

FREIWILLIGKEIT - GLEICHBERECHTIGUNG - SELBSTBESTIMMUNG

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit gesundheitlichen, seelischen oder sozialen Problemen zusammen. Gemeinsam mit anderen wollen sie ihre Lebenssituation besser bewältigen. In der Gruppe finden sie Kontakt und Austausch, vor allem aber Wege aus der Isolation.

Freiwilligkeit, Gleichberechtigung und Selbstbestimmung sind die grundlegenden Prinzipien der Selbsthilfegruppen-Arbeit. Die Treffen können ärztliche Betreuung und professionelle Hilfe im Krankheitsfall nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen.



VEREINBARUNGEN FÜR GRUPPENTREFFEN*

Schweigepflicht

Was in der Gruppe besprochen wird bleibt in der Gruppe.
Alles was in der Gruppe besprochen wird und geschieht, wird nicht nach außen getragen.

Anrede

Wir sprechen uns alle mit „Du“ und dem Vornamen an.

Sei dein eigener Chef

Bestimme selbst, was du sagen willst und was nicht.
Richte dich nach deinen eigenen Bedürfnissen. Du trägst allein die Verantwortung dafür, was du aus der Gruppe für dich machst. Du brauchst nicht zu fragen, ob das, was du willst, den anderen Gruppenmitgliedern gefällt. Sie sind auch ihre eigenen Chefs und teilen dir mit, wenn sie etwas anderes wollen als du.

Belaste dich nicht mit Problemen anderer

Wird dir ein Thema „zuviel“, dann kannst du jederzeit den Gruppenraum verlassen, um dich wieder zu sammeln. Du solltest beim Zurückkommen kurz erklären, ob du über deine Gefühle sprechen willst.

Störungen haben Vorrang

Unterbrich das Gespräch, wenn du nicht wirklich teilnehmen kannst, weil du z. B. gelangweilt, ärgerlich oder aus irgendeinem Grund unkonzentriert bist. Solch eine Störung sollte immer sofort angesprochen werden, da sie die gesamte Atmosphäre in der Gruppe belastet. Ein auf diese Art »Abwesender« hat selbst nichts von der Gemeinschaft und ist darüber hinaus ein Verlust für die gesamte Gruppe.

Wenn du willst, bitte um ein Blitzlicht

Wenn dir die momentane Situation in der Gruppe nicht mehr durchschaubar erscheint, äußere zunächst selbst deine Gefühle (Störungsmeldung) und bitte danach die anderen Gruppenmitglieder, ebenfalls kurz ihre gegenwärtigen Gefühle zu schildern. Die Gefühle werden nicht diskutiert. Ein Blitzlicht dient lediglich der Erhellung der augenblicklichen Situation.

Nur einer spricht

Es darf immer nur einer sprechen.
Seitengespräche wirken unhöflich und stören die Gruppendiskussion.

Probiere neues Verhalten

In einer vertrauten Gruppe hast du die Möglichkeit, auch einmal ungewohntes Verhalten auszuprobieren. Du hast dabei die Chance, dich selbst besser kennen zu lernen.

Beachte deine Körpersignale

Dein Körper, deine Körperhaltung sagt dir oftmals mehr über deine momentanen Gefühle und Bedürfnisse als dir bewusst ist. Achte auf dich und deine Wirkung auf andere.

»Ich« statt »Man« oder »Wir«

Äußere dich nicht in unpersönlichen »Man-« oder »Wir-Sätzen«. Hinter diesen kannst du dich gut verstecken.
Außerdem sprichst du für andere mit, von denen du gar nicht weißt, ob ihnen das recht ist. Zeige dich als Person und nutze das »Ich«.

Eigene Meinungen statt Fragen

Fragen können dazu dienen, sich selbst und seine eigene Meinung zu verstecken. Es ist daher möglich, dass du andere verunsicherst oder in die Enge treibst. Wenn du eine Frage stellst, erkläre warum du sie stellst. Sag deine Meinung möglichst offen, damit der andere weiß, wo du stehst.

Sprich direkt

Wenn du jemandem aus der Gruppe etwas mitteilen möchtest, sprich ihn direkt mit Namen an und zeige ihm durch Blickkontakt, dass du ihn meinst.

Gib eine Rückmeldung, wenn du das Bedürfnis hast

Löst das Verhalten eines Gruppenmitgliedes angenehme oder unangenehme Gefühle bei dir aus, teile es ihm sofort mit und nicht später einem Dritten. Versuche nicht, das Verhalten des anderen zu bewerten, vermeide Interpretation und Spekulation. Schildere nur deine Gefühle, die das Verhalten des anderen bei dir auslöst und versuche das Verhalten zu beschreiben.

Wenn du eine Rückmeldung willst, höre ruhig zu

Wenn du eine Rückmeldung erhältst, versuche nicht gleich, dich zu verteidigen oder die Sache »klarzustellen«. Denk daran, dass dir keine objektiven Tatsachen mitgeteilt werden, sondern subjektive Gefühle und Wahrnehmungen deines Gegenübers. Versuche zunächst nur schweigend zuzuhören, dann von deinen Gefühlen zu sprechen, die durch die Rückmeldung bei dir ausgelöst worden sind, und gehe erst dann auf den Inhalt ein.

Ratschläge sind auch Schläge

Wir helfen uns gegenseitig mit Zuhören und Unterstützung.

Gib Erfahrungen weiter. Dies erweist sich in der Praxis oft als eine sehr schwierige Regel. Wichtig dabei ist, zu lernen, richtig zuzuhören, und jedem zu helfen, seine Probleme zu sortieren. Lösungen muß jeder für sich selbst finden.

Häufigkeit der Treffen

Wir treffen uns regelmäßig einmal in der Woche um 19:00 für 90 min.

Der Wochentag ist der Montag.

Regelmäßige Teilnahme

Die Regelmäßigkeit der Teilnahme jedes Gruppenmitgliedes ist sehr wichtig, weil sich erst in einem kontinuierlichen Prozess die eigenen Konflikte und Bewältigungsmöglichkeiten deutlich abzeichnen. Wenn jemand einmal nicht teilnehmen kann, sollte er es vorher einem anderen Gruppenmitglied mitteilen, damit die Gruppe nicht unnötig wartet.

Auf Pünktlichkeit achten

Pünktlicher Beginn und pünktliches Ende sind für den Gruppenprozess sehr wichtig. Daher sollte das Treffen stets zur verabredeten Zeit beginnen und enden. Das gilt auch dann, wenn noch nicht alle da sind oder wenn ein Thema noch weiter zu besprechen wäre.

Verbindlichkeit und Vertrauen

Besonders in der Startphase ist es wichtig, Verbindlichkeit und Vertrauen herzustellen.

Neue und „alte“ Gruppenmitglieder sind noch wenig miteinander bekannt und die Perspektive der weiteren Teilnahme sind ungewiss.

Um Sicherheit und Vertrauen zu schaffen, wird die Teilnahme für drei Treffen fest verabredet. Danach entscheiden sich die bestehenden Mitglieder und das neue Mitglied, ob er der Gruppe angehören möchte/soll oder nicht.

Ausscheiden aus der Gruppe

Wenn jemand aus der Gruppe ausscheiden möchte, sollte er das nicht einfach durch Wegbleiben kundtun. Die Gründe für diese Entscheidung sollten vor der Gruppe erläutert werden. Der Entschluss wird dadurch dem Ausscheidenden selbst sowie der Gruppe klarer.

*nach Schwäbisch/Siems »Anleitung zum sozialen Lernen«