



Gruppenregeln für Videochat

Damit wir im virtuellen Raum eine geschützte Möglichkeit des Austausches schaffen können, gibt es auch für unsere Gruppentreffen via zoom Regeln. Einige sind ähnlich wie für persönliche Treffen, ein paar ergeben sich zusätzlich durch den Online – Raum. Mit Ihrer Teilnahme an dem Online-Treffen stimmen Sie der Einhaltung der nachstehenden Regeln zu:

- **Pünktliches Erscheinen** - Ich achte darauf, pünktlich in den Videochat einzusteigen, um das laufende Treffen nicht zu stören.
- **Technische Ausstattung** – Ich Sorge im Vorhinein für meine technische Ausstattung und überprüfe diese, um eine reibungslose Teilnahme zu gewährleisten (Ton, Video, stabile Kamera, Internetverbindung...).
- **Geschützter Raum** - Ich Sorge dafür, dass ich alleine in einem ungestörten Raum sitze und andere Personen nicht mithören oder -sehen können und schütze somit andere Teilnehmer*innen (keine anderen Personen im Raum, kein öffentlicher Raum z.B. unterwegs, im Zug,)
- **Achtsame Teilnahme:** Ich bin den anderen Teilnehmer*innen gegenüber zugewandt und führe keine anderen Tätigkeiten während der Gruppenteilnahme durch (wie z.B. Haushalt, Essen zubereiten, herumgehen...). Ich respektiere die Sichtweisen der anderen Teilnehmer*innen, achte auf eine respektvolle Sprache und lassen andere Teilnehmer*innen zu Wort kommen und ausreden.
Ich achte auf angemessene Kleidung und unterlasse Alkoholkonsum, Rauchen sowie Essen während der Treffen.
- **Gegenseitige Verschwiegenheit** - Ich trage nichts von dem, was wir in der Gruppe besprechen, nach außen (Namen, persönliche Erzählungen...)
- **Ton- und Videoaufnahmen** - Ich bin mir bewusst, dass es ausdrücklich verboten ist, das Gespräch auf einem Endgerät aufzuzeichnen. Auch von Seiten der HPE erfolgt keine Aufzeichnung.
- **Persönliche Beiträge** - Ich bestimme selbst, ob und wann ich mich zu Wort melden möchte und spreche über meine eigenen Erfahrungen in der „Ich-Form“. Ich darf über alle meine Gefühle, sowohl über positive, wie auch negative sprechen.
- **Moderation** - Die ModeratorInnen dürfen in Gespräche eingreifen und achten auf die Einhaltung der Gruppenregeln.

- **Eigenverantwortung** – Die Moderation gibt den Rahmen und begleitet die Gruppe. Im Sinne des Settings „Selbsthilfegruppe“ sind alle Personen gleichberechtigt und tragen zum Gelingen des Treffens bei. Sollte der Online-Raum sich für mich als Teilnehmende*r nicht gut oder sicher anfühlen, weil z.B. eine Regel nicht eingehalten wird, bringe ich dies aktiv und zeitnah in die Gruppe ein.