

Selbsthilfegruppe

„Leben mit der Diagnose Krebs“

Herzlich Willkommen

Das wesentliche Ziel einer Selbsthilfegruppe ist es, eine Atmosphäre zu schaffen, die durch Vertrauen, Offenheit und Verständnis gekennzeichnet ist. Erst hierdurch kann eine gute Zusammenarbeit zwischen den Teilnehmenden gelingen und Bewältigungsprozesse in Gang gesetzt werden.

Jeder Teilnehmende entscheidet für sich selbst, was er oder sie sagt, d. h. Sie erzählen nur das, was Sie anderen über sich und Ihre Erfahrungen mitteilen möchten. Akzeptieren und respektieren Sie bitte auch die Erfahrungen, Gefühle und Empfindungen der Anderen, da diese sehr unterschiedlich sein können. Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein richtig oder falsch.

Bitte trauen Sie sich der Gruppe mitzuteilen, wenn Sie ein Thema nachdenklich, betroffen oder besorgt macht, oder wenn Sie bei bestimmten Themen oder Inhalten Körpersignale registrieren, wie bspw. Herzklopfen oder einen Kloß im Hals. Nur so können Ihre Gefühle in einem ausreichenden Umfang wahrgenommen und aufgefangen werden.

Alles was in der Gruppe besprochen wird, wird vertraulich behandelt. Bitte bewahren Sie zum Schutz der Gruppe und natürlich des einzelnen Teilnehmenden Stillschweigen über die Inhalte der Gespräche und tragen diese nicht an Außenstehende weiter.

Eine regelmäßige Teilnahme schafft Vertrauen und fördert den Gruppenprozess. Die Termine sind jedoch nicht verpflichtend. Falls Sie nicht alle Termine wahrnehmen können, machen Sie sich bitte keine Sorgen.