



---

## **Die Selbsthilfegruppe - bewährte Grundsätze**

Da es uns wichtig ist, in den Gruppen gut miteinander im Gespräch zu sein, die anderen Gruppenmitglieder zu kennen und sich auch über Persönliches auszutauschen haben wir uns für kleinere Gruppen entschieden.

In der Gruppe stehen die Belange der Teilnehmer im Vordergrund. Als Gruppengröße hat sich aus der Vergangenheit eine kleinere Gruppe als vorteilhaft erwiesen (4 – 12 Teilnehmer). Sobald dauerhaft die Teilnehmerzahl überschritten wird, sollte eine neue Gruppe gegründet werden.

### **Häufigkeit der Treffen:**

Sehr häufig sind schwierige Lebenssituationen der Grund für den Besuch einer Gruppe. Die Treffen finden daher regelmäßig 14-tägig auch in der Ferienzeit statt. Grundsätzlich kann jederzeit auch eine andere Gruppe besucht werden (in der Regel am Nachbarort eine Woche später), so dass bei Notwendigkeit auch ein wöchentlicher Rhythmus entstehen kann.

### **Ort der Treffen:**

Die Treffen finden grundsätzlich an einem neutralen Ort (Krankenkasse, AWO, Gemeindesaal oder Ähnlichem) statt. Da wir an den Treffen Gast sind, sind die Räumlichkeiten ordentlich zu verlassen.

### **Gruppenleitung: JA**

Unsere Gruppen sind selbst organisierte Gruppen – von Betroffenen für Betroffene. Fachleute wie Psychologen oder Ärzte sind nicht dabei.

In den von mir gegründeten Balance - Gruppen haben wir uns für eine / einen Gruppenverantwortliche/n (GV) entschieden. Dieser organisiert das Treffen, gibt den Startschuss mit der Blitzrunde und achtet darauf, dass jeder gleichermaßen zu Wort kommt.

Grundsätzlich ist in den Gruppen jeder gleich denn auch der GV ist Betroffener. So kann durchaus auch bei der Gesprächsleitung gewechselt werden und die Aufgaben untereinander geteilt werden (siehe auch Eisberg).

### **Kontaktperson:**

Für Interessierte an einer Gruppe sind die Ansprechpartner unter den bekannten Kontaktdaten erster Ansprechpartner. Näheres über die Arbeit der Gruppen, die Krankheit etc. ist dort zu erfahren. Die Daten werden ggf. an den GV weiter gegeben, dass sich dieser auf eine/n „Neuen“ einstellen kann.



Für die Gruppenangehörige ist der GV der Ansprechpartner. Selbstverständlich kann immer auch bei Verantwortlichen des Vereines das Gespräch gesucht werden.

## **Offene Gruppe / Zugang von neuen Mitgliedern zur Gruppe:**

Es handelt sich um offene Gruppen. Der Zugang von neuen Teilnehmern ist immer möglich. Bei entsprechender Größe erfolgt eine Gruppenteilung. Wie viel Zeit für die Neuen vorgesehen ist sollte die Gruppe entscheiden.

## **Grundsätze der Selbsthilfegruppenarbeit**

### **Selbstbetroffenheit:**

Alle Teilnehmer der Gruppen sind Betroffene, das heißt in der ganzen Bandbreite die es gibt von der gleichen oder ähnlichen Situation betroffen.

### **Freiwilligkeit:**

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist freiwillig. Das bedeutet, dass jede Person aus der Gruppe ausscheiden kann, wann sie/er es für richtig hält. Selbstverständlich ist auch eine spätere Rückkehr zu einer Gruppe jederzeit möglich.

### **Selbstverantwortung:**

Alle Mitglieder sind in der Selbsthilfegruppe, um in erster Linie etwas für sich selbst zu tun. Jede/jeder entscheidet selbst, wie stark sie/er sich in die Gruppe einbringt, und ist für die Befriedigung der eigenen Wünsche selbst zuständig.

Ein MUSS gibt es in den Gruppen nicht!

### **Mitverantwortung für die Gruppe:**

Jedes Gruppenmitglied ist für das Gruppengeschehen mitverantwortlich, d.h. alle tragen ihren Teil zur gegenseitigen Unterstützung bei. Jeder in der Gruppe ist gleich!

