

Workshop-Reihe: Gelingende Gruppenarbeit

Damit Gruppenarbeit gelingt, braucht sie gewisse Strukturen, Rollen und Methoden - also Handwerkszeug, das die Treffen bereichert und hilft, einen roten Faden aufzubauen. All das trägt dazu bei, das Potential der Selbsthilfe und aller Teilnehmenden auszuschöpfen und die Arbeit wertvoll zu gestalten.

Daher bieten wir mit dieser Reihe vier Workshops an, die aufeinander aufbauen und einzelne Bausteine gelingender Gruppenarbeit beinhalten. Nach Möglichkeit sollten daher alle Module besucht werden. Die Workshops sind offen für alle Gruppenmitglieder, die Interesse haben, sich aktiv ins Gruppengeschehen einzubringen. Es können auch zwei Mitglieder aus einer Gruppe teilnehmen. Eine Anmeldung ist notwendig.

Die Workshops finden von 17 bis 19:30 Uhr im DRK Mehrgenerationenhaus statt.

Modul 1: Regeln und Strukturen in der Gruppe erarbeiten

22.01.

Wer redet wann und wie viel? Ist es erlaubt, zu spät zu kommen? Wie gestalten wir den Zugang neuer Menschen in unsere Gruppe? Selbsthilfe bedeutet Selbst-Organisation. Ihr schafft den Raum, um eure Themen gemeinsam zu bearbeiten, Informationen zu teilen und Unterstützung zu erleben. Jede Selbsthilfegruppe hat ihre eigenen Regeln, die nicht nur von den Teilnehmenden, sondern auch von den Themen abhängen, die ihr behandelt.

Einige Regeln haben sich jedoch als Klassiker der Selbsthilfe etabliert. Diese tragen dazu bei, vertrauensvolle Gespräche und Begegnungen zu fördern. Abläufe und Strukturen geben Sicherheit und vermeiden ständiges Neudiskutieren.

In diesem Workshop wollen wir erarbeiten, wie durch die Erfahrungen aller Teilnehmenden ein Gespür für die Vor- und Nachteile verschiedener Regeln und Strukturelemente entsteht.

Modul 2: Rollen und Aufgaben in der Gruppe fair verteilen

19.02.

In einer Selbsthilfegruppe läuft nichts von allein – und wenn eine Person alles allein machen soll, erst recht nicht! Oft bleibt die Verantwortung für die Organisation, Struktur und den Ablauf der Treffen an einer Person hängen, meistens der sogenannten „Gruppenleitung“. Das führt eventuell bei den anderen Teilnehmenden zu einer gewissen Bequemlichkeit oder Forderungshaltung und bei der Kontaktperson möglicherweise zu einer Überforderung. Daher sollten Rollen und Aufgaben möglichst auf mehrere Schultern verteilt werden. Dadurch schafft ihr eine ausgewogene Gruppendynamik, bei der alle aktiv mitwirken und die Gruppe lebendig bleibt.

An diesem Abend wollen wir gemeinsam erarbeiten, welche Rollen und Aufgaben es in der Selbsthilfegruppe gibt, welche Strukturen schnell festgefahren sind und wie sich diese wieder auflösen lassen. Ziel ist es, dass die Kontaktpersonen eine Entlastung und Unterstützung in der Gruppe finden und Rollen und Verantwortungen nach Interessen und Stärken auf die Mitglieder verteilt werden, ohne dass sich jemand überfordert fühlt.

Modul 3: Moderation und Methoden

19.03.

Übernimmt jemand in der Gruppe die Aufgabe, die Gespräche zu moderieren, zu strukturieren und zu begleiten, können sich die anderen Teilnehmenden leichter auf den Inhalt konzentrieren. Die Moderation ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die sehr spannend sein und viel Freude bereiten kann. Selbst Teil des Gespräches zu sein und gleichzeitig auf den Rahmen zu achten, kann aber auch schnell überfordern. Angst vor der Verantwortung oder davor etwas falsch zu machen, können weitere Hemmnisse sein. Der Workshop möchte Handwerkszeug für die Moderation von Gruppengesprächen vermitteln. Sie hilft, die mit der Moderation verbundene Rolle in der Selbsthilfegruppe besser zu verstehen. So werden die Moderationsaufgaben überschaubar und die vermeintliche Verantwortung leichter.

Zudem soll es an dem Abend um verschiedene Gruppenarbeitsmethoden gehen, die neue Impulse in die Treffen bringen und das Gruppengespräch bereichern können. Ihr bekommt Ideen für Begrüßungs- und Verabschiedungsmethoden, kleine Rituale sowie kreative Formen von Gesprächsführung.

Gerne darf ihr auch bewährte Methoden aus eurer Gruppenarbeit mitbringen und den anderen Teilnehmenden vorstellen.

Modul 4: Gruppenprozesse positiv begleiten

23.04.

In diesem letzten Modul der Workshop-Reihe beschäftigen wir uns mit den Herausforderungen, die verschiedene Gruppenprozesse mit sich bringen. Darunter fallen unter anderem Abschiede, die Integration neuer Mitglieder und die Bearbeitung von Konflikten.

Wir möchten gemeinsam schauen, welche Willkommens- und Abschiedsrituale sinnvoll sein können, damit eine gewisse Fluktuation in der Gruppe nicht zu Unzufriedenheit und Vertrauensverlust führt. Außerdem wollen wir auf den Umgang mit Konflikten eingehen, die in jedem Gruppengefüge vorkommen und unbehandelt oft zu größeren Schwierigkeiten führen können. Gemeinsam entwickeln wir Denkanstöße, Methoden und Handlungsoptionen. Ziel ist es, die Potentiale von Konflikten sichtbar zu machen und die Angst vor dem Umgang mit Unstimmigkeiten in der Gruppe zu verlieren.