

# Vereinbarung für unser Selbsthilfetreffen

Der Initiator eines Treffens sorgt dafür, dass Termin und Ort rechtzeitig festgelegt und mögliche Teilnehmer eingeladen werden und bereitet den Raum vor. Der Initiator bringt einen geeigneten Gegenstand als „Redestab“ mit.

Alle Teilnehmer erhalten mit der Einladung diese Vereinbarung. Die Zustimmung zu diesen Regeln ist die Voraussetzung für die Teilnahme.

Am Ende eines Treffens werden Termin und Ort sowie Organisator / Gastgeber des nächsten Treffens vereinbart.

## **Durch die Teilnahme erklären wir uns mit nachfolgenden Regeln einverstanden:**

1. Zu Beginn eines Treffens wird entweder eine maximale Redezeit vereinbart, oder aber Handzeichen, mit denen darum gebeten wird, zum Abschluss zu kommen. (siehe dazu [www.zirkelog.org](http://www.zirkelog.org)). Wird eine maximale Redezeit vereinbart, übernimmt ein Freiwilliger die Rolle des Zeitwächters. Er sollte nicht mit dem Initiator/Organisator/Gastgeber des Treffens identisch sein.
2. Darüber hinaus einigen sich die Teilnehmer zu Beginn auf eine Uhrzeit für das Ende des Treffens. Wenn es keinen Zeitwächter gibt, achtet der Initiator auf die Einhaltung der Zeit.
3. Es darf immer nur die Person mit dem Redestab sprechen. Alle anderen hören nur zu.
4. Es ist nicht erlaubt, die Person mit dem Redestab zu unterbrechen
5. Niemand ist verpflichtet etwas zu sagen, wenn er/sie dran ist. Der Redestab kann auch gleich weitergegeben werden.
6. Wir geben einander keine unerbetenen Ratschläge. Wird jedoch um Rückmeldungen bzw. Vorschläge gebeten, so können diese gegeben werden, sobald man selbst dran ist. Eine Verpflichtung zu Rückmeldungen gibt es nicht.
7. Der Redestab geht solange im Uhrzeigersinn im Kreis herum, bis die vereinbarte Uhrzeit erreicht ist. Es muss genügend Zeit eingeplant werden, am Schluss noch den nächsten Termin zu vereinbaren.
8. Wer mit seinem/ihren Beitrag fertig ist, signalisiert dies mit der Weitergabe des Redestabs an die nächste Person im Stuhlkreis
9. Wir theoretisieren nicht, sondern sprechen von uns, unserer konkreten Situation, unsere Gefühlen und Erfahrungen, so ehrlich, wie wir es im Moment können.
10. Was in der Gruppe gesagt wird, bleibt in der Gruppe. Die Teilnahme basiert ausdrücklich auf Vertraulichkeit.
11. Diese Regeln können jederzeit von den Teilnehmern im Konsens verändert werden