

## GRUPPENREGELN

Gruppenregeln erleichtern die Gruppenarbeit und werden nachfolgend erläutert:

### REGELMÄSSIGE TREFFEN

- Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe treffen sich einmal pro Woche/pro Monat für ca. 2 Stunden (Richtwerte). Die ideale Gruppengröße liegt zwischen sechs und zehn Gruppenmitgliedern.
- Alle Mitglieder sind für ihre Gruppe **gemeinsam** verantwortlich. Eine Selbsthilfegruppe hat **keine** Gruppenleitung.
- Geben Sie **niemals** an Außenstehende weiter, was in Ihrer Gruppe besprochen wurde.
- Kommen Sie **pünktlich** zu den Gruppentreffen. Wenn Sie verhindert sind, melden Sie sich bei einem Gruppenmitglied.
- **Vermeiden** Sie das Wörtchen „man“. Sprechen Sie immer von sich selbst.
- **Hören** Sie aufmerksam zu. Fallen Sie anderen nicht ins Wort.
- Die Gruppentreffen **beginnen** mit einem „Blitzlicht“: d.h. alle sagen kurz, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist.  
Wenn Sie während des Treffens über etwas Bestimmtes sprechen möchten, sagen Sie es jetzt.  
Die Gruppentreffen **enden** wieder mit einem „Blitzlicht“: d.h. alle sagen kurz, wie sie sich jetzt – nach dem Gruppengespräch – fühlen.
- Geben Sie **keine** Ratschläge. Versuchen Sie sich in die Position ihres Gesprächspartners zu versetzen. Tipps geben Sie nur, wenn Sie ausdrücklich darum gebeten werden.
- **Interpretieren** Sie die Aussagen anderer **nicht**. Stellen Sie keine bohrenden Fragen.  
Machen Sie Ihrem Gesprächspartner keine Vorwürfe.

### GEMEINSAME ENTSCHEIDUNGEN

- Überlegen Sie gemeinsam, welchen Sinn diese Regeln haben und was die Regeln für ihre Gruppe bedeuten.
- Entscheiden Sie gemeinsam, ob diese Gruppenregeln angewendet werden sollen.

Bei allen entstehenden Fragen steht Ihnen der DV *Selbsthilfe Salzburg* unterstützend zur Seite.  
Telefon: 0662 | 8889 | 1800.

