

Gruppenregeln für Selbsthilfe-Präsenztreffen von Aktiv gegen Mediensucht e. V.

Die folgenden Punkte sind für einen reibungslosen Gruppenverlauf sehr wichtig.
Sie sind als Anregung gedacht und können in der Gruppe diskutiert,
übernommen, geändert und/oder ergänzt werden.

Betroffenheit

Der Zugang zur Selbsthilfegruppe ist die eigene Betroffenheit, entweder als direkt Betroffener, Gefährdeter oder als Angehöriger/Freund und Partner.

Freiwilligkeit

Die Teilnahme an der Gruppe beruht auf freiwilliger Entscheidung, d.h. jeder Teilnehmer ist Experte in eigener Sache und nicht Experte für die anderen Teilnehmer.

Gleichberechtigung

Alle Teilnehmer sind gleichberechtigt. Trotzdem gibt es abgesprochene Verantwortlichkeiten für die Organisation und Koordination der Gruppentreffen und anderer Aktivitäten.

Akzeptanz und Selbstverantwortung

Jedes Gruppenmitglied wird von den anderen so akzeptiert, wie es ist und ist zugleich für sich selbst verantwortlich. Es gilt, die Meinung des anderen zu akzeptieren auch wenn man selbst nicht immer derselben Meinung ist. Jeder darf und soll seine eigenen Meinungen vertreten, jedoch ohne andere zu verletzen.

Verschwiegenheit

Was in der Selbsthilfegruppe besprochen wurde, wird nicht nach außen getragen. Nur so gelingt es, Vertrauen zu den Selbsthilfegruppen-Teilnehmern aufzubauen.

Erfahrungen weitergeben

Erfahrungen weitergeben, aber keine Ratschläge! Die Teilnehmer sprechen nur von den eigenen Erfahrungen und das Gruppentreffen dient dazu, einander zu helfen, eigene Entscheidungen und Lösungsstrategien zu finden. Selbsthilfegruppen-Teilnehmer sprechen von sich selbst und nicht über andere. Sie benutzen daher die „Ich-Form“ und vermeiden die „Man-Form“.

„Würde ich Dir einfach die Antworten sagen, die ich kenne, so wäre alles, was Du davon mitnimmst, eine Handvoll Ratschläge. Aber wenn Du selbst auf die Antworten kommst, dann wirst Du diese Antworten wirklich besitzen. Sie werden Deine Antworten sein, die Du festhalten kannst, und Du wirst vielmehr an sie glauben, weil Du sie selbst herausgefunden hast.“ (Autor unbekannt).

Anfangs- und Schlussrunde

Durch eine Anfangsrunde hat jedes Gruppenmitglied die Möglichkeit, kurz von sich zu erzählen. Auch diejenigen, die sonst eher zurückhaltend sind, kommen so zu Wort. Fasst erst einmal eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer den Mut, über persönliche „Knackpunkte“, d.h. Punkte, die selbst die Betroffenen nicht immer gerne wahrhaben wollen zu sprechen, so werden auch die anderen Teilnehmer ermutigt, sich auszusprechen. Aufschlussreich kann manchmal auch eine Abschlussrunde unter einer bestimmten Fragestellung sein z.B. „Was nehme ich nach Hause mit?“ „Was ich eigentlich noch sagen wollte!“ Bei diesen Runden ist darauf zu achten, dass es keine Diskussionsrunden werden.

Thema

Dem Gruppengespräch muss kein festes Thema zugrunde liegen. Der Gesprächsverlauf ist offen. Es sollte extra vereinbart werden, wenn einmal über ein bestimmtes Thema gesprochen werden soll.

Verbindlichkeit

Es fördert den Gruppenzusammenhalt, wenn die Gruppenmitglieder sich untereinander informieren, sollten Sie an einem Treffen nicht teilnehmen können.

Verunsicherungen werden somit vermieden.

Zuhören

Aktives Zuhören ist zum einen die Grundlage, um andere richtig verstehen zu können. Wir alle haben das schon oft erlebt: wir erzählen von uns, sind noch nicht ganz fertig und jemand anderes sagt: „Das geht mir genauso“ - und schon ist sie/er bei ihren/seinen Problemen. Zurück bleibt das ungute Gefühl, nicht verstanden worden zu sein. Wirkliches Zuhören ist die Grundlage, andere richtig zu verstehen.

Störungen haben Vorrang

Wenn ein(e) Teilnehmer(in) nicht mehr zuhören kann, beunruhigt, traurig oder wütend ist, sollte sie/er das möglichst bald aussprechen. Die Gruppe unterbricht den Verlauf, um sich diesen Gefühlen zuzuwenden. Dadurch können Konflikte vermieden und unerkannte Probleme offengelegt werden.

Zwischengespräche

Es ist störend, wenn mehrere Personen gleichzeitig sprechen, da wir immer nur jeweils einem/r zuhören können. So wird unweigerlich Missstimmung aufkommen: bei den Sprechenden, weil sie nicht überall gehört werden und bei den Hörenden, weil sie nicht alles gleichzeitig hören können.

In solchen Situationen ist es manchmal gut, eine kleine Pause einzulegen. So können unterschiedliche Bedürfnisse befriedigt werden und später kann es mit frischer Konzentration weitergehen. Ein Gruppengeschehen verläuft befriedigender für alle, wenn ein guter Wechsel von Sprechen und Zuhören erreicht werden kann.

Moderation

Die Gesprächsleitung kann unter dem Aspekt der Gleichberechtigung bei jedem Treffen von einem anderen Mitglied übernommen werden. Dies kann eine Woche vor dem Gruppentreffen mit dem Gruppenleiter besprochen werden.

Verlassen der Gruppe

Will ein(e) Teilnehmer(in) aus der Gruppe aussteigen, kann es für die Gruppe sehr wichtig sein, dass er/sie noch einmal kommt und über die Gründe spricht oder der Gruppe die Beweggründe für den Austritt mitteilt. Bei einem solchen Treffen sollte es weniger darum gehen, dem Teilnehmer, der nicht mehr kommen möchte zur weiteren Teilnahme an den Treffen zu überreden oder zu motivieren, als vielmehr darum, über offene Fragen noch einmal zu sprechen. Diese Teilnahme am so genannten „letzten Treffen“ soll jedoch immer freiwillig sein. Wie lange die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe dauert und wo die Grenzen der Selbsthilfearbeit bestehen, entscheidet letztlich jeder Teilnehmer bzw. jede Teilnehmerin selbst.

Nachhaltige Störungen

Wenn ein Gruppenmitglied durch sein Verhalten den Zusammenhalt oder die Arbeit der Gruppe nachhaltig stört, kann es durch Beschluss auf begrenzte Zeit oder für immer von der Gruppe ausgeschlossen werden. Für den Beschluss ist eine 2/3-Mehrheit der anwesenden Gruppenmitglieder erforderlich.

Räumlichkeiten

Die Räumlichkeiten sind nicht Eigentum von Aktiv gegen Mediensucht e.V.. Die Räumlichkeiten werden uns unter Vertrauen zur Verfügung gestellt. Demnach verlassen wir Die Räume so wie wir Sie vorgefunden. Vielen Dank für deine Unterstützung.

Der LÖSUNG ist das PROBLEM egal.