

# Regeln für Selbsthilfegruppen

Damit der Ablauf der Gruppentreffen möglichst reibungslos funktioniert und sich eine vertrauensvolle Atmosphäre entwickeln kann, empfiehlt es sich, dass die Gruppe gemeinsam bestimmte Regeln zur Gruppenarbeit vereinbart. Es gibt gewisse Grundsätze, die sich in der Gruppenarbeit bewährt haben und von Ihnen gemeinsam abgewandelt oder ergänzt werden können:

## 1. Vertraulichkeit

Jeder muss die Gewissheit haben, dass alles, was in der Gruppe besprochen wird oder wer an der Gruppe teilnimmt, nicht nach außen getragen wird.

## 2. Verbindlichkeit

Nur wenn die Mitglieder regelmäßig an den Treffen teilnehmen, kann eine vertraute Gruppenatmosphäre entstehen. Sollte jemand nicht am Gruppentreffen teilnehmen können, bitte einem anderen Gruppenmitglied Bescheid geben.

## 3. Pünktlichkeit

Es zeigt Wertschätzung gegenüber den anderen, pünktlich zu kommen.

## 4. Sitzordnung

Für die freien Gruppendiskussionen und für Blitzlicht-Runden empfiehlt es sich, dass die Gruppe ohne Tische im geschlossenen Kreis sitzt.

## 5. Aufgabenverteilung

Die Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt und sollten nach Möglichkeit verschiedene Aufgaben übernehmen. So kann jeder seine Fähigkeiten einbringen und üben, Verantwortung zu übernehmen.

## 6. Ziele setzen

Die Vielfalt von Selbsthilfegruppen ist groß; jede Gruppe hat ihre eigenen Ziele. Manche orientieren sich ausschließlich auf den eigenen Gruppenzusammenhang, andere wiederum stärker nach außen. Für die Gruppenarbeit ist es hilfreich, sich gemeinsame Ziele zu überlegen, z.B. seelische Schwierigkeiten oder Begleiterscheinungen einer Erkrankung / Behinderung gemeinsam bewältigen und einander helfen, bei der Suche nach geeigneten Ärzten / Psychologen helfen oder durch gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit eine Lobby schaffen.

## 7. Essen und Rauchen

Entscheiden Sie in der Gruppe, ob während der Gruppentreffen gegessen werden darf. Die meisten Gruppen halten es für unangebracht und konzentrationsmindernd. Machen Sie lieber mal zwischendurch eine kurze Pause (evtl. für Raucher).

## 8. Verlassen der Gruppe

Wenn jemand aus der Gruppe aussteigen will, ist es höflich, den anderen Gruppenmitgliedern die Gründe dafür bekannt zu geben. Einerseits, um sich selbst darüber klar zu werden und weil es bei den Gruppenmitgliedern ein ungutes Gefühl hinterlässt, wenn ein Teilnehmer unbegründet wegbleibt.