



Regio-Seminar: Herford + Minden-Lübbecke

SELBSTHILFEAKADEMIE-NRW.DE

powered by

Selbsthilfe

Loslassen als Gruppenleitung Verantwortung teilen und übergeben

Referentin: Karin Marciniak, freiberufliche Dozentin, Supervisorin

Sie sind Sprecher*in einer Selbsthilfegruppe und appellieren immer wieder an die Mitglieder, sich mehr einzubringen, ohne dass sich etwas ändert? Sie würden gern Aufgaben abgeben, aber auf magische Weise bleibt das Meiste an Ihnen „kleben“? Die Verantwortung wird Ihnen zu viel, aber Sie finden niemanden, der sie übernimmt oder mit Ihnen trägt? „Du musst einfach loslassen“ ist ein oft gehörter Ratschlag. Doch was so einfach klingt, fällt oft sehr schwer.

In diesem Seminar können Sprecher*innen von Selbsthilfegruppen mit sich in Klausur gehen und auf sich selbst schauen: Wie sind wir mit unseren Aufgaben und Rollen verbunden? Wie gut können wir loslassen? Sind wir schon bereit, Verantwortung abzugeben, zu teilen oder hält uns etwas ab? Was ist dieses „etwas“ genau?

Mit Empathie und Humor erlauben wir uns den Blick in den Spiegel - um mehr Verständnis für unsere Handlungsweisen zu bekommen. Auf dieser stabilen Grundlage können wir entscheiden, ob und wie wir Verantwortung für die Gruppe abgeben bzw. teilen wollen. Anschließend können wir leichter konkrete Schritte planen und klar umsetzen. Wir üben Standortbestimmung und Rollenklärung und profitieren vom kollegialen Austausch im Seminar.

Inhalte:

- Meine Rolle als Gruppenleitung
- Widerstände und Hemmnisse gegenüber Veränderung
- Wie Loslassen und Vertrauen zusammengehören
- Annahme und Akzeptanz - Voraussetzung für Veränderungen

Datum: 13. September 2025 | 10 – 16.30 Uhr

Veranstaltungsort: Selbsthilfe-Büro Herford
Werrestraße 100 | 32049 Herford

Anmeldung: selbsthilfe-herford@paritaet-nrw.org

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

Ein Regio-Seminarangebot der
Selbsthilfeakademie NRW
in Kooperation mit:



Selbsthilfe-Büro Herford / Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke

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

