

## Checkliste „Zusammenarbeit in der Gruppe“

### **Besprechen, warum wir in der Selbsthilfegruppe sind** ▾

- Will ich andere Betroffene kennenlernen, Netzwerk bilden?
- Suche ich Erfahrungs- und Wissensaustausch mit anderen Betroffenen?
- Benötige ich emotionale Unterstützung?
- Will ich einen anderen Umgang mit der Krankheit lernen?
- Habe ich Interesse an Informationen zur Krankheit?
- Suche ich Informationen zur Gesundheitsversorgung (Therapien, Rehabilitationsmöglichkeiten)?
- Benötige ich Informationen zu sozialrechtlichen Themen?

### **Rahmenbedingungen für die Gruppentreffen klären** ▾

- Wer soll in der Gruppe teilnehmen dürfen (Betroffene, Angehörige)?
- Wie lang sollen unsere Treffen dauern – z. B. 2-3 Stunden?
- Wie oft sollen unsere Treffen stattfinden – z. B. wöchentlich, oder alle 14 Tage?
- Wo treffen wir uns zukünftig? Raum oder Videokonferenz oder hybrid (beides)
- Wie viele Mitglieder soll die Gruppe haben – z. B. 6-12 Personen?
- Soll eine Liste der Gruppenmitglieder geführt werden?
- Anforderungen im Hinblick auf Barrierefreiheit klären

### **Die Inhalte der Gruppentreffen abstimmen** ▾

- Sprechen wir über die richtigen Themen – oder gehen Themen unter?
- Trauen sich alle, ihre Ideen und Wünsche zu äußern?
- Fühlen sich alle Gruppenmitglieder in ihren Bedürfnissen wahrgenommen?
- Sollen weitere besondere Wünsche berücksichtigt werden?

### **Wichtige Aufgaben verteilen** ▾

- Wer lädt zu den nächsten Treffen ein?
- Wer ist für den Raum zuständig?
- Wer ist für das Videokonferenz-System und andere technische Geräte zuständig?
- Wer pflegt die Kontakt-/Verteilerliste?
- Wer ist Ansprechperson für neue Mitglieder?
- Wer übernimmt Aufbau und Pflege von Internet- oder Social Media-Auftritt (inkl. presserechtliche Verantwortung)?
- Wer ist für die Finanzen der Gruppe zuständig (Einnahmen, Ausgaben Belege sammeln)?
- Soll ein Gruppenkonto eingerichtet und geführt werden?

### **Regeln für die Gruppentreffen vereinbaren** ▾

- Zusagen einhalten
- Verbindlichkeit bei Übernahme von Verantwortung
- Offenes Gesprächsklima herstellen
- Probleme direkt ansprechen
- Konflikte einvernehmlich lösen

## **Regeln für die Gruppe klären und dokumentieren** ▾

- Wie schaffen wir es, dass sich alle in den Gesprächen wohlfühlen?
- Wie treffen wir gemeinsame Entscheidungen?
- Wollen wir über Fragen nach Mehrheit abstimmen?
- Verabredungen sollen einhalten werden
- Probleme direkt ansprechen
- Konflikte einvernehmlich lösen
- Welche Folgen entstehen, wenn Gesprächsinhalte unberechtigt „nach außen“ getragen werden?

## **Auf den Datenschutz achten** ▾

- Jedes Mitglied sollte vor Eintritt in die Gruppe bestätigen, daß alle Daten und Gespräche dem Datenschutz und Verschwiegenheit unterstehen

## **Umgang mit Konflikten klären** ▾

- Werden in den Gesprächen (Persönlichkeits-)Grenzen überschritten?
- Haben wir Verständnisprobleme – z. B. Sprache?
- Müssen wir immer einer Meinung sein?
- Wie gehen wir mit Hilflosigkeit um? Unterstützen wir uns gegenseitig?
- Brauchen wir externe Unterstützung – z. B. Moderation bei Konflikten etc.?