

# Arbeit in den Selbsthilfegruppen

## Das Fundament für die Arbeit in den Gruppen

### Vertraulichkeit

Oberstes Gebot für die Gruppe ist Verschwiegenheit. Was in der Gruppe besprochen wird, wird nicht an Außenstehende weitergegeben. So entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe, in der die Gruppenmitglieder offen über sich sprechen können.

### Wertschätzung

Damit meine ich die Wertschätzung jedem gegenüber der / die eine Gruppe besucht (natürlich gilt das auch außerhalb der Gruppe – aber das muss jeder für sich selber entscheiden). Es ist vollkommen unerheblich ob die Person reich – arm, dick – dünn, grau – rot – grün – schwarz – lila ist.

### Achtsamkeit

Damit meine ich, immer zu berücksichtigen, dass jeder Teilnehmer **seine** Verletzungen mit in die Gruppe bringt. Es gilt also achtsam zu sein im Umgang mit den anderen Teilnehmern. Natürlich gilt es auch achtsam zu sein sich selber gegenüber. Das ist auch sehr wichtig!

### Gruppenregeln

**liegen in den Gruppen vor!**

(siehe auch separate Folien)

### Achtung!

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ersetzt nicht eine notwendige ärztliche Behandlung oder die Teilnahme an einer Therapie!

### REDEN

In und auch außerhalb der Gruppe wird NICHT übereinander geredet sondern miteinander.

### Positive Ausrichtung

#### Eine Metapher für das positive Vorgehen.

Das positive Vorgehen lässt sich mit folgender Situation vergleichen.

Ein Mann stellte fest, dass er Schulden hatte. Dieser Gedanke ließ ihn nicht mehr schlafen. Er litt unter Depressionen und wollte aus dem Leben scheiden. Dies klagte er einem guten Freund. Der hörte sich geduldig die Sorgen an. Anschließend sprach er jedoch nicht über die Schulden. Das verwunderte den Mann sehr. Sein Freund sprach stattdessen von dem, was der Mann noch als Eigentum besaß, vom Geld, das er hatte, und von den Freunden die bereit waren, ihm zu helfen.

Plötzlich sah dieser seine Situation mit anderen Augen. Indem er seine Energie nicht mehr zugunsten der vergeblichen Sorgen um die Schulden verbrauchte, sondern sie im Verhältnis zu seinem tatsächlichen Vermögen sah, hatte er genügend Kräfte frei und Wege offen, sein Problem zu lösen.

#### Noch ein Beispiel

Von unserer Sichtweise hängt es ab, wie wir unsere Schwierigkeiten bewältigen oder nicht bewältigen. Die jeweilige Einschätzung kann ermutigen oder entmutigen. Wenn wir also schon die Wahl haben, warum wählen wir dann nicht die vielen ermutigenden Aspekte des Problems, vor das wir gestellt werden.

#### Der Traum und sein Sinn

Ein orientalischer König hatte einen beängstigenden Traum. Er träumte, dass ihm alle Zähne ausfielen.

Beunruhigt rief er seinen Traumdeuter herbei. Dieser hörte sich den Traum sorgenvoll an und eröffnete dem König: „Ich muss dir eine traurige Mitteilung machen. Du wirst genau wie deine Zähne alle deine Angehörigen verlieren.“

Die Deutung erregte den Zorn des Königs. Er ließ den Traumdeuter in den Kerker werfen. Dann ließ er einen anderen Traumdeuter kommen. Der hörte sich den Traum an und sagte: „Ich bin glücklich, dir eine freudige Mitteilung machen zu können: Du wirst älter werden als alle deine Angehörigen.“ Der König war erfreut und belohnte ihn reich. Die Höflinge wunderten sich sehr darüber: „Du hast doch eigentlich nichts anderes gesagt als dein armer Vorgänger. Aber wieso traf ihn die Strafe, während du belohnt wurdest?“ Der Traumdeuter antwortete: „Wir haben beide den Traum gleich gedeutet. Aber es kommt nicht nur darauf an, was man sagt, sondern auch, wie man es sagt.“

