

# Regeln in Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen gibt es keine festen Regeln – jede Gruppe entwickelt sich individuell. Für Gesprächsgruppen haben sich jedoch einige Empfehlungen bewährt.

*Tipps für ein gutes Miteinander*

## **Tipps:**

Vertraulichkeit ist die wichtigste Grundlage, um sich in der Selbsthilfegruppe sicher zu fühlen. Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe. Es darf nicht nach außen getragen werden. Vereinbaren Sie diesen Grundsatz mit allen Gruppenmitgliedern!

## **Anfahrt & Kontakt**

Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe  
Selbsthilfebüro Karlsruhe  
Kanalweg 40/42  
76149 Karlsruhe

Termine und weitere Infos unter:

[selbsthilfe@paritaet-ka.de](mailto:selbsthilfe@paritaet-ka.de)

[www.selbsthilfe-ka.de](http://www.selbsthilfe-ka.de)

0721/ 912 30 25

Sprechzeiten:

Dienstag: 14 bis 18 Uhr

Mittwoch: 8 bis 12 Uhr

Donnerstag: 12 bis 16 Uhr

 **Selbsthilfebüro**  
der Paritätischen Sozialdienste Karlsruhe



 **Paritätische Sozialdienste**

## ***Verantwortung für sich selbst übernehmen***

Jede Person entscheidet selbst, wie viel sie teilen möchte und ist verantwortlich für die eigenen Beiträge.

## ***Störungen haben Vorrang***

Wenn ein Problem in der Gruppe auftaucht oder eine Person akuten Redebedarf hat, wird dies zuerst behandelt.

## ***Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit***

Pünktliches Erscheinen ist wichtig, um den Gruppenablauf zu respektieren. Regelmäßige Teilnahme stärkt den Zusammenhalt.

*Bei Fragen unterstützen wir Sie gerne!*

## ***Zuhören und Ausreden lassen***

Jedes Mitglied hat das Recht, auszusprechen, ohne unterbrochen zu werden. Aktives Zuhören zeigt Respekt und Wertschätzung.

## ***Offenheit und Ehrlichkeit***

Teilnehmende sollen bereit sein, offen über ihre Gefühle und Erfahrungen zu sprechen, soweit sie es möchten.

## ***Gleichberechtigung***

Alle Mitglieder sind gleichberechtigte Gesprächspartner. Entscheidungen werden gemeinsam gefällt.



## ***Keine Ratschläge ohne Nachfrage***

Ratschläge sollen nur gegeben werden, wenn die betroffene Person ausdrücklich danach fragt.

Beschwichtigende oder besserwissende Ratschläge sind kontraproduktiv.

## ***Eigenständigkeit respektieren***

Unterschiedliche Meinungen und Erfahrungen werden wertschätzend behandelt. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

## ***Feedback mit Bedacht geben***

Feedback soll unterstützend und konstruktiv sein, ohne verletzend zu wirken.

## ***Ablenkungen vermeiden***

Dinge wie klingelnde Handys, rauchen, essen, usw. können eine große Ablenkung sein. Absprachen hierzu helfen weiter.