



FINDING *hope*  
SELBSTHILFEGRUPPE

GRUPPEN-SKRIPT



## Willkommen

---

**Gruppenleiterin 1:** *Herzlich willkommen. Ich bin [Vorname] und heute Abend bin ich eine der Gruppenleiterinnen. Bevor wir beginnen, möchte ich alle daran erinnern, dass dies ein geschlossenes Meeting nur für Überlebende ist. Wenn es jemanden in dieser Gruppe gibt, die keine Überlebende ist, bitten wir sie draußen zu warten, bis das Meeting beendet ist. Meine Aufgabe ist es, dieses Meeting zu leiten und sicherzustellen, dass unser Meeting nicht vom Kurs abweicht. Alle Teilnehmer können gerne nach dem Meeting miteinander sprechen, wir bitten euch jedoch, während des Meetings keine Ratschläge zu erteilen oder Diskussionen anzufangen.*

**Gruppenleiterin 2:** *Ich bin (Vorname) und ich bin heute Abend die zweite Gruppenleiterin. Meine Aufgabe ist es, euch zu unterstützen und zur Aufrechterhaltung einer sicheren Umgebung beizutragen.*

**Gruppenleiterin 1:** *Ich begrüße alle neuen Mitglieder oder Besucher, die heute zum ersten Mal an unserem Gruppentreffen teilnehmen. Unser Meeting wird wie folgt ablaufen: Wir werden die Absichtserklärung gemeinsam lesen, ich werde Freiwillige bitten, unsere Meetings-Richtlinien laut vorzulesen, anschließend bitten wir alle, an der Selbstwahrnehmungs-Übung teilzunehmen. Jeder sollte bereits das Arbeitsblatt hierzu erhalten und ausgefüllt haben. Lasst uns nun gemeinsam die Absichtserklärung lesen.*

### UNSER ZIEL - ABSICHTSERKLÄRUNG

Wir sind Überlebende sexuellen Missbrauchs. Gemeinsam teilen wir Mut, Hoffnung, und unsere Erfahrungen in einer sicheren Gemeinschaft. Das Verständnis unseres Traumas und der Auswirkungen sexuellen Missbrauchs geben uns eine Grundlage, die es uns erlaubt, Wege der Genesung zu finden. Gruppentreffen dienen dazu uns gegenseitig zu stärken, indem wir die fünf Strategien der Hoffnung anwenden. Wir nutzen diese sichere Gemeinschaft, um Fortschritte auf unserem Weg der Genesung zu machen und anderen dabei zu helfen ihren Weg zu finden. Wir lernen voneinander und gemeinsam erlangen wir unsere Hoffnung zurück.

**Gruppenleiterin 1:** *Vielen Dank. Lasst uns nun die Richtlinien des Meetings lesen. Wir lesen diese wöchentlich, um uns daran zu erinnern, wie wir unsere gemeinsame Zeit optimal nutzen und sicherstellen können, dass sich alle in dieser Gruppe sicher fühlen. Könnte ich ein paar Freiwillige bitten, die Richtlinien unseres Meetings laut vorzulesen?*

## RICHTLINIEN DES MEETINGS

- Wir bewahren die Vertraulichkeit, indem wir nur unsere Vornamen verwenden. Zusätzlich vertrauen wir darauf, dass alles, was in unseren Meetings besprochen wird, nicht mit Verwandten und Freunden geteilt wird.
- Sobald das Meeting beginnt schalten wir unsere Handys aus.
- Wir verwenden eine angemessene Sprache und erheben nicht unsere Stimmen, unabhängig davon, wie wir uns im gegebenen Moment fühlen.
- Wir erteilen keinen Rat, nur Unterstützung.
- Wir verwenden „Ich“-Aussagen, wenn wir etwas teilen.
- Wir teilen keine Details unseres Traumas. Wir teilen „Schlagzeilen, keine Details“.
- Alle Teilnehmerinnen sind in unseren Gruppen willkommen, unabhängig ihres Alters, Ethnizität, Religion, sexuelle Orientierung, Herkunft oder Fähigkeiten.
- Während jemand anderes spricht sind wir geduldig, unterbrechen nicht und führen keine Nebengespräche.
- Wir machen keine Aufforderungen oder Annahmen, die mit Religion, Wirtschaft oder Politik in Zusammenhang stehen (einschließlich Verkauf oder Anwerbung).
- Wir möchten alle dazu einladen an der Selbstwahrnehmungs-Übung teilzunehmen, verlangen jedoch nicht, dass alle Teilnehmerinnen etwas mit der Gruppe teilen. Wenn wir etwas teilen, dann ist es stets aus freiem Entschluss.
- Wir sind uns selbst und gegenseitig über verantwortlich und setzen die Richtlinien der Gruppe durch.
- Wir folgen dem Skript genauso, wie es angelegt ist. Auf diese Weise können wir ein sicheres und vorhersehbares Meeting abhalten.

