



## Herzlich willkommen in der Selbsthilfegruppe des Arbeitskreis Depressionen und Ängste

### Allgemeine Informationen

Wir sprechen uns mit Du und dem Vornamen an. Du solltest dir vornehmen, wenigstens dreimal hintereinander an einem Gruppenabend teilzunehmen. Gebe der Gruppe die Chance dich kennenzulernen und umgekehrt. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ersetzt nicht eine evtl. notwendige ärztliche Behandlung oder die Teilnahme an einer Therapie.

### Gruppengröße

Es ist wichtig, dass die Mitglieder einer Gruppe gut ins Gespräch kommen, sich auch über Persönliches austauschen können. Deshalb sollten es möglichst nicht mehr als 12 Teilnehmer sein.

### Häufigkeit der Treffen

Die Treffen finden 14-tägig bzw. wöchentlich statt, meist auch in den Ferien und an Feiertagen.

### Ort der Treffen

Die Treffen finden meist in den Räumlichkeiten der AOK, AWO oder in Gemeinderäumen statt. Wir sind darin Gäste, deshalb achte darauf, dass der Raum ordentlich verlassen wird.

### Gruppenleitung

Unsere Gruppen sind selbst organisiert – von Betroffenen für Betroffene. Für jede Gruppe gibt es einen Gruppenleiter und Stellvertreter. Die Gesprächsleitung ist aber nicht an den Gruppenleiter gebunden. Diese kann abwechselnd von jedem Mitglied übernommen werden - jeder kann sich somit einbringen.

### Offene Gruppe

Es handelt sich um eine offene Gruppe. Der Zugang von neuen Mitgliedern ist immer zu den entsprechenden Gruppenabenden möglich.

## Grundsätze der Selbsthilfegruppenarbeit

- **Selbstbetroffenheit**

Alle Teilnehmer der Arbeitskreis – Depressionen - Gruppen sind selbst Betroffene.

- **Freiwilligkeit**

Die Teilnahme ist freiwillig. Jede Person kann jederzeit aus der Gruppe ausscheiden. Eine spätere Rückkehr ist selbstverständlich möglich. Das Ausscheiden aus der Gruppe bitte dem Gruppenleiter mitteilen.

- **Selbstverantwortung**

Alle Mitglieder sind in der Gruppe um etwas für sich selbst zu tun. Jeder ist für sich selbst verantwortlich und entscheidet, wie stark er sich in die Gruppe einbringen möchte. Jeder kann aber seinen Teil zur gegenseitigen Unterstützung beitragen. Ein Muss gibt es in den Gruppen nicht.

- **Verschwiegenheit**

Was in der Gruppe gesprochen wird, darf nicht an Außenstehende weitergegeben werden. Dadurch kann eine vertrauensvolle Atmosphäre entstehen, in der die Mitglieder offen über sich sprechen können.

- **Pünktlichkeit**

Die Gruppentreffen beginnen und enden zum vereinbarten Zeitpunkt, auf eine pünktliche Anwesenheit ist zu achten. Das fördert das Gefühl der Verlässlichkeit und sichert die Zeit für gemeinsame Gespräche.

- **Es redet immer nur eine Person**

Dadurch bekommt jedes Mitglied die notwendige Aufmerksamkeit. Bei größeren Gruppen kann manchmal eine Redezeitbeschränkung notwendig sein, damit alle zu Wort kommen können.

- **Jeder spricht über sich selbst**

So vertritt jedes Mitglied sich selbst und wird von den anderen besser verstanden.

- **Miteinander reden**

Wir reden miteinander und nicht übereinander. Das gilt innerhalb sowie außerhalb der Gruppe.

- **Keine Bewertungen oder Verurteilungen**

Jeder hat das Recht auf die eigene Meinung, das eigene Gefühl oder Ansichten. Sie sollen nicht bewertet werden. So können Verletzungen und Kränkungen vermieden werden. Alle Gruppenmitglieder sind gleichwertig und können die Gruppe bereichern.

- **Tipps oder Rückmeldungen nur dann, wenn sie gefragt sind!**

So kann jedes Mitglied sicher sein, dass seine Meinung erwünscht und gehört wird. Niemand muss befürchten abgewertet oder nicht ernst genommen zu werden, weil andere die Lösung scheinbar parat haben.

- **Keine Ratschläge**

Jeder spricht über sich selbst, teilt seine eigenen Erfahrungen oder Gefühle mit.

- **Wertschätzung**

Jeder ist gleich wert und jedem Mitglied ist die gleiche Wertschätzung entgegenzubringen. Unabhängig von seinem Aussehen, Herkunft, ob reich oder arm...

- **Achtsamkeit**

Jedes Mitglied soll achtsam mit sich selbst und den anderen Mitgliedern umgehen, da jeder seine eigenen Verletzungen mitbringt. Keine Abwertungen oder Beleidigungen.

- **Störungen**

Jedes Mitglied kann Störungen anmelden, sie haben immer Vorrang. Z. B. wenn ein Teilnehmer zu viel „Raum“ einnimmt, ständige Redeunterbrechungen, mehrere gleichzeitig reden ...

- **Ausschluss eines Gruppenmitgliedes**

Mitglieder die sich auch nach mehrmaliger Aufforderung nicht an die Gruppenregeln halten, die sich gegenüber anderen Teilnehmern abwertend oder beleidigend verhalten, können von der Teilnahme an der Gruppe ausgeschlossen werden. Darüber entscheiden die Gruppenteilnehmer gemeinsam.

## Ablauf eines Gruppentreffens

### (Beispiel)

#### Blitzlicht

Wir beginnen mit dem Blitzlicht. Hier ist die Gelegenheit sein Befinden mitzuteilen sowie Wünsche für das heutige Treffen. Als hilfreich hat sich dabei auch erwiesen, das momentane Befinden auf einer Skala von 1- 10 einzuordnen (1 = super, 10 = ganz schlecht). Dauer: ca. 2 – 3 Min., damit jeder Teilnehmer die Gelegenheit dazu bekommt. Am Ende das Wort an den Nächsten weitergeben. Zwischenfragen – außer Verständnisfragen – sowie Diskussionen sind nicht erwünscht. Geht es jemandem ganz schlecht, kann sie/er das mitteilen und erhält auf Wunsch nach der Runde Gelegenheit mehr darüber zu sagen. Evtl. kann es für den Betroffenen entlastend sein, sein Problem zum Thema des Abends anzumelden.

#### Thema

Wird vom Gruppenleiter oder von einem anderen Mitglied vorgeschlagen. Ergibt sich evtl. auch aus der Blitzlichtrunde. Gemeinsam wird an dem Thema gearbeitet. Das heißt, dass alle Mitglieder eingebunden werden. Dadurch soll erreicht werden, dass jede/r gehört wird, jede/r beteiligt ist. Die Kraft der Gruppe, deren vielfältige und unterschiedlichen Erfahrungen sowie Gedankengänge können für den Einzelnen bereichernd und nachhaltig wirken. Ein Thema ist somit ein wichtiger Teil des Gruppenabends.

#### Schlusslicht

Hier besteht die Möglichkeit sich zu äußern, wie der Abend auf einen gewirkt hat, das aktuelle Befinden mitzuteilen, was aus den Gesprächen wertvoll war mitzunehmen, um darüber nachzudenken oder umzusetzen. Dauer: ca. 2 – 3 Min.