



Überall, wo Menschen sich in Selbsthilfegruppen organisieren, sind Regeln zum Umgang miteinander, sowie zu organisatorischen und finanziellen Notwendigkeiten für eine gute Zusammenarbeit in der Gruppe erforderlich. Außerdem ist es unerlässlich, sich aufmerksam zuzuhören um Probleme nachvollziehen zu können, was „Neue“ integriert, die Gruppe zusammenschweißt und das gegenseitige Vertrauen fördert. Im Weiteren ist es wichtig, vorgetragene Probleme in der Gruppe zu analysieren, um gemeinsam geeignete Lösungsschritte zu erarbeiten.

Die nachfolgenden Gruppenregeln sind seit der Neugründung 2014 als Selbsthilfegruppe gewachsen, aktuell und als solche Basis und Richtlinie unserer Gruppenarbeit.

Gruppenregeln der SHG Lebensumwege-Erfurt

1. Basisregeln:

- ❖ Höflichkeit
- ❖ Achtung
- ❖ Respekt
- ❖ Begegnungen auf Augenhöhe
- ❖ Anerkennung der Lebensleistung
- ❖ sich gegenseitig ausreden lassen
- ❖ eigene Beiträge so zu begrenzen, dass alle zu Wort kommen können

2. organisatorische Gruppenregeln:

- ❖ In Akut- oder Notsituationen bin ich als nicht professionell ausgebildeter Selbsthilfegruppenleiter kein Ansprechpartner für Sie.
- ❖ Eine Anmeldung zu Vorgesprächen sowie eine Aufnahme in die Gruppe sind in solchen Situationen unmöglich!
- ❖ Ein Neuzugang zur Gruppe ist grundsätzlich nur nach Vorgespräch(en) mit mir als Gruppenleiter möglich, wobei die Anzahl der Gespräche individuell entschieden wird.
- ❖ Für den Zugang zur Gruppe inklusive der Anmeldung zu Vorgesprächen ist vorab der schriftliche Nachweis einer ärztlichen Diagnose zur Erkrankung an Depressionen erforderlich.
- ❖ Aufgenommen werden ausschließlich nur hilfeschende Betroffene, die ernsthaft an ihrer Situation arbeiten und im Miteinander sich und die Gruppe gegenseitig voranbringen wollen.
- ❖ Die Mitgliedschaft endet automatisch nach einem Jahr, wenn das Mitglied sich nicht um Verlängerung bemüht und ist abhängig von der dementsprechenden Entscheidung der Gruppe.
- ❖ Die 4 Gastbesuche sind lückenlos nacheinander wahrzunehmen – Ausnahmen nur nach vorheriger Absprache – ansonsten erlöscht die Anwartschaft zur Aufnahme in die SHG.
- ❖ Ab dem 5. Besuch werden Mitgliedschaft und die Zahlung des aktuell gültigen Mitgliedsbeitrages anhand der gültigen Zahlungsmodalitäten erforderlich.
- ❖ Innerhalb der Gruppe gilt absolute Vertraulichkeit. Bei Verstößen erfolgt der sofortige Ausschluss aus der Mitgliedschaft bzw. die Beendigung lfd. Gastbesuche.
- ❖ Gruppenbesuche sind regelmäßig wahrzunehmen, um so an der eigenen Situation arbeiten – etwas für sich mitnehmen – sich aber auch selbst in die Gruppe einbringen zu können.
- ❖ Je nach Teilnehmerzahl – oder bei Verhinderung des Gruppenleiters – liegt es an den Gruppenmitgliedern selbst, die aktuelle Veranstaltung eigenverantwortlich abzusichern oder ausfallen zu lassen, worüber alle Mitglieder oder Neuzugänge im Gaststatus zu informieren sind.
- ❖ Mitglieder können sich aus der Gruppenbibliothek Bücher maximal 4 Wochen kostenlos ausleihen. Danach muss verlängert, oder ausgeliehene Bücher bezahlt werden.