**Gruppenleiterin 1:** *Vielen Dank fürs Vorlesen. Als Nächstes fahren wir mit der Selbstwahrnehmungs-Übung fort. Wir warten einen kleinen Moment, um jedem die Möglichkeit zu geben, dass Arbeitsblatt zu dieser Übung auszufüllen.*

## Selbstwahrnehmung-Übung

---

**Gruppenleiterin 1:** *Ich werde beginnen, um euch zu zeigen, wie die Selbstwahrnehmungs-Übung ablaufen sollte, besonders für diejenigen, die das erste Mal heute hier sind. Eure Antworten sollten kurz sein. Wenn eine Teilnehmerin fertig ist, könnt ihr gerne ein Dankeschön äußern oder ein paar Worte der Unterstützung.*

### FRAGEN ZUR SELBSTWAHRNEHMUNG

1. Teile Deinen Vornamen mit der Gruppe.
2. Wie geht es Dir körperlich in diesem Moment? (Identifiziere welche Muskeln in Deinem Körper angespannt sind oder ob Du irgendwo Schmerzen verspürst.)
3. Wie geht es Dir emotional? (Nimm das Rad der Emotionen als Orientierungshilfe, wenn Du Schwierigkeiten hast, Deinen Zustand festzulegen.)
4. Was hast Du in der letzten Woche für Deine Selbstfürsorge unternommen? (Ignoriere diese Fragen, wenn es Dein erstes Mal ist.)
5. Hattest Du diese Woche irgendwelche Auslöser oder Flashbacks? J/N Welche Hilfsmittel hast Du verwendet, um sie zu verarbeiten? (Es ist in Ordnung, wenn Du sie diese Woche noch nicht umsetzen konntest.)
6. Teile einen Deiner Erfolge der letzten Woche in nur einem Satz.

**Gruppenleiterin 1:** *Vielen Dank für eure Teilnahme an der Selbstwahrnehmungs-Übung. Lasst uns nun gemeinsam die Strategie der letzten Woche wiederholen.*

## Wiederholung der Strategie der letzten Woche

---

**Gruppenleiterin 1:** *Lasst uns nun gemeinsam die Strategie der letzten Woche wiederholen. Wir werden die erste Seite der Strategie im Arbeitsbuch lesen. Könnte ich jemanden bitten diese laut vorzulesen?*

**Gruppenleiterin 1:** *Jetzt, wo wir die Strategie der letzten Woche wiederholt haben, möchten wir uns nun etwas Zeit nehmen, um unseren Fortschritt der letzten Woche zu besprechen. Wir haben jeweils drei bis fünf Minuten Zeit, um etwas zu teilen. Bitte respektiert andere Teilnehmerinnen und teilt eure Gedanken innerhalb des festgelegten Zeitrahmens.*

**Gruppenleiterin 2:** *Denkt daran, dass dies keine Diskussion ist. Im Rahmen unserer Gruppe geschieht die Genesung und Erholung beim Zuhören. Respektiert jede Person und hört ihr zu, wenn sie spricht. Dies ist nicht die richtige Zeit oder der Ort, um Ratschläge zu erteilen. Nachdem etwas geteilt wurde, können Worte der Unterstützung gegeben werden. Dazu gehören Dinge wie: „Vielen Dank.“, „Ich schätze es sehr, dass du diese Dinge mit uns teilst.“, „Wir sind für dich da.“, „Du bist mutig und tapfer.“ oder „Das empfinde ich ebenso.“*

