



Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE



Gruppen im Gespräch

Tipps für das erfolgreiche Miteinander
in Selbsthilfegruppen

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe schliessen sich Menschen freiwillig zusammen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden und beispielsweise von gesundheitlichen oder sozialen Herausforderungen betroffen sind. Sie treffen sich regelmässig, um Erfahrungen und Wissen auszutauschen und um sich aktiv mit der eigenen Lebenssituation auseinanderzusetzen. In der Gruppe findet man Verständnis und Anteilnahme. Durch den Austausch eröffnen sich oft neue Perspektiven.

Wichtig: Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine Therapie oder ärztliche Behandlung, sondern kann diese ergänzen.

Selbsthilfegruppen organisieren sich selbst und werden nicht von Fachpersonen geleitet. Wichtig ist, dass die Mitglieder gemeinsam Regeln und Ziele festlegen. Auch die Häufigkeit der Treffen wird gemeinsam entschieden. Am Anfang sind mindestens monatliche Treffen sinnvoll, um Vertrauen aufzubauen. Die Treffen sollten an einem neutralen Ort stattfinden, also ausserhalb der eigenen vier Wände. Eventuell anfallende Kosten wie Raummiete werden gemeinsam getragen. Während sich die meisten Gruppen persönlich zu Gesprächen treffen, treffen sich manche online in Video-Meetings. In einigen Gruppen sind gemeinsame Aktivitäten ein zentraler Bestandteil der Treffen. In den meisten Gruppen werden die nachfolgend beschriebenen Rollen und Aufgaben aufgeteilt. So kann eine Überlastung Einzelner oder die Abhängigkeit von einer Person vermieden werden.

Kontakt zu Selbsthilfe BE: Jemand aus der Gruppe übernimmt die Rolle der Kontaktperson für Selbsthilfe BE. Sie leitet Informationen an die Gruppenmitglieder weiter und informiert Selbsthilfe BE über wichtige Änderungen, z.B. wenn es neue Teilnahmevoraussetzungen gibt. Sie ist in der Regel auch die erste Ansprechperson für neue Mitglieder und koordiniert deren Besuch in der Selbsthilfegruppe.



Raumreservation: Ein Gruppenmitglied kümmert sich um die Raumreservation und um die Abrechnung der Miete. Wenn die Gruppe Räume in einem Beratungszentrum von Selbsthilfe BE nutzt, unterschreibt die raumverantwortliche Person den Mietvertrag, meldet Raumannullierungen frühzeitig und ist zuständig für die Abrechnung mit dem Beratungszentrum.

Moderation: Es bewährt sich, wenn die Gruppenmitglieder die Moderation der Treffen abwechselnd übernehmen. Wer moderiert, strukturiert die Treffen, achtet auf den vereinbarten Zeitrahmen und auf die ausgewogene Beteiligung aller. Auch eine Co-Moderation zu zweit ist möglich. In einer Selbsthilfegruppe sind alle für den Verlauf des Gesprächs mitverantwortlich. Die Moderation kann lenken, trägt aber nicht die alleinige Verantwortung.

Grundsätze in Selbsthilfegruppen

Die folgenden Grundsätze fördern eine wertschätzende und vertrauensvolle Atmosphäre in Selbsthilfegruppen:

Schweigepflicht: Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt vertraulich und darf nicht nach aussen getragen werden.

Über sich selbst sprechen: Beiträge und Kritik sollten in Form von Ich-Aussagen als persönliche Meinung formuliert werden. Verallgemeinerungen sind zu vermeiden.

Recht auf eigene Meinung und Gefühle: Meinungen, Ansichten und Gefühle werden nicht bewertet. Alle Mitglieder sind in ihrer Unterschiedlichkeit gleichwertig und bereichern die Gruppe.

Tipps nur auf Anfrage: Oft hilft es den Erzählenden mehr, wenn sie einfach nur angehört werden und die anderen für sie da sind. Wer Rat möchte, kann gezielt nach Erfahrungen oder Tipps fragen.

Unstimmigkeiten ansprechen: Wer sich ärgert oder gestört fühlt, kann sich nur schwer positiv in die Gruppe einbringen. Deshalb sollten Unstimmigkeiten offen angesprochen werden, um gemeinsam Lösungen zu finden.

Regelmässige Teilnahme: Das Vertrauen wächst, wenn alle regelmässig teilnehmen. Häufiges oder unangekündigtes Fehlen kann sich negativ auf das Gruppenklima auswirken.

Austritt: Da Selbsthilfegruppen auf Vertrauen und persönlichem Kontakt basieren, sollte ein Austritt persönlich mitgeteilt werden. So können Unsicherheiten und offene Fragen bei den verbleibenden Mitgliedern vermieden werden.

Gemeinsame Verantwortung: Alle sind gleichermaßen verantwortlich, sowohl für das eigene Wohlergehen als auch für das Wohl der Gruppe. Jedes Mitglied sollte für seine Bedürfnisse einstehen und gleichzeitig das Gelingen und die positive Atmosphäre der Gruppe im Auge behalten.

Ablauf und Moderation von Gruppentreffen

Es bewährt sich, Gruppentreffen in drei Teile zu gliedern: Einstiegsrunde, Hauptteil und Schlussrunde. Bei längeren Treffen sollte eine Pause eingeplant werden.

Einstiegsrunde (ca. 10 Minuten): Die Moderation begrüsst die Teilnehmenden und informiert über den Ablauf und die Dauer des Treffens sowie über Pausen. Es ist hilfreich, die Gruppenregeln kurz in Erinnerung zu rufen. Anschliessend stellt die Moderation eine Einstiegsfrage, wie z.B.: «Wie geht es mir heute?», «Was hat mich seit dem letzten Treffen beschäftigt?» oder «Welches Thema möchte ich besprechen?». Alle Teilnehmenden kommen reihum kurz zu Wort (noch keine Diskussion). Die Moderation sammelt und notiert die Themenwünsche.

