

# Regio-Seminar: Märkischer Kreis + Hagen



SELBSTHILFEAKADEMIE-NRW.DE

powered by

Selbsthilfe

## Krisen in Selbsthilfegruppen verstehen Chancen erkennen, Lösungen entwickeln

**Referentin:** Beatrix Rey, Dipl. Sozialarbeiterin, Trainerin, systematische Coachin

Krisen in Selbsthilfegruppen entstehen oft durch Konflikte, Missverständnisse und/oder unterschiedliche Erwartungen. Enttäuschungen und Vorwürfe erschweren die Zusammenarbeit, manchmal bleiben Mitglieder fern oder Probleme werden nicht offen angesprochen. Die emotionale Belastung ist hoch und die Gruppe weiß oft nicht, wie es weitergehen soll.

Allerdings sind Probleme und Konflikte in Gruppen völlig normal und gehören zur Entwicklung einer Gruppe dazu. Sie können auch eine Chance für neues Wachstum sein und den Zusammenhalt stärken. Im Seminar beleuchten wir, wie Krisen entstehen und wie sie in der Gruppe bewältigt und verarbeitet werden können. Wir arbeiten mit Beispielen aus der Praxis und entwickeln gemeinsam Lösungen.

### Inhalte:

- Auslöser von Krisen verstehen
- Ideen für eine neue Gestaltung der Gruppentreffen entwickeln
- In schwierigen Situationen wertschätzend kommunizieren
- Kritik äußern und Grenzen setzen, ohne zu verletzen
- Mit Meinungsverschiedenheiten und negativen Emotionen umgehen
- Chancen von Krisen erkennen

**Datum:** 24. Mai 2025 | 10 – 16.30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Selbsthilfe-Kontaktstelle Märkischer Kreis  
Friedrichstraße 30, 58507 Lüdenscheid

**Anmeldung:** 02351 39 05 26 oder [selbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org)

Ein kostenfreies  
Angebot für  
Menschen aus der  
gesundheitsbezo-  
genen Selbsthilfe.

Ein Regio-Seminarangebot der  
Selbsthilfeakademie NRW  
in Kooperation mit:



Selbsthilfe-Kontaktstellen Märkischer Kreis + Selbsthilfe-Büro Hagen

Die Selbsthilfeakademie NRW wird unterstützt von der AOK NordWest und der AOK Rheinland/Hamburg