# Arbeit in den Selbsthilfegruppen

## Gruppentreffen

### Aussagen

#### die in den Gruppen getroffen wurden

- Hier darf ich „ICH“ sein!
- Ich kann auch lernen – Hilfe annehmen können
- Ich freut mich schon auf die Gruppe
- Ich kann immer etwas für mich mitnehmen
- Manchmal nur ein Satz der mir hilft
- Bin froh dass es so etwas gibt
- Ich hab es nicht besser gewusst
- Ich habe Fehler gemacht
- Bekomme eine Stütze durch die Gruppe
- Bin nicht allein
- Schön, dass es Balance gibt
- Hier muss ich mich nicht verstecken und brauche kleine Maske
- Bin froh, dass ich bei diesem Thema keine Probleme habe
- Freue mich auf die nächste Wanderung
- -
- -
- nicht abschließend!

### Wie kann ein Gruppenabend verlaufen?

- Wir beginnen den Gruppenabend mit dem sogenannten „Blitzlicht“, d. h., jeder berichtet kurz über das Wesentliche seiner Gefühle und Erlebnisse der vergangenen Woche.
- Wir suchen uns ein Hauptthema, welches sich meist aus Schwerpunkten des „Blitzlichtes“ ergibt. Wir behandeln dieses Thema zusammen in einer Gesprächsrunde. Jeder hat die Möglichkeit, sich an dieser Diskussion zu beteiligen und kann somit etwas aus seiner Erfahrung oder seiner Meinung beitragen. Sie oder er kann auch einfach zuhören.
- Am Ende der Gesprächsrunde, beim sogenannten „Schlusslicht“, besteht die Möglichkeit sich dahingehend zu äußern, wie der Abend auf einen gewirkt hat. Was evtl. aus den Gesprächen wertvoll war, mitzunehmen, um darüber nachzudenken oder es umzusetzen.

Gruppengröße 9 – 12 Personen

Da der Bedarf groß ist sollte die Gruppe ggf. geteilt werden.

Es ist immer zu beachten, dass es ausschließlich um Betroffene handelt.

# Arbeit in den Selbsthilfegruppen

## Themenarbeit

### Warum - Themenarbeit ?

In den Selbsthilfegruppen von BALANCE haben wir 2007 mit der Themenarbeit begonnen.

#### Warum Themenarbeit?

Wir halten Themenarbeit aus mehreren Gründen für wichtig und notwendig. Allerdings ist kein absolut fester Rahmen gegeben. Das bedeutet, wenn sich bei der Blitzrunde ein Problem herausstellt oder von einem Teilnehmer eingebracht wird, kann der Abend auch anders verlaufen wie geplant.

Gründe:

1. Herauslösen der Probleme von den Anwesenden. Es ist leichter sich bei dem Thema "Trennung" einzubringen, wie sich über die eigene Trennung zu unterhalten.
2. Die Themen werden namensneutral besprochen, das bedeutet, dass die Ergebnisse duplizierbar sind.
3. Die Teilnehmer erhalten eine Ausarbeitung über das jeweilige Thema und können darauf auch zurückgreifen, wenn sie nicht mehr in der Gruppe sind.
4. Auch neue Teilnehmer können sofort mitmachen und sich ungezwungen einbringen.
5. Durch die Vielfältigkeit der Teilnehmer und deren Ergebnisse oder sogar die Ergebnisse mehrerer Gruppen werden Themen von unterschiedlicher Betrachtungsweise erörtert.

Selbstverständlich gehört auch immer der Austausch untereinander dazu! Aufklärung über die Krankheit selber, über Behandlungsmöglichkeiten, Antidepressiva usw.

Wir sind auch sehr am Austausch von Themen und Ergebnissen interessiert.

#### Wichtig!

Die Themen werden immer von den Teilnehmern herausgesucht! Darüber hinaus ist es wichtig, dass die Themen „erarbeitet“ werden. Das bedeutet, dass die Anwesenden bei den Ausarbeitungen eingebunden werden. Damit wird erreicht, dass jeder gehört wird, jeder beteiligt ist und damit jeder sich mitunter und hoffentlich leichter aus dem Teufelskreis der Depression oder Angst wieder herausbewegen kann.

