



FINDING *hope*

SELBSTHILFEGRUPPE

GRUPPEN-SKRIPT FÜR VIRTUELLE
FINDING HOPE-GRUPPEN-TREFFEN



Willkommen

Gruppenleiterin 1: *Herzlich willkommen. Ich bin [Vorname] und heute Abend bin ich eine der Gruppenleiterinnen. Bevor wir beginnen, möchte ich alle daran erinnern, dass dies ein geschlossenes Meeting nur für Überlebende ist. Wenn du keine Überlebende von sexuellem Kindesmissbrauch bist, musst du das Treffen bitte jetzt verlassen. (Einen Moment innehalten).*

Wir empfehlen allen Teilnehmerinnen, sich einen ruhigen Ort zu suchen und Kopfhörer zu benutzen, um zu garantieren, dass ausschließlich Überlebende an diesem Treffen teilnehmen. Bitte schaltet den Ton aus, es sei denn, du sprichst gerade. Meine Aufgabe ist es, dieses Meeting zu leiten und sicherzustellen, dass unser Meeting nicht vom Kurs abweicht. Wir werden in Kürze eine Übung zur Selbstwahrnehmung durchführen. Falls du noch nicht die Gelegenheit hattest, das Arbeitsblatt auszufüllen, kannst du es unter <https://findinghope.org/de/> finden. Unter der Rubrik „Gruppenmaterialien“ und dann „Materialien und Unterlagen für Teilnehmerinnen“ findest du alles, was du brauchst.

Gruppenleiterin 2: *Ich bin (Vorname) und ich bin heute die zweite Gruppenleiterin. Meine Aufgabe ist es, euch zu unterstützen, indem ich den Chat leite und zur Aufrechterhaltung einer sicheren Umgebung beitrage. Bitte kontaktiere mich im Chat, wenn du einen Auslöser erlebst. Bitte zögere nicht, während des Treffens Fragen zu stellen oder Kommentare zu äußern, diese können über das Mikrofon oder im Gruppen-Chat eingereicht werden. Vergewissere dich bitte, dass dein Mikrofon eingeschaltet ist, bevor du sprichst.*

Gruppenleiterin 1: *Ich begrüße alle neuen Mitglieder oder Besucher, die heute zum ersten Mal an unserem Gruppentreffen teilnehmen. Unser Meeting wird wie folgt ablaufen: Ich werde jemanden bitten, die Absichtserklärung laut vorzulesen. Wir werden alle unseren Ton ausschalten und das Gleiche tun. Daraufhin werde ich Freiwillige bitten die Meetings-Richtlinien laut vorzulesen, anschließend bitten wir alle an der Selbstwahrnehmungs-Übung teilzunehmen. Nach der Übung zur Selbstwahrnehmung werden wir die Strategie der vergangenen Woche überarbeiten, die Gelegenheit haben uns auszutauschen und uns auf die Strategie der kommenden Woche vorzubereiten. Wir werden das Treffen mit einer Stabilisierungsübung und der Botschaft der Hoffnung beenden. Lasst uns nun gemeinsam die Absichtserklärung lesen – bitte vergisst nicht, euer Mikrofon auszuschalten.*

UNSER ZIEL - ABSICHTSERKLÄRUNG

Wir sind Überlebende sexuellen Missbrauchs. Gemeinsam teilen wir Mut, Hoffnung, und unsere Erfahrungen in einer sicheren Gemeinschaft. Das Verständnis unseres Traumas und der Auswirkungen sexuellen Missbrauchs geben uns eine Grundlage, die es uns erlaubt, Wege der Genesung zu finden. Gruppentreffen dienen dazu uns gegenseitig zu stärken, indem wir die fünf Strategien der Hoffnung anwenden. Wir nutzen diese sichere Gemeinschaft, um Fortschritte auf unserem Weg der Genesung zu machen und anderen dabei zu helfen ihren Weg zu finden. Wir lernen voneinander und gemeinsam erlangen wir unsere Hoffnung zurück.