### **Zwei wichtige Begriffe:**

Beides ist für das Gruppengeschehen unabdingbar. Ich möchte diese hier näher erklären.

### **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!

## **Gruppe + Verein?**

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist / sollte immer kostenfrei und unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft sein.

## **Vereinbarungen für das Gruppentreffen**

### **Verschwiegenheit:**

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.

### **Pünktlichkeit:**

Die Gruppentreffen beginnen und enden zum vereinbarten Zeitpunkt, das fördert das Gefühl der Verlässlichkeit und sichert die Zeit für das gemeinsame Gespräch.

Es redet immer nur eine Person:

So bekommt jedes Gruppenmitglied die notwendige Aufmerksamkeit. Besonders bei größeren Gruppen kann manchmal eine Redezeitbegrenzung für jedes einzelne Gruppenmitglied hilfreich sein, damit alle zu Wort kommen.

Jede/Jeder spricht über sich selbst:

So vertritt jedes Gruppenmitglied sich selbst und wird von den anderen besser verstanden.

Jede / Jeder hat das Recht auf die eigene Meinung, das eigene Gefühl:

Meinungen, Ansichten und Gefühle werden nicht bewertet, so werden Verletzungen und Kränkungen vermieden, alle Gruppenmitglieder sind in ihrer Unterschiedlichkeit gleichwertig und können damit die Gruppe bereichern.

Tipps nur dann, wenn sie gefragt sind:



So kann jede / jeder sicher sein, dass ihre / seine Meinung auch erwünscht ist und gehört wird, bzw. niemand muss befürchten abgewertet und nicht ernst genommen zu werden, weil andere scheinbar gleich für alles die Lösung parat haben.

## **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.

## **Teilnehmer- und Telefonliste:**

Angaben in der Teilnehmerliste sind notwendig als Nachweis für die regelmäßige Teilnahme. Angaben auf der Telefonliste sind freiwillig, dienen aber dazu um auch telefonischen Kontakt zu halten.

## **Sonstiges**

### **Gruppe für Geschäfte nutzen?**

Es kann vorkommen, dass die Telefonliste der Gruppenteilnehmer für Geschäfte genutzt werden. Das ist natürlich nicht in Ordnung.

Es kann gerne etwas angeboten werden – allerdings sollten die Teilnehmer dann von sich aus auf die Gruppen zugehen können (kein aktives werben). In den Gruppentreffen geht es ausschließlich um die Belange der Teilnehmer!

### **Mailverteiler:**

Immer mal wieder wird in den Gruppen ein Mailverteiler ins Leben gerufen. Die Mails sollten immer per bcc (Blindkopie) verschickt werden um den Datenschutz zu gewährleisten,

### **Telefonliste:**

Ist eine Telefonliste sinnvoll? Eine Telefonliste sollte / kann nur auf freiwilliger Basis erfolgen.

Vorteil?

Gerade beim Krankheitsbild Depressionen / Ängste ist es sinnvoll Kontakte nicht nur auf die 14- tätigen oder wöchentlichen Treffen zu beschränken, da es erforderlich ist,



auch zwischendurch Kontakte zu pflegen. Diese können aber ausschließlich auf freiwilliger Basis erfolgen!

## **Anwesenheitsliste:**

Da wir in den Gruppen auch Themenarbeit machen benötigen wir eine Anwesenheitsliste. Bitte Namen eintragen und beim Datum ein Kreuzchen machen.

Vorteil?

Es ist bekannt wer bei welchem Thema anwesend war / bzw. wer überhaupt regelmäßig zur Gruppe kommt.

Da wir natürlich auch vielfältige Aufmerksamkeit erregen, ist es sinnvoll auch darlegen zu können, dass die Treffen entsprechend besucht sind.

Wenn ich mal nicht kommen kann:

Dann ist das, darf das kein Problem sein! Bitte beim Gruppenverantwortlichen Bescheid sagen. Auch wenn ich eine Pause, aus welchem Grund auch immer, machen möchte bitte eine Info an den Gruppenverantwortlichen. Selbstverständlich ist eine spätere Rückkehr jederzeit möglich.

Unterstützung durch eine Mitgliedschaft? **Das ist nicht möglich!**

**Wenn Sie mögen machen Sie eine Spende! Näheres dazu auf der Homepage!**

MUSS?

Gibt's nicht!

16.07.2011

*Günter Schallenmüller*