

# Selbsthilfegruppen- Online-Skript



saprea

# Willkommen

**GRUPPENLEITER A:** Herzlich willkommen!

Ich möchte euch alle daran erinnern, dass dies ein vertrauliches Treffen für Überlebende von sexuellem Kindesmissbrauch ist. Wenn du persönlich keine Betroffene bist, bitten wir dich, das Treffen jetzt zu verlassen.

*[Augenblick warten]*

Mein Name ist \_\_\_\_\_ (und meine Personalpronomen sind \_\_\_\_\_). Ich bin eine der Gruppenleiterinnen. Ich werde das Treffen leiten und meine Aufgabe ist es, sicherzustellen, dass wir den Ablauf des Treffens einhalten.

**GRUPPENLEITER B:** Hallo miteinander. Mein Name ist \_\_\_\_\_. (Meine Pronomen sind \_\_\_\_\_ und) ich bin heute die zweite Gruppenleiterin. Meine Aufgabe ist es, euch zu unterstützen und für eine sichere Umgebung zu sorgen. Solltest du dich getriggert fühlen, kannst du mir das gerne mitteilen oder das Treffen kurz verlassen. Bitte entscheide, was für dich am besten ist.

**GRUPPENLEITER A:** Ich möchte alle neuen Teilnehmer willkommen heißen. Wir sind uns darüber bewusst, dass wir alle Individuen sind und uns auf unserem persönlichen Weg zur Heilung an unterschiedlichen Stellen befinden. Wir sehen dich, wir hören dich, wir verstehen dich und wir sind hier, um uns gegenseitig zu unterstützen. Wir danken euch, dass ihr heute präsent seid und für eine sichere und private Atmosphäre sorgt.

# Übersicht des Treffens

**GRUPPENLEITER B:** Bevor wir loslegen, vergewissere dich bitte, dass du die einzige Person bist, die bei unserem Gruppenaustausch heute zuschaut und zuhört. Wir empfehlen dir, wenn möglich einen privaten und geschützten Raum zu finden. Wenn du dich in einem Raum mit anderen Leuten befindest, benutze bitte Kopfhörer und kippe den Bildschirm deines Geräts so, dass nur du ihn sehen kannst. Bitte schalte dein Mikrofon aus, sofern du nicht gerade sprichst.

Wir möchten dich auch dazu einladen, deine Kamera einzuschalten. Zu den wichtigsten Zielen einer Selbsthilfegruppe gehören Gemeinschaft und Sicherheit. Jeder, der seine Kamera einschaltet, trägt dazu bei diese Ziele zu erreichen. Wenn du jedoch nicht in der Lage bist oder dich unwohl fühlst, deine Kamera nicht teilen kannst oder willst, ermutigen wir dich trotzdem am Treffen teilzunehmen. Danke, dass du dieses Gruppentreffen zu einer sicheren und privaten Online-Umgebung für alle machst.

**GRUPPENLEITER A:** Unser Treffen wird in dieser Reihenfolge verlaufen:

- ◆ Wir werden gemeinsam die Zweckerklärung lesen.
- ◆ Ich werde einige Teilnehmer bitten unsere Richtlinien laut vor zu lesen.
- ◆ Wir werden gemeinsam an einem Check-in teilnehmen. (Bitte versichere dich, dass du ein Arbeitsblatt erhalten hast und es ausgefüllt hast).
- ◆ Wir werden das Thema des letzten Treffens neu aufgreifen und uns austauschen.
- ◆ Wir werden das neue Thema besprechen.
- ◆ Wir werden gemeinsam eine heilsame Übung wählen.
- ◆ Wir werden gemeinsam eine Erdungsübung durchführen.

- ◆ Wir werden das Treffen mit der Botschaft der Hoffnung abschließen.

Lasst uns gemeinsam unsere Zweckerklärung lesen.

## Zweckerklärung

In dieser sicheren Gemeinschaft der Unterstützung teilen wir Mut, Hoffnung und unsere Erfahrungen. Unsere Traumata und die Auswirkungen des Missbrauchs besser zu verstehen, ist die Grundlage, um uns zu stärken und heilsame Hilfsmittel anzuwenden. Wir nutzen die Kraft dieser sicheren Gemeinschaft, um auf unserem Weg zur Heilung Fortschritte zu machen und anderen zu helfen, ihren Weg zu finden. Wir lernen voneinander und richten unser Denken und Handeln auf das Heilen.

