

## **Anregungen für die Gruppenarbeit - Gesprächshilfen in einer Selbsthilfegruppe**

### **Verbindlichkeit**

Alle Teilnehmer sollten zur vereinbarten Zeit zusammenkommen. Später eintreffende oder früher gehende Gruppenmitglieder stören. Sind Gruppenmitglieder verhindert, dann sollten sie sich abmelden (Telefonliste?).

### **Keine Ratschläge, keine Wertung**

Ratschläge sind keine Hilfe (...“mach doch einfach dies oder jenes!“) Daher bitte immer von der eigenen Erfahrung sprechen, und was für einen persönlich in bestimmten Situationen hilfreich war (...ich kann Dir sagen, dass mir damals dieses oder jenes geholfen hat)!

### **Jeder ist für sich verantwortlich**

Jeder bestimmt selbst, wann, wie viel, und was er sagt und wann er schweigt. Die Gruppe darf von niemand einen Gesprächsbeitrag erzwingen.

### **Verschwiegenheit**

Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe. Es ist unbedingt notwendig, die besprochenen Dinge nicht aus der Gruppe zu tragen, damit Vertrauen zwischen den Gruppenmitgliedern wachsen kann.

### **Nicht alle gleichzeitig**

Jeder darf sagen, was er will, doch jeder muss dafür sorgen, dass nur einer spricht.

### **Störungen haben Vorrang**

Jeder, der sich ärgert oder langweilt oder aus anderen Gründen unkonzentriert ist, sollte das Gespräch unterbrechen und seine Gefühle äußern. Ausgesprochene Gefühle in der Gruppe verschaffen Klarheit. Seitengespräche führen eher zur Störung und Unsicherheit.

### **Sich selbst zur Sprache bringen**

Wer etwas sagt, sollte seinen Beitrag oder seine Kritik als seine eigene Meinung ausdrücken. Anstatt „man“ ist es besser „ich“ zu sagen.

### **Klar sagen, was ich will**

Jeder muss seine Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen oder Fragen an andere klar und deutlich aussprechen, damit die anderen aus der Gruppe wissen, woran sie sind

### **Rücksicht nehmen**

Jedes Gruppenmitglied kann sich äußern, doch am Ende der Sitzung ist es wichtig, dass die Gruppe gemeinsam einen Weg finden kann. Kompromisse sollten gefunden werden, damit niemand mit einem schlechten Gefühl die Gruppe verlassen muss. Es können „Verträge“ miteinander abgeschlossen werden, um Vorhaben verbindlich zu verabreden. Damit können noch offene Themen zumindest für das aktuelle Treffen einen Abschluss finden.

### **Blitzlichtrunden am Anfang und Ende**

Jeder nimmt Stellung zu den Fragen: Wie geht es mir? Was hat mir gefallen oder nicht gefallen? Meine Gefühlen und Gedanken zum letzten Treffen. – Ein Blitzlicht sollte insgesamt höchstens 3 Minuten dauern und möglichst ohne Zwischenfragen auskommen. Jeder kann sich ein Bild über den anderen machen.

In der Anfangsrunde können die Themen des Gruppentreffens bekannt werden.