

# GRUPPENGESPRÄCH

## Beschreibung

Gruppengespräche sind interaktive Aktivitäten, bei denen sich ältere Menschen über ein bestimmtes Thema unterhalten.

Sie unterstützen die verbale Intelligenz, indem sie die Kommunikationsfähigkeit, das kritische Denken und den Ausdruck von Ideen und Meinungen fördern.



## Benötigte Zeit

60-90 Minuten pro Gespräch, abhängig von der Komplexität des Themas und der Gruppendynamik.

## Allein oder gemeinsam

Gruppenaktivität in einem gemütlichen Raum, der zu Gesprächen einlädt, so eingerichtet, dass Blickkontakt zwischen allen Teilnehmenden möglich ist, um die aktive Teilnahme zu fördern

## Benötigtes Material



- geeigneter Raum
- Whiteboard oder Flipchart (optional)
- Stifte (optional)

## Praktische Tipps

- Wählen Sie Themen, die für die Teilnehmenden relevant und interessant sind, um das Engagement zu fördern.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer zum aktiven Zuhören und zur respektvollen Kommunikation.
- Leiten Sie die Diskussion mit Aufforderungen oder Fragen und lassen Sie Pausen zum Nachdenken zu.
- Sorgen Sie dafür, dass jede:r die Möglichkeit hat, sich zu äußern und zum Gespräch beizutragen.
- Fördern Sie ein integratives Umfeld, in dem sich die Teilnehmenden wohl fühlen, wenn sie ihre Meinung äußern.

## Lernziele



- Verbale Kommunikationsfähigkeiten durch aktive Teilnahme an Gruppendiskussionen zu verbessern.
- Fähigkeiten zum kritischen Denken zu entwickeln, indem verschiedene Themen und Standpunkte analysiert und diskutiert werden.
- Soziale Interaktion und Engagement unter älteren Menschen zu fördern.
- Selbstdarstellung und Vertrauen in den Austausch von Ideen und Meinungen zu fördern.

## Erwartete Ergebnisse

- Verbesserte verbale Kommunikationsfähigkeiten
- Verbesserte Fähigkeiten zum kritischen Denken
- Stärkung der sozialen Beziehungen und des Gemeinschaftsgefühls
- Gesteigertes Selbstvertrauen bei der Äußerung von Ideen und Meinungen

## Quelle

My Training Box: Angelehnt an die Erfahrungen bei der Leitung von Gruppengesprächen für ältere Menschen in Gemeindezentren und Seniorenheimen.

## Anleitung

1. Wählen Sie ein Thema für die Diskussion auf der Grundlage der Interessen und Vorlieben der Teilnehmenden. Die Themen können von aktuellen Ereignissen und persönlichen Erfahrungen bis hin zu kulturellen Phänomenen oder philosophischen Fragen reichen, die zum Nachdenken anregen.
2. Beginnen Sie die Sitzung, indem Sie in das Thema einführen und notwendige Hintergrundinformationen liefern, um sicherzustellen, dass jede:r den Kontext versteht. Beenden Sie Ihre kurze Einführung mit einer offenen Frage an die Teilnehmenden. Diese kann - je nach Thema - provokativ, auffordernd, einladend ... sein.
3. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, ihre Gedanken, Meinungen und Erfahrungen in Bezug auf das Thema mitzuteilen. Verwenden Sie offene Fragen, um das Gespräch anzuregen und verschiedene Perspektiven einzubringen.
4. Erleichtern Sie die Diskussion, indem Sie den Gesprächsfluss lenken, dafür sorgen, dass jeder zu Wort kommt, und die Teilnehmer zum aktiven Zuhören ermutigen.
5. Lassen Sie Momente der Stille und des Nachdenkens zu, um allen die Chance zu geben, ihre Gedanken zu sammeln und zu formulieren.
6. Fassen Sie die wichtigsten Punkte und Erkenntnisse zusammen, die sich während der Diskussion herauskristallisiert haben, um das Gehörte zu vertiefen und die Reflexion zu fördern.
7. Beenden Sie die Sitzung, indem Sie die Teilnehmenden um Feedback bitten und zukünftige Themen besprechen, die sie gerne erörtern möchten.

## Einige Themen

**Unvergessliche Momente der Geschichte:** Was haben Sie während dieses Ereignisses erlebt? Wie hat es Ihr Leben und Ihre Gemeinschaft beeinflusst?

**Lieblingsbücher und -autoren / -sportarten und -sportler** (Sie können auch Musik oder Kunst hinzufügen): Welches Buch/welcher Sport hat Sie besonders beeindruckt? Wer ist Ihr Lieblingsautor/Sportler und warum?

**Technologische Veränderungen:** Wie hat die Technologie Ihre Lebensweise verändert? Welchen technologischen Fortschritt finden Sie am beeindruckendsten?

**Reiseerfahrungen:** Welches war Ihr Lieblingsreiseziel? Was haben Sie auf Ihren Reisen gelernt?

**Hobbys und Interessen:** Welche Hobbys haben Sie? Wie haben sich Ihre Interessen im Laufe der Jahre verändert?

**Aktuelle Ereignisse:** Was denken Sie über die jüngsten Nachrichten? Wie halten Sie sich über aktuelle Ereignisse auf dem Laufenden?