Gruppenleiterin 1: Vielen Dank. Lasst uns nun die Richtlinien des Meetings lesen. Wir lesen diese wöchentlich, um uns daran zu erinnern, wie wir unsere gemeinsame Zeit optimal nutzen und sicherstellen können, dass sich alle in dieser Gruppe sicher fühlen. Könnte ich ein paar Freiwillige bitten, die Richtlinien unseres Meetings laut vorzulesen?

RICHTLINIEN FÜR VIRTUELLE GRUPPEN-TREFFEN

- Wir bewahren die Vertraulichkeit, indem wir nur unsere Vornamen verwenden. Zusätzlich vertrauen wir darauf, dass alles, was in unseren Meetings besprochen wird, nicht mit Verwandten und Freunden geteilt wird.
- Wir führen während des Treffens keine anderen Aktivitäten durch, wie z.B. das Spielen am Handy oder Computer oder das Versenden von SMS-Nachrichten oder E-Mails.
- Wir verwenden eine angemessene Sprache und erheben nicht unsere Stimmen, unabhängig davon, wie wir uns im gegebenen Moment fühlen.
- Wir erteilen keinen Rat, nur Unterstützung.
- Wir verwenden „Ich“-Aussagen, wenn wir etwas teilen.
- Wir teilen keine Details unseres Traumas. Wir teilen „Schlagzeilen“ keine „Details“.
- Alle Teilnehmerinnen sind in unseren Gruppen willkommen, unabhängig ihres Alters, Ethnizität, Religion, sexuelle Orientierung, Herkunft oder Fähigkeiten.
- Während jemand anderes spricht sind wir geduldig, unterbrechen nicht und führen keine Nebengespräche.

- Wir machen keine Aufforderungen oder Annahmen, die mit Religion, Wirtschaft oder Politik in Zusammenhang stehen (einschließlich Verkauf oder Anwerbung).
- Wir möchten alle dazu einladen an der Selbstwahrnehmungs-Übung teilzunehmen, verlangen jedoch nicht, dass alle Teilnehmerinnen etwas mit der Gruppe teilen. Wenn wir etwas teilen, dann ist es stets aus freiem Entschluss.
- Wir sind uns selbst und gegenseitig über verantwortlich und setzen die Richtlinien der Gruppe.
- Wir folgen dem Skript genauso, wie es angelegt ist. Auf diese Weise können wir ein sicheres und vorhersehbares Meeting abhalten.

Bitte vergewissere dich, dass du die einzige Person bist, die unsere Gruppe sehen und hören kann. Wenn sich andere Personen im Raum befinden, verwende Kopfhörer und drehe bitte den Bildschirm deines Gerätes so, dass nur du ihn sehen kannst. Danke, dass du darauf Acht gibst und dies zu einem sicheren und privaten Online-Umfeld machst, in dem wir uns alle offen und ehrlich miteinander austauschen können.

Außerdem laden wir dich ein, deine Kamera mit uns zu teilen. Zwei der wichtigsten Ziele von Selbsthilfegruppen ist ein Gefühl der Zusammenhalt und Sicherheit. Wenn jeder seine Kamera mit uns teilt, hilft das, diese beiden Ziele zu erreichen. Falls es dir jedoch unangenehm oder nicht möglich ist, deine Kamera anzuschalten, sollte dich das nicht davon abhalten, an dem Treffen teilzunehmen. Es ist besser, ohne Kamera teilzunehmen, als gar nicht teilzunehmen.

Gruppenleiterin 1: *Vielen Dank fürs Vorlesen. Lasst uns eine Minute innehalten, um zu sehen, ob es irgendwelche Kommentare oder Fragen im Chat gibt IPause!. Als Nächstes fahren wir mit der Selbstwahrnehmungs-Übung fort. Wir warten einen kleinen Moment, um jedem die Möglichkeit zu geben, dass Arbeitsblatt zu dieser Übung auszufüllen.*

