



## Selbsthilfe-Kontaktstellen für Niederbayern

**Diakonie**   
**Landshut**

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Landshut

Gabelsberger Straße 46, 84034 Landshut  
Tel: 0871 / 609 114  
info@selbsthilfe-niederbayern.de  
www.selbsthilfe-landshut.de

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Deggendorf

Am Stadtpark 12, 94469 Deggendorf  
Tel: 0991 / 29795542  
info@selbsthilfe-niederbayern.de  
www.selbsthilfe-niederbayern.de

---

### Spielregeln für Selbsthilfegruppen

Damit der Ablauf der Gruppentreffen möglichst reibungslos funktioniert und sich eine Atmosphäre des Vertrauens entwickeln kann, sind einige Regeln zu beachten und ggf. mit der Gruppe auszuhandeln. Hier eine Zusammenfassung von bewährten "Spielregeln":

- **Vertraulichkeit:** Alles was in der Gruppe besprochen wird und geschieht, bleibt in der Gruppe. Wer möchte, kann anonym bleiben.
- **Pünktlichkeit** ist eine Form von Respekt: Wir nehmen die Zeit der anderen ernst.
- **Verantwortung:** Die Verantwortung bleibt immer bei mir. Ich achte selbst auf meine Grenzen.
- **Respekt und Gleichberechtigung:** Wir hören aufmerksam zu und lassen die anderen aussprechen. Alle Teilnehmenden dürfen zu Wort kommen, niemand muss etwas preisgeben. Interpretationen sollten vermieden werden. Seitengespräche mit den Sitznachbarn können das Gruppengespräch erheblich stören. Oft sind dies wichtige Beiträge, die für die anderen auch interessant sind.
- **Störungen haben Vorrang:** Emotionen, Ablenkungen, Konzentrationsprobleme brauchen in der Gruppe immer Raum und sollten möglichst rasch angesprochen und bearbeitet werden.
- **Verbindlichkeit:** Ich bin Teil der Gruppe und die Gruppe verlässt sich auf mich. Wenn ich nicht zur Gruppe kommen kann, sage ich zeitnah ab.
- **Ehrlichkeit:** Wir vertrauen uns und gehen offen miteinander um. Wer die Gruppe verlassen möchte, sollte sich möglichst unter Angabe der Gründe verabschieden.
- **Neutralität und Demokratie:** Die Gruppe ist der freiheitlich demokratischen Grundordnung und einer weltanschaulichen Offenheit verpflichtet (sie ist konfessionell und parteipolitisch neutral)

*Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstellen für Niederbayern wünscht ein schönes Gruppentreffen.*

