



GRUPPENREGELN

1. Zugang zur Selbsthilfegruppe ist die eigene Betroffenheit.
2. Dieses Betroffensein ist keineswegs für alle dasselbe, sondern für jeden unterschiedlich.
3. Jeder Teilnehmer ist **Experte in eigener Sache**, niemand ist Experte für die anderen Teilnehmer.
4. Selbsthilfegruppen-Teilnehmer werden mit ihrer individuellen Krankheitserfahrung in der Gruppe akzeptiert und sind für sich selbst verantwortlich.
5. **Alle** Teilnehmer **sind gleichberechtigt**. Trotzdem gibt es abgesprochene Verantwortlichkeiten für die Organisation und Koordination der Gruppentreffen und andere Aktivitäten.
6. Die **Gruppentreffen** finden regelmäßig statt. Dauer und Häufigkeit der treffen werden einvernehmlich festgelegt.
7. Die Teilnehmer kommen pünktlich und regelmäßig zu den Gruppentreffen. **Wer verhindert ist, meldet sich** bei einem anderen Gruppenmitglied **ab**.
8. Was in der Gruppe besprochen wurde, wird niemals nach außen getragen (**Schweigepflicht**).
9. Selbsthilfegruppen-Teilnehmer **sprechen von sich selbst** und nicht über andere. Sie benutzen daher die „**Ich**“-Form und vermeiden die „man“-Form.
10. **Aktives Zuhören** ist die Grundlage, um andere richtig verstehen, ernst nehmen und akzeptieren zu können.
11. Keine Ratschläge geben! Die Teilnehmer sprechen nur von den **eigenen Erfahrungen**. Das Selbsthilfegruppentreffen dient dazu, einander zu helfen, **eigene Entscheidungen zu finden**.
12. Anfangs- und Schlussrunde: In der Anfangsrunde haben die Teilnehmer die Möglichkeit, kurz zu sagen, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist. In der Schlussrunde sagen die Teilnehmer kurz, wie sie sich jetzt fühlen. Bei der Anfangs- und Schlussrunde ist darauf zu achten, dass daraus keine Diskussionsrunden werden. Runde positiv und aufbauend beenden.

Gruppenregeln 2022

Quelle HSSG Landesverband NÖ