



Merkposten für die Gruppenarbeit

Jede Selbsthilfegruppe braucht Regeln um den Umgang miteinander gut zu gestalten. Was für Regeln das sind entscheidet jede Gruppe für sich selbst. Wichtig ist nur, dass alle Gruppenmitglieder über bestehende Regeln informiert werden.

Die im Folgenden aufgezählten Regeln sind nur Vorschläge und Anregungen und müssen nicht eins zu eins übernommen werden. Es ist wichtig, den einen oder anderen Punkt im Blick zu behalten, um ihn zum gegebenen Zeitpunkt miteinander zu besprechen. Gruppenregeln können und sollen selbstverständlich immer wieder verändert und den Anforderungen und Wünschen der Gruppe angepasst werden.

I. Regelvorschläge für das Gruppentreffen

1. Vertraulichkeit

Jede/r Teilnehmer/in muss die Gewissheit haben und den anderen zusichern, dass alles, was in der Gruppe besprochen wird, nicht nach außen weiter getragen wird.

(Die Einhaltung dieser Regel ist Grundvoraussetzung für das Gelingen einer Selbsthilfegruppe!)

2. Umgangsformen

Um Unsicherheiten und Grenzüberschreitungen zu vermeiden, ist es wichtig, die Anredeform und auch den Umgang mit persönlichen Daten, z.B. in Form einer Gruppenliste, fest zu vereinbaren.

3. Gesprächsregeln

- Einander ausreden lassen
- Richtig Rückmeldung durch Ich-Botschaften geben (Für mich klingt das..., ich finde, dass ...)
- Andere Meinungen und Entscheidungen sollen respektiert werden.

4. Verbindlichkeit/ Pünktlichkeit

Pünktlichkeit sollte selbstverständlich sein, weil dadurch ausgedrückt wird, dass die Zeit der anderen geachtet wird!

Darüber hinaus können folgende Fragen thematisiert werden:

z.B.

Wie geht die Gruppe damit um, wenn jemand zu spät kommt?

Soll/ muss man sich abmelden, wenn man einmal nicht zum Treffen kommen kann?

5. Trinken, Essen, Rauchen

Trinken und Essen während der Gruppensitzungen können sich störend auswirken, da sie die Konzentration, Sensibilität und auch die Erlebnisfähigkeit verringern können.

Für Raucher kann bei Bedarf und Gruppenentscheidung eine Pause eingelegt werden.

6. Entscheidungsfindung

Entscheidungen sollen in einer Selbsthilfegruppe möglichst demokratisch getroffen werden. Nicht die Gruppenleitung bestimmt ein Thema, sondern die Gruppe entscheidet durch eine Abstimmung.

7. Umgang mit neuen Gruppenmitgliedern

Es ist wichtig, sich darüber einig zu sein, wie viel Raum neuen Gruppenmitgliedern gegeben werden soll. Folgendes sollte besprochen werden:

- Wann dürfen Neue in die Gruppe kommen?
- Müssen Sie sich anmelden?
- Wie werden Sie begrüßt und in die Gruppe eingeführt?
- Wie viel Zeit bekommen Sie, um zu erzählen?

Beispiele für Regelungen:

- Neue dürfen nur zu jedem 2. Gruppentreffen dazu kommen
- Neue werden vor dem Treffen telefonisch über Ablauf und Regeln informiert etc.

8. Abschiede

Wenn ein/e Teilnehmer/in aus der Gruppe aussteigen möchte, ist es für viele Gruppen wichtig, dass der-/diejenige nicht einfach aus der Gruppe verschwindet. Es ist wünschenswert darüber informiert zu werden, dass man sich im Moment dazu entschlossen hat, nicht mehr an der Gruppe teilzunehmen. Der Abschied könnte z.B. so gestaltet werden, dass er/sie noch einmal kommt und über die Gründe seines/ihrer Entschlusses spricht. Dies dient einerseits dem/der Aussteiger/in sich selbst über seine/ihre Entscheidung klarer zu werden. Andererseits, soll der Gruppe die Möglichkeit gegeben werden sich zu verabschieden und den Entschluss zu verstehen.

