

Ungeschriebene Gesetze erfolgreicher Selbsthilfegruppen

Die Gruppenstärke sollte 5-10 Mitglieder umfassen.

Es empfiehlt sich zu Beginn und am Ende der Gruppensitzung eine „Blitzlicht-Runde“ durchzuführen. Jeder komme reihum zu Wort und berichtet über seine augenblicklichen Gefühle und Erwartungen.

Die Gruppenarbeit muss nicht immer ein festes Thema haben.

Jeder ist für sich selbst verantwortlich und bringt sich frei mit seinen Problemen, Gefühlen und Ideen ein.

Es kann immer nur einer sprechen. Dabei sollte jeder den Mut zur Ich-Form aufbringen und sich an die anderen Gruppenmitglieder wenden, d.h. mit ihnen und nicht über sie hinweg sprechen.

Gefühle sollten mit größtmöglicher Offenheit geäußert werden. Das gilt insbesondere für negative Empfindungen, wie Angst, Schwäche, Abneigung, Ärger, Wut, Gekränkt-sein, Scham usw., die im Alltagsleben unterdrückt werden. Gerade die Auseinandersetzung mit diesen Gefühlen fördert den Fortschritt der Gruppe und die Kontaktfähigkeit jedes Einzelnen.

Akute Probleme? Was den Einzelnen beunruhigt, traurig oder wütend macht, sollte möglichst ausgesprochen werden. Die Gruppe müsste dann den Verlauf unterbrechen, um sich diesen Problemen zuzuwenden.

Die Eigenständigkeit ist zu respektieren. Nur über Meinungen kann man diskutieren. Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein richtig oder falsch. Niemand sollte besserwissend Ratschläge verteilen, wo jeder doch nur für sich selbst entscheiden und sein Tun verantworten kann.

Problemlösungen können nicht erzwungen werden. Wie Probleme nicht von heute auf morgen entstehen, braucht auch ihre Lösung Geduld und Zeit.

Über Gespräche in der Selbsthilfegruppe wird gegenüber Außenstehenden in jedem Fall Stillschweigen bewahrt.