### Bislang bearbeitete Themen

- Was erwarte ich von der Gruppe? Was bin ich bereit selber einzubringen?
- Ängste - Häufig werden Depressionen von Ängsten begleitet oder umgekehrt.
- Tagesstruktur - Bei Depressionen kann es schwierig sein, eine gewisse Tagesstruktur aufrecht zu halten.
- Was tut mir gut? Bei Depressionen ist es wichtig etwas zu tun was einem gut tut.
- Negative Gedanken? Bei Depressionen/Ängsten kommen wieder negative Gedanken.
- Zukunftsängste Immer wieder kommt zu Depressionen die Angst - wie geht es weiter.
- Überforderung - Ein Grund für Depressionen ist Überforderung.
- Ich finde mich gut weil...  
. . . etwas über das auch ein Depressiver nachdenken kann!
- Notfallplan - Habe ich so etwas?
- Info zur Krankheit
- Aktivitäten
- Tod
- Familie
- Stress
- Selbstbewusstsein
- Arbeitsplatz Hab ich! Such ich!
- Spaß
- Soziale Kontakte
- Einsamkeit
- Was mache ich gerne?
- Austausch
- Eltern
- Erwartungen und Befürchtungen
- Gefühle
- Verzeihen
- Verantwortung

Zu den Themen gibt es teilweise Ausarbeitungen, die ggf. durch den Gruppenverantwortlichen abgerufen werden können, um die Themen selber in und mit der Gruppe zu behandeln. Mittlerweile haben sich natürlich auch „Spezialisten“ für manche Themen herausgebildet. Diese können dann über BALANCE angefordert werden um den Gruppenverantwortlichen zu entlasten.

# Arbeit in den Selbsthilfegruppen

## Gruppenregeln

Bei dieser ersten BALANCE – Zeitung auch einige für die Gruppen geltenden „Regeln“. Diese liegen auch dem Gruppenverantwortlichen in den Gruppen vor.

### **BALANCE Selbsthilfegruppen Äußere Bedingungen**

#### Gruppengröße:

Da es uns wichtig ist, in den Gruppen gut miteinander im Gespräch zu sein, die anderen Gruppenmitglieder zu kennen und sich auch über Persönliches auszutauschen haben wir uns für kleinere Gruppen entschieden.

In der Gruppe stehen die Belange der Teilnehmer im Vordergrund. Themen und Aufgaben die den Verein BALANCE e.V. betreffen werden in der Regel nicht in der Gruppe besprochen. Als Gruppengröße hat sich aus der Vergangenheit eine kleinere Gruppe als vorteilhaft erwiesen (4 – 12 Teilnehmer). Sobald dauerhaft die Teilnehmerzahl überschritten wird, sollte eine neue Gruppe gegründet werden.

#### Häufigkeit der Treffen:

Sehr häufig sind schwierige Lebenssituationen der Grund für den Besuch einer Gruppe. Die Treffen finden daher regelmäßig 14-tägig auch in der Ferienzeit statt. Grundsätzlich kann jederzeit auch eine andere Gruppe besucht werden (in der Regel am Nachbarort eine Woche später), so dass bei Notwendigkeit auch ein wöchentlicher Rhythmus entstehen kann.

#### Ort der Treffen:

Die Treffen finden grundsätzlich an einem neutralen Ort (Krankenkasse, AWO, Gemeindsaal oder Ähnlichem) statt. Um Räumlichkeiten (z.B. auch bei Gruppenteilung kümmern sich Verantwortliche des Vereines BALANCE). Da wir an den Treffen Gast sind, sind die Räumlichkeiten ordentlich zu verlassen.

#### Gruppenleitung: JA

Unsere Gruppen sind selbstorganisierte Gruppen – von Betroffenen für Betroffene. Fachleute wie Psychologen oder Ärzte sind nicht dabei. Wir haben uns für eine/einen Gruppenverantwortliche/n (GV) entschieden. Dieser organisiert das Treffen, gibt den Startschuss mit der Blitzrunde und achtet darauf, dass jeder gleichermaßen zu Wort kommt.

Grundsätzlich ist in den Gruppen jeder gleich denn auch der GV ist Betroffener. So kann durchaus auch bei der Gesprächsleitung gewechselt werden und die Aufgaben untereinander geteilt werden (siehe auch Eisberg).

