

GRUPPENREGELN

Leitgedanken

- ✓ Was in der Gruppe besprochen wird, BLEIBT auch in der Gruppe! Vertraulichkeit ist oberstes Gebot.
- ✓ Toleranz, Respekt, Gleichberechtigung und Verlässlichkeit untereinander!
- ✓ Unterschiedliche Meinungen dürfen existieren, gute Diskussionskultur ist wichtig.
- ✓ Transparenz schaffen: was die Gruppe betrifft, wird auch IN der Gruppe besprochen (Entwicklungen, Projekte, Unstimmigkeiten / Kritik, Ausscheiden eines Mitglieds, Kassenbericht, etc.).
- ✓ Wir sind Experten für unsere eigene Krankheit, jedoch sind wir KEINE Therapeuten / Ärzte. In kritischen Situationen wird an „Profis“ weitervermittelt!
- ✓ Kein Zwang: jeder sagt so viel (oder wenig), wie er/sie möchte.
- ✓ Gruppenbesuch nur nüchtern / drogenfrei!

Gruppen-Organisation

- ✓ Bewährte Gruppengröße: ca. 6-12 Teilnehmer
- ✓ Treffen in einer ungestörten und neutralen Umgebung durchführen.
- ✓ Aufgaben und Zuständigkeiten festlegen:
 - » Gruppenleiter (und Stellvertreter!)
 - » Gesprächskreismoderator (kann z.B. monatlich wechseln)
 - » Gruppenkasse, Schlüssel, etc.
- ✓ Dauer der Zuständigkeiten festlegen, regelmäßig Wahlen durchführen.
- ✓ Sitzordnung flexibel halten und Cliquesbildung vermeiden, Sitzen im Stuhlkreis hat sich bewährt.
- ✓ Schafft es jemand nicht zur Gruppenstunde, Abmeldung vereinbaren. Dies dient nicht der Kontrolle, sondern vermeidet Sorgen und Spekulationen.
- ✓ Telefonliste / Kontaktdaten austauschen.

Gesprächskreis-Organisation

- ✓ Pünktlicher Beginn der Gruppenstunde (und pünktliches Ende).
- ✓ Feste Termine, Häufigkeit der Treffen vereinbaren (frühzeitig an Ferien etc. denken).
- ✓ Als Dauer mind. 1,5 Stunden ansetzen.
- ✓ Wer ein aktuelles Problem / dringendes Anliegen hat, bekommt zu Beginn der Stunde ausreichend Redezeit.
- ✓ Anfangs- u. Schlussrunde, Blitzlicht-Runde
- ✓ Der Moderator achtet auf ausgewogene Gesprächssituation und Einhaltung des Gesprächsleitfadens.
- ✓ Möglichst wenig Ablenkung (kein Essen / Kaffeetrinken / Rauchen während der Gruppenstunde), ggf. Pausen machen.
- ✓ Missverständnisse und Konflikte so rasch wie möglich klären.
- ✓ Sinnvolle Gesprächsthemen oder Diskussionsfragen in Petto halten, damit kein „Leerlauf“ entsteht.

Neue Mitglieder

- ✓ Klären, wie die Gruppe mit neuen Mitgliedern umgehen will (z.B. Vorgespräch mit Gruppenleitung, Testbesuche vor Aufnahme, Abstimmung über Aufnahme, o.ä.)
- ✓ Zugangsvoraussetzung ist die eigene Betroffenheit, die individuell ganz unterschiedlich sein kann.
- ✓ Aushändigen der Gruppenregeln
- ✓ Vorstellungsrunde, Begrüßung, Feedback
- ✓ Wie gut ist das Gruppenangebot für Interessenten zu finden? (Webseite, Presse, Schwarze Bretter, Flyer....?)

KLARakterstark!

klarakterstark.de

GESPRÄCHSGRUNDLAGEN / DISKUSSIONSKULTUR

Eine Selbsthilfegruppe lebt von guten Gesprächen und einem offenen und vertraulichen Miteinander. Ein/e Gesprächskreisleiter/in / Moderator/in achtet darauf, dass jeder zu Wort kommen kann, dass die u.g. Gesprächsregeln eingehalten werden und dass die Themen nicht allzusehr vom Fokus der Selbsthilfegruppe abweichen. Eine lebendige Gruppe entsteht erst durch die Beteiligung ALLER! Jeder ist gleichberechtigter Teil der Gruppe und sollte sich dementsprechend einbringen.



Und wenn mal etwas nicht passt: redet drüber!

- ✓ Jeder ist für sich verantwortlich
- ✓ Absolute Verschwiegenheit! Was in der Gruppe besprochen wird, BLEIBT in der Gruppe!
- ✓ Nicht alle gleichzeitig. Ausreden lassen. Seitengespräche vermeiden.
- ✓ Keiner muss sprechen. Jeder sagt nur so viel (oder wenig) wie er/sie möchte.
- ✓ In der Ich-Form sprechen.
- ✓ Akzeptanz: unterschiedliche Meinungen sind ok!
- ✓ Kritik konstruktiv und sachlich äußern.
- ✓ Klar sagen, was ich will bzw. wo meine Grenzen ggf. überschritten werden.
- ✓ Den anderen direkt ansprechen und dabei ansehen.
- ✓ Dem Anderen mal sagen, was mir an ihm gefällt.
- ✓ Störungen haben Vorrang! Ärger, Missverständnisse, Konflikte möglichst sofort klären.
- ✓ Aktives Zuhören! Dem anderen alle Aufmerksamkeit geben.
- ✓ Gefühle wahrnehmen und aussprechen.
- ✓ Auf Körpersignale achten.
- ✓ Feedback geben - keine Ratschläge.
- ✓ Rücksicht nehmen.
- ✓ Gesprächsleitung / Moderation festlegen (ggf. abwechseln, sodass jeder mal drankommt).
- ✓ Wenn etwas unklar ist, nachfragen.

Total verkracht oder die Situation in der Gruppe scheint festgefahren?
Selbsthilfekontaktstellen bieten Hilfe und Mediation / Supervision.

KLAR *akterstark!*

klarakterstark.de