

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>