

Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depression

Allgemeine Gruppenregeln

1. Alle erscheinen pünktlich zum Treffen.
2. Wer nicht kommen kann oder mag, sagt rechtzeitig ab.
3. Jede(r) ist für sich selbst verantwortlich.
4. Alle sind für die Gruppe verantwortlich.
5. Zu Beginn und am Ende des Treffens gibt es eine „Blitzlichtrunde“
6. Die Gruppe ist kein Ort für Gewalt, Alkohol, Drogen, politische oder religiöse Themen.
7. Wer nicht mehr an den Treffen teilnehmen möchte, kündigt das an.
8. Wir sagen „Du“ zueinander.

Gesprächsregeln in der Gruppe

1. Schweigepflicht

Was in der Gruppe passiert, bleibt in der Gruppe und wird nicht nach außen getragen.

2. Freiwilligkeit

Jede(r) erzählt nur so viel, wie er/sie möchte.

3. Wertschätzendes Miteinander

Rücksichtsvoll, wohlwollend und gewaltfrei kommunizieren, Kritik konstruktiv formulieren.

4. Offenheit

Offen, ehrlich und vertrauensbildend miteinander reden.

5. Ausreden lassen

Es kann immer nur eine(r) sprechen. Keine Nebengespräche.

6. Direkt ansprechen

Nicht über eine Person sprechen, sondern mit ihr. Spreche die Person mit ihrem Namen an und sieh sie dabei an.

7. Keine ungefragten Ratschläge, Interpretationen oder Deutungen

8. Probleme nicht bewerten

9. ICH-Form verwenden

„Ich“ statt „Man“, „Ich“ statt „Du“, „Ich“ statt „Wir“

(„Ich habe verstanden, dass ...“, „Ich nehme wahr ...“, „Ich habe mich geärgert über ...“)

10. Störungen haben immer Vorrang

Ärger, Konflikte, Trigger usw. unmittelbar ansprechen und klären.

11. Keine Handy-/Tablet-Benutzung während der Gruppentreffen.

12. Kein Essen / Brotzeit während der Gruppentreffen

Getränke sind (bei "trockenem Mund") in Ordnung, man sollte es aber nicht übertreiben.

13. Einhalten der jeweils aktuellen Hygienebestimmungen

Die vom BKH vorgeschriebenen Hygienebestimmungen sind einzuhalten. Auch wenn evtl. außerhalb des BKH-Geländes andere (lockerere) Vorschriften gelten, hat das BKH als Bereitsteller des Gruppenraumes "Hausrecht".

Ablauf einer Gruppensitzung:

„Blitzlicht“ - Anfangsrunde:

Jede Gruppensitzung beginnt mit einer Anfangsrunde, in der jeder zu Wort kommt: Wie geht es mir? Wie fühle ich mich? Welche Themen vom letzten Treffen haben mich noch weiter beschäftigt? Habe ich ein Thema/Problem, das ich unbedingt heute besprechen möchte?

Diese Anfangsrunde sollte nicht zu lange dauern und muss deshalb gut von der Gesprächsleitung moderiert werden. Kurze Beiträge, möglichst ohne Nachfragen, jedoch ohne den Zwang, etwas sagen zu müssen, haben sich in der Regel bewährt. Es ist hilfreich, sich schon vor der Gruppe zu überlegen, was man berichten möchte.

Sollten neue Teilnehmer zu der Gruppe kommen, ist es wichtig, dass sich alle Anwesenden kurz (mit Namen und Grund für ihre Teilnahme an der Gruppe) in der Anfangsrunde vorstellen.

Thema:

Dem Gruppengespräch muss kein festes Thema zugrunde liegen. Der Gesprächsverlauf ist offen und entwickelt sich im Lauf des Treffens. Bei der „Blitzlicht“-Anfangsrunde kann zudem jeder auf ein Thema aufmerksam machen, welches im Rahmen des aktuellen Treffens besprochen werden soll.

„Blitzlicht“ - Schlussrunde:

Den Abschluss jedes Gruppentreffens bildet eine kurze Feedbackrunde („Blitzlicht“-Schlussrunde), die allen Beteiligten die Gelegenheit bietet, Rückmeldungen zum heutigen Treffen zu geben (Wie ist es mir ergangen beim heutigen Gruppentreffen? Was nehme ich mit? Wie geht es mir nach dem Treffen?) Erfahrungsgemäß fällt es schwer, die „Blitzlicht“-Schlussrunde einzuhalten (die ersten wollen gerade heute früher gehen, das Thema war so spannend, die Gruppe findet kein Ende). Wie auch in der Anfangsrunde ist es wichtig, sich kurz zu fassen und keine neue Diskussionsrunde zu beginnen. Sollten am Ende des Treffens neue wichtige Themen auftauchen, können diese notiert und beim nächsten Treffen behandelt werden.

**Es ist keine Schande, an Depression erkrankt zu sein,
aber es ist eine Schande, nichts dagegen zu tun.**