**GRUPPENLEITER A:** Dankeschön. Als Nächstes werden wir die Gruppenrichtlinien lesen. Wir verinnerlichen sie bei jedem Treffen, um uns daran zu erinnern, wie wir das Beste aus unserer gemeinsamen Zeit machen können. Diese Richtlinien tragen auch dazu bei, dass wir ein einheitliches und sicheres Erlebnis für alle schaffen. Könnte ich ein paar Freiwillige bitten diese Richtlinien laut vorzulesen?

## Gruppen-Richtlinien

- ◆ Wir bewahren die Vertraulichkeit, indem wir nur unsere Vornamen verwenden. Zusätzlich vertrauen wir darauf, dass alles, was in unseren Treffen besprochen wird, nicht mit Lebensgefährten, Verwandten und Freunden geteilt wird.
- ◆ Wir machen während der Gruppe aktiv mit und nehmen nicht an anderen Aktivitäten teil.
- ◆ Wir verwenden eine angemessene Sprache und erheben nicht unsere Stimmen, unabhängig davon, wie wir uns im gegebenen Moment fühlen.
- ◆ Wir bieten Unterstützung, keinen Rat.
- ◆ Wir verwenden „Ich“-Aussagen.
- ◆ Wir teilen „Schlagzeilen“, keine Details über vergangene Traumata.
- ◆ Wir hören aufmerksam zu, wenn eine Gruppenteilnehmerin spricht, und unterlassen Nebengespräche.
- ◆ Wir werben, verkaufen oder rekrutieren nicht im Namen eines Unternehmens oder einer religiösen Organisation.
- ◆ Wir bitten alle Teilnehmer am Check-In teilzunehmen. Teilen ist jedoch immer freiwillig.
- ◆ Wir sind uns selbst und gegenseitig über verantwortlich und setzen die Richtlinien der Gruppe durch.
- ◆ Wir sorgen für ein sicheres, verlässliches Treffen, indem wir dem Skript folgen.
- ◆ Wir heißen alle teilnahmeberechtigten Personen willkommen unabhängig ihres Alters, ihrer Rasse, Religion, sexuellen Orientierung, Herkunft oder Fähigkeiten.

**GRUPPENLEITER A:** Vielen Dank, für das Vorlesen.

# Check-In

**GRUPPENLEITER B:** Wir werden jetzt alle am Check-In teilnehmen. Nachdem ihr euren Namen genannt habt, wählt bitte drei Fragen aus, die ihr beantworten wollt. Ich werde meine Antworten mit euch teilen und lade euch anschließend ein, das gleiche zu tun. Bitte fasst euch kurz.

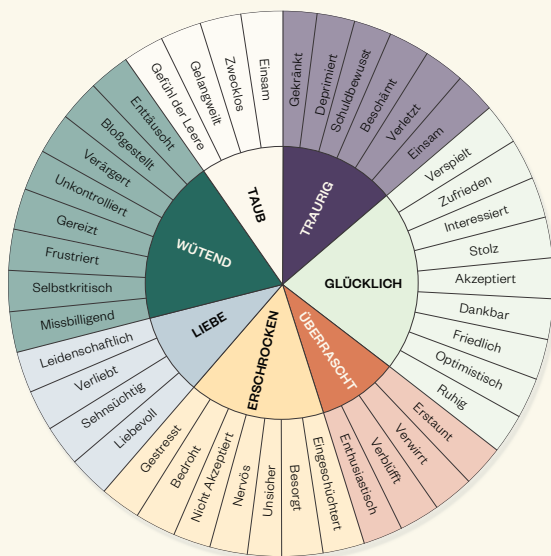
## Check-In-Arbeitsblatt

1. Nenne deinen Vornamen und, wenn du möchtest, auch deine Pronomen für die Gruppe.
2. Wie geht es dir heute körperlich? (Spürst du Verspannungen oder Schmerzen? Bist du entspannt? Fühlst du dich wohl oder unwohl?)
3. Wie geht es dir emotional? (Du kannst das Rad der Emotionen unten nutzen, um deine Emotionen zu identifizieren).
4. Welche heilsame Übung hast du seit dem letzten Treffen ausprobiert? (Überspringe diese Frage, wenn es dein erstes Treffen ist).
5. Hast du in letzter Zeit irgendwelche Trigger bemerkt? Wenn ja, welche Hilfsmittel hast du eingesetzt, um sie zu bewältigen? ( Es ist nicht schlimm, wenn du sie nicht bewältigen konntest.)
6. Erzähle uns in einem Satz von einem persönlichen Erfolg. (Das kann alles sein, was du als Erfolg ansiehst: spazieren gehen, eine Grenze einhalten, eine Atemübung machen oder vielleicht sogar aus dem Bett kommen, usw).

