

BVEK-Online-Elternselbsthilfegruppe

Regeln zur effektiven und vertrauensvollen Gruppenarbeit

1. **Video-Präsenz:** Alle zeigen sich per Video, um Vertrauen zu schaffen.
2. **Vertraulichkeit:** Inhalte und Teilnehmernamen bleiben innerhalb der Gruppe.
3. **Ansprache:** Wir nutzen Vornamen und duzen uns.
4. **Freiwilligkeit:** Jeder teilt nur mit, was er möchte – ohne Druck oder Zwang.
5. **Störungsfreiheit:** Pünktlichkeit, lautlose Geräte und gegenseitiges Zuhören.
6. **Klärung von Konflikten:** Störungen oder Ärger werden sofort angesprochen.
7. **Selbstschutz:** Jede/r darf „STOPP“ sagen, wenn ihm/ihr etwas zu nahe geht.
8. **Ich-Form:** Wir sprechen aus eigener Perspektive.
9. **Respekt:** Aussagen sollen hilfreich, nicht verletzend sein.
10. **Lob statt Kritik:** Wir betonen Erfolge und lernen voneinander.
11. **Ernsthaftigkeit:** Kein Spott – gegenseitiger Halt steht im Fokus.
12. **Unterstützung:** Der Umgang ist diszipliniert, geduldig und einfühlsam.
13. **Regelmäßigkeit:** Kontinuierliche Teilnahme fördert den persönlichen Fortschritt.