

Abmachungen und Regeln in Selbsthilfegruppen

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen müssen gemeinsam festlegen, welche Vereinbarungen innerhalb ihrer Gruppe für alle verbindlich sind. Auf diese gemeinsamen Regeln kann sich die Gruppe oder gegebenenfalls auch die Gesprächsleitung jederzeit berufen. Für das Entwickeln der eigenen Gruppenregeln bietet es sich an, in einem oder mehreren Treffen zu besprechen, was die einzelnen sich für einen Umgang miteinander wünschen, welche Abmachungen ihnen Sicherheit geben und was in der Selbsthilfegruppe nicht stattfinden soll. Die folgenden Vorschläge dienen als Anregung und Diskussionsgrundlage.

- **Verbindliche Teilnahme**

Die Mitglieder kommen pünktlich und regelmässig zu den Gruppentreffen. Wenn jemand verhindert ist, meldet er bzw. sie sich bei einem anderen Gruppenmitglied ab.

- **Schweigepflicht**

Alles, was in der Gruppe besprochen wird, ist vertraulich und wird nicht nach aussen getragen. Wichtig ist vor allem, dass die Anonymität der Gruppenmitglieder gewahrt bleibt und ausserhalb der Gruppe nie Namen in Verbindung mit ausgetauschten Erfahrungen genannt werden. Die Mitglieder können selbstverständlich nahestehenden oder interessierten Personen von der Wirkung der Selbsthilfegruppe und von Denkanstössen berichten oder Hinweise und Tipps weitergeben.

- **Lieber mit als über jemanden reden**

Zur Schweigepflicht gehört auch, dass einzelne Gruppenmitglieder untereinander nicht über andere aus der Gruppe reden. Wenn sich Einzelne ausserhalb der Gruppe treffen und sich zwischen ihnen Freundschaften entwickeln, sollten sie den anderen Gruppenmitgliedern darüber berichten.

- **Von sich selbst sprechen**

Die einzelnen Mitglieder sprechen von sich selbst. Sie verstecken sich nicht hinter einer vermeintlichen Mehrheit und vermeiden deshalb die Formulierung „man“ und „wir.“ Auf diese Weise werden die Aussagen deutlicher, klarer und für die anderen greifbar.

- **Nur jemand spricht**

Es spricht immer nur eine Person zur gleichen Zeit, damit alle sich auf das Gesagte konzentrieren können. Seitengespräche und gegenseitiges Unterbrechen werden vermieden.

- **Vorsicht mit Ratschlägen**

Jedes Mitglied ist Experte in eigener Sache und nicht Expertin für die anderen Mitglieder. Die einzelnen Mitglieder erteilen einander keine Ratschläge, es sei denn, jemand bittet ausdrücklich um einen Tipp. Hilfreich ist das Berichten von eigenen Erfahrungen oder Lösungen in einer vergleichbaren Situation. Die Mitglieder unterstützen sich, indem sie einander aufmerksam zuhören und gefühlsmässig Anteil nehmen ohne zu interpretieren, zu bewerten oder zu analysieren.

- **Störungen haben Vorrang**

Es kann durchaus vorkommen, dass jemand dem Verlauf des Gruppengesprächs nicht mehr folgen kann, sei es, weil er oder sie beunruhigt oder verletzt, wütend oder traurig ist. Es ist wichtig, diese „Störung“ offen zu legen. Dann kann sie besprochen und auf diese Weise beseitigt werden, bevor das Gruppengespräch weiter fortgesetzt wird.