



den Moderator für das kommende Treffen zu bestimmen. Mit einem klaren Zeichen beendet die Moderatorin/der Moderator das Treffen.

### **Tipps bei Schwierigkeiten in der Gruppe**

In jeder Gruppe gibt es gute und herausfordernde Zeiten. Es ist nicht immer einfach, eine gemeinsame Basis zu finden. Wenn in einer Gruppe etwas schief zu laufen droht, kann es sinnvoll sein:

- dies zum Thema eines Treffens zu machen: Wie geht es mir in der Gruppe? Weshalb fühle ich mich unwohl? Womit habe ich Schwierigkeiten? Was würde ich mir anders wünschen?
- Erfahrungen mit Vertreterinnen/Vertretern anderer Gruppen auszutauschen, z.B. an einem Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen.
- eine aussenstehende Fachperson beizuziehen, z.B. die Fachleitung des Beratungszentrums, um das Problem in der Gruppe oder mit einzelnen zu besprechen.

Wenn es gelingt, aus dem geschilderten Unbehagen gemeinsam einen Schritt vorwärts zu tun, kann eine Krise der Anfang einer neuen Gruppenphase werden.

### **Auflösung der Selbsthilfegruppe**

Gewisse Selbsthilfegruppen bestehen seit vielen Jahren und können für die Mitglieder eine wertvolle Begleitung im Alltag bedeuten. Es gibt aber auch Gruppen, deren Ziel nach einer gewissen Zeit erreicht ist und die Mitglieder nicht mehr dieselbe Motivation haben, mit Gleichgesinnten zusammen zu kommen. So kann die Auflösung einer Gruppe angezeigt sein.

Wichtig für das Auflösen einer Gruppe ist, dass der Beschluss gemeinsam gefasst wird. Verbindlichkeiten sollten besprochen und alles Nötige geklärt werden, wie z.B. Raummiete, Information ans Beratungszentrum, usw. Die Fachleitung des Beratungszentrums begleitet den Prozess der Gruppenauflösung, wenn dies von der Gruppe gewünscht wird.

## **Leitfaden für Selbsthilfegruppen**



Foto: fotolia.com

### **Was ist eine Selbsthilfegruppe?**

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich etwa vier bis zehn Personen regelmäßig, um über ihre Erkrankung oder eine spezielle Lebenssituation zu sprechen. So können Erfahrungen ausgetauscht und Lösungen diskutiert werden. Dabei ist jedes Gruppenmitglied sowohl in der ratsuchenden als auch in der unterstützenden Rolle.

Im Kontakt mit Gleichbetroffenen kann gelernt werden, mit der schwierigen Situation besser umzugehen. Dem Gefühl, mit seinem Problem allein dazustehen, wird entgegen gewirkt.

Eine Selbsthilfegruppe wird im Gegensatz zu einer Therapiegruppe nicht von Fachpersonen geleitet. Jedes Gruppenmitglied ist gleichberechtigt und mitverantwortlich für das Gelingen.

## Hilfreiche Hinweise für die Treffen

### Gespräch

- Gesprächsinhalte sind vertraulich und bleiben in der Gruppe.
- Eine Person spricht, die anderen hören zu. Untergruppengespräche und allgemeines Plaudern sollen vermieden werden.
- Jede Person achtet darauf, dass sie sich zum Thema äussert.
- Wichtig ist die persönliche Meinung jedes einzelnen. „Ich-Aussagen“ sind besser als „Wir-“ oder „Man-Aussagen“.
- Es werden Erfahrungen ausgetauscht, nicht Ratschläge erteilt. Jede Person bemüht sich, die anderen zu verstehen und nicht zu belehren.
- Jede Person hat das Recht, ihr Unbehagen zu äussern, wenn sie sich im Gespräch nicht mehr wohl fühlt. Auftretende Schwierigkeiten sollen möglichst innerhalb der Treffen angesprochen werden.

### Gruppenleben

- Alle nehmen regelmässig teil. Bei Verhinderung wird ein anderes Mitglied vor der Zusammenkunft informiert.
- Jede Gruppe bestimmt selbst, wie häufig die Treffen stattfinden. Abstände von mehr als einem Monat können das gegenseitige Vertrauen und intensive Gespräche erschweren.
- Wer sich entschlossen hat aus der Gruppe auszutreten, teilt diese Absicht der Gruppe persönlich mit.
- Ein Gruppenmitglied fragt nach, wenn jemand über längere Zeit nicht an den Gruppentreffen teilnimmt.

### Organisation

**Alle Gruppenmitglieder sind gleichgestellt.** Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Verantwortung zu übernehmen: Als Kontaktperson zum Beratungs-

zentrum, als Ansprechperson gegenüber der Raumvermieterin/dem Raumvermieter oder als Verwalterin/Verwalter von Gruppenkasse, Geschirr etc.

Auch wenn abwechslungsweise ein Gruppenmitglied die Moderation übernimmt, sind alle für das gute Funktionieren und die Atmosphäre verantwortlich. Es hat sich bewährt, die Zusammenkünfte an einem neutralen Ort durchzuführen.

### Möglicher Ablauf der Treffen und Aufgaben der Moderation

Die Treffen sind unterteilt in Eröffnungsrunde, Diskussion und Schlussrunde.

#### Eröffnungsrunde

Die Moderatorin/der Moderator eröffnet das Treffen mit einem klaren Zeichen. Alle teilen kurz mit, wie es ihnen geht und was sie gerne besprechen möchten. Die Gruppe einigt sich auf ein Thema (evtl. mehrere). Wenn nötig, macht die Moderation einen Vorschlag, z.B. zur Reihenfolge der Themen. Eventuell können Themen für ein nächstes Treffen zurückgestellt werden.

#### Thematischer Teil

In der Regel macht diejenige Person den Einstieg ins Gespräch, die das Thema gewünscht hat. Die Moderation achtet darauf, dass alle zu Wort kommen. Mitgliedern, die unterbrochen werden, wird die Möglichkeit gegeben, zu Ende zu sprechen. Schweift jemand vom Thema ab, führt die Moderation zum Thema zurück. Die Moderatorin/der Moderator behält die gemeinsam getroffenen Vereinbarungen im Auge und erinnert wenn nötig daran. Nach ca. einer Stunde schliesst die Moderatorin/der Moderator das Gespräch/den Austausch ab und leitet zur Schlussrunde über.

#### Schlussrunde

Alle nehmen die Gelegenheit wahr, sich zu äussern: Wie habe ich das Gespräch erlebt? Wie geht es mir jetzt? Vielleicht wird eine Fortsetzung gewünscht oder es hat sich ein Folgethema ergeben. In der Schlussrunde wird nicht mehr inhaltlich diskutiert, sondern allenfalls eine Entscheidung für das nächste Mal getroffen. Es kann Sinn machen, bereits jetzt die Moderatorin/