

Blitzlicht

Ein Blitzlicht am Anfang der Sitzung

Am Anfang des Gruppentreffens erfahren durch ein Blitzlicht alle Gruppenmitglieder von den Stimmungen der anderen Teilnehmer und welche Themen sie beschäftigen.

Es ist eine große Hilfe, um das Gruppenleben zu verstehen und hilft deshalb, miteinander umzugehen. Wenn ein Teilnehmer zum Beispiel zu Beginn sagt, er sei traurig, wird er anders auf Fragen reagieren, als wenn er glücklich und zufrieden wäre. Andere Teilnehmer können auf seine Stimmung eingehen. Außerdem werden seine Reaktionen an dem Abend verständlicher.

Da in einem Blitzlicht jeder Teilnehmer kurz zu Wort kommt, erleichtert es zurückhaltenden Teilnehmern das Sprechen in der Gruppe und somit ihr Anliegen in die Gruppe einzubringen.

Inhalte eines Blitzlichtes

- Der Name (um sich kennen zu lernen; kann entfallen, wenn sich alle Teilnehmer kennen)
- Die Stimmung („Ich fühle mich ...“)
- Ein Thema („Mich beschäftigt heute ...“)

Regeln für ein Blitzlicht

- Ein Blitzlicht ist kurz. Vorher wird festgelegt, wie lange jeder Teilnehmer sprechen darf, zum Beispiel zwei Minuten oder drei Sätze.
- Ein Blitzlicht wird nicht unterbrochen, kommentiert oder kritisiert. Wenn ein Teilnehmer im Blitzlicht etwas sagt, hören alle anderen zu. Nur Verständnisfragen dürfen gestellt werden. Im Anschluss kann auf das Gesagte eingegangen werden.

Ein Blitzlicht am Ende des Treffens

Ein Blitzlicht ist *eine* von vielen Möglichkeiten, ein Gruppentreffen zu beenden.

- Jeder Teilnehmer hat die Chance, bei sich zu schauen, was das Treffen bei ihm selbst ausgelöst hat: „Mit welcher Stimmung gehe ich nach Hause?“ „Was habe ich heute gelernt?“
- Es bildet einen Schlusspunkt, nachdem alle gemeinsam aufbrechen können. Oder es beginnt ein informeller Teil des Treffens, bei dem sich zum Beispiel alle Teilnehmer frei miteinander unterhalten.

Kommunikation in der Selbsthilfegruppe

Hilfe zur Selbsthilfe heißt:

Zuhören:

Verständnis signalisieren durch: mh, ja, Zusammenfassungen mit Rückfragen

Fragen stellen um den anderen verstehen zu lernen:

Offene Fragen stellen z.B. mit wie, weniger geschlossene Ja-Nein-Fragen

Nicht aushorchen, Suggestivfragen vermeiden

Keine vorschnellen Ratschläge geben

Eigene Erfahrungen vorstellen, aber dem anderen die Wahl lassen, was er damit anfangen will

Keine direkten Vergleiche von Personen ziehen, die zu Auf oder Abwertung führen. Jeder ist individuell verschieden

Feedback bzw. Rückmeldungen geben:

Nur wenn von der betreffenden Person gewünscht

Zuerst die eigene Wahrnehmung neutral beschreiben

Dann beschreiben, was dies an Gefühlen, Erinnerungen, Bildern bei einem persönlich auslöst

Unbedingt vermeiden, dass die andere Person abgewertet wird

Konkret werden

Vom allgemeinen Unwohlsein zu konkreten Situationen kommen, die man beeinflussen kann

Alternativen entwickeln

Mit Fragen wie z.B. was wünschst du dir, welche Möglichkeiten siehst du

Zum Handeln führen

Kleine, gehbare Schritte herausarbeiten, die nicht zu schwierig sind aber nach und nach zum eigentlichen Ziel führen

Ermuntern, nachfragen, Hilfe anbieten, gemeinsam geht es leichter

Erfolg beurteilen

Nachfragen, Rückblende wie war es vor z.B. einem Jahr, Entwicklungen aufzeigen, Positives herausstellen

Regeln für ein gutes Miteinander

Regeln sind wichtig, um ein gutes Miteinander von verschiedenen Menschen in einer Selbsthilfegruppe zu ermöglichen.

Bei einer Gruppengründung bietet die KISS einige Regeln an. Sie bilden eine Basis, die den Gruppen am Anfang das Miteinander erleichtert.

Die Regeln sind nicht starr, sondern können verändert werden. Es liegt an der Selbsthilfegruppe, die Regeln zu diskutieren, zu übernehmen, abzulehnen und neue hinzuzunehmen. So hat die Gruppe die Verantwortung für ihre eigenen Regeln. Später ist es leichter, *eigene* Regeln einzuhalten.

Basis – Regeln:

Gegenseitiges Zuhören

- Gegenseitiges Zuhören ermöglicht ein Miteinander (und kein Nebeneinander durch viele Seitengespräche).
- Zuhören zeigt dem Sprechenden Respekt und Wertschätzung. Er fühlt sich ernst genommen.
- Der Sprechende hat die Sicherheit, dass ihm zugehört wird. Reden fällt so leichter.
- Jeder erfährt vom dem Sprechenden seine Sorgen oder Ansichten und kann darauf eingehen. So können Hilfen gegeben und selbst Ähnlichkeiten erfahren werden.
- Aber: Keine Monologe. Die Gruppe soll Grenzen zeigen, wann ihre Aufnahmemöglichkeit erschöpft ist.

von sich reden – „ich“ statt „man“

- „Ich“ ist persönlicher als „man“. Mit einem „ich“ spricht ein Teilnehmer von eigenen Erfahrungen, eigenen Gefühlen und eigenen Problemen. Das Gesagte wirkt durch sein „ich“ stärker als durch ein „man“.
- So kann leichter auf die Gefühle oder Probleme eines Teilnehmers eingegangen werden, und es wird nicht über „man“ bzw. irgendjemanden gesprochen.
- Außerdem: Ich kann jemandem besser zuhören, wenn er von sich selbst spricht. Häufig ist es auch interessanter.

Gesprochenes bleibt im Raum

- Die Sicherheit, dass Gesprochenes im Raum bleibt, bietet einen Schutz,
 - um sich öffnen zu können,
 - um Vertrauen zu bilden,
 - um von sich erzählen zu können
 - und um ehrlich zu sein.

Regeln bilden einen Rahmen für die Gruppensitzungen. Aber Sie bieten auch Schutz, weil ich weiß, dass die Regeln für alle gelten. So kann ich zum Beispiel vertrauen, dass andere mir zuhören und Gesprochenes im Raum bleibt.

Moderation

Die Moderation....

Stellt eigene Ziele, Bewertungen und Ansichten zurück, es gibt kein richtig oder falsch zu Meinungen und Bewertungen von Gruppenmitgliedern

Steht nicht selbst im Mittelpunkt, sondern versucht, den Austausch der Gruppenmitglieder zu unterstützen

Nimmt eine fragende Haltung ein und aktiviert damit die Gruppe

Nimmt alle Gruppenmitglieder gleich ernst, niemand wird bevorzugt oder benachteiligt

Achtet darauf, dass alle Gruppenmitglieder ihre Meinungen, Ideen und Ansichten vorbringen können

Sorgt dafür, dass auch Schweigsame sich beteiligen können

Behält das Ziel der Sitzung im Auge, nimmt Abweichungen wahr, und führt zum Thema zurück

Achtet auf die Einhaltung der Gruppenregeln, nimmt Störungen wahr, spricht sie an und integriert sie in das Gruppengeschehen

Wiederholt wichtige Äußerungen der Gruppenmitglieder und fasst zusammen

Hält ggf. Wichtiges an einer Tafel oder Flipchart bildhaft fest