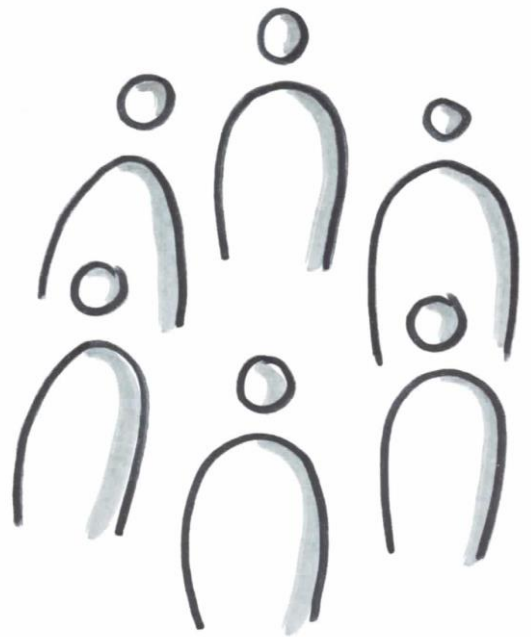


Leitfaden für Selbsthilfegruppen

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich 6 bis 12 Personen um über ihre Erkrankung oder ihre herausfordernde Lebenssituation zu sprechen. In regelmässigen stattfindenden Treffen werden Erfahrungen ausgetauscht, Informationen weitergegeben und gemeinsam Lösungen erarbeitet. Die Teilnehmenden werden gestärkt und ermutigt mit ihrer schwierigen Situation besser umzugehen. Gleichbetroffene kennenzulernen mindert das Gefühl, mit seinem Problem alleine dazustehen.



Eine Selbsthilfegruppe wird, im Gegensatz zu einer Therapiegruppe, nicht von einer Fachperson geleitet. Jedes Gruppenmitglied ist gleichberechtigt und mitverantwortlich für das Gelingen. Dabei sind die Teilnehmenden sowohl in der hilfeschekenden als auch in der helfenden Rolle. Jedes Mitglied ist bereit, sich in die Gruppe einzubringen und auch für andere da zu sein.

Gestaltung einer Selbsthilfegruppe

Wo trifft sich die Gruppe?

Selbsthilfegruppen treffen sich mit Vorteil immer am gleichen neutralen Ort das heisst besser nicht bei jemandem zu Hause.

Wann und wie oft trifft sich die Gruppe?

Für Gruppen, welche einen intensiven Erfahrungsaustausch pflegen, hat sich ein Rhythmus von 14 Tagen als ideal herausgestellt. Diese Intensität ermöglicht den Gruppenmitgliedern, Vertrauen zueinander zu finden und offen zu werden für tiefere Gespräche. Die Gruppen sind jedoch frei ihren eigenen Rhythmus zu finden sowie Wochentag und Tageszeit zu wählen. Den Bedürfnissen der Gruppe als Ganzes und den einzelnen Mitgliedern wird wo möglich Rechnung getragen. Abstände von mehr als einem Monat können die Entwicklung von gegenseitigem Vertrauen und somit offene und intensive Gespräch erschweren.

Rollen in der Gruppe:

Alle Gruppenmitglieder sind gleichgestellt. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten Verantwortung zu übernehmen: Als Kontaktperson zum Selbsthilfecenter und für neue Interessentinnen und Interessenten, als Raumverantwortliche und Ansprechperson gegenüber der Raumvermieterin/dem Raumvermieter, als Schlüsselverantwortliche usw.

Gesprächsmoderation:

Es gibt verschiedene Arten, wie Selbsthilfegruppen die Moderation ihrer Gesprächsrunden gestalten. Wir empfehlen die rotierende Gesprächsmoderation. Dabei wechselt die Moderation von Treffen zu Treffen und die Gruppe wird abwechselnd von den verschiedenen Teilnehmenden geleitet. Das Modell der rotierenden Gesprächsmoderation eignet sich gut, Gruppenleitung so zu praktizieren, dass nicht eine Person, sondern die Gruppe in einem gemeinsamen Prozess dafür verantwortlich ist. Dies entspricht der Idee der gegenseitigen Hilfe und der Gleichwertigkeit der Beziehungen in der Selbsthilfegruppe.

Die Moderatorin/der Moderator hat im Wesentlichen folgende Aufgaben: Sie/er eröffnet das Treffen und achtet darauf, dass die Gruppe nicht vom gewählten Thema abschweift. Sie/er sorgt dafür, dass alle zu Wort kommen, die das möchten und dass vereinbarte Regeln eingehalten werden. Die Moderatorin/der Moderator behält die Zeit im Auge und macht auf Pausen aufmerksam. Auch die Schlussrunde wird von ihr/ihm eingeleitet.

