



Selbsthilfegruppe

zur Unterstützung bei Depression
Pfäffikon SZ

Zeit: Wir treffen uns am 1. und 3. Montag jeden Monats, 19:30 – 21:30

Ort: Berufsbildungszentrum Pfäffikon BBZ, Römerrain 9

Wir sind eine Gesprächsgruppe, die sich mit Depression auseinandersetzt, wie wir sie persönlich erleben.

Unsere Ziele sind:

- Pflege von Kontakten zu Personen mit Depressionserfahrungen.
- Achtsames Wahrnehmen und Annehmen der momentanen Befindlichkeit.
- Gegenseitiges Unterstützen und Motivieren.
- Austauschen von Erfahrungen im Umgang mit Depression.

Ablauf der Treffen - Beispiel

		Zeiträumen (Min)
Einstiegsrunde	Wie geht es mir? Was steht an?	
	Was möchte ich besprechen?	15
Abend-Thema	Nach Dringlichkeit oder Absprache	45
Pause		10
Organisatorisches und in der Luft	Ideen für nächste Treffen?	15
	Liegendes	Wer moderiert das nächste Treffen?
Schlussrunde	Offene Fragen? Wie geht es mir jetzt?	5

Gesprächsregeln

- Diskretion! Die Mitgliedschaft in der Gruppe und was in der Gruppe besprochen wird, ist vertraulich, nur für die Teilnehmer bestimmt und bleibt in der Gruppe.
- Wir gehen respektvoll und sorgsam miteinander um.
- Es spricht nur eine Person, wir vermeiden Nebengespräche!
- Wir hören einander zu, lassen einander zu Wort kommen und ausreden.
- Jede Person ist für sich selber verantwortlich, spricht von sich und für sich.
- Wir werten nicht, halten uns mit Ratschlägen zurück!
- Konfliktgeladenes, Belastendes, Verletzendes bringen wir umgehend zur Sprache.
- Wir ermuntern „stille“ Teilnehmer, sich zu äussern. Kein Zwang.

Gesprächsleitung

- Für die Gesprächsleitung kann sich abwechselnd ein Gruppenmitglied zur Verfügung stellen.
- Die moderierende Person achtet auf den erwünschten Ablauf des Treffens.
- Sie ist um die Einhaltung der Gesprächsregeln besorgt.

Verbindlichkeit

- Unsere Gruppentreffen beruhen auf Freiwilligkeit, sind jedoch verbindlich.
- Wer an einem Treffen nicht teilnehmen kann, informiere ein Gruppenmitglied, damit niemand sich unnötig Sorgen macht und damit die Treffen wie geplant gestaltet werden können.

Kontaktpersonen:

Rolf Jaggi 079 693 89 54
jar22@bluewin.ch

Georg Liebich 055 418 65 50
georg.liebich@gmail.com