Falls ein Abschied auf diese Weise nicht möglich ist, könnte dieser auch ohne den Aussteiger reflektiert werden.

Es soll vermieden werden, dass ein unangenehme Nachgeschmack, den ein solches Ereignis mit sich bringen kann, bleibt.

II. Grundsätzliche Hinweise für das Gruppentreffen

1. Selbstverantwortung

Jede/r Teilnehmer/in ist selbst dafür verantwortlich, was er/sie in der Gruppe tut oder sagt. Jede/r Teilnehmer/in geht nur soweit, wie es ihm/ihr gut tut, auch dann, wenn alle anderen meinen, er/sie würde sich drücken oder ablenken. Man ist somit selbst verantwortlich was und wann man es einbringt. Diese Grenzen kennen zu lernen, zu setzen und anzuerkennen ist ein wichtiger Lernprozess in einer Selbsthilfegruppe.

2. Sicherheit und Vertrauen

Diese Beiden Dinge sind natürlich nicht von Beginn an vorhanden. Auch hier hat jeder sein eigenes Tempo, das von der Gruppe respektiert werden sollte. Diese

Grenze zu akzeptieren schafft Vertrauen und kann dazu ermuntern, sich der Gruppe weiter zu öffnen.

Falls es einzelnen Gruppenteilnehmern schwer fällt diese «Hürde» zu nehmen, kann ein Gespräch im kleineren Kreis evtl. weiterhelfen.

Hier könnten folgende Fragen erörtert werden: Was hindert mich daran, offen zu sein, was sind meine Befürchtungen, was ich Ihnen/Dir nie sagen konnte, etc. Sicherheit gibt auch, wenn sich alle bemühen, negative Gefühle anderen gegenüber möglichst gleich auszusprechen.

3. Anfangs- und Endrunde

Am Anfang jedes Gruppenabends kommt jede/r Teilnehmer/in kurz zu Wort: Wie geht es mir, wie fühle ich mich selbst und im Verhältnis zur Gruppe? Es geht in diesem «Blitzlicht» hauptsächlich um die Zeit zwischen dem letzten und dem aktuellen Treffen sonst wird der Rahmen von max. 5 Min. gesprengt. Aus der Eingangsrunde können sich Notfälle herausfiltern, die vor anderen Themen Vorrang haben sollten!

Auch am Ende jeder Sitzung erweist sich diese Runde als sehr nützlich: Wie ist es mir ergangen? Was ich eigentlich noch sagen wollte? etc.

Eine Runde ist auch dann sehr nützlich, wenn die Gruppe ins Stocken geraten ist, wenn nur "gelabert" wird, wenn langes Schweigen eintritt, wenn Uneinigkeit über das Vorgehen und den weiteren Verlauf bestehen, wenn ein Gespräch sehr lange zwischen wenigen Teilnehmer/innen hin- und hergeht usw.

4. Eingrenzen auf ein Thema

Um zu vermeiden, dass manche mit einem frustrierten Gefühl wieder gehen, kann es sinnvoll sein, sich für jedes Treffen ein Thema zu suchen. War ein Thema für ein Treffen ausgemacht sollte es auch besprochen werden. Falls hiervon abgewichen werden soll weil z.B. ein/e Teilnehmer/in ein dringendes Problem in die Gruppe einbringen möchte, sollte hierüber in der Gruppe abgestimmt werden. Vereinbarte Themen können im Vorfeld auch von einzelnen Gruppenmitgliedern vorbereitet werden, wobei hierbei darauf zu achten ist, dass jede/r einmal eine solche Vorbereitung übernimmt.

5. Wechselnde Gruppenmoderation

Ein/e oder zwei Teilnehmer/innen übernehmen jeweils für eine Sitzung die Moderation. Sie sollte jedoch abwechselnd auf mehrere Teilnehmer verteilt werden, damit die gemeinsame Verantwortung für die Gruppe wächst. Moderation heißt in diesem Fall darauf zu achten im gegebenen Fall auf die Gruppenregeln bzw. Gesprächsregeln hinzuweisen.

