

mit der Aufnahme des neuen Teilnehmers einverstanden sind, und niemand sich überrumpelt fühlt.

### Aktive und Passive Teilnehmer

Aktive Teilnehmer sind diejenigen, die regelmäßig zu den Gruppentreffen kommen. Passive Teilnehmer können nur diejenigen sein, die aktiv dabei waren, die aber nicht mehr regelmäßig zu den Gruppentreffen kommen, weil z. B. im besten Fall das Problem gelöst ist. Passive Teilnehmer fühlen sich zur Gruppe zugehörig und teilen die Ziele und unterstützen die Gruppe, helfen z. B. bei Aktionen wie z. B. Info-Stand, usw. Für Passive Teilnehmer gelten ebenfalls alle Gruppenregeln bis auf die Verpflichtung bei Verhinderung an Gruppentreffen Bescheid zu geben. Passive Teilnehmer können jederzeit zu den Gruppentreffen kommen und wieder aktiv mitmachen.

### Verbindlichkeit

Dein Erfolg und auch der Erfolg aller Teilnehmer der Gruppe hängt direkt von **regelmäßiger Teilnahme** ab. Jeder kann nur davon profitieren! Für ein positives, vertrauensvolles Gruppenklima ist eine feste Gruppe wichtig. Schön ist es darum auch immer, wenn Du kurz Bescheid gibst, wenn Du einmal nicht kommen kannst oder magst. Ein kurzer Anruf, eine Mail oder ein Hinweis in der Gruppenstunde genügt völlig! Das erspart den übrigen Gruppenteilnehmern vor unnötigen Sorgen um Deinen »Verbleib«.

### Bitte brich nicht einfach den Kontakt zur Gruppe ab

Jeder in der Gruppe gestaltet die Gruppe mit. Das ist das oberste Gebot einer Selbsthilfegruppe. Wenn Du mit etwas unzufrieden bist oder Du durch etwas verletzt wurdest, was in der Gruppe passiert ist, so habe den Mut dies mitzuteilen. Die Gruppe ist ein Ort, wo Du offen sprechen kannst und dies auch ausdrücklich gewünscht ist. Sollte die Gruppe nicht oder nicht mehr das richtige sein, so wäre es auch schön, wenn Du das mitteilst, damit wir Dich verabschieden dürfen.

### Wozu Gruppenregeln?

Wir Teilnehmer entwickeln uns aus unserer gemeinsamen Betroffenheit, Solidarität, Verständnis und gegenseitigen Hilfe. Durch unserer Gruppe entsteht ein geschützter Rahmen. Wir lernen voneinander und miteinander: Wir tauschen unsere Erfahrungen aus, entlasten und ermutigen uns gegenseitig und eignen uns gemeinsam Fähigkeiten an, mit denen wir unsere Situation besser bewältigen können.

Um in dieser Form miteinander reden und arbeiten zu können, haben wir uns bewährte und hilfreiche Leitlinien gegeben, wie sie üblicherweise in Selbsthilfegruppen vorhanden sind.

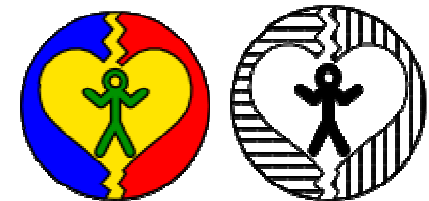
Unsere Gruppenregeln sind für einen reibungslosen Gruppenverlauf sehr wichtig. Sie sollen keine Einschränkungen bedeuten, sondern den Ablauf von Anfang an klären. Jeder weiß damit seinen »Freiraum« gewahrt.

