



Kempfstraße 23/3. Stock, Postfach 27, 9021 Klagenfurt  
TEL 0463/50 48 71 FAX 0463/50 48 71-24

E-MAIL [office@selbsthilfe-kaernten.at](mailto:office@selbsthilfe-kaernten.at) WEB [www.selbsthilfe-kaernten.at](http://www.selbsthilfe-kaernten.at)

---

## GRUPPENREGELN für Selbsthilfegruppen

Die folgenden Punkte sind für einen reibungslosen Gruppenverlauf sehr wichtig. Sie sind als Anregung gedacht und können von jeder Gruppe beliebig diskutiert, übernommen, geändert und/oder ergänzt werden.

### ➤ **Betroffenheit**

Zugang zur Selbsthilfegruppe ist die eigene Betroffenheit, entweder als direkt Betroffener\* oder als Angehöriger.

### ➤ **Freiwilligkeit**

Die Teilnahme an der Gruppe beruht auf freiwilliger Entscheidung, d.h. jeder Teilnehmer ist Experte in eigener Sache und nicht Experte für die anderen Teilnehmer.

### ➤ **Gleichberechtigung**

Alle Teilnehmer sind gleichberechtigt. Trotzdem gibt es abgesprochene Verantwortlichkeiten für die Organisation und Koordination der Gruppentreffen und anderer Aktivitäten.

### ➤ **Verschwiegenheit**

Was in der Selbsthilfegruppe besprochen wurde, wird nicht nach außen getragen. Nur so gelingt es, Vertrauen zu den Selbsthilfegruppen-Teilnehmern aufzubauen.

### ➤ **Erfahrungen weitergeben**

Erfahrungen weitergeben, aber keine Ratschläge!

Die Teilnehmer sprechen nur von den eigenen Erfahrungen und das Gruppentreffen dient dazu, einander zu helfen, eigene Entscheidungen und Lösungsstrategien zu finden. Selbsthilfegruppen-Teilnehmer sprechen von sich selbst und nicht über andere. Sie benutzen daher die „Ich-Form“ und vermeiden die „Man-Form“.

*„Würde ich Dir einfach die Antworten sagen, die ich kenne, so wäre alles, was Du davon mitnimmst, eine Handvoll Ratschläge. Aber wenn Du selbst auf die Antworten kommst, dann wirst Du diese Antworten wirklich besitzen. Sie werden Deine Antworten sein, die Du festhalten kannst, und Du wirst vielmehr an sie glauben, weil Du sie selbst herausgefunden hast.“ (Autor unbekannt).*

### ➤ **Anfangs- und Schlussrunde**

Durch eine Anfangsrunde hat jedes Gruppenmitglied die Möglichkeit, kurz von sich zu erzählen. Auch diejenigen, die sonst eher zurückhaltend sind, kommen so zu Wort. Fasst erst einmal eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer den Mut, über persönliche „Knackpunkte“, d.h. Punkte, die selbst die Betroffenen nicht immer gerne wahrhaben wollen - zu sprechen, so werden auch die anderen Teilnehmer ermutigt, sich auszusprechen. Aufschlussreich kann manchmal auch eine Abschlussrunde unter einer bestimmten Fragestellung sein z.B. „Was nehme ich nach Hause mit?“ „Was ich eigentlich noch sagen wollte!“ Bei diesen Runden ist darauf zu achten, dass es keine Diskussionsrunden werden.

### ➤ **Verbindlichkeit**

Es fördert den Gruppenzusammenhalt, wenn die Gruppenmitglieder sich untereinander informieren, sollten sie an einem Treffen nicht teilnehmen können. Verunsicherungen werden somit vermieden.

### ➤ **Zuhören**

Aktives Zuhören ist zum einen die Grundlage, um andere richtig verstehen zu können. Wir alle haben das schon oft erlebt: wir erzählen von uns, sind noch nicht ganz fertig und jemand anderes sagt: „Das geht mir genauso“ - und schon ist sie/er bei ihren/seinen Problemen. Zurück bleibt das ungute Gefühl, nicht verstanden worden zu sein. Wirkliches Zuhören ist die Grundlage, andere richtig zu verstehen.

### ➤ **Zwischengespräche**

Es ist störend, wenn mehrere Personen gleichzeitig sprechen, da wir immer nur jeweils einem/r zuhören können. So wird unweigerlich Missstimmung aufkommen: bei den Sprechenden, weil sie nicht überall gehört werden und bei den Hörenden, weil sie nicht alles gleichzeitig hören können.

In solchen Situationen ist es manchmal gut, eine kleine Pause einzulegen. So können unterschiedliche Bedürfnisse befriedigt werden und später kann es mit frischer Konzentration weitergehen.

Ein Gruppengeschehen verläuft befriedigender für alle, wenn ein guter Wechsel von Sprechen und Zuhören erreicht werden kann.

Die Gesprächsleitung kann unter dem Aspekt der Gleichberechtigung bei jedem Treffen von einem anderen Mitglied übernommen werden.

\* Im Interesse der besseren Lesbarkeit steht die männliche Bezeichnung von Personen automatisch auch für die weibliche Form.