



Moderationsanleitung für Gesprächsrunden mit dem Moderationsset «Corona»

Ziele der Gesprächsrunde:

Die Teilnehmenden...

- sprechen über ihre Erfahrungen in der Zeit des Corona Notstandes.
- anerkennen, welche grossen Leistungen sie in dieser Zeit erbracht haben.
- sprechen über Möglichkeiten, diese Zeit zu verarbeiten.
- können offene Fragen besprechen und Unklarheiten klären.

Vorbereitung:

- Einleitung und Moderationsanleitung vor der Runde gut lesen
- Moderationskarten ausdrucken und zusammenkleben
- Falls du das Set „10 Schritte zur Psychischen Gesundheit“ kennst: lies die Informationen nochmals durch
- mit der Gastgeberin/dem Gastgeber einen Tisch oder einen Platz am Boden bereitmachen, wo die Fotokarten gut ausgelegt werden können
- die aktuellen Gesundheits- Regeln des BAG beachten: Abstand, Gruppengrösse & Hygienemassnahmen einhalten

Ablauf der Gesprächsrunde:

1. Begrüssung & Einstieg (15 – 20 Minuten)

- Persönliche Begrüssung (Abstand & Hygienemassnahmen einhalten und erklären)
- Stelle dich vor
- Stelle die Femmes-Tische / Männer-Tische kurz vor
- Dank an die Gastgeberin / den Gastgeber
- Gesprächsregeln erklären
- Kurze Vorstellungsrunde aller Teilnehmenden

2. Einleitung zum Thema (10 Minuten) (vorlesen oder selber formulieren)

Wir alle haben eine lange Zeit der Anspannung und der Belastung hinter uns. Und noch immer ist das Leben nicht so, wie es vor der Corona-Pandemie war.

Wir mussten in der letzten Zeit vieles meistern. Unsere Familie ist enger zusammengerückt oder konnte sich nicht mehr sehen. Wir hatten plötzlich viel mehr Arbeit oder gar keine mehr. Unsere Kinder konnten die Schule nicht besuchen und einige KiTas wurden geschlossen. Wir hatten Angst um unsere Gesundheit und diejenige unserer Kinder. Wir sorgten uns um Menschen, die einer Corona-Risikogruppe angehören.

Jeder Tag brachte und bringt Veränderungen und wir müssen uns immer wieder an neue Situationen anpassen. Wir alle haben Ausserordentliches geleistet in dieser Zeit. Darauf können wir stolz sein. Viele haben sich gegenseitig unterstützt und dabei ihre eigenen Bedürfnisse zurückgestellt für Menschen, die mehr Hilfe benötigten.

Über das Erlebte, über unsere Sorgen, aber auch die guten Erfahrungen dieser Zeit möchten wir im Rahmen der Gesprächsrunden mit diesem Moderationsset reden.

Während dem Lockdown war es nicht möglich, Gesprächsrunden durchzuführen. Es ist schön, dass wir nun wieder zusammentreffen können. Wir haben vieles erlebt und ich hoffe, wir können heute über unsere Erfahrungen und Erlebnisse während der Corona-Pandemie reden.

3. Mit den Fotokarten arbeiten (50 - 60 Minuten)

Stelle eine Frage und passend dazu können alle eine Karte auswählen. Mögliche Fragen sind:

- *Welches Bild spricht dich spontan an?*
- *Was war für dich am schwierigsten in dieser Zeit?*
- *Was beschäftigt dich am meisten im Moment?*

Anschliessend können alle der Reihe nach etwas zu ihrer Karte erzählen (nicht ablesen auf der Rückseite, es ist egal was für ein Thema dort steht).

Danach könnt ihr eines oder zwei Themen vertiefen. Zum Beispiel wählt ihr gemeinsam diejenige Karte aus, über die ihr weiterreden möchtet.

Du kannst aber auch vorschlagen oder entscheiden, über welche Karte ihr sprecht.

Zu dieser Karte kannst du dann den Text auf der Rückseite vorlesen und die Fragen mit den Teilnehmenden diskutieren.

4. Abschlussrunde (ca. 10 Minuten)

Mögliche Fragen an alle Teilnehmenden:

- *Was nimmst du mit, was war für dich wichtig bei dieser Gesprächsrunde?*
- *Wie war es für dich, über diese Zeit zu reden?*
- *Auf was freust du dich, wenn du an die Zukunft denkst?*

(alle können zum Beispiel ein Bild aussuchen zu einer dieser Fragen und dann könnt ihr damit eine Abschlussrunde machen)

5. Verabschiedung (vorlesen oder selber formulieren)

Ich danke euch für eure Offenheit und dass ihr bei dieser Gesprächsrunde dabei wart. Vielen Dank auch an die Gastgeberin/den Gastgeber, dass wir uns hier treffen konnten.

Es ist schön, dass wir über diese Zeit zusammen geredet haben. Wir können alle stolz sein, was wir alles geschafft haben und wie viele gute Ideen wir ausgetauscht haben.

Es gibt viele neue Hilfs- und Beratungsangebote, auch in verschiedenen Sprachen. Wenn es ein Thema gibt, wo ihr gerne Unterstützung bekommen möchtet, dann sagt es mir doch bitte anschliessen. Ich werde dann versuchen, eine passende Adresse für euch zu finden.



femmesTISCHE

Wir sprechen über Familie,
Gesundheit und Integration
-
Kanton Solothurn

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Solothurn



Übersicht der 20 Moderationskarten:

Nr.	Titel / Thema
1	Sich informieren
2	Immer zu Hause sein
3	Partnerschaft
4	Stress & Wut
5	Abhängigkeit & Sucht
6	Einkaufen
7	Homeschooling
8	Kinderbetreuung & Aufgabenteilung
9	Am Arbeitsplatz
10	Arbeiten im Gesundheitsbereich
11	Finanzielle Sorgen & Jobverlust
12	Reisen & Grenzen
13	Sich nicht mehr frei bewegen können
14	In Kontakt bleiben
15	Risikogruppen
16	Krankheit & Tod
17	Feste feiern & Urlaub machen
18	Zurück in den Alltag
19	Hoffnung
20	? - Karte

Fehlt eine Karte? Ist ein Thema nicht mehr aktuell?

→ Melde dich bei deiner Standortleitung. Es ist möglich, eine Zusatzkarte zu machen die dann alle benutzen können für ihre Gesprächsrunden.