

# Gruppenregeln für Selbsthilfegruppen

- **Vertraulichkeit:** Alles, was in der Gruppe besprochen wird und geschieht, wird nicht nach außen getragen. Wer möchte, kann anonym bleiben.
- **Pünktlichkeit:** Jedes Mitglied nimmt die Zeit der anderen ernst.
- **Verantwortung:** Jedes Mitglied übernimmt die Verantwortung für sich selbst. Es wird nur so viel preisgegeben, wie man selbst bereit ist zu teilen.
- **Gegenseitige Achtung:** Alle hören aufmerksam zu, niemand wird unterbrochen, und jede\*r soll zu Wort kommen können. Seitengespräche können das Gruppengespräch erheblich stören - meist sind auch diese Beiträge für alle interessant oder weisen auf sogenannte „Störungen“ hin.
- **Störungen haben Vorrang:** Emotionen, Ablenkungen oder Konzentrationsprobleme brauchen in der Gruppe Raum und sollten möglichst zeitnah angesprochen werden.
- **Verbindlichkeit:** Wenn jemand nicht zur Gruppe kommen kann, sollte die Person vorher Bescheid geben.
- **Ehrlichkeit:** Wer die Gruppe verlassen möchte, sollte dies offen mitteilen.
- **Rahmenbedingungen:** Getränke sind willkommen – sie helfen oft, sich wohler zu fühlen. Ob während des Treffens gegessen wird (z. B. kleine Snacks) oder nicht, kann die Gruppe gemeinsam entscheiden. Rauchen sollte nur in den Pausen bzw. außerhalb der Gruppentreffen stattfinden, da es sonst die Konzentration und den Ablauf stören kann.