

## Regeln für unsere Selbsthilfegruppe

- **Pünktlichkeit** aller Teilnehmenden, damit der Gruppenablauf nicht gestört wird
- **Offenheit und Ehrlichkeit**, damit anstehende Probleme ernsthaft und konstruktiv besprochen und bearbeitet werden können.
- **Verschwiegenheit** als Schutz der Einzelnen, damit Außenstehende keine intimen Informationen der Gruppenteilnehmer\*innen erhalten.
- **Akzeptanz** unterschiedlicher Meinungen, damit sich jeder in der Gruppe frei äußern kann. Bei persönlichen Erfahrungen und Ansichten gibt es kein "richtig" oder "falsch".
- **Ich-Botschaften** ("ich möchte" - statt "man könnte" oder "wir könnten"), damit die einzelnen Gruppenmitglieder lernen, Verantwortung für ihren Standpunkt zu übernehmen und diesen gegebenenfalls auch verteidigen.
- **Zuhören und Ausredenlassen** um jeden/jeder Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, ihre Gedanken zu entwickeln. Allerdings kann die Moderator\*in oder auch einzelne Teilnehmende bei sehr langen Redebeiträgen darum bitten, zum Wesentlichen zu kommen.

Die Teilnehmenden sind nicht verpflichtet, ihren vollständigen Namen zu nennen: ein Vorname oder „nick name“ oder selbstgewählter Name ist ausreichend.

Die Moderierenden oder die zusätzlich eingesetzten Praktikant\*innen werden während der Sitzung zur regelhaften Dokumentation unserer Arbeit mitschreiben.

**Bitte beachten Sie die besonderen Corona-Regeln auf unserer Website.**