**Gruppenleiterin 1:** *Wenn ihr etwas hört, das euch gefällt oder euch hilft, solltet ihr es aufschreiben. Ihr werdet später Zeit haben etwas dazu sagen zu können oder ihr könnt nach dem Meeting direkt auf die Person zugehen und mit ihr sprechen. Ich werde zuerst etwas teilen, um euch zu zeigen was ich meine. Anschließend werden wir im Uhrzeigersinn durch den Raum gehen. Wenn es jemanden gibt der nichts teilen möchte werden wir zur nächsten Person gehen.*

## Teilen

---

**Gruppenleiterin 1:** *Möchte jemand etwas teilen, der vorhin nicht die Möglichkeit hatte?*

**Gruppenleiterin 1:** *Lasst uns eine Minute Zeit nehmen und unsere Gedanken sammeln (HALTE EINEN MOMENT INNE). Ich möchte mich bei euch bedanken, dass ihr heute hier wart, euch gegenseitig unterstützt und miteinander eure Erfahrungen geteilt habt. Lasst uns nun über die Strategie der Woche sprechen.*

## Strategie der Woche

---

**Gruppenleiterin 1:** *Wir werden uns im Buch auf [Strategie] konzentrieren. Ich möchte euch dazu ermutigen, diese Woche dieses Kapitel in eurem Buch zu lesen. Lasst uns gemeinsam ein Video dazu anschauen.*

*[Video anschauen.]*

*In den nächsten drei bis fünf Minuten werden wir darüber sprechen, was wir gerade in dem Video gesehen haben. Wie kann euch diese Strategie, auf dem Weg der Genesung unterstützen? Möchten zwei oder drei von euch etwas mit uns teilen?*

**Gruppenleiterin 1:** *Lasst uns gemeinsam eine Aktivität im Arbeitsbuch suchen, die wir zusammen ausüben können. Es wird euch auffallen, dass ihr in euren Unterlagen einige Strategien finden werdet. Für die nächsten fünf bis zehn Minuten werden wir eine Strategie besprechen, die wir ausgesucht haben.*

### EMPFOHLENE AKTIVITÄTEN IM ARBEITSBUCH

**Strategie 1:** Bewusstsein (Aktivitäten 3, 4 oder 5)

**Strategie 2:** Akzeptanz (Aktivitäten 2, 4 oder 5)

**Strategie 3:** Kraft in der Hingabe (Aktivitäten 1, 4 oder 5)

**Strategie 4:** Achtsamkeit (Aktivitäten 1, 3 oder 4)

**Strategie 5:** Zuversicht (Aktivitäten 2, 3 oder 4)

**Gruppenleiterin 1:** *Lasst uns nun etwas Zeit nehmen, um zu entscheiden, was jede von uns für seine Selbstfürsorge diese Woche machen möchte. Behaltet bitte die Strategie der Woche im Hinterkopf. Es gibt einen Platz auf der Rückseite eures Papiers, um eure Ziele und Gedanken aufzuschreiben. Gibt es jemanden, die teilen möchte, was sie für ihre Selbstfürsorge für die kommende Woche gewählt hat?*

**Gruppenleiterin 2:** *Lasst uns nun gemeinsam eine Stabilisierungsübung machen. Diese wird uns helfen, in einen gegenwärtigen und sicheren Zustand zu treten, bevor wir uns heute Abend voneinander verabschieden. Wir haben die Wahl zwischen einem Video oder einer Gruppentechnik.*

## Stabilisierungsübung

Es gibt mehrere Stabilisierungsübung auf [findinghope.org](https://www.findinghope.org).

### GRUPPENTECHNIK

**5-4-3-2-1:** Hierbei handelt es sich um eine sinnesbewusste Stabilisierungsübung, die uns beim Entspannen oder bei schwierigen Emotionen unterstützen kann. Beantworte die Fragen für Dich selbst.

1. Beschreibe 5 Dinge, Die du im Raum siehst.
2. Nenne 4 Dinge, die Du fühlen kannst (z. B. das Papier in Deiner Hand, die Socken an Deinen Füßen, usw.)
3. Nenne 3 Dinge, die Du hören kannst (z. B. das Ticken der Uhr, den Verkehr draußen, usw.)
4. Nenne 2 Dinge, die Du riechen kannst oder denke an 2 Gerüche, die Glücksgefühle in Dir hervorbringen.
5. Nenne 1 gute Eigenschaft, die Du an Dir magst.