Weiterhin bedeutet die verbindliche Verpflichtung jedes Teilnehmers auf die Gruppenregeln auch Schutz jedes Einzelnen. In unserer privaten Situation haben wir nicht nur wohlgesinnte Menschen um uns herum, denn sonst wären wir nicht in unserer eigenen Situation. Beispielsweise schützen die Vertraulichkeits- und Integritätsregel in unserer Gruppe nach außen, beispielsweise schützen die Eigenverantwortlichkeit und Freiwilligkeit nach innen, beispielsweise schützen die Selbstbetroffenheit und der Erfahrungsaustausch statt Beratung nach außen und nach innen.

Ergänzt werden unsere Gruppenregeln durch unsere **Gesprächsleitlinien**, die wichtige Kommunikationssaspekte zusammenfassen.

Bitte versuche die **Gruppenregeln so gut es geht einzuhalten!** Wir wollen gegenseitig auf deren Einhaltung achten und uns freundlich daran erinnern, wenn es mal einen menschlichen Ausrutscher gibt.

## Selbsthilfegruppe PAS Rhein/Main



## Gruppenregeln

der Selbsthilfegruppe PAS Rhein/Main

**Was Du wissen solltest, wenn  
Du an unserer  
Gruppe teilnimmst ...**

**Rahmen  
für eigene Entwicklung**

**Schutz  
für Teilnehmer/innen\*  
nach außen und nach innen**

\* Im Interesse der besseren Lesbarkeit steht die männliche Bezeichnung von Personen im Text automatisch auch für die weibliche Form.

## Verschwiegenheit/Vertraulichkeit

**Was in der Gruppe besprochen wurde, wird an Außenstehende<sup>1</sup> nicht weitergegeben; ebenso keine Informationen oder Daten.** Intern kann sich über alles ausgetauscht werden. Über sich selbst kann jeder Teilnehmer was und wem es will erzählen; nach außen über jemand anderes aus der Gruppe nur das, wozu er/sie ausdrücklich von ihm/ihr autorisiert worden ist. Nur so gelingt es, Vertrauen zu den Selbsthilfegruppen-Teilnehmern aufzubauen.

## Selbst-Betroffenheit

Zugang zur Selbsthilfegruppe ist die **eigene Betroffenheit**, entweder als direkt Betroffener oder als Angehöriger. Wir Betroffene können keinen Rechtsanwalt, Arzt, Therapeuten oder Pädagogen ersetzen.

## Verantwortlichkeit u. Freiwilligkeit

Du besuchst die Gruppe, **um Dir selbst zu helfen**, d.h. jeder Teilnehmer ist Experte in eigener Sache und nicht Experte für die anderen Teilnehmer! Jeder Teilnehmer ist für sich selbst und für die Gruppe verantwortlich.

Die einzelnen Teilnehmer sorgen für sich selbst. Jede/r entscheidet für sich, wie stark er/sie sich in die Gruppe einbringt, wie weit er/sie gehen will und ist für die Befriedigung seiner Wünsche und Bedürfnisse selbst zuständig. Niemand ist verpflichtet, etwas beizutragen oder Fragen beantworten. Innerhalb der Gruppe sind die Teilnehmer gleichberechtigt. Unsere Gruppen-Ansprechpartner/innen sind selbst Gruppenteilnehmer und übernehmen zusätzlich organisatorische Aufgaben. Die Teilnehmer begleiten und unterstützen sich gegenseitig, übernehmen aber **keine Verantwortung und Haftung**, ebenso nicht die die Gruppen-Ansprechpartner/innen. Jede/r Gruppenteilnehmer/in ist für das Gelingen der Gruppe **im gleichen Maße** verantwortlich! Jeder darf und soll Vorschläge machen und

<sup>1</sup> auch an ehemalige Gruppenteilnehmer wird nichts weitergegeben.

aktiv werden. Im Sinne von »Selbsthilfe heißt auch Selbstmanagement« trägt jeder Teilnehmer die Gruppe mit!

