

## Kontakt

DISpositiv

Chantal Ruchti

Steinbruggstrasse 2

4500 Solothurn

Mail: chantal.ruchti@dispositiv.info

Telefon : 0041 79 817 20 73

Solothurn 09.11.22

## Regeln für die Selbsthilfegruppe für (p)DIS

Damit der Ablauf der Gruppentreffen möglichst reibungslos funktioniert und sich eine Atmosphäre des Vertrauens entwickeln kann, sind von der Gruppe beim Start bestimmte Regeln zur Gruppenarbeit gemeinsam zu vereinbaren.

1. **Vertraulichkeit:** Alles, was in der Gruppe besprochen wird und geschieht, wird nicht nach außen getragen. Wer möchte, kann anonym bleiben und einen anderen Namen verwenden.
2. **Pünktlichkeit** sollte selbstverständlich sein. Jedes Mitglied nimmt die Zeit der anderen ernst.
3. **Verantwortung:** Jedes Mitglied in der Gruppe übernimmt die Verantwortung für sich selbst und andere. Es wird darauf geachtet, nur so viel von sich preiszugeben, wie jedes Mitglied möchte.
4. Es darf nicht ausführlicher über Suizidpläne oder deren Inhalt, Pläne sich zu verletzen, Selbstverletzungsmethoden oder Methoden zur Gewichtsabnahme gesprochen werden, da dies andere Mitglieder triggern könnte. Zu unterlassen sind die Erwähnung von Zahlen im Kontext von Essstörungen (BMI, Gewicht, Kalorien, etc.) und Promotion von Essstörungen oder Selbstverletzung.
5. Traumatische Erlebnisse dürfen nur so weit angesprochen werden, als dass sie keine klar triggernde Details erhalten. Bei wahrscheinlich triggernden Themen (namentlich: alle Formen von Missbrauch, Suizidalität, Selbstverletzung, Essstörungen & Drogenmissbrauch) soll vorher eine Warnung ausgesprochen werden und Mitgliedern

die Möglichkeit gegeben werden, zwischenzeitlich hinauszugehen oder um eine Themenänderung zu bitten.

6. **Grenzen** sind zu respektieren. Möchte sich ein Mitglied nicht zu einem Thema äussern, ist das vollkommen legitim und wird nicht hinterfragt.
7. **Gegenseitige Achtung:** Jedes Mitglied hört aufmerksam zu und soll zu Wort kommen können. Man fällt anderen nicht ins Wort und hält sich mit Interpretationen zurück. Vor dem Vergeben von direkten Ratschlägen, wird gefragt, ob diese erwünscht sind. Seitengespräche mit den Sitznachbarn können das Gruppengespräch erheblich stören und sollen soweit möglich unterlassen werden, ausser ein Mitglied bemerkt, dass es dem anderen nicht gut geht. Wenn ein Mitglied sich allerdings durch das Gesprächsthema überfordert oder getriggert fühlt, kann dieses das Gespräch unterbrechen, um zwischenzeitlich hinauszugehen oder um eine Themenänderung zu bitten.
8. Diskriminierende Äusserung seien dies rassistische Kommentare oder sonstige diskriminierende Kommentare bzgl. Sexismus, LGBTQ+Feindlichkeit, Abelismus, Fatphobia, Klassismus, Antisemitismus etc. werden nicht geduldet und führen zum Ausschluss aus der Gruppe.
9. **Akute Bedürfnisse haben Vorrang:** Emotionen, Ablenkungen, Konzentrationsprobleme brauchen in der Gruppe immer Raum und sollten möglichst rasch angesprochen und bearbeitet werden.
10. **Verbindlichkeit:** Abmeldungen bitte bei [chantal.ruchti@dispositiv.info](mailto:chantal.ruchti@dispositiv.info)
11. **Ehrlichkeit:** Wer die Gruppe endgültig verlassen möchte, sollte sich möglichst unter Angabe der Gründe verabschieden.
12. **Nur Trinken** und kleine Snacks ist erlaubt. Rauchen ist verboten

### **Regeln speziell für Online-Veranstaltungen**

- Ein allfällig an die Gruppenmitglieder verschickter Link für den Beitritt zum Treffen, darf nicht an Personen weitergeleitet werden, welche (noch) nicht Mitglieder der

Gruppe sind. Unsere Regelung, ob und wie neue Mitglieder in die Gruppe aufgenommen werden, gilt auch für die online-Gruppentreffen.

