

Ansprechpartnerinnen:

Kirstin Fuß-Wölbert
Hannelore Viehöver-Braun

Beratungszeiten:

Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr
Di 14.00 – 18.00 Uhr

KONTAKT**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Düren**

Paradiesbenden 24, 52349 Düren

Telefon: (0 24 21) 489 211

Fax: (0 24 21) 489 212

selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dueren.de

**Selbsthilfebüro Euskirchen**

Am Schwalbenberg 3
53879 Euskirchen

Tel. (0 22 51) – 7 02 58 17

Mobil: 0 172 – 214 58 97

Außenstelle Jülich

jeden Mittwoch 8.30 – 12.30 Uhr

im neuen Rathaus Jülich

Eingang Kartäuserstr. 2, Jülich

Erdgeschoss, Zimmer 54

Tel. (0 24 61) – 6 32 37

**Empfehlungen für
Selbsthilfegruppen**

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Düren**

Wir verändern.

Selbsthilfe macht stark.

Punkt 1

Was in der Gruppe geredet wird, ist vertraulich. Alles, was während des Treffens gesprochen wird, muss auch innerhalb der Gruppe bleiben. Dies bezieht sich auch auf die Namen der TeilnehmerInnen.

Punkt 2

Die Sitzungen sollten zeitlich begrenzt sein. Es wird empfohlen, sich auf 1 ½ stündige Sitzungen zu beschränken. Niemand kann alle Probleme während einer Sitzung lösen, und es ist wichtig, dass man es auch nicht versucht.

Punkt 3

Die Sitzungen sollen eher in einer neutralen Umgebung stattfinden, als in der Wohnung eines Mitgliedes. In einer Privatwohnung gibt es immer Unruhe (Telefon, Kinder usw.).

Punkt 4

Bitte versuchen Sie von Beginn an alle Aufgaben, die sich für die Gruppenarbeit ergeben, auf möglichst viele Schultern zu verteilen, so dass die Gruppe auch beim Fehlen oder Ausscheiden einer Person noch weiter arbeiten kann.

Punkt 5

Die Moderation sollte reihum wechseln. Aufgaben der Moderatorin/des Moderators:

- Pünktliche Eröffnung und Schließung der Sitzung
- Strukturieren der Gruppensitzung (Blitzlicht, Diskussionsthemen, Organisatorisches, Schlussblitzlicht)
- Beachten der Gruppen- und Gesprächsregeln
- Einbeziehen von besonders stillen und neuen TeilnehmerInnen
- Zusammenfassen der Ergebnisse

Punkt 6

Geben Sie keine Ratschläge. Alle sind eingeladen, ihre Erfahrungen weiterzugeben und über das zu sprechen, was ihnen geholfen hat. Wer trotzdem Ratschläge gibt, sollte behutsam darauf aufmerksam gemacht werden.

Punkt 7

Versuchen Sie, nur über sich selbst zu sprechen. Das ist sehr wichtig. Die Gruppenmitglieder sollen lernen, sich auf ihre eigenen Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen, also auf ihre eigene Person zu konzentrieren.

Punkt 8

Was ein Gruppenmitglied tut oder nicht tut, sollte nicht kritisiert werden. Dies gilt auch für diejenigen, die nicht anwesend sind. Feedback sollte nur nach ausdrücklicher Aufforderung gegeben werden. Das heißt nicht, dass man die Unzufriedenheit über ein bestimmtes Verhalten eines Gruppenmitglieds nicht äußern sollte. Wichtig ist dabei aber die Formulierung „**Mich** stört, dass...“, „**Ich** habe ein Problem damit, dass...“, **Ich** wünschte mir...“.

Punkt 9

Religion und Politik sind heikle Themen, die in der Selbsthilfearbeit gemieden werden sollten.

Punkt 10

Jede Selbsthilfegruppe sollte sich ihre Unabhängigkeit bewahren. Die Landes- und Bundesverbände der Selbsthilfe haben sich in einer Resolution dafür ausgesprochen, dass Spenden und Unterstützung von z.B. Pharma-Unternehmen, Kliniken und Fachleuten offen gelegt werden müssen und die Neutralität der Gruppe nicht beeinflussen dürfen.

