

KAUZ – Karlsruher Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst, Zwängen und Depressionen

Herzlich willkommen bei uns. Du bist nicht allein - wir haben alle unsere Sorgen. Wir sind eine anonyme Gruppe, die seit 1995 existiert. Alles was hier geschieht und gesagt wird, bleibt unter uns. Auch wer teilnimmt ist vertraulich. Wir sprechen uns mit Du und mit Vornamen an.

Wir sprechen über unsere Erlebnisse, Erfahrungen und Gefühle, sowie auch über unsere Erfahrungen mit Ärzten, Therapeuten und Medikamenten.

Wir wollen in unseren Gesprächen bei der Realität bleiben und niemanden, vor allem uns selbst, nicht verurteilen. Vorsicht: Ratschläge können auch Schläge sein. Jeder darf aber gerne von seinen persönlichen Erfahrungen berichten. Da jeder Beitrag wichtig ist versuchen wir nicht durcheinander zu reden. Bei vielen Wortmeldungen sollte man sich etwas kürzer fassen.

Bei uns gibt es keinen therapeutischen Leiter. Jedes Meeting wird von einem Teilnehmer moderiert, der sich freiwillig als Chairman meldet. Er sorgt dafür, dass jeder zu Wort kommt und greift bei starken Meinungsverschiedenheiten schlichtend ein. Er ist jedoch nicht für die Inhalte und das Gelingen des Meetings verantwortlich.

Jedes Meeting beginnt und endet mit einer kurzen rundumgehenden Wortmeldung, dem sogenannten Blitzlicht. Hier kann jeder der möchte über seine momentanen Gedanken und Gefühle berichten. Das Blitzlicht sollte nicht kommentiert werden, dafür ist im späteren Gespräch noch Zeit.

Bitte komme pünktlich, nur so kann es einen gemeinsamen Beginn des Meetings geben. Das Meeting dauert zwei Stunden. Eine regelmäßige Teilnahme an den Meetings ist sinnvoll. Solltest du verhindert sein besteht die Möglichkeit, einem Gruppenmitglied Bescheid zu geben. Die anderen freuen sich über Grüße von dir.

Herzlich willkommen in unserer Gruppe!

www.kauz-shg.de

info@kauz-shg.de