

# Moderation von Selbsthilfegruppen: Ein Leitfaden



## Ziele der Moderation:

Die Moderation ist für den Ablauf des Gruppentreffens verantwortlich, ohne inhaltliche Verantwortung zu übernehmen. Der/die Moderator: in leitet das Treffen, beginnt mit einer Begrüßung und einem Blitzlicht zur Einstimmung und beendet es mit einem Schlussblitzlicht und der Verabschiedung. Er/sie achtet auf Gesprächsregeln und notiert Themen, die später behandelt werden sollen.

Dazu haben wir hier ein Beispiel, wie der Ablauf eines Selbsthilfegruppen-Treffens aussehen könnte:

1. Einstiegsrunde
  - a. Wie fühle ich mich im Moment?
  - b. Wo stehe ich gerade innerlich?
  - c. Was bringe ich heute mit – bzw. gibt es ein Thema, welches ich heute ansprechen möchte?
2. Austauschrunde / Diskussion
  - a. Ist etwas vom letzten Treffen offengeblieben?
  - b. Welche (mitgebrachten) Themen stehen heute im Vordergrund?
  - c. Austausch von Erfahrungen und Gedanken
3. Ausblick auf das nächste Treffen
  - a. Soll ein Thema für das nächste Treffen festgelegt werden?
  - b. Gibt es Teilnehmer: innen, die beim nächsten Mal nicht teilnehmen können?
  - c. Ggf. Abfrage darüber, wer die Moderation beim nächsten Mal übernimmt.
4. Abschlussrunde
  - a. Wie geht es mir jetzt?
  - b. Was nehme ich aus dem heutigen Treffen mit?

Wichtig: In der Einstiegs- und Abschlussrunde sollte nicht unterbrochen werden.

## Organisation der Moderation:

Eine oft genutzte Möglichkeit ist es, die Moderation zu zweit durchzuführen - als Team. So ist immer jemand da, der sie im Krankheitsfall übernehmen kann. Oft sind dies die Ansprechpartner: innen der Selbsthilfegruppen – Was allerdings auch variieren kann.

Je nach Wunsch der Gruppe kann die Moderation auch auf eine festgelegte Dauer, z. B. ein Viertel- oder Halbjahr, bei einer Person bleiben. Alternativ lässt sich die Verantwortung auch rotieren, sodass immer jemand anderes die Leitung übernimmt.

### **Empfohlene Gesprächsregeln:**

Die Arbeit in Selbsthilfegruppen wird durch Gesprächsregeln erleichtert. Die folgenden Beispiele sollen als Anregung dienen. Jede Gruppe kann selbst entscheiden, welche Regeln sie umsetzen möchte:

1. Jede/r Gruppenteilnehmer: in ist für das Gelingen der Gruppe im gleichen Maße verantwortlich
2. Eine Selbsthilfegruppe besteht aus Betroffenen, die keinen Arzt oder Therapeuten ersetzen können
3. Du besuchst die Gruppe, um dir selbst zu helfen
4. Dein Erfolg und der Erfolg aller Mitglieder der Gruppe hängt von regelmäßiger Teilnahme ab
5. Jedes Mitglied sollte über sich selbst („ich“ und nicht „man“) prechen
6. Wir begegnen jedem Mitglied mit Respekt und Achtung!
7. Bitte brich nicht einfach den Kontakt zur Gruppe ab
8. Über Konflikte in der Gruppe sollte offen gesprochen werden
9. Befindet sich ein Mitglied in einer akuten Krise, darf diese Person an einem Treffen auch mehr Raum einnehmen als andere
10. Gespräche über Medikamente sind nicht zweckmäßig und können sogar gefährlich sein! Du darfst über die Wirkung von Medikament sprechen, Rat sollte sich aber jedes Mitglied bei einem Arzt suchen (!)
11. Was in der Gruppe besprochen ist und wer in der Gruppe ist, wird vertraulich behandelt

### **Verhaltensregeln für die Moderation:**

#### Neutralität:

Alle Mitglieder werden gleichbehandelt, und jede Meinung zählt.

#### Zurückhaltung:

Die Moderation stellt persönliche Meinungen zurück und beurteilt Inhalte nicht.

Gelassenheit:

Es ist nicht notwendig, alles zu kontrollieren. Ein aufrichtiger Unterstützungsversuch ist das Wichtigste.

Regelbewusstsein:

Die Moderation ermutigt zur Einhaltung der Gesprächsregeln.

Zielorientierung:

Die Moderation hält das Ziel im Blick und sorgt für einen fokussierten Austausch.

Weitere Tipps für die Moderation:

Eine Moderationsmappe kann hilfreich sein. Darin können z. B. Kontaktinformationen der Gruppenmitglieder, Notizen zu Treffen und nützliche Tipps für die Moderation gesammelt werden.

Die Hinweise in diesem Leitfaden sind Empfehlungen. Jede Gruppe kann ihre eigenen Methoden und Regeln entwickeln, die ihren Bedürfnissen entsprechen.

Bei Fragen und Unterstützungsbedarf:

**ZISS Selbsthilfekontaktstelle**  
im Caritas-Centrum Northeim

Breiter Weg 2  
37154 Northeim

E-Mail: [selbsthilfe-northeim@caritas-suedniedersachsen.de](mailto:selbsthilfe-northeim@caritas-suedniedersachsen.de)