

# Leitfaden für Selbsthilfegruppen

## Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich 5 bis 10 gleichbetroffene Personen, um über ihre Erkrankung oder ihre herausfordernde Lebenssituation zu sprechen. In regelmässig stattfindenden Treffen werden Erfahrungen ausgetauscht, Informationen weitergegeben und gemeinsam Lösungen erarbeitet. Die Selbsthilfegruppe ist ein Raum, in dem man verstanden wird, einander stärkt und ermutigt. Gleichbetroffene kennenzulernen mindert das Gefühl, mit seinem Problem alleine dazustehen.

Eine Selbsthilfegruppe wird, im Gegensatz zu einer Therapiegruppe, nicht von einer Fachperson geleitet. Jedes Gruppenmitglied ist gleichberechtigt und mitverantwortlich für das Gelingen. Dabei sind die Teilnehmenden sowohl in der hilfesuchenden als auch in der helfenden Rolle. Jedes Mitglied ist bereit, sich in die Gruppe einzubringen und auch für andere da zu sein.

## Gestaltung einer Selbsthilfegruppe

### *Wo trifft sich die Gruppe?*

Selbsthilfegruppen treffen sich mit Vorteil immer am gleichen neutralen Ort, besser nicht bei jemandem zu Hause.

### *Wann und wie oft trifft sich die Gruppe?*

Die Gruppen sind frei, ihren eigenen Rhythmus zu finden sowie Wochentag und Tageszeit zu wählen. Den Bedürfnissen der Gruppe als Ganzes und den einzelnen Mitgliedern wird wo möglich Rechnung getragen. Die meisten Gruppen treffen sich in einem Rhyth-

mus von zwei Wochen bis einmal monatlich. Abstände von mehr als einem Monat zwischen den Treffen können die Entwicklung von gegenseitigem Vertrauen und somit offene und intensive Gespräche erschweren.

#### *Rollen in der Gruppe:*

Alle Gruppenmitglieder sind gleichgestellt. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, Verantwortung zu übernehmen: Als Kontaktperson zu Selbsthilfe Zürich und für neue Interessierte, als Schlüsselperson/verantwortliche/r oder als Ansprechperson gegenüber der Raumvermietung, usw.

#### *Gesprächsmoderation:*

Es gibt verschiedene Arten, wie Selbsthilfegruppen die Moderation ihrer Gesprächsrunden gestalten. Wir empfehlen die rotierende Gesprächsmoderation. Dabei wechselt die Verantwortung für die Moderation von Treffen zu Treffen. Das Modell der rotierenden Gesprächsmoderation eignet sich gut, da nicht eine Person, sondern die Gruppe in einem gemeinsamen Prozess dafür verantwortlich ist. Dies entspricht der Idee der gegenseitigen Hilfe und der Gleichwertigkeit der Beziehungen in der Selbsthilfegruppe.

#### *Ablauf eines Selbsthilfegruppen-Treffens:*

In einer **Einstiegsrunde** teilt jedes Mitglied möglichst kurz mit, wie es ihm geht und welche Themen/Fragen es besprechen möchte. Danach folgt die **Austauschrunde**, für die mit Vorteil ein Hauptthema gewählt wird. Damit kann oberflächliches Antippen verschiedener Themen vermieden werden. Die **Abschlussrunde** gibt jedem Gruppenmitglied Gelegenheit, sich darüber zu äussern, wie es ihm während des Treffens ergangen ist und wie es das Gespräch erlebt hat. Dabei sollen auch die ruhigeren Mitglieder des Treffens zu Wort kommen. Wichtig ist, dass vorangegangene Diskussionen jetzt nicht neu aufgerollt werden. Auch über Aussagen, die jetzt noch gemacht werden, soll nicht mehr diskutiert werden.

### **Was alle Gruppenmitglieder beachten sollten**

#### *Regelmässige Teilnahme*

Häufiges oder nicht gemeldetes Fehlen einzelner Mitglieder kann sich störend auf das Gruppenklima auswirken. Es ist deshalb wichtig, dass sich alle verbindlich zur regelmässigen Teilnahme entscheiden. Unvermeidliche Absenzen sollten der Kontaktperson mitgeteilt werden. Wer sich entscheidet, aus der Gruppe auszutreten, teilt diese Absicht der Gruppe persönlich mit.

#### *Von sich selbst sprechen*

Jedes Gruppenmitglied bringt sich mit seinen persönlichen Erfahrungen und Meinungen ein. Die Teilnehmenden bemühen sich daher, beim Sprechen *ich* zu verwenden anstatt *man* oder *wir*.

### *Vorsicht mit Ratschlägen*

Wenn ein Gruppenmitglied dies explizit wünscht, kann ein guter Rat hilfreich sein. Ungefragt wirken Ratschläge jedoch belehrend. Hilfreicher ist es, stattdessen persönliche Erfahrungen zu teilen.

### *Störungen haben Vorrang*

In jeder Gruppe entstehen herausfordernde Situationen. Dies ist ganz normal und eine Chance für die Gruppe, gestärkt und mit neuem Schwung daraus hervorzugehen. Am besten ist es, Schwierigkeiten sofort gemeinsam und offen anzusprechen. Je länger geschwiegen oder das Problem ausserhalb der Gruppentreffen «verhandelt» wird, desto grösser ist das Risiko, dass sich Unstimmigkeiten zu Konflikten ausweiten.

Manchmal kann es sinnvoll sein, eine aussenstehende Person zur Klärung beizuziehen. Die Mitarbeitenden von Selbsthilfe Zürich stehen für Standortbestimmungen und Gruppenberatungen gerne zur Verfügung.

### *Verschwiegenheit*

Alles, was in der Gruppe besprochen wird, ist vertraulich und darf nicht nach aussen getragen werden. Nur so können sich die Gruppenmitglieder in einem ehrlichen und wertschätzenden Austausch öffnen.

### *Gemeinsame Verantwortung*

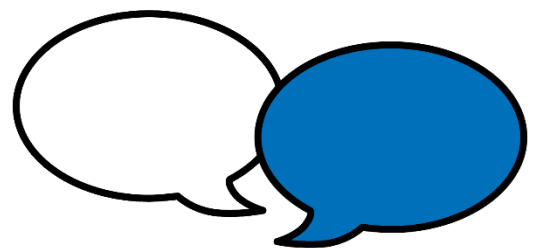
Es ist Aufgabe der ganzen Gruppe, auf die oben erwähnten bzw. vereinbarten Punkte zu achten. Auch wenn abwechselungsweise ein Gruppenmitglied die Gesprächsmoderation übernimmt, sind alle für das Funktionieren der Gruppe und für die Atmosphäre in den Treffen verantwortlich.

## **Folgende weitere Merkblätter stehen für die Gruppenarbeit zur Verfügung:**

- Merkblatt 2: Struktur und Ablauf eines Selbsthilfegruppentreffens
- Merkblatt 3: Gesprächsmoderation in Selbsthilfegruppen
- Merkblatt 4: Kommunikationsregeln für Selbsthilfegruppen
- Merkblatt 5: Aufnahme von neuen Gruppenmitgliedern
- Merkblatt 6: Standortbestimmungen in Selbsthilfegruppen

Alle Merkblätter finden Sie auch als Download auf unserer Website.

Hinweis: Die Weiterverwendung von ganzen Texten oder Textpassagen bedarf des schriftlichen Einverständnisses von Selbsthilfe Zürich.



**SELBSTHILFEZÜRICH**

August 2020