

Gruppenregeln

1. Schweigepflicht

Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe!

2. Gleichberechtigung

Alle Personen der Selbsthilfegruppe sind gleichberechtigt. Alter, soziale Stellung, Nationalität, Religion, Geschlecht und Dauer der Teilnahme spielen keine Rolle.

3. Du bist dein eigener Chef

Jede Person bestimmt über sich selbst und darf über andere Personen nicht bestimmen. Sprich oder schweig, wann Du es willst.

4. Störungen haben Vorrang

Unterbrich das Gruppengespräch, wenn Du nicht wirklich folgen kannst.

5. „ich“ STATT „man“ oder „wir“

Sprich nicht per "man" oder "wir", weil Du Dich hinter diesen Sätzen zu gut verstecken kannst und die Verantwortung nicht tragen brauchst für das, was Du sagst.

6. Es kann immer nur eine/r sprechen

Es darf nie mehr als eine Person sprechen.

7. Eigene Meinung statt Fragen

Wenn Du eine Frage stellst, sage, warum Du sie stellst. Auch Fragen sind eine Methode, sich oder seine eigene Meinung nicht zu zeigen. Fragen können die andere Person in die Enge treiben.

8. Sprich direkt

Wenn Du einer Person aus der Gruppe etwas mitteilen willst, sprich sie/ihn direkt an und zeige durch Blickkontakt, dass Du sie/ihn meinst.

9. Gib eine Rückmeldung, wenn Du das Bedürfnis hast

Vermeide Interpretationen und Spekulationen über die andere Person.

10. Wenn Du eine Rückmeldung erhältst, höre ruhig zu

11. Beachte deine Körpersignale

Dein Körper kann Dir oft mehr über Deine Gefühle und Bedürfnisse erzählen als Dein Kopf.

12. Pünktlichkeit

Sei pünktlich. Verspätungen stören die Gruppe.