



Merkblatt 2

Beispiel eines Gründungsabends

Ziele

- Sich **kennen lernen**
- **Informationen** über die Grundsätze, Organisation und Moderation einer Selbsthilfegruppe
- **Organisation** der Gruppe durch die Betroffenen (Raum, Zeit ca. 2 Stunden, Häufigkeit der Treffen: alle 2-4 Wochen, Kontaktperson, Regeln, Kosten)

Ablauf

Einstieg:

- Organisatoren stellen sich vor
- Information über den Ablauf des Abends
- Welches sind die Beweggründe der Organisatoren?

1. Infoblock:

- Was ist eine Selbsthilfegruppe?
- Wie kann eine Selbsthilfegruppe wirken?

Vorstellungsrunde:

- Alle Mitglieder stellen sich vor und informieren über ihre Motivationen und Beweggründe an der Selbsthilfegruppe teilzunehmen
- Sie zählen ihre Erwartungen und Wünsche an die Gruppe auf
- Sie nennen ihre gewünschten Aktivitäten während der Gruppentreffen

2. Infoblock:

- Grundsätze, Organisation und Moderation einer Selbsthilfegruppe
- Ablauf eines Gruppentreffens
- Input über die Wichtigkeit „interne Spielregeln“ zu definieren (vgl. Organisation der Gruppe)

Organisation der Gruppe:

- Festlegen von Kontaktperson, Raum, Kosten, Häufigkeit der Treffen, Wochentag
- Vereinbaren von weiteren Daten
- Soll jeweils zu jedem Treffen eingeladen werden? Wenn ja, durch wenn?
- Interne Spielregeln zusammentragen [Was sind die Bedingungen, damit ich mich in der Gruppe wohlfühle und Vertrauen aufbauen kann? (z.B. Diskretion, sich keine Vorwürfe machen, Sprechen per „ich“ nicht per „man“, duzen oder siezen)]
- Konsequenzen bei Regelmissachtung festlegen (evtl. Eintritts- und Austrittsregeln)
- Erstellung einer Adressliste, welche von einer zu bestimmenden Person geführt wird
- Wer führt die Portokasse?
- Klären ob Einermoderation oder rotierende Moderation (vgl. Merkblatt 3)

Schlussrunde:

- Kurze Rückmeldung jedes Mitgliedes über seine aktuelle Befindlichkeit