



„Wie schön, dass du da bist !“

Zusammenfassung des digitalen Stammtisches zum Thema „Willkommenskultur“ mit Karl-Heinz Wentorp am 26.01.2022

Diese Zusammenfassung kann als Leitfaden für Sie und Ihre Gruppe dienen. Dabei gilt (wie auch in den Gruppenstunden): Jeder nimmt das für sich (und seine Gruppe) mit, was er/sie für sinnvoll hält, alles geschieht freiwillig!

Karl-Heinz Wentorp, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft gegen Suchtgefahren (Arge Sucht) war der Initiator dieses Themas.

Als „alter Hase“ in der Selbsthilfe, der auch stets in regem Austausch mit anderen Selbsthilfegruppen aus dem Sucht- und Gesundheitsbereich steht, stellte er folgende Fragen in den (digitalen) Raum:

Es gibt immer wieder neue Interessenten, die ein einziges Mal eine Selbsthilfegruppe besuchen und danach nicht mehr wiederkommen. In vielen Fällen erhält die Gruppe keine Rückmeldung, warum sie nicht mehr kommen möchten.

- Warum funktioniert es manchmal nicht, die neuen Interessent*innen in die Gruppe zu integrieren?
- Waren Sie überfordert, z. B. durch zu viele Informationen oder die falschen?
- Haben wir sie nicht dort abgeholt, wo sie gerade (emotional) stehen?
- Fühlte die Person sich überhaupt angenommen?
- Haben wir uns genügend in die Situation der Person eingefühlt, die zum ersten Mal kommt?
- War die Atmosphäre zu frostig?
- War die Gruppe zu sehr mit sich selbst beschäftigt?



Wann fühle ich mich in einer Gruppe willkommen?

Die Gruppe war sich einig, dass sie respektvoll empfangen werden und sich angenommen fühlen möchte durch eine herzliche Begrüßung und eine persönliche Ansprache. Wichtig ist, dass man Aufmerksamkeit geschenkt bekommt, sich vorstellen darf, wenn man möchte und in die Gespräche mit einbezogen wird.

Doch wie kann das geschehen? Wie empfangen ich jemanden respektvoll, was zählt zu einer herzlichen Begrüßung? Definiert das nicht jeder anders?

Um diese Fragen zu beantworten, wurden einige Best-Practice-Beispiele gesammelt:

- ✓ Ein Vorgespräch erweist sich als gute erste Info: Ist eine Selbsthilfegruppe überhaupt etwas für mich? Außerdem hat das neue Mitglied dadurch einen ersten vertrauten Kontakt, zu dem bereits eine Bindung aufgebaut wurde.
- ✓ Jemand aus der Gruppe trifft sich 15 – 20 Minuten vorher mit dem/der Neuen und nimmt sie/ihn in Empfang. Kommen Neulinge ohne Voranmeldung dazu, werden sie sofort in die Gruppe mit einbezogen, ohne dass sie lange im Gruppenraum alleine stehenbleiben müssen.
- ✓ Das neue Gruppenmitglied erhält viel Raum, sich und sein Thema vorzustellen. Man gibt ihm/ihr Zeit.
- ✓ Das „DU“ schafft eine vertrautere Atmosphäre (Einverständnis vorausgesetzt).
- ✓ Jeder stellt sich vor, daraus ergeben sich neue Gespräche.
- ✓ Die Gruppenregeln werden erklärt. Vor allem die Regel der Verschwiegenheit schafft Vertrauen und Sicherheit.
- ✓ Es gibt Menschen, die wollen zunächst einmal nur zuhören und in die Gruppe hereinschnuppern. Man muss nichts über sich sagen und man darf auch äußern, dass es einem zu viel ist. Wichtig ist, dass diese Möglichkeit auch kommuniziert wird und dem/der Neuen klar ist, dass es auch in Ordnung ist, sich nicht zu äußern.
- ✓ Dem neuen Gruppenmitglied die Möglichkeit geben, auch in andere Gruppen herein zu schnuppern, bevor er/sie sich entscheidet, die Gruppe regelmäßig zu besuchen.
- ✓ Es wird die Möglichkeit angeboten, sich in einer Kleingruppe (mit ein oder zwei weiteren Leuten) auszutauschen. Dies ist auch jederzeit für angestammte Mitglieder möglich.
- ✓ Das neue Gruppenmitglied lernt zunächst die anderen Gruppenmitglieder kennen und stellt sich dann als letztes vor.
- ✓ Die Neuen dürfen entscheiden, ob sie sich zunächst vorstellen wollen oder erst einmal zuhören möchten.
- ✓ Nach der Gruppenstunde gibt es noch Zeit für Smalltalk. Neue Mitglieder entscheiden, ob sie dabei bleiben möchten.

Ergänzende Ideensammlung für einen guten Einstieg in die Gruppe:

- Der neuen Person ein positives Feedback geben, dass er/sie den Schritt gemacht hat, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen.
- Ratschläge vermeiden, wie z. B.: „Du musst, Du sollst...“ Besser: Aus der Ich-Perspektive erzählen, z. B.: „Ich habe für mich die Erfahrung gemacht, dass...“
- Überforderung vermeiden durch ein zu umfangreiches Repertoire, das man ihm/ihr anbietet. Stattdessen ein richtiges Maß finden und die Bedürfnisse desjenigen erkennen. Eine Sensibilität entwickeln, genügend auf die neue Person einzugehen. Dabei beachten, dass sie (noch) auf einem ganz anderen Stand ist, als die Erfahrenen. Dem neuen Mitglied auch Zeit geben, sich zu entwickeln.
- Neue Personen orientieren sich oft an der Gruppenleitung bzw. an demjenigen, der/die ein Vorgespräch geführt hat. Daher ist es wichtig, sich dieser Rolle bewusst zu sein. Zwischendurch Blickkontakt zu der neuen Person suchen und verbale/nonverbale positive Signale senden.
- In einer Selbsthilfegruppe sollen vor allem auch die schönen Seiten des Lebens Aufmerksamkeit bekommen. In einer Vorstellungsrunde darf auch jeder sagen, was er/sie gut kann oder gerne macht. Oder was der schönste Moment der letzten Woche bzw. seit dem letzten Treffen war.
- Nach der Gruppenstunde ein Feedback von der neuen Person einholen. Wie hat er/sie die Gruppenstunde erlebt? Möchte er/sie wiederkommen? Was müsste anders laufen, damit er/sie wiederkommen möchte?



Ein letzter Tipp:

Aufgaben können auf die einzelnen Gruppenmitglieder verteilt werden! Die Gruppenleitung muss nicht alles alleine machen! Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt Sie gerne durch einen Besuch in Ihrer Gruppe, um sie dabei zu unterstützen, als Gruppe zusammen zu wachsen!

Kontaktieren Sie uns dazu gerne unter selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org
oder 02841 90 00 16