3. In der Gruppengesprächsrunde

- ❖ Um den Gruppenablauf nicht zu stören, kommen Gäste und Gruppenmitglieder pünktlich, wer sich verspätet, ordnet sich leise ins Geschehen ein.
- ❖ Wer wegen persönlicher Gegebenheiten früher gehen muss, teilt dies von sich aus gleich zu Anfang der Gruppenrunde mit, um vorrangig zu Wort kommen zu können.
- ❖ Innerhalb unserer Gruppe reden wir uns vertraulich mit „Du“ an, begegnen uns auf „Augenhöhe“, ohne Ansehen der Person, freundlich, respektvoll, höflich, offen, ehrlich und tolerant.
- ❖ Wir vertrauen und verlassen uns aufeinander, besprechen anstehende Probleme ernsthaft und konstruktiv, um sie – wenn möglich – miteinander lösen zu können.
- ❖ Mobilfunkgeräte sind während der Gruppengesprächsrunde nicht zu benutzen und auf Vibrationsalarm umzustellen. Wer innerhalb der lfd. Gesprächsrunde einen Anruf entgegen nehmen muss, verlässt dafür möglichst störungsfrei den Gruppenraum.
- ❖ Wenn zu Beginn nicht anders informiert, ist die Blitzlichtrunde Hauptthema des Abends. Sind Neue, Gäste oder Referenten anwesend, stellen wir uns dabei mit unserem Vornamen vor.
- ❖ Innerhalb der Blitzlichtrunde kann jeder etwas zu sich sagen, muss es aber nicht.
- ❖ Ich- Botschaften und -Berichte müssen selbstdiszipliniert kurz, themenbezogen, nur auf die eigene Person konzentriert bleiben und dürfen nicht ins Uferlose ausarten. Da es bei persönlichen Erfahrungen und Ansichten kein "richtig" oder "falsch" gibt, müssen auch unterschiedliche Meinungen akzeptieren werden, damit sich jeder in der Gruppe frei äußern kann.
- ❖ Ein Gesprächsbedarf zur Vertiefung einer bestimmten Thematik kann angemeldet werden und wird zeitnah in einem Themenabend umgesetzt.

4. DSGVO*, Mitgliedsstatus, Mitgliedschaft und Beitrag, Teilnahmemöglichkeiten

- ❖ Damit Außenstehende keinerlei Informationen aus der Gruppe erhalten, gilt absolute Vertraulichkeit und Verschwiegenheit zum Persönlichkeitsschutz jedes Einzelnen. Alle personenbezogenen Daten – die innerhalb der Gruppe per Mail oder SMS ausgetauscht werden – gelten als vertraulich und unterliegen den „*Datenschutzbestimmungen in Selbsthilfegruppen*“ nach der DSGVO. Dementsprechend übernimmt der Verfasser / Versender / Verteiler solcher Daten die komplette rechtliche Verantwortung / Haftung. Die Kommunikation über alle die Gruppe betreffenden Angelegenheiten erfolgt ausschließlich per E- Mail und nicht innerhalb einer Gruppen- „WhatsApp- Gruppe“.
- ❖ Innerhalb der Gruppe gibt es den Status:
 - „**Neue / Gäste**“ (bis zur 4. lückenlos hintereinander erfolgende Gastbesuche)
 - „**Mitglieder**“ (ab 5. Teilnahme und mit Zahlungseingang des Mitgliedsbeitrages)
- ❖ Mit der 5. Teilnahme erfolgt die Aufnahme in die Gruppenmitgliedschaft unter Speicherung der persönlichen Daten, Anschrift, Rufnummer, Geburtstag, Mailadresse und die Zahlung des Mitgliedsbeitrages. Alle Daten werden DSGVO gerecht vertraulich behandelt
- ❖ Werden die 4 Gastbesuche nicht regelmäßig aufeinanderfolgend wahrgenommen, enden diese und damit auch die Zugangsmöglichkeit zur Mitgliedschaft in der Gruppe.
- ❖ Die Beendigung der Mitgliedschaft erfolgt:
 - *auf eigenen Wunsch des Mitgliedes*
 - *bei nicht fristgemäßer Begleichung des aktuell gültigen Mitgliedsbeitrag*
 - *bei Fernbleiben über einen Monat ohne entsprechende Mitteilung dazu*
 - *bei groben Verstößen gegen die Gruppenregeln*
 - *automatisch nach einen Mitglieds- (Kalender-) Jahr, außer der Verbleib in der Gruppe wird vom Mitglied erwünscht und von den anderen Gruppenmitglieder bestätigt*
- ❖ Ehemalige können (dann bevorzugt) auf Anfrage – nach Abstimmung in der Gruppe und einem Vorgespräch – ggf. wieder in die Gruppenmitgliedschaft zurückkehren.
- ❖ An Gruppenveranstaltungen können Gäste, Hospitierende oder Ehemalige nur nach Voranfrage und Rückbestätigung aus der Gruppe teilnehmen bzw. dazu eingeladen werden. Anfallende Kosten müssen selbst getragen werden.

