

Struktur und Ablauf eines Selbsthilfegruppe-Treffens

Eröffnungsrunde / „Blitzlicht“

- Wie geht es mir im Augenblick? (Momentaufnahme)
- Wo bin ich im Augenblick innerlich?
- Was bringe ich hierher mit in die Gruppe?
- Mit welchen Gefühlen bin ich heute gekommen?

Erfahrungsaustausch / Diskussionsrunde

- Was ist noch offen vom letzten Treffen?
- Thematischer Erfahrungsaustausch

Ausblick auf das nächste Treffen

- Evtl. Thema für das nächste Selbsthilfegruppe-Treffen festlegen
- Wer leitet die nächste Gruppensitzung?

Abschlussrunde / „Blitzlicht“

- Wie geht es mir?
- Wie ist es mir heute Abend ergangen?
- Was nehme ich mit?
- Wie habe ich das Treffen erlebt?

Wichtig:

In der Eröffnungs- und Abschlussrunde sollte nicht diskutiert werden.