

Selbsthilfe:

Jede/r kommt zur Gruppe, um etwas für sich selbst zu tun, nicht um anderen zu helfen. Die gegenseitige Hilfe entsteht durch das Akzeptieren, das Zuhören und das Einbringen eigener Erfahrungen, die anderen als Denkanstöße dienen können.

Gleichwertigkeit:

Alle Mitglieder sind gleichberechtigt. Die Anwesenheit, Beiträge, Probleme etc. aller Mitglieder sind gleich wichtig. Jede/r akzeptiert die anderen Mitglieder wie sie sind. Jede/r hat das Recht auf eine eigene Meinung. Wir duzen uns alle.

Verantwortung:

Die Gruppe arbeitet ohne formelle Leitung. Jede/r ist für sich selbst verantwortlich. Alle sind gleichermaßen für den Ablauf der Gruppentreffen verantwortlich. Entscheidungen werden von allen anwesenden Mitgliedern gemeinsam getroffen.

Vertraulichkeit:

Jede/r erklärt sich zur Verschwiegenheit innerhalb der Gruppe bereit, d.h. es wird nichts über einzelne Personen an gruppenfremde Menschen weitergegeben.

Freiwilligkeit:

Alle Äußerungen und Aktivitäten sind freiwillig, niemand ist verpflichtet, in der Gruppensitzung etwas zu sagen oder an Gruppenaktivitäten teilzunehmen.

Abgrenzung:

Jede/r versucht sich so gut wie möglich abzugrenzen, d.h. Probleme und Sorgen von anderen Personen nicht zu seinen eigenen zu machen und sich nicht davon herunterziehen zu lassen.

Suizidgedanken dürfen nicht in der Gruppe geäußert werden, dafür sollte der/diejenige professionelle Hilfe aufsuchen.

Befindlichkeitsrunde:

Die Befindlichkeitsrunde bleibt grundsätzlich unkommentiert, nur Verständnisfragen sind erlaubt. Jede/r kann in der Befindlichkeitsrunde äußern, ob er/sie anschließend mit der Gruppe noch einmal darüber sprechen möchte oder nicht.

Themenbesprechung:

Jede/r spricht über sich selbst und berichtet von eigenen Erfahrungen zu dem gewählten Thema. Die anderen Mitglieder hören aufmerksam zu und jede/r entscheidet für sich, was er/sie mit diesen Informationen anfangen kann. Ratschläge sind nur auf ausdrücklichen Wunsch hin erlaubt.

Direktheit:

Jede/r spricht über sich in der „Ich-Form“. Jede/r spricht andere direkt an, nicht über sie. Das Wort „*man*“ sollte vermieden werden.

Kritik:

Jede/r kann konstruktive Kritik an Meinungen oder Verhaltensweisen anderer üben. Dabei darf kein Mitglied abgewertet werden. Pauschalisierungen wie „*nie*“ und „*immer*“ sind zu vermeiden.

Aussagen anderer Gruppenmitglieder sollten nicht interpretiert, analysiert oder mit bohrenden Fragen vertieft werden. Wenn alle sich auf Verständnisfragen beschränken und bei ihren eigenen Empfindungen bleiben, ersparen sich alle Verletzungen und persönliche Kränkungen.

Ausreden lassen:

Es redet immer nur eine Person. Bitte keine Seitengespräche! Jede/r lässt die anderen Mitglieder ausreden. Jede/r hat die Möglichkeit, andere zu unterbrechen, wenn diese gegen die Gruppenregeln verstoßen oder sich vom Thema entfernen.

Aktuelles zuerst:

Jede/r sollte aktuelle Probleme oder Konflikte innerhalb der Gruppe möglichst direkt ansprechen.

Gruppensprecher/in:

Die Gruppensprecher werden von den Mitgliedern gewählt. Die Aufgaben der Gruppensprecher sind:

- Kommunikation zwischen der Gruppe und dem **Bremerhavener Topf e.V.**
- Verwaltung der Finanzen
- Funktion als Kontaktperson nach außen (z.B. für neue Mitglieds-Interessenten, Presse, Förderer, andere Selbsthilfeorganisationen)
- Ansonsten haben die Gruppensprecher keine anderen Rechte und Pflichten als alle anderen Mitglieder auch.