Selbstwahrnehmungs-Übung

Gruppenleiterin 1: *Ich werde beginnen, um euch zu zeigen, wie die Selbstwahrnehmungs-Übung ablaufen sollte, besonders für diejenigen, die das erste Mal heute hier sind. Jeder sollte drei der sechs Fragen wählen, die er beantworten möchte. Man kann jede Woche verschiedene Fragen auswählen. Eure Antworten sollten kurz sein. Wir bitten alle Anwesenden, an dieser Übung teilzunehmen. Nachdem ich meine Antworten geteilt habe, werde ich jeden von euch einladen, das Gleiche zu tun.*

FRAGEN ZUR SELBSTWAHRNEHMUNG

1. Teile deinen Vornamen mit der Gruppe.
2. Wie geht es dir körperlich in diesem Moment? (Identifiziere welche Muskeln in deinem Körper angespannt sind oder ob du irgendwo Schmerzen verspürst.)
3. Wie geht es dir emotional? (Nimm das Rad der Emotionen als Orientierungshilfe, wenn du Schwierigkeiten hast, deinen Zustand festzulegen.)
4. Was hast du in der letzten Woche für deine Selbstfürsorge unternommen? (Ignoriere diese Fragen, wenn es dein erstes Mal ist.)
5. Hattest du diese Woche irgendwelche Auslöser oder Flashbacks? J/N Welche Hilfsmittel hast du verwendet, um sie zu verarbeiten? (Es ist in Ordnung, wenn du sie diese Woche noch nicht umsetzen konntest.)
6. Teile einen deiner Erfolge der letzten Woche in nur einem Satz.

Gruppenleiterin 1: *Vielen Dank für eure Teilnahme an der Selbstwahrnehmungs-Übung. Lasst uns eine Minute innehalten, um zu sehen, ob es irgendwelche Kommentare oder Fragen im Chat gibt [Pause]. Nun werden wir die Strategie der letzten Woche wiederholen.*

Wiederholung der Strategie der letzten Woche

Gruppenleiterin 1: *Wir werden die erste Seite der Strategie im Arbeitsbuch lesen. Könnte ich jemanden bitten diese laut vorzulesen?*

Teilen

Gruppenleiterin 1: *Jetzt, wo wir die Strategie der letzten Woche wiederholt haben, möchten wir uns nun etwas Zeit nehmen, um unseren Fortschritt der letzten Woche zu besprechen. Für diesen Abschnitt werden wir insgesamt etwa 20 Minuten Zeit benötigen. Bitte respektiert andere Teilnehmerinnen und teilt eure Gedanken innerhalb des festgelegten Zeitrahmens. Teile mir bitte*

im Chat mit, ob du etwas mit uns teilen möchtest, und ich werde dir das Wort übergeben.

Gruppenleiterin 1: *Denkt daran, dass dies keine Diskussion ist. Im Rahmen unserer Gruppe geschieht die Genesung und Erholung beim Zuhören. Respektiert jede Person und hört ihr zu, wenn sie spricht. Dies ist nicht die richtige Zeit oder der Ort, um Ratschläge zu erteilen. Nachdem etwas geteilt wurde, können Worte der Unterstützung gegeben werden. Dazu gehören Dinge wie „Ich schätze es sehr, dass du diese Dinge mit uns teilst.“, „Wir sind für dich da.“ oder „Das empfinde ich ebenso.“*

Gruppenleiterin 1: *Wenn ihr etwas hört, das euch gefällt oder euch hilft, solltet ihr es aufschreiben. Ihr werdet nach dem Meeting mit der Teilnehmerin chatten können. Ich werde zuerst etwas teilen, um euch zu zeigen was ich meine. Anschließend werden wir euch die Zeit geben, um etwas mit der Gruppe zu teilen, wenn es jemanden gibt der nichts teilen möchte muss er nichts sagen.*

Gruppenleiterin 1: *Lasst uns eine Minute Zeit nehmen und unsere Gedanken sammeln (HALTE EINEN MOMENT INNE). Ich möchte mich bei euch bedanken, dass ihr heute hier wart, euch gegenseitig unterstützt und miteinander eure Erfahrungen geteilt habt. Lasst uns nun über die Strategie der Woche sprechen.*

Strategie der Woche

[Um das Video in deinem Online-Treffen ansehen zu können, musst du es vorher heruntergeladen haben. Wenn dies nicht der Fall ist, vergewissere dich, dass du es auf deiner Facebook-Seite veröffentlichst oder gib den Link für deine Gruppe frei, damit sie es außerhalb des Meetings ansehen kann].

