

# Bewährte Grundsätze und Regeln für die Arbeit in Selbsthilfegruppen

Menschen begegnen. Gesundheit stärken. Die Selbsthilfe.



## Selbstbetroffenheit

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

## Ehrenamtlichkeit

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

## Freiwilligkeit

Die Teilnahme an der Gruppe ist freiwillig. Jede Person kann ausscheiden, wann sie es für richtig hält.

## Selbstverantwortung

Jedes Mitglied vertritt sich selbst und wird so von den anderen besser verstanden. Das Mitglied ist selbst dafür zuständig, wie stark es sich ins Gespräch einbringt, und dass es mitteilt, wenn es irritiert ist.

## Mitverantwortung

Alle tragen ihren Teil zur gegenseitigen Unterstützung bei.

## Verschwiegenheit

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

## 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.

## Jede/jeder 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.

Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Straße 1, 68167 Mannheim

Tel.: 0621 / 339 18 18, Mail: [gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de](mailto:gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de)

Internet: [www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de](http://www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de)

Telefonische Sprechzeiten: Mo und Do 9-12 Uhr, Mi 16-19 Uhr

Persönliche Sprechzeiten: Di 10-12 Uhr, Mi 17.30-19.30 Uhr