

## VERSCHWIEGENHEITSERKLÄRUNG

Wir, bei der (Online-)Selbsthilfegruppe, tauschen regelmäßig unsere Erfahrungen, Erlebnisse, Belastungen aber auch unsere Erfolgserlebnisse und Freuden aus. Wir sprechen über sehr persönliche Dinge und möchten einander vertrauen. Wir möchten in diesem geschützten Rahmen frei reden können und sicher sein, dass alles was wir miteinander besprechen von den Teilnehmenden diskret und respektvoll behandelt wird. Deshalb verpflichten wir uns an dieser Stelle verbindlich über die hier gehörten und besprochenen Dinge Stillschweigen gegenüber Außenstehenden zu bewahren.

\_\_\_\_\_

Name

\_\_\_\_\_

Datum

\_\_\_\_\_

Unterschrift

Alles was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe! Das gilt auch dann, wenn wir nicht mehr an den Treffen teilnehmen.

Des Weiteren verpflichten wir uns, keine Bild-, Ton- und Videoaufnahmen während der (virtuellen) Treffen zu machen (auch KEINE Screenshots!).

Dies nehme ich hiermit zur Kenntnis und verpflichte mich, diese Regel zu respektieren.

## SPIELREGELN FÜR (ONLINE-)GRUPPENGESPRÄCHE

1. Ich nehme die Zeit der anderen ernst und bin pünktlich.
2. Ich gebe nichts an Außenstehende weiter.
3. Ich höre aufmerksam und wertschätzend zu.
4. Ich gebe Handzeichen (melden), wenn ich etwas sagen möchte.
5. Ich schweige, wenn ich nicht zum Reden bereit bin.
6. Ich akzeptiere, wenn jemand schweigen möchte.
7. Ich erkenne den Wert von Schweigen und Stille in der Gruppe. Das bedeutet, dass ich in einer Gesprächspause nicht „sinnlos“ die Pause störe, weil ich die Stille nicht aushalte.
8. Ich spreche von mir und meiner momentanen Erfahrung.
9. Ich fasse mich so kurz wie möglich und akzeptiere ggf. eine Unterbrechung durch den Gesprächsleiter.
10. Ich sage, wenn ich mich nicht mehr konzentrieren kann.
11. Wenn mir etwas missfällt, versuche ich dies in der Gruppe und nicht außerhalb anzusprechen.
12. Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst und spreche in der ICH-Form.
13. Ich bin ganz da und verzichte auf die geteilte Aufmerksamkeit durch ein Mobiltelefon.
14. Ich werde keine Bild-, Ton- und/oder Videoaufnahmen von den Treffen machen, auch keine Screenshots!
15. Ich sage, wenn mich vom letzten Gruppentreffen noch etwas beschäftigt.

Ich habe die o. g. Regeln zur Kenntnis genommen.

\_\_\_\_\_

Ort, Datum, Unterschrift

ADHS Deutschland e. V. - Juli 2017