

Gesprächsregeln

Gruppenstunde:

Eine Gesprächsleitung oder Moderation der Sitzungen ist nötig, entweder durch die Ansprechperson oder wechselnd.

Blitzlicht - Anfangsrunde:

Am Anfang jedes Gruppentreffens kommt jede/jeder TeilnehmerIn zu folgenden Fragestellungen kurz zu Wort: Wie geht es mir? Wie fühle ich mich? Welche Themen vom letzten Treffen haben mich noch weiter beschäftigt? Was erhoffe ich mir vom heutigen Treffen? Habe ich ein Thema, Problem, das ich unbedingt heute besprechen möchte?

Dieses Anfangsblitzlicht sollte nicht zu lange dauern und muss deshalb gut von der gewählten Gesprächsleitung moderiert werden. Kurze Beiträge, möglichst ohne Nachfragen, jedoch ohne den Zwang etwas sagen zu müssen, haben sich in der Regel bewährt.

Auch bei Gruppen, die sich schon länger treffen, ist es gerade für neue Mitglieder wichtig, dass sich alle Anwesenden kurz in der Anfangsrunde vorstellen.

Blitzlicht - Schlussrunde:

Den Abschluss jedes Gruppentreffens bildet eine kurze Feedbackrunde (Abschlussblitzlicht), die allen Beteiligten die Gelegenheit bietet Rückmeldungen zum heutigen Treffen zu geben und Ideen für die nächsten Treffen einzubringen: Wie ist es mir ergangen beim heutigen Gruppentreffen? Was ich eigentlich noch sagen wollte..; Welche Erwartungen habe ich an das nächste Treffen?

Erfahrungsgemäß fällt es schwer das Abschlussblitzlicht einzuhalten (die ersten wollen gerade heute früher gehen, das Thema war so spannend, die Gruppe findet „kein Ende“). Es ist aber von großer Bedeutung, da Verärgerung und Frustration durch das Ansprechen ein Ventil erfährt und die Gefahr verringert, dass TeilnehmerInnen kommentarlos weiteren Gruppentreffen fern bleiben.

Bei der Anfangs- und Schlussrunde ist darauf zu achten, dass daraus keine Diskussionsrunden werden.

Thema:

Dem Gruppengespräch muss kein festes Thema zugrunde liegen. Der Gesprächsverlauf ist offen. Es sollte extra vereinbart werden, wenn einmal über ein bestimmtes Thema gesprochen werden soll. Dies sollte möglichst von einem Gruppenteilnehmer vorbereitet werden.

Bei der Blitzlichtrunde kann zudem auf ein Thema aufmerksam gemacht werden, was in der Stunde besprochen werden soll.

Für die eigene Person sprechen:

Jeder Teilnehmer soll für die eigene Person sprechen; das heißt er sollte, wenn möglich immer in der Ich-Form sprechen und nicht die unpersönliche Formulierung „Man sollte...“ verwenden. Dies ist vor allem am Anfang etwas schwierig, aber durch die Verwendung der Ich-Form wird noch einmal deutlich unterstrichen, dass jede Aussage persönliche Meinung des Sprechenden ist und nicht allgemeingültige Regel.



Nicht über Abwesende sprechen:

Teilnehmer, die nicht beim Gruppenabend dabei sind, haben die Gewissheit, dass während ihrer Abwesenheit nicht über sie gesprochen wird, dass nicht Gespräche, an denen sie beteiligt waren, thematisiert und "interpretiert" werden.

Der Moderator unterbricht den Sprechenden, wenn diese Regel verletzt wird.

Zuhören:

In der Gruppe ist es sehr wichtig, dass die Teilnehmer einander zuhören lernen. Es ist wichtig, dass jeder aussprechen kann und Mitglieder möglichst nicht unterbrochen werden, wenn sie sprechen.

Aktives Zuhören ist die Grundlage, um andere richtig verstehen zu können. Manchmal sollte man sich vergewissern, dass alle das Gesagte auch richtig verstanden haben.

Dazu gehört aber auch, dass nicht endlose Monologe von einzelnen Personen gehalten werden.

Sollte dies der Fall sein, sollte der Gesprächsleiter unterbrechen.

Alle in der Gruppe sollen und dürfen gleichermaßen zu Wort kommen, aber bitte nicht gleichzeitig.

Eine Gesprächsleitung oder Moderation der Sitzungen ist nötig, entweder durch die Ansprechperson oder wechselnd. Diese kann den jeweiligen Personen das Wort erteilen oder auch Monologe unterbrechen. Ein gutes Mittel dafür ist ein akustisches Signal, beispielsweise eine Glocke.

Keine Ratschläge geben:

Ratschläge sind auch Schläge! Die Teilnehmer sprechen nur von den eigenen Erfahrungen. Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein richtig oder falsch. Jeder muss lernen, Erfahrungen und Gefühle als solche stehen zu lassen und nicht zu bewerten oder zu kritisieren. Die Selbsthilfegruppe dient dazu, einander zu helfen, eigene Entscheidungen zu finden.

