmenden besondere Aufmerksamkeit. Achten Sie darauf, dass Ihre eigenen Anliegen nicht zu kurz kommen – vielleicht sind Sie ja mit einem bestimmten Anliegen zum Gruppentreffen gegangen.
- Scheuen Sie sich nicht, zur weiteren Gestaltung Ihrer Gruppentreffen beim Team des Selbsthilfebüros nach Anregungen zu fragen.