

## Empfehlungen und Regeln bei virtuellen Gruppentreffen

- Ich bin pünktlich und melde mich für die Treffen bei der Moderation an.
- Es wird ein bestimmtes Signal vereinbart, wenn jemand etwas sagen möchte.
- Jede\*r bringt sich frei mit seinen Problemen, Gefühlen und Ideen ein.
- Es spricht immer nur eine Person und berichtet in der „ICH-Form“ von ihren Erfahrungen.
- Niemand muss sich äußern, wenn er oder sie es nicht will.
- Jede/r fasst sich kurz und spricht langsam und deutlich mit Einhaltung von kurzen Pausen zwischen den Beiträgen, denn dies erleichtert allen Zuhörenden das Verstehen.
- Eigenständigkeit muss respektiert werden. Nur über Meinungen kann diskutiert werden. Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Erfahrungen und Gefühle als solche stehen lassen und nicht bewerten oder kritisieren oder gute Ratschläge erteilen.
- Störungen haben Vorrang, denn wer nicht zuhören kann, beunruhigt, traurig oder wütend ist, sollte dies möglichst bald aussprechen.
- Bei Unklarheiten oder Übertragungsproblemen vergewissern, ob die Aussage richtig verstanden wurde.
- Warum-Fragen vermeiden und stattdessen unterstützende Fragen stellen z. B. Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Verschwiegenheit hat höchste Priorität. Dies wird von den Teilnehmenden vor dem Treffen schriftlich zugesichert.
- Screenshots oder Audioaufnahmen von den Treffen sind nicht erlaubt!
- Dritte (z. B. Familienmitglieder) dürfen den Bildschirm während des Treffens nicht einsehen und auch nicht zuhören. Es sollte ein ruhiges Umfeld mit einer guten Internetverbindung geschaffen werden.
- Hintergrundgeräusche sollen vermieden werden; hierfür Mikrofon stumm schalten, solange nicht gesprochen wird.
- Außenstehenden gegenüber wird Stillschweigen über die Gruppengespräche bewahrt.