

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen

Liebe Leserin,

Lieber Leser,

Diese Info-Blätter sind zum Thema:

Selbst-Hilfe.

Und Selbst-Hilfe-Gruppe.

Im Merk-Blatt 1 lesen Sie:

Was ist Selbst-Hilfe?

- Für wen ist Selbst-Hilfe?
- Wie geht eine Selbst-Hilfe-Gruppe?

Im Merk-Blatt 2 lesen Sie:

- Was ist ein Moderator?
- Ablauf für eine Selbst-Hilfe-Gruppe

Im Merk-Blatt 3 lesen Sie:

- Gute Regeln für die Selbst-Hilfe-Gruppe

Im Merk-Blatt 4 lesen Sie:

- Über die Schweige-Pflicht
in der Selbst-Hilfe-Gruppe
- Mein Schweige-Pflicht-Versprechen

Haben Sie noch mehr Fragen

Dann können Sie uns schreiben.

Die E-Mail ist:

kiss-luebeck@kinderwege.de

Oder besuchen Sie uns.

Die Besuchs-Zeiten sind:

Dienstag von 10 bis 14 Uhr

Donnerstag von 12 bis 16 Uhr

Oder machen Sie einen Termin.

Diese Info-Blätter sind von:

KISS Lübeck.

Kontakt- und Informations-Stelle KISS Lübeck

Bei der KinderWege gGmbH Kahlhorststraße 35 a

Gebäude 49

23562 Lübeck

Telefon: 04 51 – 69 33 95 84

E-Mail: kiss-luebeck@kinderwege.de

Internet: www.kiss-luebeck.de

Die Info-Blätter sind mit Erlaubnis von:

Kontaktstelle Rendsburg

gefördert durch:



Was ist Selbst-Hilfe?

Selbst-Hilfe heißt:

Menschen helfen sich selbst.

Ohne einen Arzt.

Oder einen Fach-Mann.

Oder eine Fach-Frau.

Sie machen eine Selbst-Hilfe-Gruppe.

Für wen ist Selbst-Hilfe?

Vielleicht haben Sie eine Krankheit?

Oder ein Problem?

Und Sie brauchen Hilfe?

Dann suchen Sie Menschen,
denen es auch so geht.

Die eine Idee haben.

Zum Beispiel:

Was Sie tun können,
damit es Ihnen besser geht.

Diese Menschen treffen sich:
In einer Selbst-Hilfe-Gruppe.



Sie treffen sich immer wieder:

An einem bestimmten Tag.

Zu einer bestimmten Uhr-Zeit.

In einem bestimmten Raum.

Manche Menschen wollen sich **nicht**
immer wieder treffen.

Sie haben nur 1 Frage.

Für diese Menschen gibt es:

[Unsere Beratungsstelle.](#)

Wie geht eine Selbst-Hilfe-Gruppe?

Die Menschen in der Selbst-Hilfe-Gruppe
haben alle das gleiche Problem.

Oder die gleiche Krankheit.

Sie reden über das Problem.

Oder die Krankheit.

Wie es ihnen geht.

Was sie tun können,

damit sie sich besser fühlen.



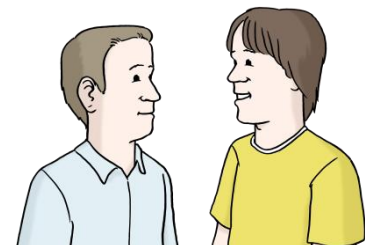
So lernen sie viel über sich.

Und über das Problem.

Oder die Krankheit.

Sie werden stärker.

Und helfen sich gegenseitig.



Sie lernen:

- Mit anderen Menschen sprechen.
- Ihnen zuzuhören.
- Zusammen zu sein.
- Über Gefühle sprechen.
- Sich etwas Neues trauen.
- Und manchmal machen sie Freizeit zusammen.



In einer Selbst-Hilfe-Gruppe gibt es Regeln.

Die Menschen in der Selbst-Hilfe-Gruppe denken sich ihre Regeln zusammen aus.

Die Selbst-Hilfe-Gruppe ist freiwillig.

Jeder darf kommen.

Jeder ist gleich viel wert.

Jeder darf für sich selbst bestimmen.

Im Merk-Blatt 3 steht mehr dazu.

Das ist wichtig:

Wenn Sie krank sind,

Müssen Sie auch zu einem Arzt.

Selbst-Hilfe ist zusätzlich.

Regeln	
1.	_____
2.	_____
3.	_____



Was ist ein Moderator?

