

Teilnahmevereinbarung

Der DBT-Selbsthilfegruppe Karlsruhe

- Eine Funktion der Gruppe kann sich nur dann ergeben, wenn alle Mitglieder regelmäßig an den Treffen teilnehmen, pünktlich erscheinen und eine Bereitschaft besteht aktiv mitzuarbeiten. Zudem teile ich dem Gruppenleiter mit, wenn ich einem Treffen fernbleibe.
- Die Gruppe sollte nicht als Therapieersatz, sondern als positive und konstruktive Ergänzung betrachtet werden. Das Erlernete soll gefestigt, aufrechterhalten und weiter vertieft werden. Die DBT sollte bereits in einem professionellen Rahmen angegangen worden sein oder wenigstens angestrebt werden. Ein ausprobieren und Kennen lernen der DBT ist bei ausreichender Motivation und Offenheit für das Konzept möglich.
- Alle Mitglieder sind gleichberechtigt! Volle Transparenz in der Organisation ist in Selbsthilfegruppen ein Selbstverständnis.
- Gespräche über suizidale Handlungen oder selbstverletzendes Verhalten sollten vermieden werden. Ebenso wird über traumatische Erfahrungen oder Inhalte möglichst nicht gesprochen. Das könnte Teilnehmer „triggern“ und die Arbeitsatmosphäre gefährden. Das sind Themen für die Einzeltherapie.
- **Die Teilnahme unter Drogen- und Alkoholeinfluss wird nicht toleriert! Das Konsumieren oder Mitbringen von selbstschädigenden Gegenständen führt zum Ausschluss.**
- **Gewalt, Gewaltandrohungen, Pöbeleien und oder Beschimpfungen führen zum Ausschluss!**
- Eine gewisse Leichtigkeit ist ausdrücklich erwünscht, mit Freude und Begeisterung lernt es sich schließlich am besten.
- Ich soll in der Gruppe über meine Gefühle und Spannungen sprechen. Jammern und Selbstmitleid wird dabei nach Möglichkeit vermieden das heißt, lösungsorientiert.
- Gegenseitige Akzeptanz und Offenheit sind wichtig. Was von anderen ausgesprochen wird, sollte **ohne Wertung** verstanden werden. Bei wertenden Äußerungen wird freundlich auf eine Bewertung hingewiesen d.h. achtet auf die Dialektik, Rhetorik zur Wahrheitsfindung.
- Jeder bringt sich in die Gruppe ein und ist bereit die alleinige Verantwortung für sich und seine Gefühle zu übernehmen. Alle achten gleichermaßen auf die Einhaltung der Regeln und dürfen die/den ModeratorIn unterstützen.
- **Ich spreche von mir** und verstecke mich nach Möglichkeit nicht hinter WIR oder MAN. Ein freundlicher Hinweis darauf darf gemacht werden.
- Was in der Gruppe besprochen wird, wird nicht nach außen getragen.
- Über abwesende Personen sollte nicht gesprochen oder entschieden werden.

- **Wir verpflichten uns zu einer positiven und wohlwollenden Haltung füreinander!** Ich bin nicht hier um andere zu verletzen und andere sind nicht hier um mich zu verletzen. Bei Streitigkeiten unter den Mitgliedern werden diese offen angesprochen und mit Hilfe eines Mediators, der innerhalb der Gruppe gewählt wird oder in professioneller Form von außen hinzugezogen werden kann (Selbsthilfe - Kontaktstelle oder Therapeut), ausdiskutiert und geklärt.
- **Bei hoher Anspannung, Krisenintervention:** Klare Kommunikation, ich teile mich mit. Skills anwenden, Chilischoten oder aus dem Fenster schauen. Kurzurlaub machen, ich verlasse für ein paar Minuten das Zimmer (Ich kommuniziere, welche Skills ich in der Abwesenheit anwenden werde). Ich beruhige die anderen TeilnehmerInnen, damit sie sich nicht um mich sorgen müssen. **Welcher Skill würde mir jetzt helfen?!**
- **Ziele der SelbsthilfeGruppe sind:** Verbesserung der Achtsamkeit für mich selbst – bessere Emotionsregulation - bessere Frustrationstoleranz und Resilienz - bessere Beziehungsfähigkeit – und der Selbstwert wächst weiter.

Krisenintervention während einer Gruppensitzung:

Ankündigungen von Suizidabsichten/Eigengefährdung, die durch den Einsatz des Notfallkoffers nicht abgewendet werden können, nehmen wir sehr ernst.

Wir werden deshalb einen diensthabenden Arzt, sowie die Polizei unterstützend hinzubitten.

Es ist der Gruppe nicht möglich, die Verantwortung für den Teilnehmer in einer akuten Krise zu tragen

Ich erkläre mich mit den oben genannten Regeln und Zielvereinbarungen einverstanden.

.....
(Unterschrift Teilnehmer)

.....
(Unterschrift Leiter Selbsthilfegruppe)