## Erfahrungsaustausch und Weitergabe von erlebten Wissen

In unserer Selbsthilfegruppe wird und kann **nicht beraten** werden. Wir sind keine Fachleute mit Berufsabschlüssen, sondern Laien. Mediziner und Juristen geben erlerntes Wissen weiter, wir geben erlebtes Wissen aus eigener Betroffenheit weiter. Wir stellen unsere Erlebnisse und unsere subjektive Sicht der Dinge dar. Damit ergänzen und bereichern wir das Expertenwissen des medizinischen und des juristischen Systems im Sinne einer ganzheitlichen Information.

Deshalb verwenden wir auch Formulierungen wie z. B.

- „Also bei mir ...“
- „Wenn ich an Deiner Stelle wäre, dann würde ich ...“

## Wir reden uns mit „Du“ an

Wichtig ist die Einheitlichkeit der Anrede. Würden sich einige Teilnehmer mit „Du“, andere mit „Sie“ anreden bestünde keine Gleichheit mehr innerhalb der Gruppe.

## Integrität

Das mögliche Berührtsein wirtschaftlicher Interessen ist unvereinbar mit der Integrität. Jede/r geht in erster Linie um seiner selbst willen in die Gruppe, nicht um anderen zu helfen.

Keine/r darf in ihrer - auch privaten - beruflichen Tätigkeit nicht für Auftraggeber tätig werden, die Selbsthilfegruppenteilnehmer/innen sind oder innerhalb der letzten drei Jahre waren. Jede/r hat auf schriftliche<sup>2</sup> Werbung in und mit der Selbsthilfegruppe in eigener - auch privater - beruflichen Tätigkeit zu verzichten. Wenn wirtschaftliche Interessen von jemanden - oder diejenigen eines

<sup>2</sup> auch bildliche, gedruckte oder elektronische usw.

Angehörigen, Ehegatten oder nichtehelichen Lebenspartners - in irgendeiner Weise von der Selbsthilfegruppe berührt werden können, darf diese/r im Zusammenhang mit der Selbsthilfegruppe nicht nach außen in Erscheinung<sup>3</sup> treten.

## Teilnehmerliste u. Datenschutzerklärung

Es gibt eine handschriftliche Teilnehmerliste, die nicht nach außen gegeben wird. Die handschriftliche Teilnehmerliste gibt an, wer Teilnehmer der Selbsthilfegruppe ist; sie enthält nur die Namen der Teilnehmer. Sie wird nicht nach außen gegeben. Ob sich jemand als Teilnehmer der Selbsthilfegruppe nach außen zu erkennen gibt, bleibt jedem völlig selbst überlassen. Niemand outet jemand anderen als Teilnehmer unserer Selbsthilfegruppe. Die Kontakt-/Adressdaten der Teilnehmer werden untereinander ausgetauscht; diese dürfen auch intern untereinander weitergegeben werden.

## Kostenumlage

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos - entstehende Kosten - wie z.B. die Miete des Gruppenraums - tragen alle gemeinsam.

## Aufnahme und Probeteilnahme

Neue Teilnehmer werden einvernehmlich durch die Gruppe nach Probeteilnahme(n) aufgenommen. Wer sich einer bereits bestehenden Selbsthilfegruppe anschließt, trifft auf ein gewachsenes Beziehungsgefüge mit bestimmten Gewohnheiten und Umgangsformen, in das sie oder er sich nach und nach einleben wird. Die oder der Neue und unsere Gruppe müssen sich gegenseitig kennen lernen. Dazu brauchen alle Beteiligten Zeit und Bereitschaft.

Ein neuer Teilnehmer ist darauf angewiesen, wirklich aufgenommen zu werden und zu erfahren, wie sich unsere Gruppe entwickelt hat. Die bisherigen Teilnehmer müssen bereit sein, sich dem neuen Teilnehmer unserer Gruppe zu öffnen. Diese Bereitschaft kann die Gruppe entwickeln, wenn alle

<sup>3</sup> also z. B. nicht als Ansprechpartner/in, in Pressemitteilungen, in der Presse.