

## TIPPS FÜR DIE ARBEIT IN SELBSTHILFEGRUPPEN

1. Für den Zusammenhalt in der Gruppe sind – besonders in der Anfangsphase – regelmäßige Treffen hilfreich.
2. Vollzählige Teilnahme ist wesentlich. Wer nicht kommen kann oder will, sollte sich abmelden.
3. Es ist gut, wenn Thema und Gesprächsleitung zu Beginn der Sitzung vereinbart werden.
4. Jede/r soll ausreden können.
5. Jede/r ist für sich selbst verantwortlich.
6. Es ist besser von sich zu reden und dabei das Wort „Ich“ zu gebrauchen, als allgemein zu bleiben und das Wort „man“ zu benutzen.
7. Fragen sind gut, wenn sie das Bemühen ausdrücken, jemanden zu verstehen. Darüber hinaus sollten Fragen soweit wie möglich in Aussagen umgewandelt werden.
8. Es ist besser andere Personen direkt anzusprechen, als indirekt über sie zu reden.
9. Zuhören ist wichtig und will gelernt sein. Sie können dies üben, indem Sie eine Zeit lang stets das Gehörte mit eigenen Worten wiederholen und sich vergewissern, ob Sie Ihre/n VorrednerIn auch richtig verstanden haben.
10. Störungen haben Vorrang. Mit anderen Worten: Ablenkungen, Unlust oder andere „komische“ Gefühle, eine allgemeine Ratlosigkeit o.ä. deuten darauf hin, dass die Gruppe vor einem Problem steht, welches thematisiert und gelöst werden muss, bevor die übliche Gruppenarbeit funktionieren kann.
11. Wenn es nicht weitergeht, ist es oft sinnvoll, „ein Blitzlicht“ zu machen. Das heißt, jedem Gruppenmitglied wird die Gelegenheit gegeben, kurz seine momentanen Gefühle und Wünsche zu äußern.
12. Die Gespräche in der Gruppe sind vertraulicher Natur. Bitte gegenüber Außenstehenden absolutes Stillschweigen bewahren.

Diese Regeln sind keine Vorschriften!

Es sind Anregungen, die Sie erproben, verändern, verwerfen oder beibehalten können.

Die Beachtung dieser Regeln ist auch keine Garantie dafür, dass die Gruppe nicht doch an einen Punkt kommen kann, an dem sie nicht mehr weiter weiß. Wenden Sie sich dann an uns. Wir werden versuchen Ihnen zu helfen.