Hauptteil/Thematischer Austausch: Zuerst wird ein Thema ausgewählt, das entweder aus der Einstiegsrunde oder aus einer früheren Themensammlung stammt oder im Voraus festgelegt wird. Je weniger Themen besprochen werden, desto intensiver kann sich die Gruppe damit auseinandersetzen.

Wichtig ist, dass alle Teilnehmenden, die sich einbringen möchten, die Gelegenheit dazu erhalten. Bei längeren Diskussionen zwischen nur zwei Personen sollte die Moderation nachfragen, ob noch jemand etwas dazu beitragen möchte. Ruhigere Teilnehmende können einbezogen werden, indem sie gezielt gefragt werden, ob sie etwas sagen möchten. Wenn die Diskussion vom Thema abschweift, erinnert die Moderation daran, zum ursprünglichen Thema zurückzukehren.

Schlussrunde (ca. 10 Minuten): Die Moderation leitet frühzeitig zur Schlussrunde über, um das Gespräch gemeinsam zu reflektieren. Fragen wie „Wie ist es mir ergangen?“ oder „Werde ich bis zum nächsten Mal etwas Neues ausprobieren?“ können dabei helfen. Die Reflexion kann ähnlich wie in der Einstiegsrunde im Plenum erfolgen. Zum Abschluss bedankt sich die Moderation bei den Teilnehmenden und beendet das Treffen.

Datenschutz ist wichtig

Auch Selbsthilfegruppen unterliegen den Vorgaben des Bundesgesetzes zum Datenschutz und tragen daher die Verantwortung für den datenschutzkonformen Umgang mit den Mitgliederdaten. Jede Gruppe legt gemeinsam fest, in welchem Umfang personenbezogene Daten¹ erfasst und verarbeitet werden. Wir empfehlen dabei das Prinzip der Datensparsamkeit: Es sollen nur jene Daten erfasst werden, die für das Gruppenleben unbedingt notwendig sind. Beim Austritt von Mitgliedern müssen deren Daten umgehend aus allen Listen und Messenger-Gruppen gelöscht werden.

Bilanz ziehen

Es ist empfehlenswert, als Gruppe regelmässig – zum Beispiel einmal im Jahr – eine Standortbestimmung durchzuführen. Dabei haben alle Mitglieder die Möglichkeit, gemeinsam zurückzublicken und Bilanz zu ziehen: Was schätzen wir besonders an der Gruppe? Welche Aspekte möchten wir unbedingt beibehalten? Gibt es Wünsche oder Anregungen für Veränderungen? Dieser Austausch fördert ein offenes Miteinander und stärkt das Gruppengefühl. Bei Bedarf können auch neue Abmachungen getroffen und gemeinsam festgehalten werden, um die Gruppe weiterhin positiv zu gestalten.

Neue Mitglieder aufnehmen

Interessierte Personen dürfen mindestens ein Treffen unverbindlich besuchen. So haben sowohl sie als auch die Gruppe die Gelegenheit, sich kennenzulernen. Im Anschluss entscheiden beide Seiten, ob ein Beitritt erfolgt. Neue Mitglieder bringen frischen Wind in die Gruppe und können mit ihren Erfahrungen und Sichtweisen die Gruppe bereichern. Ständige Veränderungen der Gruppenzusammensetzung können jedoch auch Unruhe mit sich bringen. Daher ist es wichtig, dass jede Gruppe gemeinsam festlegt, wann und wie sie neue Mitglieder aufnimmt.

¹ Personenbezogene Daten sind alle Angaben, die sich auf eine bestimmte oder bestimmbare Person beziehen (z.B. Name, Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum, E-Mail-Adresse, Fotos, usw.). Besonders schützenswerte Daten sind alle Daten und Informationen über die Gesundheit, Massnahmen der sozialen Hilfe, usw.



Selbsthilfe BE unterstützt Sie

Die Mitarbeitenden von Selbsthilfe BE stehen Ihnen gerne unterstützend zur Seite. Wenn Sie als Gruppenmitglied mit einer Situation überfordert sind oder Rat suchen, wie Sie ein bestimmtes Thema in die Gruppe einbringen können, helfen wir Ihnen weiter. Auch Selbsthilfegruppen, die zum Beispiel neue Impulse für die Gestaltung ihrer Treffen oder Unterstützung in herausfordernden Situationen benötigen, können sich jederzeit an Selbsthilfe BE wenden. Zögern Sie nicht, bei Fragen oder Anliegen Kontakt aufzunehmen – wir sind für Sie da!

Raumvermietung für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen haben die Möglichkeit, bei Selbsthilfe BE freundlich eingerichtete Gruppenräume für ihre Treffen zu mieten. Die Räume sind an allen vier Standorten – Bern, Thun, Burgdorf und Biel – zentral gelegen und gut erreichbar. Für weitere Informationen oder zur Buchung der Räume steht Ihnen das Beratungsteam von Selbsthilfe BE gerne zur Verfügung.

Information und Beratung



0848 33 99 00

Montag bis Donnerstag:
09.00 bis 12.30 Uhr
14.00 bis 16.30 Uhr



info@selbsthilfe-be.ch



www.selbsthilfe-be.ch

4 Standorte

Beratungszentrum Bern

Bollwerk 41, 3011 Bern

Beratungszentrum Biel

Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel

Beratungszentrum Burgdorf

Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf

Beratungszentrum Thun

Marktgasse 17, 3600 Thun

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne