

## *Gedankenanstöße für die praktische Gruppenarbeit*

### Rahmenbedingungen:

- Gibt es Organisatorisches zu Beginn zu klären?
- Wie beginnt und wie endet das Treffen (Rituale, Struktur?)
- Wer moderiert das heutige Treffen?
- Gibt es ein festes Thema (Unterlagen?) oder kommen die Themen aus der Gruppe heraus?
- Soll zu einem bestimmten Thema ein Referent eingeladen werden?aa

*Weitere Tipps auf unserer Website:*



### **Anfahrt & Kontakt**

Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe  
Selbsthilfebüro Karlsruhe  
Kanalweg 40/42  
76149 Karlsruhe

Termine und weitere Infos unter:

[selbsthilfe@paritaet-ka.de](mailto:selbsthilfe@paritaet-ka.de)

[www.selbsthilfe-ka.de](http://www.selbsthilfe-ka.de)

0721/ 912 30 25

Sprechzeiten:

Dienstag: 14 bis 18 Uhr

Mittwoch: 8 bis 12 Uhr

Donnerstag: 12 bis 16 Uhr

# Gruppentreffen leicht gemacht

*Tipps für die Gruppentreffen*

 **Selbsthilfebüro**  
der Paritätischen Sozialdienste Karlsruhe



 **Paritätische Sozialdienste**

## Grundlagen/ Rahmenbedingungen

**Gruppengröße:** Empfohlen wird eine Größe von mindestens 6 und maximal 12 Personen

**Ort:** Ist der Raum gut zu finden? Ist er barrierefrei, zentral gelegen, groß genug etc.? Die Gruppentreffen sollten außerdem an einem neutralen Ort stattfinden. An öffentlichen Orten wie z.B. Restaurants/Bars herrscht oft Unruhe. In Privatwohnungen kommt es zu einem Rollenkonflikt.

**Häufigkeit:** In welchem Rhythmus, an welchem Wochentag und zu welcher Uhrzeit sollen die Gruppentreffen stattfinden?

### How to:

- Blitzlichtrunde oder Befindlichkeitszeichen (Daumen hoch/runter)
- Warme Dusche
- Positive Rückmeldungen und Komplimente zur Selbststärkung
- Gesprächskreis
- Aktionen z.B. Wanderungen, Gartenarbeit, gemeinsames Kochen etc., können eine andere Ebene des Austauschs schaffen
- Digital-, Präsenztreffen oder beides im Wechsel



### Tipp:

Kennen Sie schon unseren Flyer „Regeln in Selbsthilfegruppen“?

Diesen finden Sie in unseren Dossiers:

<https://selbsthilfe-ka.de/dossiers/>