**Beispiel:** „Ich bin Alex. Ich habe körperlich ein wenig Kopfschmerzen. Gefühlsmäßig fühle ich mich gut aufgenommen. Meine Aktivität zum Heilen bestand darin täglich spazieren zu gehen, und das habe ich auch geschafft. Ich fühlte mich getriggert, als jemand im Laden zu nah an mir stand. Ich habe mehrmals tief durchgeatmet, um den Trigger zu bewältigen. Mein Erfolg dieser Woche, war, dass ich meine Grenze mit meiner Schwägerin durchsetzen konnte.“

**GRUPPENLEITER A:** Danke, dass ihr beim Check-In mit gemacht habt.

## Rad der Emotionen



Das Rad der Emotionen kann dir dabei helfen, Frage Nr. 3 des Check-Ins zu beantworten.

## Vorheriges Thema

**GRUPPENLEITER A:** Bei unserem letzten Treffen haben wir über das Thema \_\_\_\_\_ gesprochen. In den nächsten Minuten werden wir die [Zusammenfassung oder das Video] zu [Thema hier einfügen] neu aufgreifen.

[Video ansehen oder Zusammenfassung des Themas ansehen].

# Austausch

**GRUPPENLEITER A:** Nachdem wir uns nun an das Thema unseres letzten Treffens erinnert haben, möchten wir die nächsten 20 Minuten dafür nutzen, uns auszutauschen. Bitte berücksichtige die Zeitvorgabe, damit alle, die sich gerne zu Wort melden möchten, auch die Möglichkeit dazu haben. Nutze bitte die Chat-Funktion, wenn du etwas mit der Gruppe teilen möchtest.

Denke daran, dass dies keine Unterhaltung ist, sondern vielmehr eine Gelegenheit, zuzuhören und gehört zu werden. Es ist nicht die Zeit und der Ort, um Ratschläge zu erteilen. Natürlich kannst du gerne deine Unterstützung aussprechen. Du könntest z.B. im Chat Kommentare schreiben wie:

„Vielen Dank für das Teilen.“

„Ich schätze dich sehr.“

„Wir sind für dich da.“

„Das empfinde ich ebenso.“

Macht euch gerne Notizen, von den Dingen, die euch bewegen. Nachdem alle zu Wort gekommen sind und wir noch Zeit haben, kannst du deine Gedanken gerne mit dem Rest der Gruppe teilen. Es ist völlig in Ordnung, wenn du heute nur zu hören und nichts teilen möchtest.

Beginnen wir. Was denkst du zu diesem Thema?

Wie sieht dieses Konzept für dich auf deinem Heilungsprozess aus?

*[Stoppe die Bildschirmfreigabe und schließe das Skript während dieser Zeitspanne.]*

**GRUPPENLEITER A:** Möchte jemand, der vorhin nicht die Möglichkeit hatte, jetzt etwas sagen? [Halte einen Augenblick inne.] Lasst uns einen Moment innehalten und unsere Gedanken sammeln.

*[Gruppenleiter B sollte im Chat nachsehen, ob es Kommentare oder Fragen gibt.]*



**GRUPPENLEITER A:** Danke, dass ihr euch gegenseitig unterstützt.

## Austausch nach dem Treffen

Vielleicht wirst du etwas von anderen Teilnehmern hören, das dich dazu veranlasst, nach dem Treffen mit der Person zu sprechen. Wenn du dich entscheidest, mit einer anderen Teilnehmerin zu sprechen, ist es wichtig, dass du daran denkst, dass alle unterschiedlich weit in ihrem Heilungsprozess sind und dass manche Betroffene sich in Einzelgesprächen wohler fühlen als andere.

Wir empfehlen immer, um Erlaubnis zu bitten.

Beispiel: „Was du erzählt hast, hat mich sehr angesprochen. Wärst du bereit, jetzt oder zu einem anderen Zeitpunkt mit mir darüber zu sprechen?“

Wenn die Person zustimmt, setze das Gespräch mit „Ich“-Aussagen fort.