#### Kontaktperson:

Für Interessierte an einer Gruppe ist der Verein BALANCE unter den bekannten Kontaktdaten erster Ansprechpartner. Näheres über die Arbeit der Gruppen, die Krankheit etc. ist dort zu erfahren. Die Daten werden ggf. an den GV weiter gegeben, dass sich dieser auf eine/n „Neuen“ einstellen kann.

Für die Gruppenangehörige ist der GV der Ansprechpartner. Selbstverständlich kann immer auch bei Verantwortlichen des Vereines das Gespräch gesucht werden.

#### Offene Gruppe / Zugang von neuen Mitgliedern zur Gruppe:

Es handelt sich um offene Gruppen. Der Zugang von neuen Teilnehmern ist immer möglich. Bei entsprechender Größe erfolgt eine Gruppenteilung. Wie viel Zeit für die Neuen vorgesehen ist sollte die Gruppe entscheiden.

### **BALANCE Selbsthilfegruppen Grundsätze der Selbsthilfegruppenarbeit**

#### Selbstbetroffenheit:

Alle Teilnehmer der BALANCE - Gruppen sind Betroffene, das heißt in der ganzen Bandbreite die es gibt von der gleichen oder ähnlichen Situation betroffen.

#### Freiwilligkeit:

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist freiwillig. Das bedeutet, dass jede Person aus der Gruppe ausscheiden kann, wann sie/er es für richtig hält. Selbstverständlich ist auch eine spätere Rückkehr zu einer Gruppe jederzeit möglich.

#### Selbstverantwortung:

Alle Mitglieder sind in der Selbsthilfegruppe, um in erster Linie etwas für sich selbst zu tun. Jede/jeder entscheidet selbst, wie stark sie/er sich in die Gruppe einbringt, und ist für die Befriedigung der eigenen Wünsche selbst zuständig.

Ein MUSS gibt es in den Gruppen nicht!

# Arbeit in den Selbsthilfegruppen

## Gruppenregeln

### Mitverantwortung für die Gruppe:

Jedes Gruppenmitglied ist für das Gruppengeschehen mitverantwortlich, d.h. alle tragen ihren Teil zur gegenseitigen Unterstützung bei. Jeder in der Gruppe ist gleich!

### Zwei wichtige Begriffe:

Beides ist für das Gruppengeschehen unabdingbar. Ich möchte diese hier näher erklären.

### Wertschätzung

Damit meine ich die Wertschätzung jedem gegenüber der/die eine Gruppe besucht (natürlich gilt das auch außerhalb der Gruppe – aber das muss jeder für sich selber entscheiden). Es ist vollkommen unerheblich ob die Person reich – arm, dick – dünn, grau – rot – grün – schwarz – lila ist.

### Achtsamkeit

Damit meine ich, immer zu berücksichtigen, dass jeder Teilnehmer **seine** Verletzungen mit in die Gruppe bringt. Es gilt also achtsam zu sein im Umgang mit den anderen Teilnehmern. Natürlich gilt es auch achtsam zu sein sich selber gegenüber. Das ist auch sehr wichtig!

### Gruppe + BALANCE:

Die Teilnahme an einer BALANCE – Gruppe ist immer kostenfrei und unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft.

## **BALANCE Selbsthilfegruppen Vereinbarungen für das Gruppentreffen**

### Verschwiegenheit

Oberstes Gebot für die Gruppe ist Verschwiegenheit. Was in der Gruppe besprochen wird, wird nicht an Außenstehende weitergegeben. So entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe, in der die Gruppenmitglieder offen über sich sprechen können.

### Pünktlichkeit:

Die Gruppentreffen beginnen und enden zum vereinbarten Zeitpunkt, das fördert das Gefühl der Verlässlichkeit und sichert die Zeit für das gemeinsame Gespräch.

### Es redet immer nur eine Person:

So bekommt jedes Gruppenmitglied die notwendige Aufmerksamkeit. Besonders bei größeren Gruppen kann manchmal eine Redezeitbegrenzung für jedes

einzelne Gruppenmitglied hilfreich sein, damit alle zu Wort kommen.

### Jede/Jeder spricht über sich selbst:

So vertritt jedes Gruppenmitglied sich selbst und wird von den anderen besser verstanden.