Gruppenleiterin 1: *Wir werden uns im Buch auf [Strategie] konzentrieren. Ich möchte euch dazu ermutigen, diese Woche dieses Kapitel in eurem Buch zu lesen. Lasst uns gemeinsam ein Video dazu anschauen.*

[Video anschauen.]

Gruppenleiterin 1: *In den nächsten drei bis fünf Minuten werden wir darüber sprechen, was wir gerade in dem Video gesehen oder gelesen haben. Wie kann euch diese Strategie, auf dem Weg der Genesung unterstützen? Möchten zwei oder drei von euch etwas mit uns teilen? Bitte gibt es im Chat an.*

Gruppenleiterin 1: *Lasst uns gemeinsam eine Aktivität im Arbeitsbuch suchen, die wir zusammen ausüben können. Es wird euch auffallen, dass ihr in euren Unterlagen einige Strategien finden werdet. Für die nächsten fünf bis zehn Minuten werden wir eine Strategie besprechen, die wir ausgesucht haben.*

EMPFOHLENE AKTIVITÄTEN IM ARBEITSBUCH

Strategie 1: Bewusstsein (Aktivitäten 3, 4 oder 5)

Strategie 2: Akzeptanz (Aktivitäten 2, 4 oder 5)

Strategie 3: Kraft in der Hingabe (Aktivitäten 1, 4 oder 5)

Strategie 4: Achtsamkeit (Aktivitäten 1, 3 oder 4)

Strategie 5: Zuversicht (Aktivitäten 2, 3 oder 4)

Gruppenleiterin 1: *Lasst uns nun etwas Zeit nehmen, um zu entscheiden, was jede von uns für seine Selbstfürsorge diese Woche machen möchte. Behaltet bitte die Strategie der Woche im Hinterkopf. Es gibt einen Platz auf der Rückseite eures Papiers, um eure Ziele und Gedanken aufzuschreiben. Gibt es jemanden, die teilen möchte, was sie für ihre Selbstfürsorge für die kommende Woche gewählt hat?*

Gruppenleiterin 2: *Lasst uns nun gemeinsam eine Stabilisierungsübung machen. Diese wird uns helfen, in einen gegenwärtigen und sicheren Zustand zu treten, bevor wir uns heute Abend voneinander verabschieden. Wir haben die Wahl zwischen einem Video oder einer Gruppentechnik.*

Stabilisierungsübung

Es gibt mehrere Stabilisierungsübung auf findinghope.org/de/. [Lade das Video im Voraus herunter, um es in deinem virtuellen Treffen vorzuführen].

GRUPPENTECHNIK

GRUPPENTECHNIK

5-4-3-2-1

5-4-3-2-1: Hierbei handelt es sich um eine sinnesbewusste Stabilisierungsübung, die uns beim Entspannen oder bei schwierigen Emotionen unterstützen kann. Beantworte die Fragen für dich selbst.

1. Beschreibe 5 Dinge, die du im Raum siehst.
2. Nenne 4 Dinge, die du fühlen kannst (z. B. das Papier in deiner Hand, die Socken an deinen Füßen, usw.)
3. Nenne 3 Dinge, die du hören kannst (z. B. das Ticken der Uhr, den Verkehr draußen, usw.)
4. Nenne 2 Dinge, die du riechen kannst oder denke an 2 Gerüche, die Glücksgefühle in dir hervorbringen.
5. Nenne 1 gute Eigenschaft, die du an dir magst.

Am Ende solltest du dich ruhiger und gelassener fühlen. Wiederhole diese Übung so oft, wie nötig.

