Landesverband Thüringen
der Angehörigen
psychisch erkrankter Menschen e. V.

Online-Selbsthilfegruppen: Unsere Gruppenregeln

Um für alle Teilnehmenden unserer Online-Selbsthilfegruppe einen möglichst sicheren, vertrauens- und respektvollen Raum zu schaffen, gibt es ein paar wenige Regeln.

Bitte lesen Sie diese vor Beginn der Gruppe durch und beherzigen Sie sie während des Online-Treffens.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

1. Vertraulichkeit wahren

In unseren Selbsthilfegruppen teilen Angehörige sehr Persönliches aus ihrem Leben. Deshalb gilt für alle Teilnehmenden: **Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe** und wird nicht nach außen getragen.

2. Kamera an

Wir bitten Sie, Ihre **Kamera während des Treffens anzumachen** und auch anzulassen. Dies dient der gegenseitigen Vertrauensbildung und schafft für die Gruppe eine persönlichere Atmosphäre.

3. Ort mit Privatsphäre

Um die Vertraulichkeit zu wahren ist es notwendig, dass Sie sich während des Gruppentreffens in einem, von möglichen weiteren Bewohnern, **abgetrennten Bereich** befinden. Dies soll auch dazu dienen, mögliche Störungen (Geräusche im Hintergrund, Personen, die im Hintergrund durch das Bild laufen) so weit als möglich zu vermeiden.

4. Respektvoller Umgang

Unterschiedliche Meinungen sind willkommen – solange sie achtsam und wertschätzend geäußert werden. Ratschläge ohne Nachfrage oder Schuldzuweisungen haben keinen Platz.

5. Ausreden lassen

Wir hören einander zu und vermeiden Zwischenrufe.

6. Pünktlichkeit

Die Gruppentreffen **finden pünktlich statt.** Aus Gründen des gegenseitigen Respekts und auch aus zeitlichen Gründen bitten wir Sie, ebenfalls pünktlich zu erscheinen.

Stand: November 2026