

## GRUPPENREGELN



1. Zugang zur Selbsthilfegruppe ist die eigene Betroffenheit.
2. Dieses Betroffen sein 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.  
  
Alle Teilnehmer sind gleichberechtigt.
5. Trotzdem gibt es angesprochene Verantwortlichkeiten für die Organisation und Koordination der Gruppentreffen und andere Aktivitäten.
6. Die Gruppe trifft sich regelmäßig bis zu zwei Stunden.  
  
Die Teilnehmer kommen pünktlich und regelmäßig zu den Gruppentreffen. Wer verhindert ist, meldet sich bei einem anderen Gruppenmitglied ab.
7. Was in der Gruppe besprochen wurde, wird niemals nach außen getragen (Schweigepflicht).
8. Selbsthilfegruppen-Teilnehmer sprechen von sich selbst und nicht über andere.  
Sie benutzen daher die „Ich“-Form und vermeiden die „man“-Form.
9. Aktives Zuhören ist die Grundlage, um andere richtig verstehen, ernst nehmen und akzeptieren zu können.  
  
Keine Ratschläge geben!
10. Die Teilnehmer sprechen nur von den eigenen Erfahrungen.  
Das Selbsthilfegruppentreffen dient dazu, einander zu helfen, eigene Entscheidungen zu finden.  
  
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.
11. 12.

**Runde positiv und aufbauend beenden.**