

Arbeitshilfe für Gruppen

Bewährte Regeln für die Gruppenarbeit



Vertraulichkeit

Was in der Gruppe besprochen wird, wird nicht an Außenstehende weitergegeben.

Selbstbetroffenheit

Alle Mitglieder der Gruppe sind von der gleichen oder ähnlichen Situation betroffen, verfolgen ein ähnliches Ziel.

Selbstverantwortung

Jedes Mitglied ist für sich selbst verantwortlich, darf reden und auch schweigen. Es ist wichtig, dass auch andere zu Wort kommen.

Mitverantwortung

Alle tragen ihren Teil zur gegenseitigen Unterstützung bei.

Zuverlässigkeit

Die Treffen beginnen und enden zur vereinbarten Zeit. Wer nicht kommen kann, meldet sich bei der Gruppe oder einem Mitglied ab.

Es redet immer nur eine Person

So bekommt jedes Mitglied die notwendige Aufmerksamkeit. Bei großen Gruppen kann eine Redezeitbegrenzung hilfreich sein.

Ich-Botschaften

Sprechen Sie von sich, nicht über andere.

Störungen haben Vorrang

Irritationen, Ärger oder ungute Gefühle direkt ansprechen.

Jede Person hat das Recht auf eine eigene Meinung

Ansichten und Gefühle werden nicht bewertet. Alle Mitglieder sind in ihrer Unterschiedlichkeit gleichwertig und können damit die Gruppe bereichern.

Tipps nur, wenn sie gefragt sind

So kann jedes Mitglied sicher sein, dass seine Meinung auch erwünscht ist, und niemand muss befürchten, abgewertet oder nicht ernst genommen zu werden.

Die Gruppe entscheidet

Wichtige Entscheidungen, die die ganze Gruppe betreffen, werden gemeinsam in einem transparenten Prozess erarbeitet und getragen.

Ehrenamtlichkeit

Selbsthilfe gründet auf ehrenamtlichem Engagement. Die Gruppe verfolgt keine wirtschaftlichen Interessen einzelner Mitglieder oder Dritter.