

# Tipps für die Moderation von Selbsthilfegruppen

## Welche Aufgabe hat Moderation?

Der Moderator / die Moderatorin ist für den Ablauf des Treffens verantwortlich, nicht für die Inhalte. Er / sie sollte...

...die Gruppe beginnen (Begrüßung und Anfangsblitzlicht) und beenden (Schlussblitzlicht und Verabschiedung).

...wenn notwendig an Gesprächsregeln erinnern.

...Fragen und Themen schriftlich festhalten, die zu einem späteren Zeitpunkt bearbeitet werden sollen.

## Wie kann die Moderation organisiert werden?

Wenn die Selbsthilfegruppe dies sinnvoll findet, kann die Moderation für einen bestimmten Zeitraum, z.B.  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Jahr auf bestimmte Personen festgelegt werden. Es ist aber auch genauso möglich, die Moderation abwechselnd zu regeln. So kann z.B. jemand die Moderation für 1 oder 2 Treffen hintereinander übernehmen. Danach folgt wieder jemand anderes.

Eine gute Möglichkeit ist auch, die Moderation zu zweit zu machen, also ein Team zu bilden. So ist immer jemand da, der sie im Krankheitsfall übernehmen kann. Und es kann jemandem, der eher unsicher ist, den Moderationsjob aber grundsätzlich ausprobieren möchte, mehr Sicherheit geben, wenn er / sie jemanden an der Seite hat.

Ebenfalls eine Möglichkeit: das rotierende System. Immer zwei Gruppenmitglieder übernehmen die Moderation für mindestens 2 Treffen und der Wechsel geschieht versetzt, so dass immer ein Gruppenmitglied, das schon einmal die Moderation übernommen hat mit einem „unerfahrenen“ Gruppenmitglied zusammen das Moderationsteam bildet.

## **Empfehlungen für das gemeinsame Gespräch**

Die Erfahrung zeigt, dass das Arbeiten in Selbsthilfegruppen geübt sein will. Gesprächsregeln, so mühsam sie vielleicht zunächst erscheinen, erleichtern die Konzentration auf ein bestimmtes Thema und führen zu einem angenehmeren und gezielteren Austausch. Die folgenden Beispiele von Gesprächsregeln sind dem Modell der Themenzentrierten Interaktion entnommen. Sie sollen als Anregung oder Hilfestellung für die Gruppenarbeit dienen. Die Gruppe entscheidet jedoch selbst, ob und mit welchen Regeln und Methoden sie arbeiten möchte:

1. Persönliches bleibt in der Gruppe
2. Ich übernehme Verantwortung für mich selbst
3. Ich spreche nicht allgemein, sondern von mir
4. Ich höre anderen aufmerksam zu und unterbreche sie nicht
5. Es spricht immer nur einer zur gleichen Zeit
6. Ich vermeide Seitengespräche
7. Störungen haben Vorrang
8. Ich frage andere nicht aus
9. Ich halte mich mit Interpretationen zurück
10. Ich achte auf meinen Körper und was er ausdrückt

## **Verhaltensregeln und Aufgaben für eine erfolgreiche Moderation:**

### **- Zurückhaltung:**

Die Moderation stellt eigene Ziele, Bewertungen und Ansichten zurück. Auf den Gesprächsinhalt bezogen gibt es kein „richtig“ oder „falsch“.

### **- Neutralität:**

Die Moderation nimmt alle Gruppenmitglieder gleich ernst. Niemand wird bevorzugt oder benachteiligt. Es wird dafür gesorgt, dass alle gleichermaßen ihre Meinungen, Ideen und Ansichten vorbringen können.

### **- Sich selbst nicht unter Druck setzen:**

Die Moderation muss nicht immer alles „im Griff“ haben. Entscheidend ist allein das aufrichtige Bemühen die Gruppe bei der Analyse und Verarbeitung von Schwierigkeiten zu unterstützen.

**- Beachtung der (Gesprächs-)Regeln:**

Die Moderation ermutigt die Gruppe, Regeln für einen wirkungsvollen Umgang miteinander zu vereinbaren und einzuhalten

**- Zielorientierung:**

Die Moderation behält das Ziel der Sitzung im Auge und signalisiert der Gruppe Abweichungen vom Weg zum Ziel. Sie behält die Arbeitsfähigkeit der gesamten Gruppe im Auge.

**Was ist noch hilfreich?**

Zu empfehlen ist, eine Moderationsmappe anzulegen. Darin kann sich z.B. folgendes befinden:

- Liste mit Namen und Telefonnummern / e-mail-Adressen der Gruppenmitglieder
- Tipps für die Moderation
- Vereinbarungen innerhalb der Gruppe
- Blätter für Notizen zu den einzelnen Treffen

und anderes, was für die Gruppe wichtig ist.

Grundsätzlich sollte jede Selbsthilfegruppe die Kommunikation untereinander und die Gesprächsführung = Moderation so regeln, wie es für sie richtig und sinnvoll erscheint. Diese Hinweise sind Empfehlungen, nicht mehr und nicht weniger.

Wenn Sie noch Fragen und/oder weiteren Unterstützungsbedarf haben, wenden Sie sich gerne an uns.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

im Begegnungszentrum Wiedenhof

Mühlenstr. 42

47798 Krefeld

Tel.: 02151 / 96 19 025

e-mail: [selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org)