Atemübung

Diese Übung kombiniert Bewegungen und Atmung und kann dabei helfen, dich im Hier und Jetzt zu verankern. Du kannst diese Übung entweder im Sitzen oder im Stehen durchführen. Atme tief ein, während du die Arme über den Kopf erhebst und nach oben schaust. Sprich „Hier“ aus. Dann atme tief aus, senke die Arme und das Kinn, und sag: „Jetzt“. Wiederhole diese Übung für mindestens fünf bis zehn Atemzüge, um eine tiefere Verbindung mit Körper und Geist im gegenwärtigen Moment zu ermöglichen.

Meditation zum Selbstmitgefühl

Stelle dir vor, dass du mit einer sehr vertrauenswürdigen Freundin oder einem Familienmitglied sprichst. Diese Person, macht gerade eine ähnliche Erfahrung wie du durch, und du möchtest, dass sie weiß, dass sie nicht allein ist und dass ihre Gefühle berechtigt sind, genauso wie sie sie empfindet. Denke an die Worte, die du ihr sagen möchtest. Wiederhole diese Worte und richte das Einfühlungsvermögen und deine Liebe, dieses Mal auf dich selbst.

Bewegung mit Achtsamkeit

Unser Ziel bei dieser Aktivität ist es, die Verbindung zwischen unserem Geist und unserem Körper zu stärken. Das erreichen wir unter anderem, indem wir uns bewusst und achtsam bewegen. Während dieser Übung solltest du stets das tun, was dir ein Gefühl des Wohlbefindens und Sicherheit vermittelt. Jeder Körper ist anders, was sich für eine Person gut anfühlt, mag sich für dich nicht gut anfühlen. Seid geduldig und liebevoll mit dir und versuche, keinen Druck zu verspüren, etwas zu tun, was dich unwohl fühlen lässt.

- Während dieser Übung möchte ich dich dazu ermutigen, die Empfindungen und Gedanken wahrzunehmen, die dein Körper dir gibt.
- Stehe bitte auf. Du kannst jedoch auch sitzen bleiben, wenn du das möchtest.
- Hebe den linken Fuß vom Boden an und bewege die Zehen. Nachdem wir die Zehen bewegt haben, werden wir unseren Knöchel im Kreis bewegen. Schwinde als nächstes das Bein am Kniegelenk vorwärts und rückwärts. Schwinde zum Abschluss nun das ganze Bein nach vorne und nach hinten und versuche die Zehen dabei zu bewegen.
- Lass uns nun dieselbe Übung am rechten Bein ausführen, indem wir den rechten Fuß anheben und unsere Zehen bewegen. Anschließend werden wir den Knöchel im Kreis bewegen. Anschließend schwingen wir unser Bein am Kniegelenk nach vorne und nach hinten. Und zu guter Letzt schwingen wir das rechte Bein am Hüftgelenk nach vorne und nach hinten.

Bewegung mit Achtsamkeit

- Lasst uns nun mit den Armen fortfahren, beginnend mit dem linken Arm. Strecke und bewege die Finger der linken Hand. Entspanne die Finger und mache ein paar Kreisbewegungen mit dem Handgelenk. Schwinde nun den Arm am Ellbogen nach außen und nach innen. Zum Schluss schwingen wir unseren ganzen Arm hoch in die Luft und führen ihn entspannt nach unten.
- Wir werden nun zum rechten Arm übergehen. Strecke und bewege die Finger der rechten Hand. Entspanne nun die Finger und mache ein paar Kreisbewegungen mit dem Handgelenk. Schwinde nun den Arm am Ellbogen nach außen und nach innen. Zum Schluss schwingen wir unseren ganzen Arm hoch in die Luft und führen ihn entspannt nach unten.
- Lege nun die Hände auf die Hüften und strecke den gesamten Oberkörper nach links. Dann nach rechts. Jetzt nach vorne. Jetzt nach hinten. Wir strecken nun die Hände über den Kopf und dehnen sie für einige Sekunden.
- Wir werden unsere Übung mit einigen Kreisbewegungen der Schulter und des Nackens beenden. Beginnen wir damit, die Schultern im Kreis nach vorne zu rollen. Ziehe danach die Schultern hoch und entspanne sie. Wiederhole diesen Schritt einige Male. Anschließend wechseln wir die Richtung und rollen die Schultern im Kreis nach hinten.
- Bringe dein Kinn zum Brustkorb und mache ein paar Kreise im Uhrzeigersinn. Wiederhole die selbe Vorgehensweise im entgegengesetzten Uhrzeigersinn.
- Zu guter Letzt werden wir nun den ganzen Körper einsetzen. Schüttle den gesamten Körper zur gleichen Zeit, die Hände, die Arme, die Füße, die Beine. Schüttle die restlichen Verspannungen aus dem Körper heraus. Achte darauf, welche Empfindungen du jetzt in diesem Moment in deinem Körper verspürst.