Umgang mit Gefühlen:

Löst das Verhalten eines Gruppenmitgliedes angenehme oder unangenehme Gefühle bei einem Mitglied aus, sollte dies demjenigen sofort mitgeteilt werden und nicht später einem Dritten. Das Verhalten anderer sollte keinesfalls bewertet werden, Interpretationen und Spekulationen sollten tunlichst vermieden werden.

Grundsätzlich sollten die eigenen Gefühle beschrieben werden, die das Verhalten des anderen bei einem selbst auslösen und dessen Verhalten ebenso beschrieben werden.

Rückmeldungen:

Bei einer vielleicht nicht angenehmen Rückmeldung sollte man trotzdem versuchen, sich nicht gleich zu verteidigen oder versuchen, die Sache „klarzustellen“. Man sollte daran denken, dass keine objektiven Tatsachen mitgeteilt werden, sondern subjektive Gefühle und Wahrnehmungen des Gegenübers.

Wenn möglich, sollte man zunächst nur schweigend zuhören, dann von den eigenen Gefühlen sprechen, die durch die Rückmeldung bei einem selbst ausgelöst worden sind, und erst dann auf den Inhalt eingehen.



Gruppenregeln

Betroffenheit:

Zugang zur Selbsthilfegruppe ist die eigene Betroffenheit, die keineswegs für alle dasselbe, sondern für jeden unterschiedlich ist.

Begleitpersonen als Unterstützung sind herzlich willkommen.

Jeder ist Experte in eigener Sache

Niemand ist Experte für die anderen Teilnehmer, sondern nur für sich selbst.

Vertraulichkeit:

Damit die Arbeit in der Gruppe gelingen kann, ist es sehr wichtig, dass eine offene, vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe geschaffen werden kann; jeder soll sich frei äußern können und niemand sollte Angst vor Kritik haben müssen. Was in der Gruppe besprochen wird, soll nicht nach außen getragen werden. Alle Mitglieder der Gruppe akzeptieren die vereinbarte Schweigepflicht.

Alles Gesagte bleibt im Raum

Gleichberechtigung:

Alle Teilnehmer der Gruppe sind gleichberechtigt. Es darf kein Altersunterschied zählen, die sozialen Stellungen der einzelnen Gruppenmitglieder dürfen nicht zu Rangunterschieden führen.

Jede/r Gruppenteilnehmer/in ist für das Gelingen der Gruppe im gleichen Maße verantwortlich!

Jeder darf und soll Vorschläge machen und aktiv werden. Der Moderator und Organisator der Gruppe hat die gleichen Rechte und Pflichten wie jeder andere Gruppenteilnehmer auch. D.h. aber auch, er ist nicht allein für das Gelingen der Gruppe verantwortlich! Im Sinne von „Selbsthilfe heißt auch Selbstmanagement“, trägt jeder Teilnehmer die Gruppe mit!

Mit der Funktion des Selbsthilfegruppensprechers ist kein Amt verbunden, das den Grundsatz der Gleichberechtigung in der Gruppe bricht. Eigentlich widerstrebt das Vorhandensein eines Sprechers geradezu jenem Prinzip. Dennoch gibt es abgesprochene Verantwortlichkeiten für die Organisation und Koordination der Gruppentreffen und anderer Aktivitäten: Es ist wichtig, dass die Gruppe eine Ansprechperson hat, die sie nach außen vertritt und an die beispielsweise Post geschickt werden kann. Außerdem ist der Gruppensprecher der Ansprechpartner für Krankenkassen, Hilfesuchende und andere Institutionen, die mit der Selbsthilfe in Zusammenhang stehen.

Akzeptanz und Selbstverantwortung:

Selbsthilfegruppenteilnehmer werden von den anderen so akzeptiert, wie sie sind und sind zugleich für sich selbst verantwortlich. Es gilt, in der Gruppe zu lernen, die Meinung des anderen zu akzeptieren auch wenn man selbst nicht immer derselben Meinung ist. Jeder darf und soll seine eigenen Meinungen vertreten. Dabei ist Ehrlichkeit sehr wichtig. Alle Gruppenmitglieder sind tolerant.

Respekt

Jedem Gruppenmitglied wird mit Respekt und Achtung begegnet! Niemand wird aus der Gruppe ausgegrenzt oder abgewiesen! Es kann allerdings vorkommen, dass die Gruppe zu groß wird, dann kann es sein, dass die Gruppe für neue Mitglieder geschlossen wird oder geteilt. Dies ist dann eine



Maßnahme, um die Gruppenqualität zu sichern und dem Redebedarf der Mitglieder in der begrenzten Gruppenzeit gerecht zu werden!

Eigenverantwortlichkeit:

Ein wichtiger Grundsatz in der Selbsthilfe ist die Eigenverantwortlichkeit

Niemand kann für sein Tun und Handeln ein anderes Gruppenmitglied verantwortlich machen. Alle Entscheidungen werden auf der Basis der Eigenverantwortlichkeit getroffen. Alle Gruppenmitglieder bestimmen über sich selbst, kein Mitglied darf über andere Mitglieder bestimmen.

Jeder muss selbst bestimmen können, was er tun möchte und was nicht.

