

# Ein Gruppenleben entwickeln – wie?

Ein Wochenendseminar  
für engagierte Menschen  
in Selbsthilfegruppen  
und alle,  
die es werden möchten;  
als Anregung und Unterstützung  
eines lebendigen und  
gemeinschaftlichen  
(Selbsthilfe-) Gruppenlebens

## Liebe Engagierte und Interessierte!

Zur Unterstützung und Inspiration Ihres wertvollen Engagements als Angehörige psychischer erkrankter Menschen in der ehrenamtlichen Selbsthilfe möchten wir Sie zu einem Wochenendseminar nach Blaustein/Alb-Donau-Kreis einladen. Ein Seminar, das zur Vernetzung von engagierten Selbsthilfegruppenteilnehmer\*innen und Gruppenvertreter\*innen anregen und beitragen soll.

Wir freuen uns, mit Herrn Vogelsänger einen in der Thematik erfahrenen Moderator dieses Wochenendes erneut gewonnen zu haben. Termin:

**Freitag, 3. November 2023**, ca. 18:00 Uhr bis  
**Sonntag, 5. November 2023**, nach dem Mittagessen, ca. 13:30 Uhr

**Kosten:** 65 Euro für Mitglieder des LV BW ApK,  
85 Euro für Nichtmitglieder

Mitglieder des LV BW ApK erhalten voraussichtlich einen Fahrtkostenzuschuß bis max. 50 Euro gegen Nachweis.

In dieser Fortbildung werden wir erarbeiten, wie es möglich ist, dass jede/r mit den eigenen Ressourcen, Bedürfnissen und Neigungen den angemessenen Platz in der Gruppe finden kann. Die persönlichen Erfahrungen, Fragen und Anliegen der Teilnehmerinnen bilden die Grundlage für ein erlebnisreiches, inspirierendes und auch humorvolles Seminar.

Wir möchten Ihre Themen aufgreifen und darum bitten, dass Sie uns vorab mitteilen, für welche Situationen Sie Verbesserungen oder Lösungen suchen!

Das Engagement in und mit einer Selbsthilfegruppe soll Schwerpunkt sein:

- Aufbau- und Entwickeln einer Gruppe: Was sind erfolgreiche Erfahrungen für Stabilität und Kontinuität?

- Was fördert die Motivation von Menschen, sich zu aktivieren und ein lebendiges Gruppenleben zu entwickeln, in dem die Gruppe sich zu einer Gemeinschaft entfalten kann, und in der alle Beteiligten Lust auf Mitgestaltung entwickeln?
- Umgang mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Sichtweisen in der Gruppe?

Ein mögliches Themenspektrum kann sein ...

- Rollenklärung als Leitende, „Rollensicherheit“ gewinnen
- Selbstsorge als Koordinierend(e) einer Gruppe: „Vergess' ich mich selbst?“ und „Wie achte ich auf ‚Resilienz‘?“, „Wie empfinde ich meine ‚Doppelrolle‘?“
- Umgang mit konkreten Herausforderungen im Gruppenleben
- Wie gelingt engagiertes, lebendiges und vertrauensvolles Zusammenwirken innerhalb einer Gruppe?
- Selbstermächtigen & ermutigen: Wie gelingt das?
- Welche Kraft liegt in der Gruppe & Gemeinschaft?
- Erarbeitung von Möglichkeiten zur Förderung von vertrauensvoller Kooperation und Gemeinschaftsgefühl in Gruppen

### Methoden:

- Bearbeiten mitgebrachter Fragen in Klein- und in der Gesamtgruppe
- Übungen, Anregung und Unterstützung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Empathisches Feedback
- Persönliche Kommunikationsmuster wertschätzend reflektieren
- Umgang mit Unsicherheit und Ärger in der Kommunikation

**Herzliche Grüße aus dem LV BW ApK Vorstandsteam!**

### Anmeldung

per Post: LV BW ApK e.V., Hölzlestr. 31, 72336 Balingen  
per E-Mail: anmeldung@lvbwapk.de  
per Fax: 07837 28 59 52 9

**Ich melde mich für das Wochenendseminar  
am 03. - 05.11..2023 verbindlich an:**

Einverständniserklärung zur Erhebung personenbezogener Daten:  
Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich ausdrücklich einverstanden, dass die angegebenen persönlichen Daten zum Zweck der Organisation und der Durchführung des Seminars innerhalb des LV BW ApK gespeichert und verwendet werden dürfen. Diese Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden.

Vor- & Nachname: .....

Anschrift: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Unterschrift: .....