

Liebe Selbsthilfegruppenmitglieder, liebe Selbsthilfeinteressierte,

auf den folgenden Seiten haben wir einige Merkblätter zur Arbeit in einer Selbsthilfegruppe zusammengestellt.\*

Was ist eine Selbsthilfe-Gruppe? Was machen Menschen in einer Selbsthilfe-Gruppe? ..... 1  
Aufgaben Moderator\_in: Vorschlag zum Ablauf eines Gruppentreffens ..... 2  
Anregungen für die Gruppenarbeit ..... 3  
Vertrauen und Schweigepflicht in der Selbsthilfegruppe..... 5

Gern können Sie sich bei weiteren Fragen an uns wenden.

Sprechzeiten: Dienstag 10–14 Uhr, Donnerstag 12–16 Uhr und nach Vereinbarung

E-Mail: [kiss-luebeck@kinderwege.de](mailto:kiss-luebeck@kinderwege.de) Website:  
<https://kiss-luebeck.de>

\* Teile dieser Merkblätter sind mit freundlicher Genehmigung der Kontaktstelle Rendsburg erarbeitet.

## Was ist eine Selbsthilfe-Gruppe? Was machen Menschen in einer Selbsthilfe-Gruppe?

---

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und aktiv, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten, nach einer Lösung zu suchen.

Die Selbsthilfegruppe ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen, die ein gemeinsames Thema verbindet.

Die Arbeit in der Selbsthilfegruppe geschieht selbstbestimmt und gleichberechtigt.

Von den Mitgliedern wird eine kontinuierliche, aktive Mitarbeit erwartet. Dadurch kann ein Zugehörigkeitsgefühl entstehen. Wer lediglich eine Auskunft benötigt oder eine fachliche Frage hat, aber nicht dauerhaft aktiv mitarbeiten kann oder mag, der sollte sich lieber an eine entsprechende Beratungsstelle wenden.

Selbsthilfegruppen werden nicht dauerhaft von Professionellen begleitet.

Bei regelmäßig stattfindenden Sitzungen werden in gemeinsamen Gesprächen Erfahrungen ausgetauscht, gegenseitig Entlastung und Unterstützung gegeben.

Ziele der Gruppe werden von den Mitgliedern in der Gruppe gemeinsam festgelegt und richten sich nach den jeweiligen Bedürfnissen.

Gemeinsam festgelegte Regeln und Abläufe können der Orientierung dienen und sollten von allen Mitgliedern beachtet werden.

Menschen in Selbsthilfegruppen sind durch ihren fortdauernden Erfahrungsaustausch zu Expert\_innen in eigener Sache geworden.

In Selbsthilfegruppen können Menschen lernen, wieder auf andere zuzugehen, soziale Kontakte zu knüpfen, neue Lebensperspektiven zu finden, die eigene Isolation zu überwinden, Probleme und ihre Folgen besser zu bewältigen.

Selbsthilfegruppen sind eine effektive Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung, aber kein Ersatz!

**Selbsthilfe ist keine Therapie!**

## Aufgaben Moderator\_in: Vorschlag zum Ablauf eines Gruppentreffens

---

### Beginnen der Runde mit einem Blitzlicht

#### Blitzlicht

Wie geht es mir?

Was habe ich für Gedanken und Gefühle zum letzten Treffen? Welche Themen möchte ich heute besprechen?

Themenwünsche der Mitglieder für die Runde notieren oder merken die Zeit im Auge behalten (max. 3 Minuten pro Person)

### Die Themen des Treffens

- Themen: nacheinander aufgreifen
- Gesprächsregeln: darauf achten, dass die Regeln eingehalten werden, ansonsten eingreifen
- Konsens: Thema zum Schluss noch einmal benennen und mit Hilfe der Gruppe überlegen, ob ein Konsens gefunden wurde/ werden kann
- (Eventuell „Verträge“ miteinander schließen oder Absprachen treffen „ich berichte beim nächsten Mal, ob ich geschafft habe, was ich mir vorgenommen habe“)
- Zeit beachten

### Abschluss der Runde mit einem Blitzlicht

#### Blitzlicht

Wie geht es mir nach der Sitzung?

Konnte ich mein Thema behandeln?

Hat es mir geholfen, hier darüber zu sprechen?

Brauche ich noch andere Unterstützung durch die Gruppe?

(darauf achten, dass nicht wieder Diskussionen losbrechen, und die Mitglieder daran erinnern, sich kurz zu fassen)

- wenn gewünscht, kurze Rückmeldung aus der Gruppe, wie sie die Moderation empfunden hat (bitte die Gesprächsregeln beachten!).
- für das nächste Treffen neue/n Moderator\_in auswählen

**Die Moderation kann von jedem/jeder einmal übernommen werden.**

**Wer nicht alleine moderieren möchte, kann sich eine/n Partner\_in dazu holen.  
Dies ist ein Übungsfeld!**

## Anregungen für die Gruppenarbeit

---

### **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 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 niemandem 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 Gefühle 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.

## Vertrauen und Schweigepflicht in der Selbsthilfegruppe

---

### Vertrauen und Schweigepflicht

Neue Mitglieder kennen oft den Gruppenkodex nicht. Manche Gruppen lesen am Anfang jedes Gruppenmeetings die gemeinsam entwickelten Regeln vor oder hängen sie aus. Lässt sich der neue Teilnehmer darauf ein, durch deutliche zur Kenntnisnahme, gilt dies auch als Vertrag. Wenn das nicht üblich ist, sollten Neue unbedingt zur Verschwiegenheit verpflichtet werden. Das kann mündlich geschehen und ist genauso verbindlich, weil es ja so auch Zeugen (Gruppe) gibt. Eine Möglichkeit besteht aber auch darin, eine schriftliche Vereinbarung unterzeichnen zu lassen, in dem sich das neue Gruppenmitglied verbindlich zur Verschwiegenheit verpflichtet. Als Beispiel für eine schriftliche Vereinbarung finden Sie hier einen Vorschlag.

### Alles, was hier besprochen, wird bleibt in der Gruppe!

Wir, die Selbsthilfegruppe

---

tauschen regelmäßig unsere Erfahrungen, Erlebnisse, Belastungen, aber auch unsere Erfolgserlebnisse und Freuden aus. Wir sprechen über sehr persönliche Dinge und möchten einander vertrauen. In diesem geschützten Rahmen möchten wir frei reden können, in der Sicherheit, dass alles, was wir miteinander besprechen von den Teilnehmer\_innen diskret behandelt wird.

Deshalb verpflichten wir uns an dieser Stelle verbindlich, sowohl über die Personennamen, als auch über die hier gehörten und besprochenen Dinge Stillschweigen gegenüber Außenstehenden zu bewahren.

Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe. Dies nehme ich hiermit zur Kenntnis und verpflichte mich, diese Regel zu respektieren.

---

Datum

---

Unterschrift