

## **REGELN FÜR MITGLIEDER DER RUSSISCHSPRACHIGE SELBSTHILFEGRUPPE „TRAUERTRAUMA“**

1. An Gruppentreffen kann jeder ohne Altersbeschränkung teilnehmen, auch Menschen mit Behinderung. Teilen Sie dem Moderator beim Vorstellungsgespräch oder beim ersten Treffen Ihren Namen, Ihre Telefonnummer und Ihren Gesundheitszustand mit. Personen mit medizinischen Kontraindikationen können von der Teilnahme ausgeschlossen werden.

2. Kommen Sie nicht mit Haustieren zu Gruppentreffen, unter Alkohole- oder Drogeneinfluss stehen oder an einer Infektionskrankheit leiden. Kinder jeden Alters dürfen an Gruppentreffen teilnehmen, sofern sie die Sitzung nicht stören. Die Verantwortung für die Kinder tragen die Personen, mit denen sie gekommen sind.

3. Bevor Sie den Arbeitsraum betreten, ziehen Sie Ihre Schuhe aus.

4. Wer zu spät kommt, setzt sich still und leise in den Kreis an den Stellen, die der Tür am nächsten sind.

5. Sprechen Sie während einer Treffens an „du“ und Gruppennamen, ohne ihn zu ändern oder zu verfälschen. Tragen Sie bei neue Teilnehmer eine Namenskarte.

6. Kommunizieren Sie während des Treffens auf Russisch. Wenn etwas in einer anderen Sprache gesagt wird, übersetzen Sie es für alle anderen Teilnehmer ins Russische. Unterbrechen Sie den Sprecher nicht. Sprechen Sie nur im Kreis und nicht mit Ihrem Nachbarn.

7. Sie können „Nein“ sagen, jeden Vorschlag des Moderators oder eines anderen Teilnehmers ablehnen.

8. Propaganda rassistischer, ethnischer oder religiöser Exklusivität oder jeglicher religiöser, ideologischer oder politischer Einstellungen ist verboten. Beleidigung oder Demütigung der rassistischen, nationalen, religiösen oder ideologischen Gefühle und Überzeugungen anderer Teilnehmer ist verboten.

9. Bei Fernteilnahme während der Moderatorengeschichte muss das Mikrofon ausgeschaltet sein, die Kamera kann ein- oder ausgeschaltet werden. Während der allgemeinen Diskussion müssen Mikrofon und Kamera eingeschaltet sein.

10. Der Konsum psychoaktiver Substanzen durch die Teilnehmer ist nicht gestattet. Sie können nur außerhalb des Gebäudes rauchen.

11. Jeder Teilnehmer ist für seine persönlichen Gegenstände selbst verantwortlich. Bei Verlust oder Beschädigung von Eigentum der gastgebenden Organisation haften alle anwesenden Teilnehmer gemeinsam. Am Ende des Treffens helfen Sie bei der Reinigung des Raumes.

12. Klatschen Sie nach dem Treffen nicht, respektieren Sie die Vertraulichkeit des Gruppenlebens und bringen Sie keine persönlichen Informationen außerhalb der Gruppe mit. Der Moderator verpflichtet sich gegenüber der empfangenden Organisation zur Geheimhaltung personenbezogener Daten.

## **EMPFEHLUNGEN FÜR MITGLIEDER DER RUSSISCHSPRACHIGE SELBSTHILFEGRUPPE „TRAUERTRAUMA“**

1. Kommen Sie nicht zu spät und lassen Sie sich nicht ablenken: Verpassen Sie etwas Wichtiges für Sie persönlich. Wenn die Umstände dies erfordern, machen Sie den Moderator im Voraus darauf aufmerksam, dass die Besprechung ausfallen, später erscheinen oder früher gehen muss.

2. Wenn Sie müde sind oder nicht gut geschlafen haben, sich unwohl oder gereizt fühlen, Kopfschmerzen oder Depressionen haben, informieren Sie den Moderator zu Beginn des Treffens. Wenn Sie sich unwohl fühlen, informieren Sie sofort den Moderator.

3. Gehen Sie vor dem Meeting und in der Pause auf die Toilette, waschen Sie Ihre Hände, schalten Sie Ihr Telefon aus, wenn Sie rauchen, rauchen Sie (außerhalb des Gebäudes), um sich rundum wohl zu fühlen. Gehen Sie bei Bedarf während einer Pause oder Diskussion zur Toilette, zum Rauchen und zu dringenden Telefonaten, jedoch nicht während einer Übung oder Nachbesprechung.

4. Die Arbeit in einer Gruppe ist anonym: Fragen Sie nicht nach Namen, Nachnamen, Telefonnummern, Adressen, aber wenn Sie möchten, können Sie jedem oder einem anderen Teilnehmer etwas über sich selbst mitteilen.

5. Wenn Sie zu zweit arbeiten, wechseln Sie ständig den Partner. Versuchen Sie, denjenigen auszuwählen, mit dem Sie noch nicht zusammengearbeitet haben, am wenigsten zusammengearbeitet haben oder den Sie am wenigsten kennen.

6. Hören Sie allen aufmerksam zu. Wenn Sie es nicht gehört haben, fragen Sie noch einmal; wenn es nicht klar ist, fragen Sie. Schweigen Sie nicht, seien Sie aktiv, experimentieren Sie. Wenn Sie über Gruppenmitglieder sprechen, nennen Sie sie beim Namen, sagen Sie nicht „er“, „sie“, „einige“, „viele“.

7. Sprechen Sie nur über sich selbst und in Ihrem eigenen Namen und nicht „über Menschen im Allgemeinen“, „wie es immer passiert“, „was normalerweise jedem passiert“, was Sie im Fernsehen oder im Internet gesehen.

8. Wenn sich alle im Kreis äußern und Sie nichts zu sagen haben oder nicht reden möchten, wenden Sie sich einfach an den nächsten im Kreis und nennen Sie seinen Namen.

9. Fragen oder geben Sie keine Bewertungen, fragen oder geben Sie keine Ratschläge.

10. Versuchen Sie, aufrichtig zu sein und die Wahrheit zu sagen. Es ist besonders wichtig, über Ihre Gefühle zu sprechen.

11. Wenn Sie sich äußern, können Sie zum Beispiel fragen: „Wer denkt das noch?“, „Wer ist anderer Meinung als ich?“, „Wem war es unangenehm, mir zuzuhören?“, „Wer war überrascht von dem, was ich gesagt habe?“

12. Kehren Sie immer wieder zu der Frage zurück: „Warum bin ich hier, was will ich erreichen, was ist mein Ziel oder meine Ziele in und außerhalb der Gruppe, welche Veränderungen in meinem Leben will ich“. Wenn Ihnen das nicht klar ist, fragen Sie die Gruppe. Verwirklichen Sie Ihr Ziel in der Gruppe, verwenden Sie dafür alle anderen. Streben Sie außerhalb der Gruppe unermüdlich nach Ihrem Ziel, nutzen Sie das Gelernte in der Gruppe.