

## Die richtigen Worte finden Feed-back geben und annehmen können



BeKoS Oldenburg · Lindenstraße 12 a · 26123 Oldenburg  
Telefon: 0441 - 88 48 48 · Telefax: 0441 - 88 34 44  
info@bekos-oldenburg.de · www.bekos-oldenburg.de

„P. kommt mal wieder zu spät zur Gruppen-Sitzung. Und immer hat er die gleiche Ausrede. Am Anfang hatte ich Verständnis dafür, nun reicht es mir aber. Doch anscheinend bin ich die Einzige, die dies ärgert, oder?“

„Und schon wieder redet A. Mir fällt es zunehmend schwer, ihr zuzuhören. Doch wie kann ich ihr das sagen? Ich möchte sie ja nicht verletzen.“

Es gibt immer wieder Situationen in der Gruppe, die uns stören. Diese Situationen können uns ärgern, wütend machen und uns die Freude an der Gruppe nehmen. Viele Gruppen kennen zwar die Regel „Störungen haben Vorrang“, doch sie findet zu selten Anwendung.

Wir wissen, wie gut es tut, positives Feedback zu bekommen – es kann wie eine warme Dusche sein. Doch wenn es darum geht, Unmut oder Ärger auszudrücken, verlässt uns häufig der Mut. Die Sorge, missverstanden zu werden, die Erfahrung, dass sich jemand beleidigt zurückzieht und gekränkt ist, lässt uns oft „verstummen“ und vieles aushalten.

In dem Workshop werden wichtige Regeln erarbeitet, um respektvoll Feedback geben zu können. Es wird Gelegenheit geben, dies miteinander auszuprobieren. Ein ehrliches Feedback ist in jeder Hinsicht Gold wert, denn für die Gruppe ist eine innerlich anwesende Person viel mehr wert als eine „abwesende“.

**Ort:** BeKoS, Lindenstraße 12a, 26123 Oldenburg, Raum 1+2 im Erdgeschoss

**Leitung:** Helga Schneider-Schelte, Sozialpädagogin, Tätigkeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Arbeit in der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz (Leitung des bundesweiten Alzheimer-Beratungstelefons), freiberufliche Tätigkeit (u.a. Supervision und Fortbildung für Selbsthilfegruppen)

**Zeit:** Samstag, den **29. November 2025** von 09:30 – 16:30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 10,00 € für Verpflegung (da die Plätze begrenzt sind, wird ggf. nach Anmeldeschluss das Los entscheiden, danach wird die Kontonummer und der Verwendungszweck mitgeteilt)

Anmeldung mit dem Formular (unten) **bis zum 15. November 2025 bei BeKoS!**

✂-----

Anmeldung: **Die richtigen Worte finden** mit Helga Schneider-Schelte (29.11.25; 9:30 - 16:30 Uhr)

Selbsthilfegruppe: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Tel./E-Mail: \_\_\_\_\_

Bedarf / Bemerkung: \_\_\_\_\_

**Bei Anmeldung (bis zum 15.11.2025) stehen Gebärdensprachdolmetscher\*innen und Hörtechnik zur Verfügung.**