



Merkblatt 5

Was sollte von allen Gruppenmitgliedern beachtet werden?

Von sich selbst sprechen

Jede Person schliesst sich in erster Linie wegen sich selbst einer Selbsthilfegruppe an und nimmt mit ihren persönlichen Erfahrungen und Meinungen aktiv an den Gesprächen teil. Jedes Mitglied bemüht sich, von sich (ich...) und nicht von man und wir zu sprechen.

Störungen ansprechen

Damit keine Konflikte entstehen, sollen die Gruppenmitglieder Störungen, Unstimmigkeiten und schlechte Gefühle der Gruppe sofort mitteilen und miteinander offen darüber diskutieren.

Vorsicht mit Ratschlägen

Ein guter Rat zur rechten Zeit kann hilfreich sein. Manchmal sind Ratschläge aber nicht durchführbar oder betreffen das eigentliche Problem gar nicht. Was für jemanden richtig ist, kann für einen anderen falsch sein. Schliesslich muss jeder selbst seine Lage erkennen und seine eigenen Lehren daraus ziehen. Ziel der Gruppe ist, die eigene Sichtweise und die der anderen besser zu verstehen und zu akzeptieren.

Regelmässige Teilnahme

Es ist wichtig, dass sich alle Mitglieder verbindlich zur regelmässigen Teilnahme entscheiden, da sich häufiges und nicht gemeldetes Fehlen negativ auf das Gruppenklima auswirken kann. Unvermeidliche Absenzen sollten der Kontaktperson gemeldet werden.

Pünktlichkeit

Alle Mitglieder sollten pünktlich sein, damit die Gruppe nicht durch späteres Eintreffen gestört / unterbrochen wird.

Gemeinsame Verantwortung

Trotz bestimmter Gesprächsmoderation sind alle Mitglieder für das reibungslose Funktionieren der Gruppe und das Einhalten der erwähnten Punkte verantwortlich.

Vertrauen und Verschwiegenheit

Alles Besprochene ist äusserst vertraulich und bleibt in der Gruppe.

Fragen und Schwierigkeiten

Bei Fragen und/oder Schwierigkeiten in und mit der Gruppe steht die Kontaktperson der kantonalen Lungenliga gerne mit Rat und Tat zur Verfügung.

→ Hinweis: Diese Punkte könnten typischerweise explizite Bestandteile der Spielregeln sein, die in der Gruppe gelten sollen.