Der Moderator ist ein Mensch.
 Er leitet die Selbst-Hilfe-Gruppe.
 Zum Beispiel:
 Er achtet auf die Regeln.
 Dass jeder etwas sagen kann.
 Dass nur einer auf einmal spricht.



Jeder darf mal Moderator sein.
 Es dürfen 2 Menschen zusammen Moderator sein.

So geht eine Selbst-Hilfe-Gruppe!

Zuerst gibt es ein Blitz-Licht.

Blitz-Licht bedeutet::

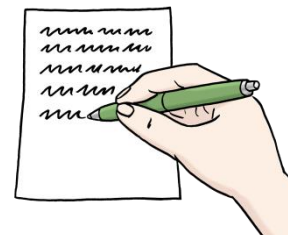
Jeder darf kurz erzählen:
 Wie geht es mir?
 Wie war meine Woche?
 Was denke ich über das letzte Treffen?
 Was möchte ich heute erzählen?
 Das ist mein Thema heute.
 Ein Blitz-Licht ist reihum.
 Es soll kurz sein.

Zum Beispiel:

Jeder nur 3 Minuten.
 Man darf einfach „weiter“ sagen und
 Der Nächste ist dran.



Der Moderator schreibt auf,
worüber jeder reden will:



Das ist das Thema.

Alle reden stark über das Thema.

Das bedeutet:

Alle reden über ihre Gefühle.

Und hören sich zu.

Zum Beispiel:

Wovor habe ich Angst?

Was macht mich traurig?

Was können wir tun,
damit es uns besser geht?



Oft gibt es mehr als 1 Thema.

Der Moderator passt auf:

Das jedes Thema dran kommt.

Und alle sprechen dürfen.

Aber nacheinander!



Nach jedem Thema fragt sich die Gruppe:

Was war unser Thema?

Hatten alle die gleiche Meinung?

Können wir etwas verabreden?

Zum Beispiel:

Einen Tipp ausprobieren.



Zum Schluss gibt es wieder ein Blitz-Licht.

Jeder darf sagen.

Wie geht es mir jetzt?

Habe ich alles gesagt?

Was hat mich heute gefreut?

Was hat mich geärgert?

Gehe ich mit einem guten Gefühl nach Hause?

Oder brauche ich noch Hilfe?

Das Blitzlicht soll kurz sein.

Denn das Treffen ist nun zu Ende.

Aber der Moderator darf noch fragen:

Habe ich gut auf die Regeln geachtet?

Was habe ich gut gemacht?

Was kann ich das nächste mal besser machen?

Wer möchte der nächste Moderator sein?



Gute Regeln für die Selbst-Hilfe-Gruppe

Eine Selbst-Hilfe-Gruppe braucht Regeln.

Denn Regeln schützen die Gruppe.

Die Menschen in der Selbst-Hilfe-Gruppe denken sich die Regeln zusammen aus.

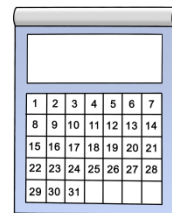
Zum Beispiel:

Regeln	
1.	-----
2.	-----
3.	-----

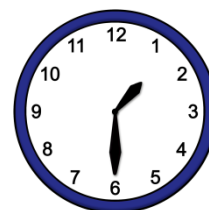
Die Menschen in der Selbst-Hilfe-Gruppe treffen sich weil sie es wollen.

Sie treffen sich immer wieder:

An einem bestimmten Tag.
 Zu einer bestimmten Uhr-Zeit.
 Wer mal nicht kommen kann,
 soll Bescheid sagen.

**Alle sollen pünktlich sein:**

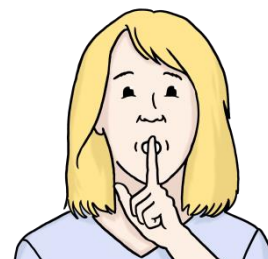
Es ist wichtig,
 dass alle pünktlich sind.
 Denn wer zu spät kommt,
 stört das Gespräch.

**Keine Ratschläge:**

Nur, wenn jemand darum bittet!
 Besser ist es,
 von sich selbst zu erzählen.
 Zum Beispiel:
 Was hat mir schon mal geholfen.
 Dann kann der andere selber entscheiden,
 ob er das ausprobieren will.

Jeder ist für sich verantwortlich:

Jeder bestimmt für sich selbst.
 Was er sagen möchte.
 Was er **nicht** sagen möchte.

**Niemand erzählt etwas weiter:**

Was in der Gruppe besprochen wird,

bleibt in der Gruppe!

