

Herzlich Willkommen!

Kreuzbund DV Speyer

Frühjahrsseminar 2010

5. - 7. Februar 2010

Waldfischbach-Burgalben

Franz Erbach
Dipl. Sozialarbeiter
-Sozialtherapie-
Systemischer Familientherapeut
Caritas Suchtberatung Speyer
Gilgenstraße 16
67346 Speyer
www.suchtberatung-speyer.de

Entwicklung des Beziehungsgeschehens in Gruppen

Übersicht

Freitag, 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr:

- Begrüßung, Vorstellung, Erwartungen, Einführung ins Thema,

Samstag, 9.00 – 12.00 Uhr und 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr:

- Phasen der Gruppenentwicklung
- Einige typische Rollen in Gruppen und ihre Bedeutung für den Gruppenprozess

Übersicht

Sonntag, 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr:

- Hilfreiche Gruppenregeln
- Zur Rolle und Funktion der Gruppenleiterin
- Offene Fragen
- Feedbackrunde – Ende des Seminars

Kleingruppen: 2 – 3 TN

- Was erhoffe ich mir als Ergebnis des Seminars? Was soll am Ende anders sein, damit es sich für mich gelohnt hat?
- Was soll hier nicht passieren?
- Welche Themen, Fragen sollen außerdem noch bearbeitet werden?
(Dauer: 20 Min., sammeln, schriftlich festhalten)

5 Phasen der Gruppenentwicklung nach Tielke

- Phase der Orientierung
- Phase der Positions- und Rollenklärung
- Phase der Vertrautheit
- Phase der Differenzierung
- Phase der Ablösung

Orientierungsphase

- Die Gruppenmitglieder sind sich noch fremd
- Verunsicherung
- Viel erfahren – wenig preisgeben
- Kennen lernen im Vordergrund
- Wenig Konflikte
- Leiterorientiert

Phase der Positions- und Rollenklärung

- Versuch der Einflussnahme auf andere
- Rivalisieren, Bildung von Koalitionen zur Durchsetzung eigener Interessen
- Sympathie/Antipathie wird angesprochen
- Zunehmende Konfrontationen
- Fehler werden auf „Schwächere“ projiziert
- Aufstrebende Leiter (Führungsansprüche werden angemeldet)

Phase der Vertrautheit

- Schuldgefühle wegen Verletzungen aus der vorherigen Phase
- Konflikte werden vermieden
- Ambivalente Gefühle verstärken sich in Richtung Sympathie
- Wachsendes Zusammengehörigkeitsgefühl
- Konflikte werden wahrgenommen und konstruktiv bearbeitet/gelöst
- Außenseiter werden eher toleriert

Phase der Differenzierung

- Die Gruppe ist voll beziehungs- und handlungsfähig
- Rangstruktur löst sich auf
- Alle Mitglieder sind gleichberechtigt
- Offener Umgang mit Gefühlen und Wünschen/Bedürfnissen
- Gegensätze werden akzeptiert und in der Gruppe Integrativ zusammengeführt
- Gemeinsame Entscheidungen/Identifikation mit den Ergebnissen
- Personen- und aufgabenbezogene Zusammenarbeit

Phase der Ablösung

- Bevorstehende Auflösung der Gruppe
- Unsicherheit wegen des bevorstehenden Abschiedes
- Gegenseitige Zusicherung weiteren Kontakts
- Vereinbarung weiterer Treffen
- Versuch, den Abschied hinauszuzögern

Einige Rollen in Gruppen

- Gruppenführer
- Mitläufer
- Opponent
- Opportunist
- Sündenbock
- Außenseiter

Einige Aspekte der Gruppenleitung

- Integration neuer Mitglieder
(Übung in Kleingruppen, 2 – 3 TN:
Welchen Umgang wünsch(t)e
ich mir als „Neue/r“ beim ersten
Gruppenbesuch? Dauer: 20 Min.)
- Motivation in Gruppen

Integration neuer Mitglieder

- Integration ist ein emotionaler Prozess, der sich vor allem bei dem Betreffenden vollzieht. Die Gruppe kann daher Neue nicht integrieren, lediglich Raum geben und Zeit lassen, damit diese sich integrieren können.

Motivation in Gruppen

Kleingruppen, 2 – 3 TN, Dauer: 20 Min.

- Was motiviert mich persönlich, regelmäßig in der Selbsthilfegruppe mitzuarbeiten, Verantwortung zu übernehmen? Welche Erfahrungen in der Gruppe und mit den anderen Mitgliedern bestärken mich, wiederkommen?
- Welche Faktoren wirken demotivierend?