- Passwörter für den Computer, für die Anwendungen/Apps oder für spezifische Treff-Termine sind sicher und vor dem Zugriff von Drittpersonen geschützt aufzubewahren
- Während der Teilnahme an den online-Treffen dürfen keine anderen Personen mithören oder zusehen. Die Teilnahme am Treffen geschieht deshalb idealerweise von einem geschlossenen und während der Treffdauer für andere Personen nicht zugänglichen Raum aus.
- Die Treffen dürfen auf keinerlei Art und Weise aufgezeichnet werden. Das heisst, niemand macht ohne Einverständnis der ganzen Gruppe Screenshots, Videoaufzeichnungen oder Tonaufnahmen des Treffens.
- Um den Datenschutz bestmöglich zu gewährleisten, melden wir uns für das online-Treffen so an, bzw. nehmen die Einstellungen so vor, dass nur unser Vorname bei unserem Bild eingeblendet wird.

### Weitere nützliche Infos (Selbsthilfe Schweiz)

#### **Sei rücksichtsvoll**

- Lasse die anderen Teilnehmenden ausreden und falle ihnen nicht ins Wort.
- Vermeide Ironie und Sarkasmus. Das Erkennen von Ironie und Sarkasmus ist ohne den persönlichen Kontakt bzw. die physische Anwesenheit schwierig.
- Akzeptiere, dass die Kommunikation in Video-Selbsthilfegruppentreffen manchmal langsamer oder umständlicher sein kann als in den gewohnten Treffen.
- Sei geduldig und unterstütze andere Teilnehmende bei technischen Schwierigkeiten. Vor dem ersten Treffen kann ein eingeplanter Probelauf von Vorteil sein.

#### **Sei einladend und präsent**

- Versuche dich einzubringen, auch wenn diese Art von Treffen neu für dich ist.
- Schenke allen Teilnehmenden dieselbe Wertschätzung, wie wenn sie physisch anwesend wären.
- Wende dich stets dem Computer/der Kamera zu, um mit den anderen Teilnehmenden in Kontakt zu sein.
- Wähle den Kamerastandort bewusst aus: Was sollen die Gruppenmitglieder im Hintergrund sehen bzw. was nicht? Ist das, was sie sehen, angenehm für sie? Ist das, was sie sehen auch das, was du ihnen von deinem Zuhause zeigen möchtest?
- Konzentriere dich während des Treffens auf die anderen Teilnehmenden.
- Vermeide Ablenkung durch Tätigkeiten wie Schreibtisch aufräumen, aufs Handy schauen usw. Vielleicht braucht es hier zusätzliche Abmachungen wie: «Ist es okay, wenn ich etwas esse, trinke, ...?»

#### **Sei klar und ehrlich**

- Richte Fragen und Aussagen direkt an eine Person, indem du deren Namen sagst.
- Verwende eine klare, einfache Sprache.
- Teile den anderen Teilnehmenden mit, was du brauchst, damit das Video-Treffen für dich angenehm ist. Was sollte beibehalten werden? Was sollten die Gruppe oder einzelne Teilnehmende nicht mehr machen? Wie könnte man es anders machen?
- Verwende allfällige in der Gruppe vereinbarte Handzeichen (z.B. Daumen hoch) oder Karten mit Symbolen, um Zustimmung oder Ablehnung oder andere Botschaften non-verbal zu signalisieren.