

Gruppenregeln:

- Respekt gegenüber demjenigen, der anonym bleiben möchte!
- Jeder gibt das Versprechen zur Schweigepflicht ab!
- Pünktlichkeit, d.h. Beginn und Ende der Treffen einhalten (Dauer ca. 2 Stunden)
- Regelmäßige Treffen
- Wahrnehmung an neutralem, ungestörten Ort (nicht bei jemandem privat / zuhause)
- Jeder Teilnehmer geht von sich selbst aus. Jeder spricht in der „ICH-Form“ (statt „man“ und „wir“)
- Die Gruppentreffen können mit einem „Blitzlicht“² starten und enden.
- Alle Gruppenmitglieder sind gleichwertig und gleichgestellt
- Jeder kann sich mitteilen, das Wort geht in die Runde. Dabei gelten die Gesprächsregeln, sich gegenseitig nicht zu unterbrechen, keine Kritik oder Angriff auf das, was jemand gesagt hat: Jedem steht dieselbe (evtl. festgelegte) Redezeit zu.
- Jeder kann und sollte zu Wort kommen: Eine Runde kann auch auf ein bestimmtes Thema festgelegt sein: Der Beginn einer Gesprächsrunde wird von anderen Gruppenaktivitäten deutlich abgegrenzt (vgl. dazu nächster Punkt 3: zum Nachdenken für SHG-Teilnehmer)
- Es spricht immer nur einer!
- Keine Kommentare, keine Ratschläge geben, es sei denn, es besteht der ausdrückliche Wunsch hierzu!
- Existiert ein Tagesthema/-themen, so sind diese für die jeweiligen Gruppensitzungen einzuhalten
- Regelung über den Umgang mit Pausen, Telefon/Handy, Essen und Getränke, Schlüsseln usw.
- Arbeitsteilung: möglichst viele Aufgaben auf möglichst viele Mitglieder verteilen. Die Festlegung eines/r Ansprechpartners/in für Kontakt nach „außen“ oder wenn

jemand von außen Kontakt aufnehmen möchte.

- Treten Konflikte und Schwierigkeiten in der Gruppe auf, so dienen bspw. die „Blitzlicht“ und „Runde“ zur Äußerung von Gedanken, Gefühlen, Ärgernissen usw. Ebenso bietet sich hierzu bzw. Konfliktverhärtung das Einholen externer Hilfe (Supervision, Selbsthilfekontaktstelle) an.
- Informationsdienste und -leistungen der Selbsthilfekontaktstelle können gern genutzt werden
- Informationen, welche der/die Ansprechpartner/-in in der Gruppe erhält, sind zeitnah sämtlichen Gruppenmitgliedern weitergeben.
- Wenn jemand die Gruppe verlassen möchte, so ist der Abschied anerkennend und wertschätzend anzunehmen
- Eventuell eigene Gruppenrituale bilden.

²**Blitzlicht** = Reihum erhält jeder die Möglichkeit, sich kurz und knapp zu einem konkreten Thema, (s)einer Situation oder Befindlichkeit zu äußern. Die Äußerungen werden unkommentiert stehen gelassen und nicht diskutiert. Das Blitzlicht kann zu Beginn und/oder Abschluss einer Gruppensitzung stattfinden.