Motivation in Gruppen

Motivierende Aspekte des
Gruppengeschehens:

- Gemeinsame Befriedigung individueller Bedürfnisse
- Sozialer Kontakt
- Anerkennung des Engagements für das gemeinsame Gruppenziel

Motivationsfördernde Faktoren

- **Zielsetzung** – führt zu Spannung und motiviert zu Anstrengungen
- **Wunsch nach Gruppenzugehörigkeit** – Unterstützung durch die Gruppe, Anerkennung für persönliche Merkmale oder Leistungen
- **Effiziente Zusammenarbeit** schafft Zufriedenheit und fördert das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit

Motivationshemmende Faktoren

- Subjektives Gefühl, mehr zu investieren als man zurückerhält
- Folge: Wunsch nach Gruppenzugehörigkeit lässt nach und die Leistungsbereitschaft nimmt ab
- Die Gruppenarbeit wirkt demotivierend

Vorbeugende Faktoren

- Die individuellen Mitgliedsbeiträge sollten identifizierbar sein
- Wettbewerbssituation mit anderen Gruppen
- Mitglieder sind intrinsisch motiviert
- Hoher externer Anreiz besteht
- Gestaltung eines Anreizsystems

Regeln für die Gruppenarbeit

Übung in Kleingruppen
(2-3 TN), Dauer: 20 Min:

Welche Regeln des Umgangs
miteinander halte ich selbst für
absolut unverzichtbar?

Hilfreiche Regeln für das Gruppengespräch

Grundsätzliche Haltungen:

- Wertschätzung, Achtung und Respekt gegenüber allen Teilnehmerinnen und ihren Schicksalen
- Respekt vor Andersartigkeit (Aussehen, Verhalten, Religion, Weltanschauung, Rasse, Geschlecht etc.)

Regeln (grundsätzliche Haltungen)

- Andere Meinungen ernst nehmen, zulassen, zuhören
- **Meinungsfreiheit** bedeutet auch Höflichkeit untereinander, Achtung und Respekt
- Akzeptanz: Menschen sind grundsätzlich unterschiedlich; jede/r hat das Recht auf „seine“ Wahrheit, eine einheitliche Gruppenmeinung muss nicht das Ziel sein

Regeln (grundsätzliche Haltungen)

- Ehrlichkeit: Übereinstimmung von Fühlen, Sprechen und Handeln
- Selektive Ehrlichkeit: alles, was gesagt wird, soll ehrlich sein; aber: nicht alles, was ehrlich ist muss gesagt werden!

Regeln für das Gruppengespräch

- „Ich“ statt „man“ oder „wir“
- Störungen haben Vorrang
- Wenn Du eine Frage stellst, sage, warum Du sie stellst – sage etwas über Dich; vermeide das Interview

Regeln

- Sei authentisch und selektiv in Deinen Aussagen
- Seitengespräche müssen beachtet werden. Sie stören und sind meistens wichtig

Regeln

- Beachte Körpersignale
- Beiträge und Meinungen
anerkennen, nicht bewerten
- Gefühle ansprechen

Aufgabe und Rolle der Gruppenleiter

Übung in Kleingruppen

(2 – 3 TN, Dauer 20 Min):

Wie sieht für mich der/die

„optimale Gruppenleiter/in“ aus,
welche persönlichen Eigenschaften
und besonderen Fähigkeiten sollte
er/sie haben?

Aufgabe und Rolle der Gruppenleiterin/des Gruppenleiters

Grundsätzliches

- Gruppenleitung ist eine Dienstleistung, kein Titel oder Statussymbol
- Verantwortung und Aufgaben orientieren sich am Auftrag der Gruppe und der Selbsthilfegemeinschaft Kreuzbund
- Der Gruppenleiter als „Primus inter pares“

Rolle und Aufgaben der Gruppenleiterin

- Ansprechpartner/in für die Gruppe; Vertretung der Gruppe nach innen (DV) und außen
- Organisation der Öffentlichkeitsarbeit
- Gesprächsleitung, Moderation
- Sorgt für die Einhaltung der Gruppenregeln

Der Gruppenleiter, die
Gruppenleiterin sollte
delegieren können und
dürfen, er/sie, muss nicht alles
selber können oder tun.
Und: Der Gruppenleiter ist ein
Mensch wie Du und ich.

Offene Fragen

Feedbackrunde