

Oft entscheidet der erste Eindruck darüber, ob neue Mitglieder bleiben oder sich zurückziehen.

Der Schritt in eine Selbsthilfegruppe fällt meist nicht leicht.

#### Viele sorgen sich:

- „Was denken die anderen von mir?“
- „Kann ich hier wirklich offen sprechen?“
- „Passt diese Gruppe zu mir und meinen Themen?“

## Neue Mitglieder – eine Win-Win-Situation

#### Neue Energie und Perspektiven:

Jede Person bringt eigene Erfahrungen und Ideen ein, die alle bereichern können.

#### Frischer Wind:

Neue Mitglieder bringen neue Impulse. Dadurch kann sich die Gruppe weiter entwickeln.

## 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

# Herzlich Willkommen

*Neue Mitglieder  
gut aufnehmen*

 **Selbsthilfebüro**  
der Paritätischen Sozialdienste Karlsruhe



 **Paritätische Sozialdienste**

## ***Sich Wohlfühlen heißt, willkommen sein***

### **Gute Atmosphäre schaffen:**

Eine einladende Umgebung kann Türen öffnen. Ein freundliches „Hallo“ und ein netter Blick wirken Wunder.

### **Überblick gibt Sicherheit:**

Eine kurze Info zu den Abläufen der Gruppentreffen, kann hilfreiche Orientierung geben.

### **Tempo anpassen:**

Neue Gruppenmitglieder brauchen Zeit – nicht jede\*r teilt sich sofort mit.

## ***Neue Teilnehmende integrieren***

### **Praktische Ideen:**

Regelmäßige offene Treffen erleichtern Interessierten den Einstieg.

Gemeinsame Aktionen, wie Spaziergänge, Café-Besuche oder andere kleine Projekte, stärken den Zusammenhalt.



## ***Tipps:***

**Vorstellungsrunde:** eine lockere Kennenlernrunde kann den Einstieg erleichtern.

**Überblick über Abläufe und Absprachen:** Die Erläuterung zu den Gruppenregeln, Vertraulichkeit und Offenheit schafft Transparenz.

**Raum für Fragen:** Die Möglichkeit Bedenken oder Unsicherheiten auszusprechen, bringt Sicherheit und beugt Missverständnissen vor.