

Welche Erwartungen haben wir an eine Selbsthilfegruppe?

- Aufbau sozialer Kontakte
- Offenheit →
 - Zu sich selbst
 - Themen anderer anhören
 - Niemanden abwerten
 - Ich werde ernst genommen
- Verschwiegenheit →
 - Inhalte bleiben im Haus
 - Persönliches bleibt in der Gruppe
- Vertrauen haben können, um sich zu öffnen
- Selbsthilfe →
 - Von Erfahrung des Anderen profitieren
 - Lernen sich selbst zu helfen
 - Eigene Wahrnehmung erweitern
- Ehrlichkeit →
 - Ehrliche Rückmeldungen
 - Akzeptanz anderer Auffassungen