

## Grundlagen für eine erfolgreiche Selbsthilfearbeit

### Entwurf zum Ablaufplan Baustein I Oktober 2010

<b>Freitag 15. Oktober : Themenschwerpunkt Grundlagen der Selbsthilfe 14.00-18 Uhr</b>				
Zeitplan	Inhalte	Methode	Ziel	Material, Anmerkungen
14.00-14.15	Begrüßung Abklären des Zeitrahmens Vorstellung der Referentin		Ankommen, Zeitstruktur kennenlernen	Tagungsgetränke bereitstellen
14.15-14.45 je 10 Minuten	1.Meine Erfahrungen mit der Selbsthilfe 2. Erwartungen an das Seminar	Paarinterview Arbeit zu zweit Austausch zwischen einer Selbsthilfefachkraft und einer Selbsthilfeaktiven	Einstieg ins Thema, Erwartungen an das Seminar formulieren, gegebenenfalls Programm umstellen, bzw. unrealistische Erwartungen korrigieren	Papier, Stifte für alle Teilnehmer
14.45-15.30	Gegenseitige Vorstellung im Plenum und Erwartungen	3-4 Minuten Vorstellung pro Person	Jeder überwindet Redehemmung in Großgruppe, über jemand anderes sprechen ist leichter als über sich selbst	Flipchart: Erwartungen werden gesammelt
15.30-16.00	Kaffeepause			
15.30- 17.00	Referat Grundlagen zum Selbsthilfebereich Definition Selbsthilfe, Merkmale und Leistungen von Selbsthilfegruppen, Geschichte der Selbsthilfebewegung,	Grundlagenreferat mit der Möglichkeit direkt Fragen zu stellen	Theoretisches Wissen über die Selbsthilfegruppen u. ihre Charakteristika, Hintergründe	Powerpoint, Skript

	Arten von Selbsthilfegruppen, Ursachen der Selbsthilfebewegung, Themen-Bereiche von Selbsthilfegruppen Selbsthilfe als Teil des Bürgerschaftlichen Engagements Ablauf und Regeln in Selbsthilfegruppen		verstehen, eigene Arbeit im Selbsthilfebereich einordnen	
17.00-17.05	Lebendiges Lernen: gemeinsame Bewegungsübung	der Tanz der Wirbelsäule	Gemeinsames Gruppenerlebnis: Gruppenerfahrung	evtl. Musik
17.05-18 Uhr	Wirkung von Selbsthilfegruppen für den Einzelnen (an eigenen Erfahrungen, durch Berichte von anderen)	Kleingruppenarbeit mit Sammlung von Kernaussagen gemischte Arbeitsgruppen	Sensibilisierung und Verständnis für Selbsthilfe wecken	Kärtchen, Pinwände
<b>Samstag, den 16. Oktober : Themenschwerpunkt Struktur der Selbsthilfe in Bayern Vormittag, Nachmittag Praxisbeispiele : schwierige Situationen 9-16.30 Uhr</b>				
9 Uhr	Anknüpfen am Vortag, offene Fragen	Gute Nachrichten, schlechte Nachrichten	Tageeseinstieg	Redestab
9.15-9.45	Vorstellen der Kleingruppenarbeit „Wert und Wirkung	im Plenum mit Clustern der Beiträge	Eigenes Erleben einbringen, gegenseitiges fachliches Kennenlernen	Pinwände
9.45-11.15	Referat „Struktur der Selbsthilfe in Bayern“ Zahlen, Fakten , Hintergründe: Selbsthilfebörse, Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen, Selbsthilfekontaktstellen, SeKo Bayern, LAG Selbsthilfe Selbsthilfe auf Bundesebene NAKOS und die	offener Vortrag mit aktiver Beteiligung der Teilnehmer	Vermittlung von Theoretischem Wissen über die verschiedenen Ebenen der SH in Bayern und ihre Einbettung in die SH	Powerpoint , Skript

	DAG		im Bundesgebiet	
11.15- 11.30.	Kaffeepause			
11.30-12.00	Offene Fragen, Diskussion im Plenum			
12.00-13.00	Schwierige Situationen am runden Tisch/ in der Selbsthilfekontaktstelle? Schwierige Situationen in der Selbsthilfegruppe?	Vorbereitung Rollenspiele oder kollegiale Beratung	Reflexion der eigenen praktischen Arbeit, Lösungsstrategien entwickeln, Blick über den eigenen Tellerrand hinaus	Zwei Runden (SH-Kontaktstellen und Selbsthilfeaktive getrennt)
13.00-14.00	Mittagpause			Essen über Tibeter und Pizzadienst bestellen
14.00-14.45	Kollegiale Beratung oder Rollenspiel 1 mit Auswertung	siehe oben	siehe oben	Skript kollegiale Beratung
14.45-15.00	Kurze Pause mit Bewegungseinheit	Gordischer Knoten, oder ähnliches	Aktivierung von Körper und Geist	Musik?
15.00-15.45	Kollegiale Beratung oder Rollenspiel 2 mit Auswertung	siehe oben	siehe oben	
15.45-16.00	Kaffeepause			
16-16.25	Rückmeldungen zur Seminarleitung, zu Inhalten und zur Gruppe	Abschlussblitzlicht mittels von Wandzeitungen	Reflexion, Qualitätssicherung	Pinwände, Wandzeitung
16.25-16.30	Abschlussritual			Ausstieg