

# Bipolar München

Selbsthilfegruppe



## Regeln

Unbedingte Vertraulichkeit:

Was in der Gruppe besprochen wurde, wird an Außenstehende nicht weitergegeben. Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe brauchen eine gemeinsame Vertrauensbasis. Vertrauen kann nur entstehen, wenn das Besprochene wirklich vertraulich behandelt wird. Deshalb vereinbaren unsere TeilnehmerInnen eine Schweigeverpflichtung.

Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst und für die Gruppe verantwortlich. Eine Selbsthilfegruppe wird in der Regel nicht formell geleitet. Die einzelnen Mitglieder sorgen für sich selbst. Jeder entscheidet für sich, wie stark er sich in die Gruppe einbringt und ist für die Befriedigung seiner Wünsche und Bedürfnisse selbst zuständig. Entscheidungen, die sich auf die Gruppenarbeit insgesamt auswirken, treffen alle Mitglieder gemeinsam.

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos. In einer Selbsthilfegruppe bearbeiten die Mitglieder ihre Probleme aus eigener Kraft und mit ihren eigenen Fähigkeiten.

„Alles kann, nichts muss“ Unsere TeilnehmerInnen können an der Gruppenarbeit teilnehmen, müssen dies aber nicht. Dies gilt auch für unsere sonstigen Veranstaltungen (Vorträge, Seminare, ...).

Verbindlichkeit: Die Teilnehmer/innen sollten möglichst regelmäßig an den Gruppentreffen teilnehmen. Wenn jemand verhindert ist, gibt sie/er Bescheid.