

Gesprächsregeln

Alle Mitglieder einer Selbsthilfegruppe sind gleichberechtigt. Es gibt keine Gruppenleitung.

Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst verantwortlich.

Störungen haben Vorrang.

Sprechen Sie von sich selbst: „ich fühle“ statt „man fühlt“.

Hören Sie aufmerksam zu: Unterbrechen Sie nicht, führen Sie keine Seitengespräche.

Stellen Sie keine bohrenden Fragen.

Interpretieren und analysieren Sie nicht die Aussagen anderer.

Geben Sie keine Ratschläge. Tipps sind nur auf ausdrücklichen Wunsch willkommen.

Geben Sie nicht an Außenstehende weiter, was in Ihrer Gruppe besprochen wurde.

Bei Verhinderung der Teilnahme, sagen Sie ab, entweder bei der Kontaktperson oder einem anderen Gruppenmitglied (Telefonliste).

Hilfen für die Gestaltung von Gruppentreffen

Blitzlichtrunde

Zu Beginn der Sitzung:

Teilen Sie in etwa drei Sätzen mit, wie es Ihnen geht, worüber Sie sprechen möchten.

Am Ende der Sitzung:

Teilen Sie ebenfalls in etwa drei Sätzen mit, wie es Ihnen nach der Sitzung geht.

Bei Störungen:

Bitten Sie um ein Blitzlicht, wenn Sie aufgrund von z.B. Wut, Trauer, Beunruhigung dem Gespräch nicht mehr folgen können.

Eingrenzung auf Themen

Es ist sinnvoll, bei jedem Treffen Themen aus der Blitzlichtrunde auszuwählen. Waren Themen vereinbart, sollte die Gruppe dafür sorgen, dass sie angegangen werden.

Wechselnde Gruppenleitung

Ein Mitglied der Gruppe übernimmt für jeweils ein Treffen die Moderation. Nacheinander kommen alle dran. Die Moderation sorgt dafür, dass pünktlich begonnen und geendet wird, dass Vereinbarungen und Gesprächsregeln eingehalten werden.

Sicherheit und Vertrauen

Neue Gruppenmitglieder, gegenseitige Verletzungen, Unverbindlichkeit gefährden immer wieder die Gruppenarbeit. Reden Sie darüber. Mit Akzeptanz und Verständnis können Sie Vertrauen erneut herstellen.

Gesprächsregeln und
Hilfen für die
Gestaltung
von
Gruppentreffen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
Sonnemannstraße 3
60314 Frankfurt
Telefon: 069/55 94 44
Fax: 069/55 93 80
e-mail: service@selbsthilfe-frankfurt.net
Internet: www.selbsthilfe-frankfurt.net

Arbeitsmaterialien für
Selbsthilfegruppen