Yoga-Dehnungen

Diese Übung kann im Sitzen durchgeführt werden. Fange damit an, die Zehen zu bewegen, um den Boden unter dir zu spüren. Solltest du dich zu irgendeinem Zeitpunkt in der heutigen Gruppe unwohl fühlen, kannst du dich immer wieder an dieses Gefühl erinnern, als deine Füße Kontakt mit dem Boden hatten.

Atme tief ein und strecke die Arme nach oben aus, so dass die Hände zusammenkommen. Atme aus, während du deine Hände nach unten führst und vor deinem Herzen ruhen lässt. Drücke und strecke nun die Hände beim Einatmen nach oben. Atme aus, während du die Arme freigibst und die Hände wieder vor dem Herzen zusammenführst.

[Einatmen] Strecke nun den linken Arm zur rechten Seite hinüber. Atme aus und kehre zur Mitte zurück. Strecke nun den rechten Arm zur linken Seite hinüber. Atme aus und kehre wieder zur Mitte zurück.

[Einatmen] Lege die rechte Hand auf das linke Knie, drehe deinen Körper und schaue über die linke Schulter. Atme aus und kehre zur Mitte zurück. Lege nun die linke Hand auf das rechte Knie und schaue mit derselben Bewegung über die rechte Schulter. Atme aus und kehre zum Zentrum zurück.

[Einatmen] Strecke das linke Bein vor dir aus und ziehe die Zehen zu dir, sodass du die Muskeln deines linken Beins spürst, entspanne beim Ausatmen das Bein und finde erneut dein Zentrum. Strecke nun das rechte Bein vor dir aus und ziehe die Zehen zu dir hin, verspüre dabei die Muskeln des rechten Beins und kehre beim Ausatmen erneut in die Mitte zurück.

[Einatmen] Hebe mit angewinkelten Knien beide Füße vom Boden ab, um die Aktivierung deiner Bauchmuskulatur zu spüren. Atme anschließend aus, entspanne dich und kehre zur Mitte zurück.

Atme erneut ein und strecke die Arme nach oben aus und führe die Hände zusammen. Atme aus, und bringe deine Hände vor deinem Herzen zum Stillstand. Wiederhole die Übung nun umgekehrt. Drücke die Hände beim Einatmen nach oben und atme aus, um deine Arme zu entspannen und dein Zentrum zu finden.

Bewege die Zehen und nimm erneut den Boden unter dir wahr. Du bist im Hier und Jetzt.

Gruppenleiterin 2: *Vielen Dank, dass ihr heute am Treffen teilgenommen habt. Bitte kommt nächste Woche wieder und vergesst nicht, dass es manchmal einige Wochen dauern kann, bis der Fortschritt sichtbar wird. Lasst uns dieses Treffen abschließen, indem wir zusammen die Botschaft der Hoffnung aussprechen.*

BOTSCHAFT DER HOFFNUNG

Ich bin eine Überlebende. Mit jedem Schritt, den ich mache, erlange ich meine Hoffnung zurück.

Gruppenleiterin 1: *Damit ist unser Gruppentreffen für heute Abend abgeschlossen. Nochmals vielen Dank für eure Teilnahme.*

Aufgaben einer Gruppenleiterin

Als Gruppenleiterin hast du die Gelegenheit den Überlebenden in deiner Umgebung zu helfen. Diese Rolle bietet dir die Möglichkeit, dich schnell in deiner Umgebung zu engagieren. Training-Videos findest du online auf der Website der Finding Hope-Selbsthilfegruppe (unter Gruppenmaterial/ Gruppenleiter) oder auf unserem YouTube-Kanal Finding Hope Support Group (nur auf Englisch verfügbar).