6. Störungen haben Vorrang

Diese Regelung kann unterschiedliche Fälle betreffen:

- Wenn jemand nicht mehr zuhören kann, beunruhigt ist, traurig oder wütend ist, dann wird zuerst das besprochen, bis alle wieder einverstanden sein können mit dem Fortlauf der Gruppe.
- Schwierigkeiten zwischen den Gruppenteilnehmern (Misstrauen, Konkurrenz, Dominanz etc.) auch diese sollten sobald Sie beobachtet werden angesprochen werden.

Dererlei Störungen können schon im Blitzlicht thematisiert werden, kristallisieren

sich jedoch häufig erst im Laufe der Sitzung heraus und sollen dann an entsprechenden Punkt trotzdem Raum bekommen dürfen.

7. Gestaltungsmöglichkeiten zur Auflockerung oder Strukturierung der Gruppe

Übungen wie z.B. Rollenspiele, Atemübungen, Entspannungsübungen etc. können Abwechslung und neue Strukturen in die Gruppe bringen und damit auch Hilfe, sich selbst und dem Thema näherzukommen. Ob eine Übung durchgeführt wird soll immer von der Gruppe gemeinsam beschlossen werden. Es ist hier sehr wichtig mit Vorsicht und Bedacht die Übungen auszuwählen und auch auf Gegenstimmen einzugehen. Ein anschließender Austausch darüber ist wichtig, um gemeinsam darüber zu reflektieren und zu entscheiden, ob eine solche Übung nochmals durchgeführt werden soll oder nicht.

Konkrete Anregungen finden Sie in den in der Literaturliste aufgeführten Büchern.

8. Hilfe von Außen! Wir sind für Sie da!

Falls Sie noch mehr "Handwerkszeug" für den Umgang miteinander benötigen, falls Sie in einer Krise sind und nicht mehr alleine damit zurechtkommen (Anzeichen sind z.B. allgemeine Unzufriedenheit, zu viele "Lagerstunden", zu häufiges Aussteigen einzelner, fruchtlose Steitereien etc.), dann melden Sie sich bitte im Selbsthilfezentrum. Wir stehen gerne für ein klärendes Gespräch, eine vorübergehende Anleitung, Konfliktberatung oder Fortbildung zur Verfügung.

Ansprechpartner im SHZ:

Kristina Jakob, Dipl.Soz.Päd. (FH); M.A. (Beratung und Sozialrecht)

Tel.: 089/53 29 56 - 12

Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de

Falls Sie sich schriftlich ausführlicher über die Gründung einer Selbsthilfegruppe und die Gestaltung der Arbeit in und mit der Gruppe informieren möchten, haben wir für Sie einige Literaturhinweise:

- **„Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“ – Ein Leitfaden.**
Herausgeber ist die DAG-Selbsthilfegruppen e.V.; zu beziehen ist die Mappe entweder über das SHZ München oder Nakos Berlin.
- **„Gruppen im Gespräch, Gespräche in Gruppen“ – Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen,** Herausgeber ist die DAG-Selbsthilfegruppen e.V.; zu beziehen ist die Mappe entweder über das SHZ München oder Nakos Berlin.
- ;sowie als Download verfügbar unter www.nakos.de
- **„Anfangssituationen“** und deren Umgang damit, von Karl-Heinz Geißler
- **„Schlusssituationen“** und deren Umgang damit, von Karl-Heinz Geißler
- **„Wie die Gruppe laufen lernt: Anregungen zum Planen und Leiten von Gruppen“**, von Barbara Langmarck u.a.
- **„Anwärmspiele“** und **„Interaktionsspiele“**, von Klaus Vobel
- **„der Punkt auf dem i, kreative Übungen zum Lernen mit Spaß“** von Gudrun Wallenwein
- **„Die Kunst sich selbst und eine Gruppe zu leiten – Einführung in die Themenzentrierte Interaktion (TZI)“** von Claudia Löhmer und Rüdiger Standhardt.

Selbsthilfezentrum München
Stand Juli 2014