### Jede / Jeder hat das Recht auf die eigene Meinung, das eigene Gefühl:

Meinungen, Ansichten und Gefühle werden nicht bewertet, so werden Verletzungen und Kränkungen vermieden, alle Gruppenmitglieder sind in ihrer Unterschiedlichkeit gleichwertig und können damit die Gruppe bereichern.

### Tipps nur dann, wenn sie gefragt sind:

So kann jede / jeder sicher sein, dass ihre /seine Meinung auch erwünscht ist und gehört wird, bzw. niemand muss befürchten abgewertet und nicht ernst genommen zu werden, weil andere scheinbar gleich für alles die Lösung parat haben.

### Achtung!

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ersetzt nicht eine notwendige ärztliche Behandlung oder die Teilnahme an einer Therapie!

### REDEN:

In und auch außerhalb der Gruppe wird NICHT übereinander geredet sondern miteinander.

### Teilnehmer- und Telefonliste:

Angaben in der Teilnehmerliste sind notwendig als Nachweis für die regelmäßige Teilnahme. Angaben auf der Telefonliste sind freiwillig, dienen aber dazu um auch telefonischen Kontakt zu halten.

## **BALANCE Selbsthilfegruppen Sonstiges**

### Gruppe für Geschäfte nutzen?

Es kann vorkommen, dass die Telefonliste der Gruppenteilnehmer für Geschäfte genutzt werden. Das ist natürlich nicht in Ordnung.

Es kann gerne etwas angeboten werden – allerdings sollten die Teilnehmer dann von sich aus auf die Gruppen zugehen können (kein aktives werben). In den Gruppentreffen geht es ausschließlich um die Belange der Teilnehmer!

# Arbeit in den Selbsthilfegruppen

## Gruppenregeln

### Mailverteiler:

Von Dieter wurde ein Mailverteiler ins Leben gerufen. Dieser stößt auf große Resonanz und bringt den Empfängern jeden Tag etwas zum Nachdenken. Da mit dem Verteiler viele Empfänger bekannt gegeben werden, der Hinweis, dass diese Mailadressen für das Miteinander bestimmt sind.

### Telefonliste:

Ist eine Telefonliste sinnvoll? Eine Telefonliste sollte / kann nur auf freiwilliger Basis erfolgen. Vorteil? Gerade beim Krankheitsbild Depressionen / Ängste ist es sinnvoll Kontakte nicht nur auf die 14-tägigen oder wöchentlichen Treffen zu beschränken, da es erforderlich ist, auch zwischendurch Kontakte zu pflegen. Diese können aber ausschließlich auf freiwilliger Basis erfolgen!

### Anwesenheitsliste:

Da wir in den Gruppen auch Themenarbeit machen benötigen wir eine Anwesenheitsliste. Bitte Namen eintragen und beim Datum ein Kreuzchen machen. Vorteil? Es ist bekannt wer bei welchem Thema anwesend war / bzw. wer überhaupt regelmäßig zur Gruppe kommt. Da wir natürlich auch vielfältige Aufmerksamkeit erregen, ist es sinnvoll auch darlegen zu können, dass die Treffen entsprechend besucht sind.

### Wenn ich mal nicht kommen kann:

Dann ist das, darf das kein Problem sein! Bitte beim Gruppenverantwortlichen Bescheid sagen. Auch wenn ich eine Pause, aus welchem Grund auch immer, machen möchte bitte eine Info an den Gruppenverantwortlichen. Selbstverständlich ist eine spätere Rückkehr jederzeit möglich.

### Unterstützung des Vereines BALANCE durch eine Mitgliedschaft?

Das wäre natürlich schön! Da vielfältige Probleme mit der Versorgung von Depressions- und Angstpatienten vorhanden sind und bislang die Belange der Betroffenen (in diesem Bereich) noch nie gehört wurden, sollte der Verein möglichst „stark“ sein. Ohne Unterstützung geht das natürlich nicht. Der Beitrag ist mit 2,50 € monatlich (also 30,-- € jährlich) moderat.

### Mithilfe im Verein:

Wenn möglich natürlich auch gerne! Einfach nach dem WIE, WAS, WO, WANN nachfragen.

MUSS? Gibt's nicht!

