

## Mögliche Gestaltung der Gruppenabende

### 1. Blitzlichtrunde

Kann es zu Beginn und am Ende des Gruppenabends oder bei Störungen in der Gruppe geben.  
(siehe Extrablatt: „Was ist ein Blitzlicht“)

### 2. Themen für den Gruppenabend

Oft bringen Gruppenteilnehmer persönliche Erlebnisse oder Erfahrungen mit und wollen darüber sprechen.  
Darüber hinaus ist es möglich sich eine Themensammlung anzulegen und diese in den Gruppensitzungen aufzugreifen.  
Themen können auch vorbereitet werden, z.B. durch Texte, Rollenspiele, Referenten.

### 3. Gruppenabende abwechselnd moderieren

Gruppengespräche brauchen Moderation. In den meisten Fällen tut es den Einzelnen und der Gruppe gut, wenn die Moderation wechselt, d. h. von verschiedenen Gruppenmitgliedern übernommen wird.  
Wer die Moderation für das nächste Mal übernimmt, sollte am Ende eines Gruppenabends vereinbart werden. Die Übernahme der Moderation ist freiwillig. (siehe Extrablatt: „Aufgaben der Moderation“)

### 4. Störungen

Wenn jemand nicht mehr zuhören kann, sich durch irgendetwas (Gespräch, Verhalten einer anderen Teilnehmerin, Gestik, Mimik) verunsichert oder verletzt fühlt; Wut oder Traurigkeit hochkommen und er/sie mit den eigenen Gefühlen beschäftigt ist und dem Gespräch in der Gruppe nicht mehr folgen kann, dann ist es gut eine „Störung“ anzumelden.

## Regeln für Selbsthilfegruppen Rahmenbedingungen

Selbsthilfegruppen können nur funktionieren, wenn von den Mitgliedern ein paar grundlegende Regeln akzeptiert und eingehalten werden. Jede und jeder trägt in der Selbsthilfegruppe mit ihrem/seinem Verhalten dazu bei, dass die Gruppenarbeit gelingt.

### Wichtige Voraussetzungen für eine gute Gruppenarbeit sind:

#### 1. Verbindlichkeit

Die regelmäßige Teilnahme an den Gruppentreffen.  
Vertrauen und eine Gruppenarbeit, von der alle profitieren, kann sich nur entwickeln, wenn die Mitglieder regelmäßig teilnehmen. Sollte jemand nicht zum Gruppentreffen kommen können, bitte einem anderen Gruppenmitglied Bescheid geben.

#### 2. Vertraulichkeit

Jede und jeder muss die Gewissheit haben und den Anderen zusichern, dass alles, was in der Gruppe besprochen wird, ebenso wer in der Gruppe teilnimmt, nicht nach außen getragen wird.

#### 3. Pünktlichkeit

Auf Pünktlichkeit achten! Unsere Zeit und die Zeit der anderen ist wertvoll, bitte rücksichtsvoll damit umgehen.

#### 4. Trinken, Essen und Rauchen

Entscheiden Sie in der Gruppe, ob es während der Gruppentreffen etwas zu trinken, essen gibt oder ob Sie eine kleine Pause (evtl. für Raucher) machen wollen.

#### 5. Sitzordnung

Wenn möglich bilden Sie für die Gesprächsrunden einen Stuhlkreis ohne Tische.

## Regeln für die Gruppengespräche/ Kommunikation in der Gruppe

### 1. Reden und zuhören

Es kann in einer Gruppe nur einer/eine sprechen. In der Gruppe darauf achten, dass es keine Seitengespräch gibt und dass individuelle Beiträge nicht unterbrochen werden.

### 2. Von sich selbst sprechen

Nicht von „man“ oder „wir“ sprechen, sondern von „ich“.

### 3. Mitgeteiltes stehenlassen

Erfahrungen und Gefühle der Anderen stehen lassen. Empfindungen sind sehr unterschiedlich, diese nicht diskutieren oder durch (gute) Ratschläge ersticken.

### 4. Miteinander nicht übereinander reden

Jemanden direkt ansprechen, wenn Fragen, Kommentare, Rückmeldungen gegeben werden. Grundsätzlich nie über abwesende Gruppenmitglieder reden.

### 5. Warum-Fragen vermeiden

Verständnisfragen stellen oder unterstützende Fragen, z. B. Wie hast Du Dich dabei gefühlt?

### 6. Nicht trösten, nicht urteilen, nicht versuchen alles besser zu machen.

Gesagtes einfach stehen lassen, Gefühle verschwinden nicht, indem sie beruhigt oder verurteilt werden. Angenommen, ausgesprochen und bearbeitet sind schwierige Gefühl oft besser zu ertragen.

### 7. Auf den eigenen Körper achten

Der Körper hilft Gefühle wahrzunehmen. Achten Sie auf ihre Körpersignale, z.B. Herzklopfen, Stein im Magen, Unruhe u. ä.

### 8. Selbstverantwortung

Jede und jeder in der Gruppe ist dafür verantwortlich, was sie/er in der Gruppe tut und sagt. Achtung und Respekt vor sich selbst und vor den anderen, sind Grundwerte jeden Gruppengesprächs. D. h. ich respektiere meine eigenen und die Grenzen und Möglichkeiten der anderen Gruppenteilnehmer\*innen.

### 9. Gegenseitig Wertschätzung

Das bedeutet einander akzeptieren und würdigen mit den individuellen Stärken und Schwächen. Die Begegnung in der Gruppe gelingt mit einer freundlichen Haltung sich selbst und den anderen gegenüber besser. Nicht vergessen: das positive Feedback an die anderen Gruppenteilnehmer\*innen.

**Empfehlung:** Diese Regeln zur Gruppenarbeit sollten in gewissen Abständen in der Gruppe besprochen werden, evtl. mit folgenden Fragestellungen:

- Helfen Sie uns bei unserer Gruppenarbeit?
- Was fällt uns leicht/schwer einzuhalten, wo könnten wir etwas verbessern?
- Gibt es Regeln, die für unsere Gruppe wichtig sind, die wir gerne ergänzen wollen?