

## Schweigepflicht

Über Gespräche in der Selbsthilfegruppe wird gegenüber Außenstehenden in jedem Fall Stillschweigen bewahrt. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe.

## Keine Sofortlösungen

Problemlösungen können nicht erzwungen werden. Wie Probleme nicht von heute auf morgen entstehen, braucht auch ihre Lösung Geduld und Zeit.

## Du bist für dich verantwortlich

Jeder ist für sich selbst verantwortlich und bringt sich frei mit seinen Problemen, Gefühlen und Ideen ein.

## Gefühle sind erlaubt

Gefühle sollten mit größtmöglicher Offenheit geäußert werden - gerne auch negative Empfindungen wie Angst, Schwäche, Wut, Scham usw., die im Alltagsleben unterdrückt werden. Die Auseinandersetzung mit diesen Gefühlen können den Fortschritt jedes Einzelnen und der Gruppe fördern. Tränen sind erlaubt.

## Blitzlicht

Es empfiehlt sich zu Beginn und am Ende der Gruppensitzung eine „Blitzlicht-Runde“ durchzuführen. Jede Person berichtet kurz über seine aktuelle Stimmung. Probleme werden nur angesprochen und können später in der Gruppe besprochen werden.

## Akute Probleme haben Vorrang

Was den Einzelnen aktuell beunruhigt oder bewegt, sollte möglichst ausgesprochen werden. Diese Themen haben Vorrang.

## Andere Themen sind erlaubt

Obwohl die Gruppe sich zu einem bestimmten Thema trifft, dürfen auch gerne andere Themen besprochen werden.

## Kein „Richtig“ oder „Falsch“

Nur über Meinungen kann man diskutieren, die Eigenständigkeit ist zu respektieren. Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein richtig oder falsch. Niemand sollte besserwissend Ratschläge verteilen. Sprechen Sie lieber über ihre eigenen Erfahrungen.

## Auf Kommunikation achten

Jeder sollte den Mut zur Ich-Form aufbringen. („Ich“ statt „man“ oder „wir“)

Es sollte immer nur eine Person sprechen.

Sprechen sie MIT anderen Personen und nicht über sie hinweg.

## Abmelden

Bitte abmelden, wenn Sie nicht kommen können! Personen die sich nicht abgemeldet haben sind trotzdem „anwesend“. Die anwesenden Personen machen sich häufig Gedanken, ob alles ok ist.