

Regeln der Selbsthilfegruppe gezeitenanker in Henstedt-Ulzburg

Rahmenbedingungen

Selbsthilfegruppen können nur funktionieren, wenn von den Teilnehmenden einige grundlegende Regeln akzeptiert und eingehalten werden. Jeder Teilnehmende trägt mit seinem Verhalten dazu bei, dass die Gruppenarbeit gelingt.

1. *Wichtige Voraussetzungen für eine gute Gruppenarbeit sind:*

- **Verbindlichkeit**
die regelmäßige Teilnahme an den Gruppentreffen. Vertrauen und eine Gruppenarbeit, von der alle profitieren, kann sich nur entwickeln, wenn die Teilnehmenden regelmäßig teilnehmen. Ist jemand an der Teilnahme verhindert, sollte er einem anderen Teilnehmenden Bescheid geben.
- **Vertraulichkeit**
Teilnehmende der Gruppe müssen die Gewissheit haben, dass alles, was besprochen wird, nicht nach außen getragen wird. Das Gleiche gilt auch für die Namen der Teilnehmenden.
- **Pünktlichkeit**
auf Pünktlichkeit achten! Unsere Zeit und die Zeit der anderen ist wertvoll, es sollte rücksichtsvoll damit umgegangen werden.

2. *Gestaltung der Gruppengespräche*

Blitzlichtrunde

- Das Blitzlicht bietet allen Teilnehmenden die Möglichkeit, Gefühle, Wünsche, Erwartungen, Meinungen, Ideen, Themenvorschläge, Störungen usw. bei sich wahrzunehmen und innerhalb der Gruppe auszudrücken.
- Die Äußerungen sollen kurz sein (Blitzlicht).
- Die Äußerungen werden vom den anderen Teilnehmenden weder kommentiert noch kritisiert. Es werden keine Nachfragen gestellt.
- Beim Blitzlicht sollte, wenn möglich, immer in der Ichform gesprochen werden.
- Es besteht für keinen Teilnehmenden Redezwang

Ein Blitzlicht ist sinnvoll

- **beim Beginn eines Treffens zum Ankommen,**
Oft ergeben sich Themen für die anschließende Gesprächsrunde.
- **am Ende des Treffens.**
Eine Blitzlichtrunde beschließt das Treffen.

3. Themen für das Gruppentreffen

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

4. Moderation

Gruppengespräche brauchen Moderation. Es tut den einzelnen und der Gruppe gut, wenn die Moderation wechselt, d. h. von verschiedenen Teilnehmenden übernommen wird. Die Moderation für das nächste Gruppentreffen wird am Ende des Gruppentreffens ausgelost. Die Übernahme der Moderation ist freiwillig.

5. Störungen

Wenn jemand nicht mehr zuhören kann, sich durch irgendetwas (Gespräch, Verhalten eines anderen Teilnehmenden, Gestik, Mimik) verunsichert oder verletzt fühlt, Wut oder Traurigkeit hochkommen und ein Teilnehmender mit den eigenen Gefühlen beschäftigt ist und dem Gespräch in der Gruppe nicht mehr folgen kann, dann ist es gut, eine „Störung“ anzumelden. Dafür hat jeder Teilnehmende eine eigene Pausenkarte, die er im Bedarfsfall hochhalten kann.

Bei Konflikten zwischen den Teilnehmenden wird immer versucht diese mit der ganzen Gruppe zu klären.

6. Regeln für die Kommunikation

- Reden und zuhören

es kann nur einer sprechen. Es sollte darauf geachtet werden, dass keine Parallelgespräche entstehen oder individuelle Beiträge unterbrochen werden.

- Von sich selbst sprechen

nicht von „man“ oder „wir“ sprechen, sondern in der Ichform.

- Stehenlassen

Erfahrungen und Gefühle bleiben unkommentiert stehen. Empfindungen sind sehr unterschiedlich; sie könnten durch Diskussionen oder (gut gemeinte) Ratschläge erstickt werden.

- Miteinander nicht übereinander

die Teilnehmenden sprechen in der Gruppe nur miteinander. Es wird nicht über andere Teilnehmende gesprochen, die nicht beim Gespräch anwesend sind.

- Wenn Fragen, Kommentare, Rückmeldungen gegeben werden,

sollte der andere direkt angesprochen werden. Über abwesende Teilnehmende sollte grundsätzlich nie gesprochen werden.

- **Warum-Fragen vermeiden**

stattdessen sollten Verständnis- oder Unterstützungs-Fragen gestellt werden, z. B. „Wie hast Du Dich dabei gefühlt?“

- **Nicht trösten, nicht urteilen, nicht versuchen, alles besser zu machen**
Gesagtes sollte man einfach stehen lassen;

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

- **Auf den eigenen Körper achten**

der Körper hilft, Gefühle wahrzunehmen. Achten Sie auf die Körpersignale (z. B. Herzklopfen, Stein im Magen, Unruhe u. ä.). Benutzt in diesem Fall bitte immer die Pausenkarte.

- **Selbstverantwortung**

jeder Teilnehmende ist dafür verantwortlich, was er in der Gruppe tut und sagt. Achtung und Respekt vor sich selbst und vor den anderen sind Grundwerte jedes Gruppengesprächs. D. h. man sollte seine eigenen und die Grenzen und Möglichkeiten der anderen Teilnehmenden respektieren.

- **Gegenseitige Wertschätzung**

das bedeutet, einander mit den individuellen Stärken und Schwächen zu akzeptieren und zu würdigen. Die Begegnung in der Gruppe gelingt mit einer freundlichen Haltung sich selbst und den anderen gegenüber besser. Nicht zu vergessen ist das positive Feedback den anderen Teilnehmenden gegenüber.

Bitte beachten !!!

- Diese Selbsthilfegruppe ist kein Ersatz für eine psychiatrische, neurologische und psychotherapeutische oder jede gleichwertige Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten.
- Sollten Ihr Euch momentan in einem Zustand befinden, der als Akut einzustufen ist, so seht bitte von einer Gruppenteilnahme ab, da nicht jeder Teilnehmende mit solchen Situationen umgehen kann. Informiert dann aber bitte den für das Treffen zuständigen Gesprächsführenden, damit dieser die Gruppe entsprechend informieren kann.
- Innerhalb der Selbsthilfegruppe ist es nicht erwünscht, über Medikamente oder Medikationen zu sprechen. Diese wirken bei jedem anders und jeder hat eine andere Meinung zu einem Medikament oder einer Behandlung.
- Weiter bitten wir darum, nicht über aktuelle Suizidgedanken zu sprechen. Das Erwähnen eines zurückliegenden Suizidversuches ist erlaubt, solange nicht über die Art und Weise gesprochen wird.

Beachtet aber bei diesem Thema immer auch Gruppenteilnehmer und die Situation in der Gruppe. Passt dieses Thema jetzt gerade oder würde es jemanden zu stark belasten.

Mir ist bekannt, dass bei nicht Einhaltung der Regeln von der Gruppe, dem Gesprächsführenden und / oder den Gruppenleitenden abgemahnt werden kann. Bei der Dritten Abmahnung erfolgt ein Ausschluss aus der Gruppe. Bei einer Verletzung der Gruppenregel "1. Wichtige Voraussetzungen für eine gute Gruppenarbeit sind: / Vertraulichkeit" erfolgt der Ausschluss sofort und ohne vorherige Abmahnung.

Ich habe die Regeln dieser Selbsthilfegruppe gelesen, verstanden und werde mich auch an diese bei den Gruppentreffen und auch außerhalb der Gruppentreffen halten.

Henstedt-Ulzburg den
