



## SELBSTHILFETHURGAU

### Gruppenabmachungen:

#### Unser Grundsatz:

#### Wir respektieren die Wahrheit jedes Gruppenmitgliedes

- Wir führen die Treffen in der 3-teiligen Form durch: Anfangsrunde, Thementeil, Schlussrunde.  
In der **Anfangsrunde** soll Raum sein, der Gruppe über sein eigenes Befinden zu berichten, Reste und Gedanken des letzten Treffens zu äussern und spontane Themenwünsche für den Abend der Gruppe mitzuteilen. In der Anfangsrunde soll keine Diskussion stattfinden.  
Im **Mittelteil** wird über ein abgemachtes oder in der Anfangsrunde angesprochenes Thema diskutiert. Alle sollen Raum haben, um ihre Erfahrungen und Gedanken äussern zu können.  
Die **Schlussrunde** soll den Abend abrunden. Jedes Gruppenmitglied kann sich zum Abend äussern, wie es ihm jetzt geht, was noch im Gruppenraum gesagt werden muss, um möglichst ohne Reste nach Hause gehen zu können.
- Für das **Hüten des roten Fadens und der Zeit** ist die einladende Person, oder eine von ihr bestimmte Stellvertretung verantwortlich.
- **Verbindlichkeit:** Ich komme, wenn ich kann. Abmelden bei Nicht-Kommen im Forum unter Use it like Whatsapp.
- **Transparenz und Offenheit** nach den Möglichkeiten jedes einzelnen Gruppenmitgliedes.
- **Aktive Mitarbeit** beim Gruppentreffen nach den Möglichkeiten jedes einzelnen Gruppenmitgliedes.
- Jeder und jede hat das Recht „stopp“ zu sagen, wenn er/sie über etwas nicht weitersprechen will
- Wenn Erzählungen aufwühlen, Ängste auslösen, darf jedes Mitglied ein **Time-out** (kurze Pause) verlangen.
- **Umgang mit Spannungen**  
Spannungen sollen nach Möglichkeit angesprochen und ausdiskutiert werden. Wenn sie in der Gruppe nicht lösbar sind, holt die Gruppe Hilfe bei der Selbsthilfe Thurgau.
- Aktuelles und Spontanes soll Platz haben.
- **Kontakte ausserhalb der Gruppe**-sind erwünscht
- Über abwesende Gruppenmitglieder wird nicht gesprochen (während der Gruppentreffen und bei Kontakten ausserhalb der Gruppe)
- **Austritt:** Wenn ich in der Gruppe nicht mehr mitmachen will, teile ich dies persönlich am nächsten Treffen der Gruppe mit. Gründe, welche die Gruppe betreffen, versuche ich der Gruppe mitzuteilen.  
Die Gruppe kann Teilnehmende ausschliessen, wenn wichtige Gründe vorliegen (wie z.B. akute Krisen, Drohungen, Manipulationen).
- **Eintritte:** Die Gruppe nimmt neue Mitglieder auf, wenn die Gruppe zu gross wird, wird gemeinsam eine Lösung gesucht, um die Gruppe zu teilen.

## **Rollen**

Kontakt: Trachealstenose@gmail.com  
Raumverantwortlicher: Virtuelle Treffen, Link wird versendet.

## **Gruppentreffen**

Die Treffen finden online statt.  
Wochentag: Montag  
Rhythmus: ca. alle .4 Wochen.  
Zeit: 20 – 21.30 Uhr

## **Ziele und Themen:**

- Austausch mit Gleichgesinnten, gute Gespräche
- Erwartungen klären
- Ziele festlegen
- Telefonkontakte ausserhalb der Gruppe möglich und erwünscht
- Gegenseitiges Zuhören
- Fachinformationen weitergeben, Tipps austauschen
- Fachreferentin einladen
- Ressourcen entdecken
- Hilfe nehmen – Hilfe geben
- Umgang mit der eigenen Belastung
- Wege suchen, um das auszuhalten, was nicht verändert werden kann
- Verschiedene Möglichkeiten suchen, um den Alltag zu bewältigen und diese eventuell mit aktiver Unterstützung ausprobieren
- Was brauche ich, was will ich nicht (mehr)
- Herausfinden, welche neue Richtung das Leben finden kann

Selbsthilfe Thurgau  
Anpassung Trachealstenose

Jan. 2021  
Nov. 2022