

## Handout zur Digitalen ARGE vom 11.02.2022

### Thema: Selbsthilfe-Gruppentreffen in herausfordernden Zeiten

#### Methoden und Feedback

Es gibt viele verschiedene Methoden, die man während Gruppentreffen anwenden kann. Im Folgenden sehen Sie eine grobe Einteilung, für welche Phasen bestimmte Methoden geeignet sind.

- Methoden am Anfang eines Treffens zum
  - Ankommen/ „Reinkommen“
  - Gegenseitigen Vorstellen/ Kennenlernen (Eisbrecherfragen)
  - ins Thema kommen
  - Vertrauen/ Bezug zueinander gewinnen.
- Methoden zur Erarbeitung eines Themas
  - Gruppenarbeiten → virtuell z.B. Break Out Rooms
  - Brainstorming → virtuell z.B. Whiteboards
  - Abstimmungen → virtuell z.B. Umfragen
- Aktivierungen
  - Erwecken die Aufmerksamkeit
  - Erleichtern die weitere Mitarbeit
  - Bewegungsförderung bei langem Sitzen vor dem Bildschirm
  - Regen zum konzentrierten Denken an, da beide Gehirnhälften durch gezielte Übungen angeregt werden
- Feedback
  - Gezielte Rückmeldung zu den Gruppentreffen
  - Neue Themenfindung
  - Herausfinden von Zufriedenheit/Unzufriedenheit

Die meisten Methoden, die man aus Präsenz-Gruppentreffen kennt, sind mit nur leichten Abwandlungen auch auf hybride Gruppentreffen und/oder Online-Gruppentreffen übertragbar. Sie erinnern sich bestimmt an das Wellholz-Beispiel aus der ARGE zur Methode zum gegenseitigen Vorstellen oder an die Bälle aus der Aktivierungsübung. Mit ein bisschen Vorbereitung, lässt es sich oft leicht organisieren, dass die Gruppenteilnehmer\*innen zum nächsten virtuellen Gruppentreffen bestimmte Gegenstände, Bilder, Sportgeräte etc. parat haben, sodass sich diese auch vor dem Bildschirm gemeinsam einsetzen lassen.

#### Literaturempfehlungen

- NAKOS (2016), „Gemeinsam aktiv – Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen“ ISBN:978-3-9817040-4-4 (Über das Selbsthilfebüro erhältlich)
- <https://www.der-paritaetische.de/themen/bereichsuebergreifende-themen/gleichimnetz/webzeugkoffer/#spacer>
- [https://www.bag-selbsthilfe.de/fileadmin/user\\_upload/Informationen\\_fuer SELBSTHILFE-AKTIVE/Leitfaden\\_Online-Konferenz-Tools.pdf](https://www.bag-selbsthilfe.de/fileadmin/user_upload/Informationen_fuer_SELBSTHILFE-AKTIVE/Leitfaden_Online-Konferenz-Tools.pdf)
- [https://www.der-paritaetische.de/fileadmin/user\\_upload/Publikationen/doc/Handreichung digitale Raeume digital.pdf](https://www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/doc/Handreichung_digitale_Raeume_digital.pdf)
- <https://www.youtube.com/watch?v=jBr1e85ZsnE>