Pünktlichkeit:

Die Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig. Es ist wichtig, dass die Teilnehmer pünktlich sind. Um selbst zu sprechen oder anderen zuhören zu können, ist es sehr wichtig, dass genügend Zeit vorhanden ist und die Sprecher beim Erzählen möglichst nicht durch einen anderen Teilnehmer, der zu spät kommt, gestört werden. Es wird nicht immer möglich sein, dass jeder Teilnehmer pünktlich erscheinen kann, aber Verspätung sollten, wenn möglich, immer Ausnahme statt Regel werden! Das sagt aber gleichzeitig aus, dass ein überpünktliches Erscheinen nicht notwendig ist. 10-15 Minuten vor Beginn sind allemal ausreichend.

Krisen und Störungen haben Vorrang:

Grundsätzlich soll jedes Mitglied in der Gruppe gleich viel Raum erhalten. Wenn eines in einer akuten Krise ist, dann ist es legitim, dass diese Person an einem Gruppentreffen mehr Raum als andere erhält.

Wenn ein Teilnehmer nicht mehr zuhören kann, beunruhigt, traurig oder wütend ist, sollte er das möglichst bald aussprechen. Die Gruppe unterbricht den Verlauf, um sich diesen Gefühlen zuzuwenden. Dadurch können Konflikte vermieden und unerkannte Probleme offengelegt werden.

Gefühle wahrnehmen:

Gefühle und körperliche Empfindungen sind wichtige Signale, auf die jede/r achten sollte, auch bei anderen Gruppenmitgliedern.

Umgang mit Konflikten

In jeder Gruppe gibt es hin und wieder Unstimmigkeiten (Monologe, Durcheinanderreden, Belehren, Unpünktlichkeit usw.). Wann immer Menschen aufeinander treffen, kann es aufgrund verschiedener Interessen zu Meinungsverschiedenheiten kommen. Je eher diese Probleme in der Gruppe angesprochen werden, desto schneller kann dieser Konflikt beigelegt werden.

Es ist lohnend, von Zeit zu Zeit eine "Meckerrunde" zu veranstalten. Hier hat jedes Gruppenmitglied Gelegenheit, seinen Unmut zu äußern. Erst nach einer Pause sollte über die angesprochenen Themen gemeinsam diskutiert werden.

Gemeinsam in der Gruppe wird nach einer Lösung gesucht, möglichst über ein sogenanntes "Brainstorming". Das heißt jeder kann Lösungsvorschläge einbringen. Diese Lösungsvorschläge sollten von den anderen zunächst nicht kommentiert werden.



Ein neues Mitglied kommt in die Gruppe:

Die meisten Gruppenmitglieder können sich noch daran erinnern, wie schwer der erste Gang zu Selbsthilfegruppe war. Wie kann einem neuen Besucher der Gruppe die Angst genommen werden?

- Zu Beginn der Gruppenstunde sollte ein Blitzlicht gemacht werden. Jeder sollte sich kurz vorstellen, von sich erzählen, was ihn/sie in die Gruppe geführt hat. Den Abschluss dieser Vorstellungsrunde sollte das neue Gruppenmitglied machen.
- Die typischen Regeln einer Selbsthilfegruppe sollten angesprochen werden. Das Gruppenmitglied muss wissen, dass nichts nach "draußen" getragen werden darf etc.
- Die erfahrenen Gruppenmitglieder sollten von ihren ersten Erfahrungen in der Selbsthilfegruppe berichten. Dies nimmt dem neuen Mitglied die Angst.
- Das neue Mitglied sollte nicht gleich mit Fragen bombardiert werden.
- Das neue Mitglied sollte erzählen, was es in die Gruppe geführt hat.
- Eine gute Möglichkeit der Eingewöhnung ist, dass ein neues Mitglied am Anfang einen "Paten" erhält. Dieser "Pate" kümmert sich in der ersten Zeit um die Belange des neuen Mitgliedes und weist es in die Gruppenregeln ein.
- Um den einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmern mehr Sicherheit und Vertrauen in die Gruppe zu geben, ist es empfehlenswert, die Teilnahme für einen bestimmten Zeitraum (über mehrere Wochen) fest zu verabreden. Danach sollte jede/r klar entscheiden, ob er oder sie weiterhin der Gruppe angehören möchte oder nicht.

Verlassen der Gruppe:

Will ein Teilnehmer aus der Gruppe aussteigen, kann es für die Gruppe sehr wichtig sein, wenn er noch einmal kommt und über die Gründe spricht. Diese Teilnahme am sogenannten „letzten Treffen“ soll jedoch immer freiwillig sein. Bei einem solchen Treffen sollte es nicht darum gehen, dem Teilnehmer, der nicht mehr kommen möchte zur weiteren Teilnahme an den Treffen zu überreden oder zu motivieren, als vielmehr darum, über offene Fragen noch einmal zu sprechen. Wie lange die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe dauert und wo die Grenzen der Selbsthilfearbeit bestehen, entscheidet letztlich jeder Teilnehmer bzw. jede Teilnehmerin selbst!

