



Dr. Ulrike Wilhelm psychosoziale Beratung

SHG Regeln für Teilnehmer

Voraussetzung für eine gute Zusammenarbeit in einer SHG sind gewisse Regeln. Bei Bedarf können ergänzend weitere Regeln zwischen den Teilnehmern und dem SHG Begleiter vereinbart werden. Folgende Regeln sind für alle SHG vorgegeben und einzuhalten:

- 1. Verschwiegenheit**
Das, was im SHG passiert, soll im SHG bleiben und hat außerhalb dieser nichts zu suchen. Verstöße dagegen müssen sofort angesprochen werden. Dies dient als Schutz des Einzelnen, damit Außenstehende keine intimen Informationen über Teilnehmer erhalten.
- 2. "ICH" Botschaften - jeder soll lernen Verantwortung für den eigenen Standpunkt zu übernehmen**
Direkte Ansprache: statt "man" oder "wir" kann z.B. "ich fühle, dass ...", "ich finde, dass..." usw. verwendet werden. Gegebenenfalls soll auch der Hintergrund der eigenen Meinung begründet werden.
- 3. Störungen haben immer Vorrang**
Wenn es einem Teilnehmer schlecht geht, soll dieser das Ansprechen können und gegebenenfalls dem Teilnehmer mit dem akuten Thema Vorrang zugestanden werden. Haben mehrere Teilnehmer ein aktuell belastendes Thema, entscheidet die Gruppe die Reihenfolge.
- 4. Akzeptanz - freie Äußerung unterschiedlicher Meinungen**
Bei persönlichen Erfahrungen und Ansichten gibt es kein "richtig" oder "falsch". Ratschläge, Interpretationen, Deutungen und Bewertungen von Problemen sollen vermieden werden.
- 5. Offenheit & Ehrlichkeit - ernsthafter und konstruktiver Umgang mit Themen und Miteinander**
Die Zusammenarbeit in allen SHGs ist wertschätzend und vertrauensbildend. Friedvoller Umgang Miteinander - Gewalt in jeglicher Ausprägung hat keinen Platz in der Gruppe. Vor körperlicher Hilfestellung fragen, ob das dem Gegenüber recht ist.
- 6. Feste Zeiten & Pünktlichkeit - Sicherheit für die Teilnehmer**
Die festgelegten SHG Termine sind einzuhalten, die Pflicht zur regelmäßigen Teilnahme ist wichtig, damit sich alle Teilnehmer auf die Gruppe verlassen können. Auf Pünktlichkeit wird ebenso großer Wert gelegt, um wichtige Momente nicht durch das Zuspätkommen zu stören. Bei Verhinderung ist der SHG Begleiter zu informieren (Mail, telefonisch).
- 7. Neue SHG Teilnehmer**
Bei geschlossenen SHG nicht relevant. Wenn ein Teilnehmer die geschlossene SHG verlässt, so entscheiden die Teilnehmer in Absprache mit dem Begleiter über Zugang eines neuen Teilnehmers. Der Ausstieg kann jederzeit und ohne Angaben von Gründen sein.
Die Einhaltung der SHG Regeln gibt allen Teilnehmern die Sicherheit, die sie braucht, um in die persönliche & gemeinsame emotionale Arbeit zu kommen!