

Tipps für die Arbeit in Selbsthilfegruppen

Für den Zusammenhalt in der Gruppe sind – besonders in der Anfangsphase – **regelmäßige Treffen** hilfreich.

Vollzählige Teilnahme ist wichtig. Wer nicht kommen kann oder will, sollte sich abmelden.

Um auch in großen Gruppen ein gemeinsames Gespräch aller zu ermöglichen, sollte **zu Beginn jedes Treffens Themen und Gesprächsleitung vereinbart werden**.

Jede/r sollte **ausreden** können.

Jede/r ist **für sich selbst verantwortlich**.

Es ist besser, **von sich selbst zu reden** und dabei das Wort „**ich**“ zu gebrauchen, als allgemein zu bleiben und das Wort „**man**“ zu benutzen.

Fragen sind gut, wenn sie das Bemühen ausdrücken, **jemanden zu verstehen**. Darüber hinaus sollen Fragen soweit wie möglich in Aussagen umgewandelt werden.

Vertrauen kann wachsen, wenn sie miteinander sprechen anstatt übereinander. Darum versuchen Sie, **andere Personen in der Gruppe direkt anzusprechen**, wenn sie etwas stört.

Gut Zuhören will gelernt sein. Sie können dies üben, indem Sie eine Zeit lang stets das Gehörte mit eigenen Worten wiederholen und sich vergewissern, ob Sie Ihre/n Vorredner/in auch richtig verstanden haben.

Störungen haben Vorrang. Mit anderen Worten: Ablenkungen, Unlust oder andere „komische“ Gefühle, eine allgemeine Ratlosigkeit o.ä. deuten auf ein Problem hin, welches thematisiert und gelöst werden muss, damit die gemeinsame Gruppenarbeit wieder gut weitergehen kann.

Wenn es nicht weiter geht, kann ein „**Blitzlicht**“ helfen. D.h. jedem Gruppenmitglied wird die Gelegenheit gegeben, kurz seine momentanen Gefühle und Wünsche zu äußern.

Damit Vertrauen entstehen und bewahrt werden kann, muss alles in der Gruppe **vertraulich und verschwiegen** behandelt werden und darf nicht aus dem Gruppenraum herausgetragen werden.

Diese Tipps sind keine Vorschriften!

Es sind Anregungen, die Sie erproben, verändern, verwerfen oder beibehalten können. Die Beachtung dieser Regeln ist auch keine Garantie dafür, dass die Gruppe nicht doch an einen Punkt kommen kann, an dem sie nicht mehr weiter weiß. Wenden Sie sich dann an uns. Wir werden versuchen, Ihnen zu helfen.