BALANCE ist nicht ein / zwei Personen – BALANCE wird und soll sich immer am Schwächsten ausrichten.

Immer wieder führe ich Gespräche oder Telefonate, in denen viele, viele Selbstzweifel vorhanden sind. Kein Vertrauen in eine bessere Zukunft, nein nicht mal im hier sein können. Alles aber wirklich alles ist nicht nur grau sondern richtiggehend schwarz.

Trotzdem: **Dinge ändern sich!**

Manchmal ist das SCHWARZ notwendig um die Farben neu erfahren zu können.

Dass das alles  
erst im Jahr 2006  
mit der Gründung  
von drei Gruppen  
begonnen hat  
soll jedem  
Betroffenen  
ein klein wenig  
Mut machen!

# BALANCE Selbsthilfegruppen

## Grundsätze der Selbsthilfegruppenarbeit

---

### Selbstbetroffenheit:

Alle Teilnehmer der BALANCE - Gruppen sind Betroffene, das heißt in der ganzen Bandbreite die es gibt von der gleichen oder ähnlichen Situation betroffen.

### Freiwilligkeit:

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist freiwillig. Das bedeutet, dass jede Person aus der Gruppe ausscheiden kann, wann sie/er es für richtig hält. Selbstverständlich ist auch eine spätere Rückkehr zu einer Gruppe jederzeit möglich.

### Selbstverantwortung:

Alle Mitglieder sind in der Selbsthilfegruppe, um in erster Linie etwas für sich selbst zu tun. Jede/jeder entscheidet selbst, wie stark sie/er sich in die Gruppe einbringt, und ist für die Befriedigung der eigenen Wünsche selbst zuständig.  
Ein MUSS gibt es in den Gruppen nicht!

### Mitverantwortung für die Gruppe:

Jedes Gruppenmitglied ist für das Gruppengeschehen mitverantwortlich, d.h. alle tragen ihren Teil zur gegenseitigen Unterstützung bei. Jeder in der Gruppe ist gleich!

### Zwei wichtige Begriffe:

Beides ist für das Gruppengeschehen unabdingbar. Ich möchte diese hier näher erklären.

### Wertschätzung

Damit meine ich die Wertschätzung jedem gegenüber der/die eine Gruppe besucht (natürlich gilt das auch außerhalb der Gruppe – aber das muss jeder für sich selber entscheiden). Es ist vollkommen unerheblich ob die Person reich – arm, dick – dünn, grau – rot – grün – schwarz – lila ist.

### Achtsamkeit

Damit meine ich, immer zu berücksichtigen, dass jeder Teilnehmer **seine** Verletzungen mit in die Gruppe bringt. Es gilt also achtsam zu sein im Umgang mit den anderen Teilnehmern. Natürlich gilt es auch achtsam zu sein sich selber gegenüber. Das ist auch sehr wichtig!

### Gruppe + BALANCE:

Die Teilnahme an einer BALANCE – Gruppe ist immer kostenfrei und unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft.

# BALANCE Selbsthilfegruppen

## Äußere Bedingungen

---

### Gruppengröße:

Da es uns wichtig ist, in den Gruppen gut miteinander im Gespräch zu sein, die anderen Gruppenmitglieder zu kennen und sich auch über Persönliches auszutauschen haben wir uns für kleinere Gruppen entschieden.

In der Gruppe stehen die Belange der Teilnehmer im Vordergrund. Themen und Aufgaben die den Verein BALANCE e.V. betreffen werden in der Regel nicht in der Gruppe besprochen. Als Gruppengröße hat sich aus der Vergangenheit eine kleinere Gruppe als vorteilhaft erwiesen (4 – 12 Teilnehmer). Sobald dauerhaft die Teilnehmerzahl überschritten wird, sollte eine neue Gruppe gegründet werden.

### Häufigkeit der Treffen:

Sehr häufig sind schwierige Lebenssituationen der Grund für den Besuch einer Gruppe. Die Treffen finden daher regelmäßig 14-tägig auch in der Ferienzeit statt. Grundsätzlich kann jederzeit auch eine andere Gruppe besucht werden (in der Regel am Nachbarort eine Woche später), so dass bei Notwendigkeit auch ein wöchentlicher Rhythmus entstehen kann.