Beispiel: „Mir hat es sehr gefallen, was du über das Tagebuchschreiben gesagt hast. Ich habe sehr Mühe damit, und ich denke, das ich bereit bin, es wieder auszuprobieren. Hast du einige Tipps für mich?“

## Thema der Woche

**GRUPPENLEITER A:** Lasst uns nun zum neuen Thema übergehen. Heute werden wir uns mit dem Thema \_\_\_\_\_ beschäftigen. Ich empfehle dir, nach dem Treffen die Zusammenfassung auf der Webseite zu lesen. Den Link werden wir im Chat teilen. Wir werden uns zunächst ein Video ansehen.

*[Video ansehen.]*

In den nächsten 3-5 Minuten werden wir über das Video sprechen. Wie könntest du dieses Konzept während deines Heilungsprozesses anwenden?

Du kannst gerne dein Mikro einschalten oder deine Gedanken im Chat äußern.

**GRUPPENLEITER A:** In den nächsten paar Minuten werden wir eine Übung durchführen.

*[Lies die Anweisungen laut vor und führe die Übung durch.]*

**GRUPPENLEITER A:** Jetzt, wo wir diese Übung gemeinsam gemacht habt, überlegt euch kurz, welche heilsame Übung ihr alleine machen wollt.

## Heilsame Übungen

**GRUPPENLEITER B:** Was möchtest du bis zum nächsten Treffen ausprobieren? Du kannst dir eine Übung aus den folgenden Beispielen aussuchen oder dir selbst eine ausdenken. Wähle etwas, das in dieser Zeit an deine Bedürfnisse angepasst ist. Wenn du dir zum Beispiel vornimmst, jeden Tag zwei Stunden lang Yoga zu machen, dann ist das vielleicht nicht so realistisch, wie wenn du dir vornimmst, diese Woche einmal 20 Minuten lang Yoga zu machen. Du kannst nichts falsch machen. Sei einsichtig und geduldig mit dir selbst.

*[Pause.]*

Wer möchte uns mitteilen, was sie für ihre heilsame Übung gewählt hat?

## Ideenliste heilsamer Übungen

- ◆ Spaziergehen
- ◆ Yoga
- ◆ Kampfsportart
- ◆ Lesen
- ◆ Bewegung
- ◆ Musik hören
- ◆ Mit jemandem treffen, der dich aufmuntert
- ◆ Zeit mit Haustieren verbringen
- ◆ Meditieren
- ◆ Tagebuch schreiben
- ◆ Geführte Visualisierungstechniken üben
- ◆ Wandern
- ◆ Zeit in der Natur verbringen
- ◆ Atemübungen ausprobieren
- ◆ Lieblingsgericht zubereiten
- ◆ Achtsam essen
- ◆ Malen
- ◆ Kunst-Tagebuchschreiben üben
- ◆ Aspirations-Collage anfertigen
- ◆ Durchsetzungsstarke Kommunikation üben
- ◆ Progressive Muskelentspannung
- ◆ Schlafroutine überdenken
- ◆ Social Media-Fasten
- ◆ Ein Musikinstrument spielen
- ◆ Positive Affirmationen aussprechen
- ◆ Einen neuen Kurs ausprobieren
- ◆ Spielen/Spaß haben
- ◆ Eine Liste mit inspirierenden Zitaten verfassen

# Erdungsübung

**GRUPPENLEITER A:** Beginnen wir jetzt unsere Erdungsübung als Gruppe, damit wir geerdet und präsent sind, bevor wir uns alle verabschieden. Je öfter wir Erdungsübungen praktizieren, desto besser können wir mit Triggern und anderen Stressfaktoren umgehen, wenn sie auftreten.

*[Wähle ein Video oder eine Gruppenübung auf der Webseite aus]*

# Abschluss

**GRUPPENLEITER B:** Danke, dass ihr heute bei unserem Treffen dabei wart und mitgemacht habt. Wir hoffen, euch beim nächsten Mal wiederzusehen. Vergisst nicht, dass jeder Weg zur Heilung anders aussieht. Die regelmäßige Teilnahme an den Treffen kann dich auf deinem Weg unterstützen.

Lasst uns unser Treffen mit der Botschaft der Hoffnung abschließen, indem wir sie gemeinsam laut aussprechen. Bitte achte darauf, dass dein Mikrophon auf lautlos gestellt ist, während du die Worte für dich aussprichst.

## Botschaft der Hoffnung

Ich richte meine Gedanken und Handlungen auf das Heilen aus.

**GRUPPENLEITER A:** Damit ist unser Gruppentreffen für heute abgeschlossen. Nochmals Dankeschön, dass du gekommen bist.