

Wird die Gruppe professionell geleitet?

Nein. Eine Selbsthilfegruppe besteht im Allgemeinen nur aus Betroffenen und wird nicht professionell geleitet.

Wie sieht es mit der Verschwiegenheit aus?

Alle Teilnehmer\*innen sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Alles was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch dort und wird nicht an Außenstehende weitergegeben.

Arbeitet ihr nach einer bestimmten Methode?

Wir machen keine Psychotherapie, sondern unterstützen uns aus den Erfahrungen der Teilnehmer\*innen, stellen also eine typische Selbsthilfegruppe dar.

Kommen irgendwelche Kosten auf mich zu?

Nein. Unser Angebot ist komplett kostenfrei.

---

Kommt eine Selbsthilfegruppe für mich in Frage?

*Um dich bei dieser Überlegung zu unterstützen, haben wir hier einige Fragen zusammengestellt:*

- Wünsche ich mir den Austausch mit anderen Betroffenen in einer Gruppe oder möchte ich doch lieber von einer professionellen Fachkraft beraten werden?
- Bin ich bereit, meine Probleme selbst aktiv in die Hand zu nehmen und herauszufinden, was ich selbst zur Verbesserung meiner Lebenssituation tun kann?
- Bin ich bereit und in der Lage, regelmäßig an den Gruppentreffen teilzunehmen?
- Bin ich neben der Besprechung meiner eigenen Probleme auch dazu bereit, mich in andere Menschen einzufühlen und ihnen Raum zur Darstellung ihrer Probleme zu geben?