### Ort der Treffen:

Die Treffen finden grundsätzlich an einem neutralen Ort (Krankenkasse, AWO, Gemeindesaal oder Ähnlichem) statt. Um Räumlichkeiten (z.B. auch bei Gruppenteilung kümmern sich Verantwortliche des Vereines BALANCE). Da wir an den Treffen Gast sind, sind die Räumlichkeiten ordentlich zu verlassen.

### Gruppenleitung: JA

Unsere Gruppen sind selbstorganisierte Gruppen – von Betroffenen für Betroffene. Fachleute wie Psychologen oder Ärzte sind nicht dabei.

Wir haben uns für eine/einen Gruppenverantwortliche/n (GV) entschieden. Dieser organisiert das Treffen, gibt den Startschuss mit der Blitzrunde und achtet darauf, dass jeder gleichermaßen zu Wort kommt.

Grundsätzlich ist in den Gruppen jeder gleich denn auch der GV ist Betroffener. So kann durchaus auch bei der Gesprächsleitung gewechselt werden und die Aufgaben untereinander geteilt werden (siehe auch Eisberg).

### Kontaktperson:

Für Interessierte an einer Gruppe ist der Verein BALANCE unter den bekannten Kontaktdaten erster Ansprechpartner. Näheres über die Arbeit der Gruppen, die Krankheit etc. ist dort zu erfahren. Die Daten werden ggf. an den GV weiter gegeben, dass sich dieser auf eine/n „Neuen“ einstellen kann.

Für die Gruppenangehörige ist der GV der Ansprechpartner. Selbstverständlich kann immer auch bei Verantwortlichen des Vereines das Gespräch gesucht werden.

### Offene Gruppe / Zugang von neuen Mitgliedern zur Gruppe:

Es handelt sich um offene Gruppen. Der Zugang von neuen Teilnehmern ist immer möglich. Bei entsprechender Größe erfolgt eine Gruppenteilung. Wie viel Zeit für die Neuen vorgesehen ist sollte die Gruppe entscheiden.

## BALANCE Selbsthilfegruppen

### Vereinbarungen für das Gruppentreffen

---

#### Verschwiegenheit:

Oberstes Gebot für die Gruppe ist Verschwiegenheit. Was in der Gruppe besprochen wird, wird nicht an Außenstehende weitergegeben. So entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe, in der die Gruppenmitglieder offen über sich sprechen können.

#### Pünktlichkeit:

Die Gruppentreffen beginnen und enden zum vereinbarten Zeitpunkt, das fördert das Gefühl der Verlässlichkeit und sichert die Zeit für das gemeinsame Gespräch.

#### Es redet immer nur eine Person:

So bekommt jedes Gruppenmitglied die notwendige Aufmerksamkeit. Besonders bei größeren Gruppen kann manchmal eine Redezeitbegrenzung für jedes einzelne Gruppenmitglied hilfreich sein, damit alle zu Wort kommen.

#### Jede/Jeder spricht über sich selbst:

So vertritt jedes Gruppenmitglied sich selbst und wird von den anderen besser verstanden.

#### Jede / Jeder hat das Recht auf die eigene Meinung, das eigene Gefühl:

Meinungen, Ansichten und Gefühle werden nicht bewertet, so werden Verletzungen und Kränkungen vermieden, alle Gruppenmitglieder sind in ihrer Unterschiedlichkeit gleichwertig und können damit die Gruppe bereichern.

#### Tipps nur dann, wenn sie gefragt sind:

So kann jede / jeder sicher sein, dass ihre /seine Meinung auch erwünscht ist und gehört wird, bzw. niemand muss befürchten abgewertet und nicht ernst genommen zu werden, weil andere scheinbar gleich für alles die Lösung parat haben.

#### Achtung!

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ersetzt nicht eine notwendige ärztliche Behandlung oder die Teilnahme an einer Therapie!

#### REDEN:

In und auch außerhalb der Gruppe wird NICHT übereinander geredet sondern miteinander.

#### Teilnehmer- und Telefonliste:

Angaben in der Teilnehmerliste sind notwendig als Nachweis für die regelmäßige Teilnahme. Angaben auf der Telefonliste sind freiwillig, dienen aber dazu um auch telefonischen Kontakt zu halten.