Am Ende solltest du Dich ruhiger und gelassener fühlen. Wiederhole diese Übung so oft, wie nötig.

**Gruppenleiterin 2:** *Vielen Dank, dass ihr heute am Treffen teilgenommen habt. Ihr könnt euch nach unserem Meeting gerne unterhalten. Bitte kommt nächste Woche wieder und vergesst nicht, dass es manchmal einige Wochen dauern kann, bis der Fortschritt sichtbar wird. Lasst uns dieses Treffen abschließen, indem wir zusammen die Botschaft der Hoffnung aussprechen.*

### BOTSCHAFT DER HOFFNUNG

Ich bin eine Überlebende. Mit jedem Schritt, den ich mache, erlange ich meine Hoffnung zurück.

**Gruppenleiterin 1:** *Damit ist unser Gruppentreffen für heute Abend abgeschlossen. Nochmals vielen Dank für eure Teilnahme.*

## Aufgaben einer Gruppenleiterin

---

Als Gruppenleiterin hast Du die Gelegenheit den Überlebenden in Deiner Umgebung zu helfen. Diese Rolle bietet Dir die Möglichkeit, Dich schnell in Deiner Umgebung zu engagieren. Training-Videos findest Du online auf der Website der Finding Hope-Selbsthilfegruppe (unter Gruppenmaterial/Gruppenleiter) oder auf unserem YouTube-Kanal Finding Hope Support Group (nur auf Englisch verfügbar).

### Gruppenleiterin 1

- Legt die Atmosphäre in der Gruppe fest.
- Folgt dem Skript, um die Sicherheit der Gruppe zu gewährleisten.
- Hält sich an die Richtlinien der Gruppe und setzt diese, wenn nötig, durch.
- Setzt das ideale Beispiel für die Übung zur Selbstwahrnehmung und das Teilen in der Gruppe.
- Verwaltet die Zeit, um sicherzustellen, dass jeder die Möglichkeit hat etwas zu teilen, und versichert sich, dass die Treffen nicht vom Thema abweichen.
- Gewährleistet die Sicherheit der Gruppe.

### Gruppenleiterin 2

- Unterstützt die andere Gruppenleiterin und die Teilnehmer.
- Versichert sich innerhalb von fünf Minuten, ob es einer Person, die sich von der Gruppe entfernt hat, gut geht (entscheidet taktvoll, ob die Person etwas Zeit für sich selbst benötigt oder nicht).
- Kann das Meeting gegebenenfalls unterbrechen, wenn eine Stabilisierungsübung notwendig ist.
- Bewahrt und hält die Richtlinien der Gruppe aufrecht und hält sich an das Skript.

### Wichtigkeit einer Wechselschicht

Wechselschichten für Gruppenleiter sind sehr wichtig, denn es bietet den Gruppenleitern Gelegenheiten für vertieftes Lernen und Dienen. Jede Gruppe kann entscheiden, wie oft sie die Rolle der Gruppenleiterin wechseln möchten (d. h. wöchentlich, monatlich, vierteljährlich).

### Gruppengröße

Die Selbsthilfegruppen sind für drei bis zwölf Personen ausgelegt. Wenn Deine Gruppe regelmäßig mehr als zwölf Teilnehmerinnen hat, sollte in Betracht gezogen werden, die Gruppe auf zwei Gruppen aufzuteilen. Eine Gruppe sollte NICHT mit weniger als drei Personen gehalten werden.

## Gruppenkultur

Jede Gruppe ändert sich und wird angepasst, um die Bedürfnisse der Gruppenteilnehmer bestmöglich zu erfüllen. Wir ermutigen dies mit einigen Bitten. Weiche nicht vom Skript ab. Es mag Zeiten geben, in denen es eintönig erscheint oder Du das Gefühl hast, es bereits zu kennen, aber das Skript wurde speziell geschrieben und zusammengestellt, um vorhersehbar zu sein und ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Zu den Möglichkeiten, mit denen Du Deine eigene Gruppenkultur kreieren kannst, gehören die Wahl des Treffpunkts, die Aktivitäten, die nach dem Meeting durchgeführt werden, ob Du während der Übung zur Selbstwahrnehmung und dem Teilen eine Stoppuhr verwendest oder ob Du Snacks zu den Meetings mitbringst. Falls Du Fragen oder Bedenken hierzu haben solltest, wende Dich bitte an [questions@findinghope.org](mailto:questions@findinghope.org).

