



Wie überall, wo Menschen sich in Selbsthilfegruppen zusammenfinden und organisieren, sind verschiedene Regeln zum Umgang miteinander, sowie zu organisatorischen und finanziellen Notwendigkeiten für eine fruchtbare Zusammenarbeit in der Gruppe erforderlich.

Es ist unerlässlich, sich aufmerksam zuzuhören um Probleme nachvollziehen zu können.

Das integriert die „Neuen“, schweißt die Gruppe zusammen und fördert das gegenseitige Vertrauen.

Im Weiteren ist es wichtig, vorgetragene Probleme in der Gruppe zu analysieren, um gemeinsam geeignete Lösungsschritte zu erarbeiten. Das hilft auch allen anderen, eigene – ggf. ähnlich gelagerte Probleme – bearbeiten und ggf. lösen zu können.

Die nachfolgenden Gruppenregeln sind seit der Neugründung 2014 als Selbsthilfegruppe gewachsen, wurden ergänzt, revidiert, angepasst und sind als solche Basis und Richtlinie unserer Gruppenarbeit.

Gruppenregeln der SHG Lebensumwege-Erfurt

1. Basisregeln:

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

2. organisatorische Gruppenregeln:

- ❖ Ein Neuzugang zur Gruppe ist grundsätzlich nur mit Nachweis einer ärztlichen Diagnose der Erkrankung an Depressionen oder einer schriftlichen, ärztlich/therapeutischen Empfehlung zum Besuch einer Selbsthilfegruppe und nur über 4 Gastbesuche möglich.
- ❖ Aufgenommen werden ausschließlich nur hilfeschende Betroffene, die ernsthaft an ihrer Situation arbeiten und im Miteinander sich und die Gruppe gegenseitig voranbringen wollen.
- ❖ Bei ggf. erforderlicher, temporärer Teilnahmebegrenzung (z.B. durch Corona- Auflagen) wird Neuzugängen zur regelmäßigen Wahrnehmung ihrer 4 Gastbesuche Vorrang bei der Teilnahme an den Gruppengesprächsrunden gewährt.
- ❖ 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 Mitgliedsbeitrages erforderlich.
- ❖ Innerhalb der Gruppe gilt absolute Vertraulichkeit (bei Verstößen erfolgt der Ausschluss aus der Mitgliedschaft bzw. die Beendigung der lfd. Gastbesuche und es wird eine Wiederaufnahmesperre ausgesprochen).
- ❖ 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 von Gruppenleiter oder Stellvertreter – liegt es an den Gruppenmitgliedern selbst, die aktuelle Gruppenveranstaltung selbst abzusichern oder sie ausfallen zu lassen, worüber alle Mitglieder oder Neuzugänge im Gaststatus zuverlässig zu informieren sind.
- ❖ Wir unterhalten eine Gruppenbibliothek, aus der sich Gruppenmitglieder Bücher kostenlos ausleihen können. Die Ausleihzeit beträgt im Maximum 4 Wochen, 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 von Person, Titel oder Stellung, 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, auf Vibrationsalarm um- oder gänzlich abzustellen. Wer innerhalb der lfd. Gesprächsrunde einen wichtigen 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, Kurznachrichten, sozialen Medien 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. Innerhalb der WhatsApp- Kommunikation ist die „Ende-zu-Ende“ Verschlüsselung zu Aktivieren.
- ❖ Innerhalb der Gruppe gibt es den Status:
 - „**Neue / Gäste**“ (bis zur 4. lückenlos hintereinander erfolgenden Gastteilnahme)
 - „**Mitglieder**“ (ab 5. Teilnahme mit Zahlungseingang des Mitgliedsbeitrages)
 - „**Ehemalige**“ (Wiedereintritt in die Gruppe nach Vorgespräch und Gruppenabstimmung)
- ❖ Nach 4 regelmäßig aufeinanderfolgenden Gastbesuchen erfolgt mit der 5. Teilnahme die Aufnahme in die Gruppenmitgliedschaft unter Angabe der Anschrift, Telefonnummer, Geburtsdaten, Mailadresse, sowie die Zahlung des Mitgliedsbeitrages. Alle personenbezogenen Daten werden DSGVO gerecht vertraulich behandelt
- ❖ Werden die 4 Gastbesuche nicht regelmäßig aufeinanderfolgend wahrgenommen und ohne Absprache unterbrochen / ausgesetzt, enden diese und damit auch die Zugangsmöglichkeit zur Mitgliedschaft in der Gruppe.
- ❖ Die Beendigung der Mitgliedschaft erfolgt:
 - entweder auf eigenen Wunsch des Mitgliedes
 - wenn innerhalb der festgelegten Frist der aktuell gültige Mitgliedsbeitrag nicht bezahlt wird
 - falls ein Mitglied ohne entsprechende Mitteilung dazu einen Monat nicht an lfd. Gruppentreffen teilnimmt
 - Bei groben Verstößen gegen die Gruppenregeln
- ❖ Ehemalige können (dann bevorzugt) auf Anfrage – entsprechend der Neuaufnahmekriterien mit Anmeldung und nach Abstimmung in der Gruppe Vorgespräch – wieder in die Gruppenmitgliedschaft zurückkehren.

- ❖ An Gruppengesprächsrunden /- Veranstaltungen können Gäste, Hospitierende oder Ehemalige grundsätzlich nur nach Voranfrage und dementsprechender Rückbestätigung aus der Gruppe teilnehmen bzw. dazu eingeladen 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 bis auf Widerruf per Bargeldkasse durch die Kassenwärtlerin unter Kontrolle nach dem 4Augen- Prinzip und jährlicher Prüfung durch die Gruppenfinanzbeauftragte.
- ❖ Über unsere Gruppenfinanzen wird in den Mitgliederversammlung zum Jahresauftakt infor-miert, jedem Mitglied wird aber auch auf Nachfrage Auskunft erteilt.
- ❖ Als Selbsthilfegruppe dürfen wir keine Spendenquittungen auszustellen.

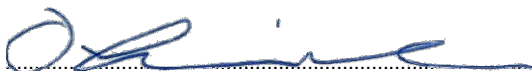
4. Finanzen:

- ❖ Mit Eintritt in die Mitgliedschaft wird der aktuell gültige Jahresmitgliedsbeitrag fällig.
- ❖ Der Jahresmitgliedsbeitrag ist bis spätestens Ende Januar des lfd. Jahres in Bar zu bezahlen.
- ❖ 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 seit April 2022 von einem anonymen Sponsor getragen.
- ❖ Für im Gruppenauftrag verauslagte Beträge sind die Originalbelege (nicht aufgeklebt, sondern lose im verschlossenen Kuvert mit Angabe der Bankdaten zur Überweisung) an den Gruppen-leiter / die Kassenwärtlerin zu übergeben, worauf dieser die Rückerstattung der Beträge per Kontoüberweisung veranlasst.
- ❖ 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.

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



Olaf Lindenlaub, Gesprächsgruppenleiter der SHG Lebensumwege-Erfurt

Erfurt, den 12.01.2023

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