Gruppenleiterin 1

- Teilt der Gruppe vor dem geplanten Gruppen-Treffen einen Link mit.
- Ist mit den Richtlinien für die Leitung eines virtuellen Treffens vertraut.
- Legt die Atmosphäre in der Gruppe fest.
- Folgt dem Skript, um die Sicherheit der Gruppe zu gewährleisten.
- Hält sich an die Richtlinien der Gruppe und setzt diese, wenn nötig, durch.
- Setzt das ideale Beispiel für die Übung zur Selbstwahrnehmung und das Teilen in der Gruppe.
- Verwaltet die Zeit, um sicherzustellen, dass jeder die Möglichkeit hat etwas zu teilen, und versichert sich, dass die Treffen nicht vom Thema abweichen.

Gruppenleiterin 2

- Gewährleistet die Sicherheit der Gruppe.
- Unterstützt die andere Gruppenleiterin und die Teilnehmerinnen.
- Leitet den Chat und unterbricht das Treffen für Kommentare von Teilnehmerinnen.
- Kann das Meeting gegebenenfalls unterbrechen, wenn eine Stabilisierungsübung notwendig ist.
- Bewahrt und hält die Richtlinien der Gruppe aufrecht und hält sich an das Skript.

Technologie für virtuelle Gruppen-Treffen

Finde eine geeignete Online-Meeting-Plattform, die dir gefällt. Einige Optionen beinhalten, sind aber nicht beschränkt auf Zoom und Google Hangouts. Wähle eine Plattform, die eine gemeinsame Bildschirmnutzung und Chat-Funktionalität ermöglicht. Halte ein Probetreffen mit jemandem ab, damit du mit der Durchführung eines virtuellen Gruppen-Treffens vertraut wirst. Richte den Link für das Meeting ein und teile ihn vor dem geplanten Treffen privat in einer E-Mail oder einem Chat den Teilnehmerinnen mit. Wir empfehlen den Link nicht in einem öffentlichen Forum freizugeben.

Gruppengröße

Die virtuellen Selbsthilfegruppen sind für drei bis zwölf Personen ausgelegt. Es ist schwierig, ein virtuelles Treffen mit mehr als zwölf Personen zu leiten und dafür zu sorgen, dass die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen getroffen werden. Wenn deine Gruppe regelmäßig mehr als zwölf Teilnehmerinnen hat, sollte in Betracht gezogen werden, die Gruppe auf zwei Gruppen aufzuteilen. Eine Gruppe sollte NICHT mit weniger als drei Personen gehalten werden.

Gruppenkultur

Jede Gruppe ändert sich und wird angepasst, um die Bedürfnisse der Gruppenteilnehmer bestmöglich zu erfüllen. Wir ermutigen dies mit einigen Bitten. Weiche nicht vom Skript ab. Es mag Zeiten geben, in denen es eintönig erscheint oder du das Gefühl hast, es bereits zu kennen, aber das Skript wurde speziell geschrieben und zusammengestellt, um vorhersehbar zu sein und ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Falls du Fragen oder Bedenken hierzu haben solltest, wende dich bitte an questions@findinghope.org/de/.

Selbstfürsorge - Aktivität der Wochen

Was wirst du diese Woche tun, um Fortschritt auf dem Weg deiner Genesung zu machen? Du kannst eine Aktivität aus dem Arbeitsbuch wählen oder dir eine Aktivität aussuchen. Versuche eine Aktivität zu wählen, von der du zu 90 % sicher bist, dass du sie erfolgreich abschließen kannst. Beispielsweise sind täglich zwei Stunden Yoga nicht so realistisch, wie z. B. einmal in der Woche zwanzig Minuten lang Yoga zu praktizieren. Denke daran, dass du mit diesen Aktivitäten nichts falsch machen kannst.

