

# Arbeit in den Selbsthilfegruppen

## Das Fundament für die Arbeit in den Gruppen

### Vertraulichkeit

Oberstes Gebot für die Gruppe ist Verschwiegenheit. Was in der Gruppe besprochen wird, wird nicht an Außenstehende weitergegeben. So entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe, in der die Gruppenmitglieder offen über sich sprechen können.

### Wertschätzung

Damit meine ich die Wertschätzung jedem gegenüber der / die eine Gruppe besucht (natürlich gilt das auch außerhalb der Gruppe – aber das muss jeder für sich selber entscheiden). Es ist vollkommen unerheblich ob die Person reich – arm, dick – dünn, grau – rot – grün – schwarz – lila ist.

### Achtsamkeit

Damit meine ich, immer zu berücksichtigen, dass jeder Teilnehmer **seine** Verletzungen mit in die Gruppe bringt. Es gilt also achtsam zu sein im Umgang mit den anderen Teilnehmern. Natürlich gilt es auch achtsam zu sein sich selber gegenüber. Das ist auch sehr wichtig!

### Gruppenregeln

**liegen in den Gruppen vor!**

(siehe auch separate Folien)

### Achtung!

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ersetzt nicht eine notwendige ärztliche Behandlung oder die Teilnahme an einer Therapie!

### REDEN

In und auch außerhalb der Gruppe wird NICHT übereinander geredet sondern miteinander.

### Positive Ausrichtung

#### Eine Metapher für das positive Vorgehen.

Das positive Vorgehen lässt sich mit folgender Situation vergleichen.

Ein Mann stellte fest, dass er Schulden hatte. Dieser Gedanke ließ ihn nicht mehr schlafen. Er litt unter Depressionen und wollte aus dem Leben scheiden. Dies klagte er einem guten Freund. Der hörte sich geduldig die Sorgen an. Anschließend sprach er jedoch nicht über die Schulden. Das verwunderte den Mann sehr. Sein Freund sprach stattdessen von dem, was der Mann noch als Eigentum besaß, vom Geld, das er hatte, und von den Freunden die bereit waren, ihm zu helfen.

Plötzlich sah dieser seine Situation mit anderen Augen. Indem er seine Energie nicht mehr zugunsten der vergeblichen Sorgen um die Schulden verbrauchte, sondern sie im Verhältnis zu seinem tatsächlichen Vermögen sah, hatte er genügend Kräfte frei und Wege offen, sein Problem zu lösen.

#### Noch ein Beispiel

Von unserer Sichtweise hängt es ab, wie wir unsere Schwierigkeiten bewältigen oder nicht bewältigen. Die jeweilige Einschätzung kann ermutigen oder entmutigen. Wenn wir also schon die Wahl haben, warum wählen wir dann nicht die vielen ermutigenden Aspekte des Problems, vor das wir gestellt werden.

#### Der Traum und sein Sinn

Ein orientalischer König hatte einen beängstigenden Traum. Er träumte, dass ihm alle Zähne ausfielen.

Beunruhigt rief er seinen Traumdeuter herbei. Dieser hörte sich den Traum sorgenvoll an und eröffnete dem König: „Ich muss dir eine traurige Mitteilung machen. Du wirst genau wie deine Zähne alle deine Angehörigen verlieren.“

Die Deutung erregte den Zorn des Königs. Er ließ den Traumdeuter in den Kerker werfen. Dann ließ er einen anderen Traumdeuter kommen. Der hörte sich den Traum an und sagte: „Ich bin glücklich, dir eine freudige Mitteilung machen zu können: Du wirst älter werden als alle deine Angehörigen.“ Der König war erfreut und belohnte ihn reich. Die Höflinge wunderten sich sehr darüber: „Du hast doch eigentlich nichts anderes gesagt als dein armer Vorgänger. Aber wieso traf ihn die Strafe, während du belohnt wurdest?“ Der Traumdeuter antwortete: „Wir haben beide den Traum gleich gedeutet. Aber es kommt nicht nur darauf an, was man sagt, sondern auch, wie man es sagt.“