5. Beschlüsse, Verantwortlichkeit, Finanzverwaltung:

- ❖ Gruppenbeschlüsse werden nach Information der Mitglieder und deren Rückmeldung:
 1. *innerhalb der Gruppengesprächsrunde*
 2. *und nach Bekanntgabe durch Rundmail mit Lesebestätigung*getroffen.
- ❖ Die bestehenden Gruppenregeln können auf Anfrage überprüft und bei Notwendigkeit durch Mehrheitsbeschluss geändert / ergänzt werden.
- ❖ Gruppenleiter, Stellvertreter/in oder Gruppenabend- Verantwortliche/r gelten als weisungsbe-rechtigt, Ihren Anweisungen bzw. denen des Vermieters ist Folge zu leisten.
- ❖ Die Verwaltung unserer Gruppenfinanzen erfolgt durch den Gruppenleiter unter Kontrolle nach dem 4Augen- Prinzip und jährlicher Prüfung durch die Gruppenfinanzbeauftragte.
- ❖ Über unsere Gruppenfinanzen wird jedem Mitglied auf Nachfrage Auskunft erteilt.
- ❖ Als Selbsthilfegruppe dürfen wir keine Spendenquittungen auszustellen

4. Finanzen:

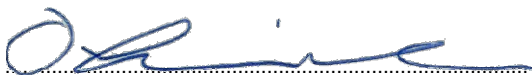
- ❖ Mit Eintritt in die Mitgliedschaft wird der aktuell gültige Jahresmitgliedsbeitrag fällig.
- ❖ Ansonsten ist der Jahresmitgliedsbeitrag bis spätestens Ende Januar des lfd. Jahres entspre-chend der aktuellen Zahlungsmodalitäten zu begleichen.
- ❖ Eine Rückerstattung von Mitgliedsbeiträgen ist grundsätzlich ausgeschlossen.
- ❖ Laut Neugründungs- Gruppenbeschluss wurde als Internetpräsenz die Homepage: www.lebensumwege-erfurt.de ins Netz gestellt. Die lfd. Providerkosten werden durch unsere Gruppe selbst getragen.
- ❖ Für im Gruppenauftrag verauslagte Beträge sind die Originalbelege (lose im verschlossenen Kuvert mit Angabe der Bankdaten) an den Gruppenleiter zu übergeben, worauf die Rücker-stattung der Beträge per Überweisung veranlasst wird.
- ❖ Für die Nutzung der Gruppenräumlichkeiten (Gemeinschafts- und Beratungsraum) wird die lt. Mietvertrag geregelte Miete entrichtet.
- ❖ Der Gruppenleiter, sein/e Stellvertreter/in oder der/die Finanzbeauftragte ist bei Notwendig-keit Ansprechpartner/in für alle finanziellen Belange der Gruppe.
- ❖ Im Falle der Auflösung der Gruppe wird das Gruppenvermögen durch Beschluss verteilt.

5. Ausschlüsse aus der Mitgliedschaft:

- ❖ Verstöße gegen die Gruppenregeln werden nicht geduldet und bedingen den Ausschluss aus der Gruppe und eine Wiederaufnahme- Sperre. Dazu zählen:
 - *grobe Verletzungen des Datenschutzes, der Vertraulichkeit, des Verhaltens gegenüber an-deren Mitgliedern in der Gruppe oder gruppenschädigendes Benehmen.*
 - *nicht kommuniziertes Fernbleiben von Gruppenveranstaltungen über einen Monat ohne jegliche Mitteilung dazu.*

* Datenschutzgrundverordnung

Beschlossen und verfasst von der SHG Lebensumwege-Erfurt und im derzeitigen Wortlaut fixiert von:



Olaf Lindenlaub, Gesprächsgruppenleiter der SHG Lebensumwege-Erfurt

Erfurt, den 15.03.2024

Die Gruppenregeln können auf unserer Homepage www.Lebensumwege-Erfurt eingesehen werden.