

InES – Initiative Eltern suchtkranker Söhne und Töchter im Therapieverbund Ludwigsmühle

Gruppenregeln – Stand 17.11.2021

Zugewandtheit

Wir kommen in die Gruppe, um an UNS zu arbeiten. Wir setzen uns mit Problemen auseinander, die uns das Suchtverhalten unserer Kinder bereitet.

Wir wollen uns gegenseitig ermutigen. Unser Umgang miteinander soll diszipliniert, geduldig und liebevoll sein.

Wenn ein Mitglied spricht, hören die anderen zu. Wir achten gegenseitig auf eine faire und gleichberechtigte Diskussion auf gegenseitiger Augenhöhe.

Wir versuchen, unsere Aussagen in der Ich-Form zu machen.

Wenn du einem Mitglied etwas mitteilen willst, sprich es direkt an. Sprich nicht über Dritte und sprich nicht zur Gruppe, wenn du eigentlich einen bestimmten Menschen meinst.

Wir bewerten nicht die Aussagen anderer Mitglieder! In unseren Aussagen und Reaktionen versuchen wir immer bei uns zu bleiben, z.B. „Ich habe erlebt, dass ich mit einer solchen Herangehensweise gescheitert bin / erfolgreich war.“

Jedes Mitglied hat das Recht, Störungen anzusprechen. Es ist sinnvoll, dies sofort zu tun und keinen Groll mit nach Hause zu nehmen. Klärungen sind wichtig für die gemeinsame Entwicklung der Gruppe als hilfreicher Ort.

Vertraulichkeit

Alles, was in der Gruppe an einem Abend gegenseitig an persönlichen Informationen bekannt wird, darf nicht an Außenstehende weitergegeben oder gegen Gruppenmitglieder verwendet werden.

Wir nennen uns beim Vornamen und sagen „du“ zueinander. Dies wahrt zum einen unsere Anonymität. Jedes Gruppenmitglied entscheidet für sich, was es an persönlichen Daten wie Beruf, Wohnort etc. weitergeben will.

Es liegt an dir, was du aus der Zeit in dieser Runde für dich machst. Bestimme selbst, was du sagen möchtest.

Es gibt eine STOP-Taste zum Eigenschutz: Wenn mich etwas zu sehr belastet (z.B. die Schilderung eines anderen Mitgliedes), kann ich STOP sagen und die Gruppe um Hilfe bitten.

Verlässlichkeit

Wir nehmen regelmäßig an den Treffen teil, solange wir ein Mitglied der Gruppe sind.

Wir versuchen, pünktlich zu unseren Treffen zu kommen, damit es zu keinen störenden Unterbrechungen kommt. Deswegen lassen wir auch Handys während des Treffens aus.

Zwischen den Treffen kommunizieren wir über unsere *Wire*-Gruppe.