

Buddy-Gruppen

Manche Menschen kommen alleine.

Manche sind neu, schüchtern oder unsicher.

Manche brauchen bei bestimmten Dingen Unterstützung.

Darum gibt es Buddy-Gruppen.

Was sind Buddy-Gruppen?

Kleine, lockere Gruppen (meist 2–4 Personen).

Zum gemeinsamen Ankommen, Austauschen und Teilnehmen.

Zum Beispiel:

- zusammen reden, lachen, Pause machen
- gemeinsam zu Workshops gehen
- nicht alleine in Gruppen oder Räume gehen
- sich Orientierung geben
- sich bei Bedarf unterstützen (z. B. sozial, sprachlich, bei Mobilität)

Wer kann mitmachen?

Alle.

Du kannst:

- Anschluss suchen
- andere Menschen mitnehmen
- beides
- oder spontan entscheiden

Alles ist freiwillig.

Wie funktioniert Unterstützung?

Unterstützung ist leicht und situativ.

Zum Beispiel:

- jemanden mitnehmen
- zusammen essen oder Essen holen
- Wege gemeinsam gehen
- Dinge erklären
- Ruhe signalisieren oder Pausen machen

Niemand muss helfen.

Niemand muss Hilfe annehmen

Wichtig

- Keine festen Rollen
- Keine Pflege oder Betreuung
- Jede Person ist für sich selbst verantwortlich
- Grenzen und Bedürfnisse werden respektiert

Es gibt zusätzlich Awareness-Menschen.

Tipps für Buddy-Gruppen

- Fragt kurz, was gerade passt
- Redet offen über Pausen oder Bedürfnisse
- Kommuniziert klar was ihr braucht oder geben könnt
- Niemand muss überall mitgehen
- Gruppen dürfen sich ändern
- Unsicherheit ist normal