

Wie Gruppentreffen gelingen ...
GELUNGEN

Ein Seminar für Sprecher*innen
 von Selbsthilfegruppen

Wer eine Selbsthilfegruppe gegründet hat oder in seiner Gruppe irgendwann Sprecher*in wird, kommt in eine besondere Rolle. Als Ansprechpartner*in der Gruppe organisiert man die regelmäßigen Treffen und gemeinsamen Aktionen. Man recherchiert und beschafft Informationen für die Gruppe, lädt Referenten zu Vorträgen ein, beantragt Zuschüsse, moderiert die Gruppentreffen, vermittelt und gibt Rat. So nehmen einen die Gruppenmitglieder, aber auch Ärzte, Verbände und Institutionen als wichtige Kontaktperson wahr.

Diese Rolle hat Vorteile, kann aber auch belasten. Man ist ja nicht nur Sprecher*in, sondern auch selbst Betroffene*r. Genauso wie die anderen Mitglieder braucht man daher die Gruppe als Unterstützung. Durch das Hineinwachsen in die Gruppensprecher-Rolle merken viele aber erst mit der Zeit, dass ihre eigenen Anliegen unter Umständen zu kurz kommen.

Gruppensprecher*innen sind hoch engagierte Menschen und möchten für die Gruppe etwas erreichen. Doch manche erledigen zu viele Aufgaben selbst. Sie vermissen oft die Initiative der anderen Mitglieder. Zudem fühlen sich viele Sprecher*innen dem Umgang mit schwierigen Gruppensituationen nicht immer gewachsen.

IKOS, die Kontaktstelle für Selbsthilfe in Jena, veranstaltete am 09.09.2017 daher das eintägige Seminar „Wie Gruppentreffen gelingen“. Die teilnehmenden Gruppensprecher*innen sollten sich hinterher sicherer fühlen und wissen, wie sie die Erwartungen der Gruppe und ihre eigenen abgleichen können. Auch sollten sie verschiedene Techniken kennenlernen, mit denen sie Gruppentreffen auflockern, den Austausch für alle fruchtbar gestalten und andere Mitglieder einbeziehen können.

Dieses gelungene Spätsommer-Seminar in persönlicher Atmosphäre mit 10 Teilnehmer*innen hat die Jenaer Diplom-Psychologin Anna-Maria Steyer (www.steyer-inspiration.de) geleitet, die schon seit 14 Jahren einen ihrer Schwerpunkte in Seminaren und Vorträgen für Selbsthilfegruppen hat.

Wie oft verpasst man sein Glück, nur weil man sich wieder nicht getraut hat.

Albert Einstein



Einige der Seminarteilnehmer*innen

Neben nützlichen Moderationstechniken und zahlreichen fachlichen Hinweisen gab es praktische Übungen und auflockernde Spiele. Mit viel Spaß haben sich die Teilnehmer*innen zudem in wechselnden Konstellationen, zu zweit oder in Kleingruppen, ausgetauscht und viele Ideen für ihre Gruppen erarbeitet.

Frau Steyer konnte außerdem individuell auf alle Teilnehmer*innen eingehen, Fragen beantworten und hilfreiche Tipps geben.

„Jetzt fühle ich mich so viel besser in meiner Rolle als Sprecherin. Das hat richtig Spaß gemacht hier!“ sagte eine der Teilnehmerin nach dem Seminar. Eine andere fügte, wie stellvertretend für alle, entschlossen hinzu: „Ich werde diese tollen Übungen jetzt auch in meiner Gruppe machen!“ Und alle stimmten darin überein, dass es so gut getan habe, selbst auch einmal nur Teilnehmer*in zu sein und dabei auch noch so viel zu lernen und sich mit anderen Gruppensprecher*innen austauschen zu können.

Kontakt:

IKOS Jena
 Beratungszentrum für Selbsthilfe
 Kastanienstraße 11
 07747 Jena
 Tel.: 03641 8741160
 E-Mail: ikos@awo-jena-weimar.de
www.selbsthilfe-in-jena.de
 und www.steyer-inspiration.de