

## Gestaltungselemente für Gruppentreffen

### 1. Blitzlichtrunde

Eine Blitzlichtrunde kann es zu Beginn und am Ende des Gruppentreffens oder bei sog. „Störungen“ in der Gruppe geben. (siehe Extrablatt: „Das Blitzlicht“)

### 2. Themen für die Gruppentreffen

Oft bringen Gruppenteilnehmer\*innen persönliche Erlebnisse oder Erfahrungen mit und wollen darüber sprechen.

Darüber hinaus ist es möglich sich eine Themensammlung anzulegen und diese in den Gruppentreffen aufzugreifen.

Themen können auch vorbereitet werden, z.B. durch Texte, Rollenspiele oder Referent\*innen.

### 3. Gruppentreffen abwechselnd moderieren

Gruppengespräche brauchen Moderation. In den meisten Fällen tut es den Einzelnen und der Gruppe gut, wenn die Moderation wechselt, d. h. von verschiedenen Gruppenmitgliedern übernommen wird.

Wer die Moderation für das nächste Mal übernimmt, sollte am Ende eines Gruppenabends vereinbart werden.

Die Übernahme der Moderation ist freiwillig.

(siehe Extrablatt: „Moderation in der Selbsthilfegruppe“)

### 4. Störungen

Eine „Störung“ kann erlebt werden, wenn man nicht mehr zuhören kann oder sich durch irgendetwas (z. B. Aussagen oder Verhalten einer anderen Person) verunsichert, verletzt oder „getriggert“ fühlt; wenn Wut oder Traurigkeit hochkommen und man mit den eigenen Gefühlen beschäftigt ist und dem Gespräch nicht mehr folgen kann.

Wenn das passiert, ist es gut eine „Störung“ anzumelden und mitzuteilen, was in einem vorgeht.

Es ist hilfreich, wenn die Gruppe sich ein Vorgehen überlegt, wie sie mit Störungen umgehen möchte.

## Hilfreiche Regeln und Rahmenbedingungen für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen können nur funktionieren, wenn von den Mitgliedern ein paar grundlegende Regeln akzeptiert und eingehalten werden. Jede und jeder trägt in der Selbsthilfegruppe mit ihrem/seinem Verhalten dazu bei, dass das Zusammensein und die Treffen gelingen. Dazu gehören:

### Vertraulichkeit

Alles was bei den Gruppentreffen gesprochen und gehört wird, ist vertraulich und darf nicht nach außen getragen werden. Wer an der Gruppe teilnimmt, wird ebenfalls vertraulich behandelt - die Anonymität bleibt gewahrt.

### Selbstverantwortung

Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst verantwortlich. D.h. jede\*r ist aufgefordert eigene Bedürfnisse, Befürchtungen, Irritationen und Wünsche in das Gruppengeschehen einzubringen. Es geht nicht darum, andere zu „retten“.

### Verbindlichkeit

Eine regelmäßige Teilnahme fördert das Vertrauern untereinander. Falls Sie verhindert sind, informieren Sie am besten eine andere Person darüber.

### Pünktlichkeit

Auf Pünktlichkeit achten. Die gemeinsame Zeit und die jedes\*r Einzelnen ist wertvoll, bitte rücksichtsvoll damit umgehen.

### Essen & Trinken

Es ist hilfreich im Vorfeld abzusprechen, ob es während der Gruppentreffen etwas zu trinken und/oder zu essen geben soll und ob Sie eine kleine Pause machen wollen.

### Sitzordnung

Es gilt eine Sitzordnung zu finden, mit der sich alle wohl fühlen. Das Sitzen am Tisch ist genauso möglich wie das Sitzen in einem offenen Stuhlkreis.

# Regeln für die Gruppengespräche/ Kommunikation in der Gruppe

## 1. Reden und zuhören

Es kann in einer Gruppe nur eine\*r sprechen. In der Gruppe darauf achten, dass es keine Seitengespräch gibt und dass individuelle Beiträge nicht unterbrochen werden.

## 2. Von sich selbst sprechen

Weniger von „man“ oder „wir“ sprechen, und mehr von „ich“.

## 3. Mitgeteiltes stehenlassen

Erfahrungen und Gefühle der Anderen stehen lassen. Empfindungen sind sehr unterschiedlich, diese nicht diskutieren oder durch (gute) Ratschläge ersticken.

## 4. Miteinander nicht übereinander reden

Jemanden direkt ansprechen, wenn Fragen, Kommentare, Rückmeldungen gegeben werden.

Grundsätzlich nie über abwesende Gruppenmitglieder reden.

## 5. Warum-Fragen vermeiden

Besser Verständnisfragen stellen oder unterstützende/ erkundende Fragen wie z. B. Wie hast Du Dich dabei gefühlt?

## 6. Nicht trösten, nicht urteilen. Versuchen, es nicht „besser zu wissen“

Gesagtes stehen lassen. Gefühle verschwinden nicht, indem sie beruhigt oder verurteilt werden. Werden Gefühle gefühlt und/ oder ausgesprochen, fällt es leichter sie anzunehmen und zu verarbeiten, so dass sie sich verändern können.

## 7. Auf den eigenen Körper achten

Der Körper hilft Gefühle wahrzunehmen. Achten Sie auf ihre Körpersignale, z.B. Herzklopfen, Stein im Magen, Unruhe u. ä.

## 8. Selbstverantwortung

Jede und jeder in der Gruppe ist dafür verantwortlich, was sie/er in der Gruppe tut und sagt. Achtung und Respekt vor sich selbst und vor den anderen sind Grundwerte jeden Gruppengesprächs. D. h. ich respektiere meine eigenen und die Grenzen und Möglichkeiten der anderen Gruppenteilnehmer\*innen.

## 9. Gegenseitig Wertschätzung

Das bedeutet einander zu akzeptieren und zu würdigen, mit den individuellen Stärken und Schwächen. Die Begegnung in der Gruppe gelingt mit einer freundlichen Haltung sich selbst und den anderen gegenüber besser. Den anderen Gruppenteilnehmer\*innen positives Feedback zu geben, stärkt den Zusammenhalt.

**Empfehlung:** Diese Regeln zur Gruppenarbeit sollten in gewissen Abständen in der Gruppe besprochen werden, evtl. mit folgenden Fragestellungen:

- Helfen Sie uns bei unserer Gruppenarbeit?
- Was fällt uns leicht/schwer einzuhalten, wo könnten wir etwas verbessern?
- Gibt es Regeln, die für unsere Gruppe wichtig sind, die wir gerne ergänzen wollen?