IDEEN FÜR DIE SELBSTFÜRSORGE

- Spaziergänge mit erholsamer Wirkung
- Yoga praktizieren
- Lesen
- Joggen
- Musik hören
- Meditieren
- Tagebuchschreiben
- Geführte Visualisierungstechniken üben
- Wandern
- Zeit in der Natur verbringen
- Atemübungen
- Intuitives Essen üben
- Malen
- Durchsetzungsfähigkeit üben
- Progressive Muskelentspannung üben
- Ein Musikinstrument üben
- Muay Thai
- Zeichnen
- Ein Vision-Board erstellen
- Affirmationen und positives Denken üben

Woche # ____ Strategie # ____
Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____
Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____
Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____
Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____
 Meine Aktivität der
 Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____
 Meine Aktivität der
 Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____
 Meine Aktivität der
 Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____
 Meine Aktivität der
 Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____
 Meine Aktivität der
 Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____
 Meine Aktivität der
 Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____
 Meine Aktivität der
 Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____
 Meine Aktivität der
 Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____
 Meine Aktivität der
 Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____
 Meine Aktivität der
 Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____
 Meine Aktivität der
 Selbstfürsorge ist:

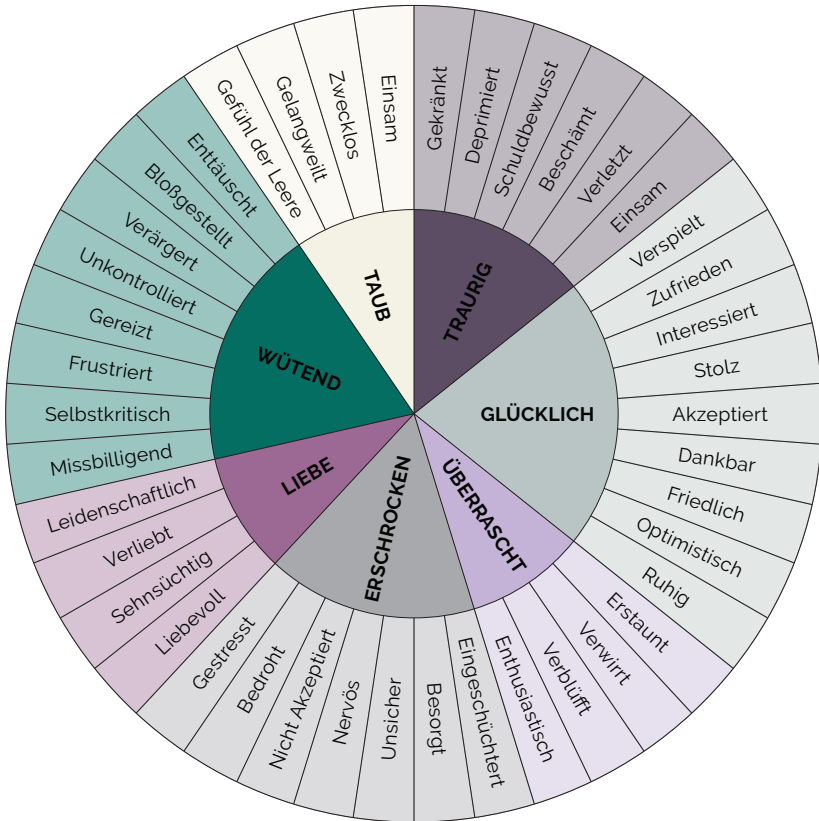
Woche # ____ Strategie # ____
 Meine Aktivität der
 Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____
 Meine Aktivität der
 Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____
 Meine Aktivität der
 Selbstfürsorge ist:

Rad der Emotionen

Das Rad der Emotionen ist ein Hilfsmittel, mit dem du feststellen kannst, was genau du fühlst. Im Laufe der Jahre hast du vielleicht gelernt, Gefühle zu unterdrücken, was es nun schwierig machen kann, bestimmte Emotionen zu erkennen. Verwende diese Abbildung, um zu unterscheiden und zu erkennen, was genau du verspürst.



NOTIZEN

[illegible]

FINDING *hope*
SELBSTHILFEGRUPPE

www.findinghope.org/de/