

<b>Downloadmaterialien</b>	<b>8</b>
<b>Warum ein Leitfaden zu Moderation?</b>	<b>9</b>
<b>Was leisten Selbsthilfegruppen?</b>	<b>10</b>
Sie spenden Trost und schützen gegen Isolation	10
Sie fördern Kompetenz	10
Sie fördern Autonomie	11
Sie stärken Betroffene und Angehörige	11
Sie fördern politisches Handeln	11
Sie fördern Verhaltensänderung	12
<b>Moderation in Selbsthilfegruppen</b>	<b>13</b>
Was bedeutet Selbsthilfe für die Moderation?	13
Was können Zielsetzungen sein?	13
Homogene oder heterogene Gruppen	15
Offene oder geschlossene Gruppen	16
Von Laien oder Profis angeleitete Gruppen	16
Psychoedukation	17
Triialogisches Seminar	17
Virtuelle Selbsthilfegruppen	18
<b>Gründung einer Selbsthilfegruppe</b>	<b>23</b>
Wo kann die Gruppe stattfinden?	23
Wie viele Teilnehmer?	24
Wann soll die Gruppe stattfinden?	25

Wie lange und wie oft?	25
Wie finden Sie Teilnehmer?	26
Förderung von Selbsthilfegruppen	30
<b>Was brauchen Sie für die Moderation?</b>	<b>31</b>
Welche Ressourcen brauchen Sie?	31
Was sind Ihre Aufgaben als Moderator?	36
<b>Es geht los: Ablauf einer Selbsthilfegruppe</b>	<b>39</b>
Was müssen Sie vor Ort vorbereiten?	39
Was brauchen Sie für die Gruppensitzung?	40
Das erste Treffen	41
Struktur oder keine Struktur?	46
Reguläre Treffen	52
<b>Wertschätzende Kommunikation</b>	<b>58</b>
Miteinander umgehen lernen	59
Schwierige Situationen	66
Wenn jemand einen Rat will	71
<b>Umgang mit Konflikten</b>	<b>82</b>
Feedbackübungen	83

<b>Heikle Themen</b>	<b>90</b>
Suizid	<b>90</b>
Sexualität und Intimität	<b>92</b>
Alter und eigene Erkrankung	<b>93</b>
<b>Literatur</b>	<b>95</b>
<b>Schlusswort</b>	<b>96</b>
Danksagung	<b>96</b>