Das schwierige Wort dafür ist:

Schweige-Pflicht.

Wenn alle sich daran halten, dann entsteht Vertrauen.

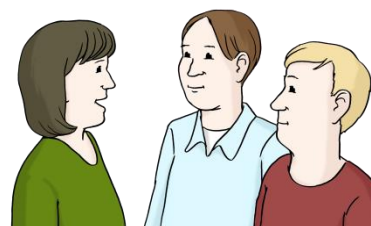
Im Merk-Blatt 4 steht mehr dazu.

Nicht durcheinander sprechen:

Jeder darf sprechen.

Aber nicht alle gleichzeitig.

Nur so können wir uns gut zuhören.



Es geht erst weiter,

wenn eine Störung vorbei ist:

Manchmal gibt es eine Störung.

Zum Beispiel:

- Alle reden durcheinander.
- Einem ist langweilig.
- Einer ärgert sich.



Dann fragt sich die Gruppe:

Was ist hier gerade los?

Alle sprechen über ihre Gefühle.

So geht die Störung schneller vorbei.

Und die Gruppe entdeckt starke Gefühle.

Ich bin ICH!

Und ich spreche in der Ich-Form:

Sage nicht:

Da wird **man** traurig.



Sage:

Ich fühle mich traurig.

Sage nicht:

Immer redest **du**!

Sage:

Ich möchte jetzt etwas sagen.

Jeder soll ehrlich sagen:

Was er möchte.

Was er **nicht** möchte.

So können die anderen ihn verstehen.

Alle gehören zur Gruppe und sollen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen.

Manchmal gibt es verschiedene Meinungen.

Oder Streit.

Dann fragt sich die Gruppe:

Wie fühlen wir uns jetzt?

Sind wir freundlich miteinander umgegangen?

Was können wir noch tun?

Damit es allen wieder gut geht!



Es soll Blitz-Licht-Runden geben:

Im Merk-Blatt 2 steht mehr dazu.

Über die Schweige-Pflicht
in der Selbst-Hilfe-Gruppe.

In einer Selbst-Hilfe-Gruppe gibt es Regeln.

Die Menschen in der Selbst-Hilfe-Gruppe denken sich die Regeln zusammen aus.

Im Merk-Blatt 3 steht mehr dazu.

An die Regel sollen sich alle halten.

Alle sollen diese Regeln kennen.

Auch wer neu in die Gruppe kommt.

Die Regeln sollen erklärt werden

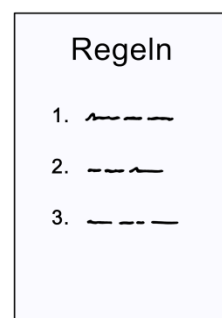
Und wiederholt werden.

Bei jedem Treffen.

Oder aufhängen,

wo jeder sie lesen kann.

So kann niemand sie vergessen.



Zu den Regeln soll jeder:

„Ja“, sagen,

Das ist so wie ein Vertrag.

Der Vertrag kann mündlich sein.

Oder mit Unterschreiben.



Die Regeln sind wichtig.

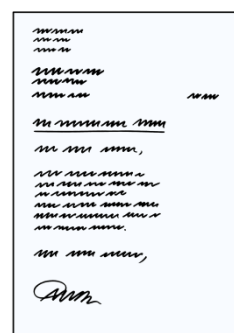
Sie schützen die Gruppe.

So entsteht Vertrauen!

Zum Beispiel:

Ich vertraue darauf:

Niemand erzählt etwas weiter.



Das schwierige Wort dafür ist:
Schweige-Pflicht.

Mein Schweige-Pflicht-Versprechen

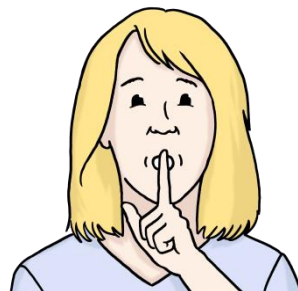
Ich erzähle nichts weiter

Unsere Selbst-Hilfe-Gruppe heißt:

In unserer Gruppe sprechen wir über wichtige Dinge und Gefühle.
Dafür brauchen wir Vertrauen.
Denn manchmal ist es schwer zu sprechen.
Manche Menschen schämen sich.
Oder haben Angst.

Darum verspreche ich:

Was ich in der Gruppe höre,
erzähle ich nicht weiter.
Ich sage auch keine Namen weiter.
Daran halte ich mich und
Dafür unterschreibe ich.



Datum

Unterschrift