

Grundsätze für die Selbsthilfegruppe

Die Teilnahme ist freiwillig. Jeder kann ohne Angabe von Gründen die Teilnahme beenden.

Wir hören uns gegenseitig zu und lassen den anderen ausreden.

Jede/r spricht von sich selbst, die „Ich“-Form ist daher zu bevorzugen. Wir lassen Aussagen stehen und bewerten sie nicht. Es sollen und können Fragen zum Verständnis gestellt werden.

Jede/r geht in erster Linie um seiner selbst willen in die Gruppe, nicht um anderen zu helfen. Die Hilfe für andere besteht darin, eigenes Handeln, eigene Gefühle und Erfahrungen zu beschreiben. Einen Lösungsweg muss jede Person für sich selbst finden.

Alles, was in der Gruppe besprochen wird, muß in der Gruppe bleiben.

In der Gruppe wird nicht über abwesende Teilnehmer gesprochen.

Alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt. Eine Person kann die Moderation der Gruppe übernehmen oder in Streitfällen schlichten.

Inhaltliche und organisatorische Aufgaben sollen von allen Gruppenmitgliedern im Wechsel erledigt werden. Diese Aufgaben sollen in der Gruppe besprochen werden.

Die Gruppentreffen sollen regelmäßig, pünktlich beginnen und auch jeweils zu einer vorher festgelegten Zeit enden.

Ist eine Teilnehmer/in verhindert, sollte er/sie die Moderation bzw. ein anderes Gruppenmitglied darüber informieren.

Während einer Gruppensitzung solle nicht geraucht, nicht getrunken oder gegessen werden. Dafür können Pausen eingelegt werden.

Oft lässt sich erst nach einigen Treffen beurteilen, ob die Gruppe eine Bereicherung ist. Daher kann jemand auch zunächst als Gast teilnehmen.

Austausch von Literatur, CDs und andere Formen von Ratgebern sowie private Kontakte untereinander sollen außerhalb der Gruppe erfolgen.

Die Angabe von Kontaktdaten (Rufnummer, E-Mail usw.) ist freiwillig und soll die Kommunikation innerhalb der Gruppe erleichtern.

Die Gruppe beschließt bei Bedarf eine Ergänzung dieses Regelwerks.

Diese Regeln wurden in Anlehnung an die Regeln folgender Institutionen formuliert:

Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Alhornstraße 2a, 68169 Mannheim
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle, Bismarckstraße 101, 10625 Berlin