

Gruppenregeln im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Leinfelden-Echterdingen

Für den Umgang miteinander haben wir uns selbst folgende Regeln gegeben:

Grundsätzliches:

Jeder Teilnehmer gehört zur Gruppe unabhängig davon, wie er selbst augenblicklich denkt, fühlt und handelt oder was andere ihm gegenüber denken, sagen oder empfinden.

Vertrauen (Gruppengeheimnis)

Was ich hier sage und höre, ist vertraulich. Ich erzähle nichts von dem, was andere Gruppenteilnehmer tun oder sagen an Außenstehende. Ich nenne keine Namen anderer Teilnehmer und sage nichts, was eine Identifikation anderer Beteiligter ermöglicht.

In der „Ich-Form“ reden

Ich spreche nicht über „man“ oder „wir“, weil ich mich hinter diesen Worten gut verstecken kann und ich nicht die Verantwortung für das zu tragen brauche, was ich sage.

Wenn ich die Worte „man“ und „wir“ verwende, spreche ich für andere mit und ich weiß nicht, ob diese das wünschen.

Die Meinung anderer akzeptieren

Ich und jeder andere Gruppenteilnehmer sind einzigartig in seinen Gefühlen und seinem Denken. Nur wenn ich mich und andere darin akzeptiere können wir uns aufrichtig einander begegnen.

Es redet immer nur einer

Wenn mehrere Personen auf einmal sprechen wollen, wird eine Lösung für diese Situation gefunden. Für mich ist es wichtig, wenn ich anderen zuhören kann und wenn auch andere mir zuhören

Ausreden lassen

Es tut mir gut, wenn ich für etwas das ich sagen will meine Zeit bekomme und auch nach einer Pause weiterreden kann.

Wenn ich fertig bin, teile ich dies der Gruppe mit.

Auch anderen möchte ich die Zeit geben ihre Gedanken formulieren zu können.

Aktive Mitarbeit

Wenn ich mich aktiv in die Gruppe einbringe, haben die

anderen Gruppenmitglieder die Möglichkeit mich besser kennen zu lernen. Nur so erfahre ich, wie schön es ist verstanden zu werden.

Probleme haben Vorrang

Wenn mich Sorgen beschäftigen, wenn ich wirklich nicht „Teilnehmen“ kann, wenn ich ärgerlich bin oder aus einem anderen Grund unkonzentriert bin, will ich dies den anderen Gruppenteilnehmern sagen und warum das so ist.

Ich achte die Würde der anderen

Jeder ist einzigartig in seinem Leben und Streben nach Glück. Ich erhalte Erfahrungen von anderen nur, wenn ich diese in ihrem Denken, Reden und Tun achte.

Pünktlichkeit

Ich will vereinbarte Zeiten pünktlich einhalten. Ich weiß, dass Unpünktlichkeit die anderen Gruppenteilnehmer stört.

In allem, was die Gruppe unternimmt, zeigt meine Pünktlichkeit, wie verlässlich ich bin.

Direkt sein

Wenn ich etwas sage, dann will ich es so sagen, wie ich gerade fühle und denke und es nicht in irgendeiner Verpackung verkleiden.

Den anderen Gruppenteilnehmer gebe ich die Möglichkeit mir direkt zuzuhören und nicht der Verpackung.