Ablauf eines Selbsthilfegruppen-Treffens:

In einer **Eröffnungsrunde** teilt jedes Mitglied möglichst kurz mit, wie es ihm geht und was es in der nachstehenden Gesprächsrunde besprechen möchte. Nach der Eröffnungsrunde folgt die **Diskussionsrunde**, für die mit Vorteil ein Hauptthema ge-

wählt wird. Damit kann oberflächliches Antippen verschiedener Themen vermieden werden. Die **Abschlussrunde** gibt jedem Gruppenmitglied Gelegenheit, sich darüber zu äussern, wie es ihm während dem Treffen ergangen ist, wie es das Gespräch oder einzelne Teilnehmende erlebt hat usw. Dabei sollen auch die Schweigsameren des Treffens zu Wort kommen. Wichtig ist, dass vorangegangene Diskussionen jetzt nicht neu aufgerollt werden. Auch über Aussagen, die jetzt noch gemacht werden, soll nicht mehr diskutiert werden.

Was alle Gruppenmitglieder beachten sollten

Regelmässige Teilnahme

Häufiges oder nicht gemeldetes Fehlen einzelner Mitglieder kann sich auf das Zusammensein in der Gruppe störend auswirken. Es ist deshalb wichtig, dass sich alle verbindlich zur regelmässigen Teilnahme entscheiden. Unvermeidliche Absenzen sollten der Kontaktperson mitgeteilt werden. Wer sich entscheidet aus der Gruppe auszutreten, teilt diese Absicht der Gruppe persönlich mit.

Von sich selbst sprechen

Jede/Jeder kommt in erster Linie wegen sich selbst in die Gruppe und bringt sich mit ihren/seinen persönlichen Erfahrungen und Meinungen ein. Die Gruppenmitglieder bemühen sich, mit *ich* und nicht mit *man* oder *wir* zu sprechen.

Vorsicht mit Ratschlägen

Ein guter Rat zur rechten Zeit kann hilfreich sein. Oft wirken Ratschläge jedoch belehrend. Hilfreicher ist es, persönliche Erfahrungen mitzuteilen statt Ratschläge zu erteilen.

Störungen haben Vorrang

In jeder Gruppe gibt es hier und da Unstimmigkeiten. Je schneller in der Gruppe offen darüber gesprochen wird, desto grösser ist die Chance, dass die Störung beigelegt werden kann. Je länger jedoch geschwiegen oder das Problem ausserhalb der Gruppentreffen „verhandelt“ wird, desto grösser ist das Risiko, dass sich Unstimmigkeiten zu Konflikten ausweiten.

Verschwiegenheit

Alles, was in der Gruppe besprochen wird, ist vertraulich und darf nicht nach aussen getragen werden. Nur so können sich die Gruppenmitglieder öffnen, kann ein ehrlicher Austausch entstehen.

Gemeinsame Verantwortung

Es ist Aufgabe der ganzen Gruppe, auf die oben erwähnten bzw. vereinbarten Punkte zu achten. Auch wenn abwechselungsweise ein Gruppenmitglied die Gesprächsmoderation übernimmt, sind alle für das Funktionieren der Gruppe und für die Atmosphäre verantwortlich.

Wir Mitarbeiterinnen des Selbsthilfecenters wünschen Ihnen in der Selbsthilfegruppe einen unterstützenden Austausch und bereichernde Begegnungen. Und falls es mal nicht rund läuft: In jeder Gruppe gibt es herausfordernde Situationen. Das ist ganz normal und eine Chance für die Gruppe, gestärkt und mit neuem Schwung daraus hervorzugehen. Wichtig ist rechtzeitig in einem Treffen anzusprechen, falls das Gefühl aufkommt, dass in der Gruppe etwas schief läuft. Manchmal kann es sinnvoll sein, eine aussenstehende Person zur Klärung beizuziehen. Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfecenters stehen für Standortbestimmungen und Gruppenberatungen gerne zur Verfügung.

Folgende weitere Merkblätter stehen für die Gruppenarbeit zur Verfügung:

- Merkblatt 2: Struktur und Ablauf eines Selbsthilfegruppentreffens
- Merkblatt 3: Gesprächsmoderation in Selbsthilfegruppen
- Merkblatt 4: Kommunikationsregeln für Selbsthilfegruppen
- Merkblatt 5: Aufnahme von neuen Gruppenmitgliedern
- Merkblatt 6: Gruppe unter der Lupe – Standortbestimmungen in Selbsthilfegruppen

Alle sechs Merkblätter finden Sie auch als Download auf unserer Website unter www.selbsthilfecenter.ch/selbsthilfegruppen/merkblaetter

Hinweis: Die Weiterverwendung von ganzen Texten oder Textpassagen bedarf des schriftlichen Einverständnisses des selbsthilfecenter.ch. Die Bilder sind Eigentum des selbsthilfecenter.ch und dürfen in keiner Form weiterverwendet werden.

selbsthilfecenter.ch, Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich
Tel. 043 288 88 88, selbsthilfe@selbsthilfecenter.ch