## Selbstfürsorge - Aktivität der Wochen

---

Was wirst Du diese Woche tun, um Fortschritt auf dem Weg Deiner Genesung zu machen? Du kannst eine Aktivität aus dem Arbeitsbuch wählen oder Dir eine Aktivität aussuchen. Versuche eine Aktivität zu wählen, von der Du zu 90 % sicher bist, dass Du sie erfolgreich abschließen kannst. Beispielsweise sind täglich zwei Stunden Yoga nicht so realistisch, wie z. B. einmal in der Woche zwanzig Minuten lang Yoga zu praktizieren. Denke daran, dass Du mit diesen Aktivitäten nichts falsch machen kannst.

### IDEEN FÜR DIE SELBSTFÜRSORGE

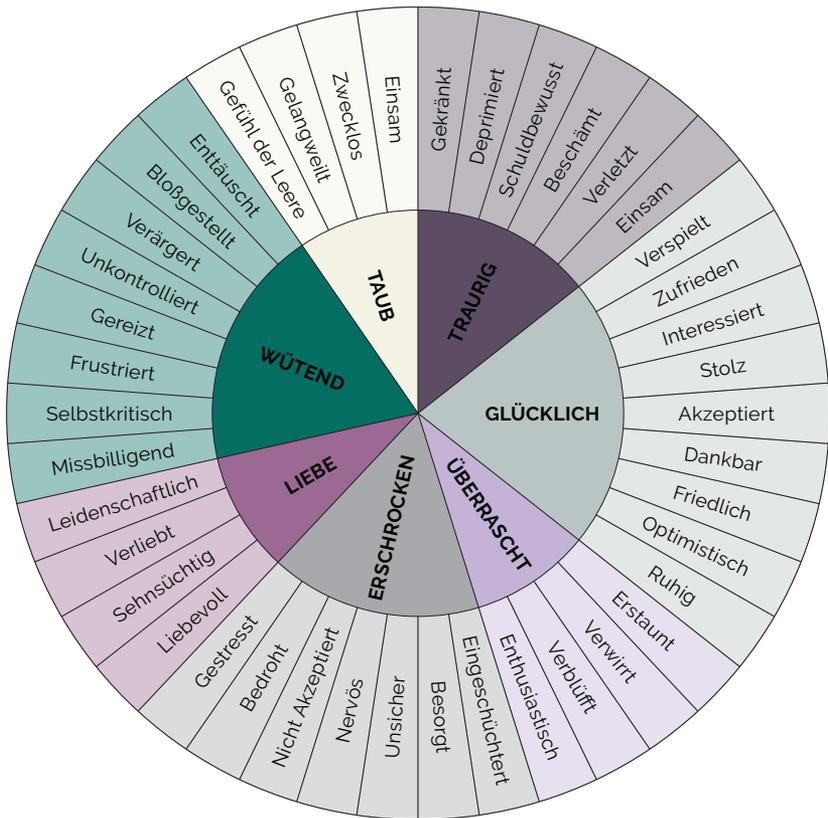
- Spaziergänge mit erholsamer Wirkung
- Yoga praktizieren
- Lesen
- Joggen
- Musik hören
- Meditieren
- Tagebuchschreiben
- Geführte Visualisierungstechniken üben
- Wandern
- Zeit in der Natur verbringen
- Atemübungen
- Intuitives Essen üben
- Malen
- Durchsetzungsfähigkeit üben
- Progressive Muskelentspannung üben
- Ein Musikinstrument üben
- Muay Thai
- Zeichnen
- Ein Vision-Board erstellen
- Affirmationen und positives Denken üben

Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:

## Rad der Emotionen

Das Rad der Emotionen ist ein Hilfsmittel, mit dem Du feststellen kannst, was genau Du fühlst. Im Laufe der Jahre hast Du vielleicht gelernt, Gefühle zu unterdrücken, was es nun schwierig machen kann, bestimmte Emotionen zu erkennen. Verwende diese Abbildung, um zu unterscheiden und zu erkennen, was genau Du verspürst.





FINDING *hope*  
SELBSTHILFEGRUPPE

[www.findinghope.org](http://www.findinghope.org)