



Prinzipien der Selbsthilfegruppenarbeit

Freiwilligkeit

Die Entscheidung in einer Selbsthilfegruppe mitzuarbeiten trifft jede Einzelne für sich alleine. Nur dann hat sie die Bereitschaft, neue oder verloren gegangene Kräfte und Fähigkeiten zur Lösung ihrer Schwierigkeiten oder Probleme zu entfalten.

Selbstbestimmung

Kein Gruppenmitglied wird gezwungen, mehr als es selbst möchte, von sich preiszugeben.

Die einzelnen Mitglieder sorgen für sich selbst. Sie entscheiden für sich, wie stark sie sich in die Gruppe einbringen und sind für die Befriedigung ihrer Wünsche und Bedürfnisse selbst verantwortlich.

Verschwiegenheit

Die Mitglieder brauchen eine gemeinsame Vertrauensbasis. Vertrauen kann nur entstehen, wenn das Besprochene wirklich vertraulich behandelt wird. Deshalb besteht die Verpflichtung, nichts an Außenstehende weiterzugeben.

Regelmäßigkeit

Damit ein gemeinsames Gruppengefühl wachsen kann, treffen sich alle regelmäßig zu einem bestimmten Termin. Nur so können sich die Einzelnen kennen lernen, Vertrauen und Verständnis entwickeln und das Gefühl der Fremdheit abbauen.

Pünktlichkeit

Wenn alle wissen, dass jede sich bemüht, pünktlich zu sein, sind alle auch bereit, die Treffen nicht durch Unpünktlichkeit zu verzögern oder durch Unzuverlässigkeit zu belasten.

Wenn Sie verhindert sind, informieren Sie ein anderes Gruppenmitglied, damit sich die Gruppe nicht unnötig Sorgen oder Phantasien über Ihr Fehlen macht. Dies würde das Gruppentreffen stören.