

### **Eigene Meinungen statt Fragen**

Fragen können dazu dienen, sich selbst und seine eigene Meinung zu verstecken. Es ist daher möglich, dass sie andere verunsichern oder in die Enge treiben. 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 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.

\*nach Schwäbisch/Siems »Anleitung zum sozialen Lernen«

[www.dresden.de/selbsthilfe](http://www.dresden.de/selbsthilfe)

#### **Impressum**

Herausgeber:  
Landeshauptstadt Dresden  
Der Oberbürgermeister

Sozialamt  
Telefon (03 51) 4 88 48 61  
Telefax (03 51) 4 88 48 28  
E-Mail: [sozialamt@dresden.de](mailto:sozialamt@dresden.de)

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon (03 51) 4 88 23 90  
und (03 51) 4 88 26 81  
Telefax (03 51) 4 88 22 38  
E-Mail: [presseamt@dresden.de](mailto:presseamt@dresden.de)

Postfach 12 00 20  
01001 Dresden  
[www.dresden.de](http://www.dresden.de)

Redaktion:  
Marion Panek, Ina Richter

Gestaltung und Herstellung:  
designXpress dresden – Werbeagentur

1. Auflage, November 2007

Kein Zugang für elektronisch signierte und verschlüsselte Dokumente. Verfahrensanhträge oder Schriftsätze können elektronisch, insbesondere per E-Mail, nicht rechtswirksam eingereicht werden. Dieses Informationsmaterial ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Landeshauptstadt Dresden. Es darf nicht zur Wahlwerbung benutzt werden. Parteien können es jedoch zur Unterrichtung ihrer Mitglieder verwenden.



Dresden.  
Dresdener



## **Regeln für Selbsthilfegruppen**

# Damit der Start gelingt

## ■ Prinzipien der Selbsthilfgruppen-Arbeit

### Freiwilligkeit Gleichberechtigung Selbstbestimmung

In Selbsthilfgruppen 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. Auch Angehörige treffen sich in solchen Gruppen. Freiwilligkeit, Gleichberechtigung und Selbstbestimmung sind die grundlegenden Prinzipien der Selbsthilfgruppen-Arbeit. Die Treffen können ärztliche Betreuung und professionelle Hilfe im Krankheitsfall nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen.

## ■ Vereinbarungen für die Gruppentreffen

### Gruppengröße beachten

Besonders günstig für die Selbsthilfgruppen-Arbeit ist eine Gruppengröße zwischen 6 und 12 Personen. Bei einer geringeren Anzahl steigt erfahrungsgemäß die Gefahr des Zerfalls. Bei einer größeren Anzahl wird das Geschehen für die Einzelnen leicht unübersichtlich und dann leidet die persönliche Bindung zur Gruppe.

### Treffen in neutraler Umgebung

Die Gruppentreffen sollten in neutraler Umgebung stattfinden, an einem Ort, der das Gespräch ohne Ablenkung erlaubt. Privatwohnungen sind kaum geeignet. Hier gibt es häufig Unruhe, etwa durch Anrufe oder Kinder. Daraus erwächst das Gefühl, nicht ungestört zu sein.

### Äußere Atmosphäre

Für das freie Gespräch ist eine starre Sitzordnung ungünstig. Am besten ist es, ohne Tische in einem

geschlossenen Kreis zu sitzen. Um eine konzentrierte Atmosphäre zu schaffen, ist von Essen, Trinken und Rauchen während der Treffen abzuraten, da dies meist ablenkt.

### Häufigkeit der Treffen

Die Häufigkeit der Treffen und ihre Dauer sollten die Gruppenmitglieder einvernehmlich und verbindlich festlegen.

### Verbindlichkeit schaffen

Besonders in der Startphase ist es wichtig, Verbindlichkeit herzustellen. Die Gruppenmitglieder sind noch wenig miteinander bekannt und die Perspektive der Selbsthilfgruppe scheint ungewiss. Um mehr Sicherheit und Vertrauen zu schaffen, ist es zu empfehlen, die Teilnahme für einen bestimmten Zeitraum (etwa für die ersten 10 Sitzungen) fest zu verabreden. Danach sollte sich jeder klar entscheiden, ob er der Gruppe weiter angehören möchte oder nicht.

### Anrede festlegen

Eine generelle Regelung zur Anrede untereinander – ob mit »Du« oder »Sie« – sollte ebenfalls am Anfang getroffen werden.

### 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 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. Über Unpünktlichkeit sollte in der Gruppe gesprochen werden, vielleicht verbergen sich Unsicherheiten und Konflikte dahinter.

### Ausscheiden aus der Gruppe

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

## ■ Regeln für die Gruppendiskussion\*

### 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 dieser Gruppenstunde 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.

### 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 darf sprechen

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

### Probieren 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.

### »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«.