

Allgäu-Auties Handout

GRUPPENREGELN VERSION 3

1. Alles was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe.

- 1.1. Wenn man mit Aussenstehenden über die Gruppe sprechen möchte, darf nichts was man erzählt einen Rückschluss auf eine bestimmte Person in der Gruppe zulassen. Das bedeutet unter anderem keine Namen, keine Adressen, keine genaue Personenbeschreibung... Eben alles, was jemandem erlauben würde herauszufinden, wer diese Person ist.

2. Keine Politik, keine Religion

- 2.1. In unserer Gruppe soll es um Selbsthilfe gehen, um Autismus und alles was damit zusammenhängt. Natürlich hat das auch eine Politische Dimension. Aber wir beschränken uns auf die direkten Zusammenhänge um eine religiöse oder politische Prägung der Gruppe zu verhindern. So kann sie für alle Autist:innen offen bleiben.

3. Von sich sprechen und andere von sich sprechen lassen.

- 3.1. Jede:r Autist:in macht andere Erfahrungen. Manche überschneiden sich, andere nicht. Wir respektieren, was andere erleben und können so auch erwarten, dass andere respektieren, was wir erleben.

4. Nicht die Probleme der anderen lösen.

- 4.1. Wir sind eine Selbsthilfegruppe. Das bedeutet, dass wir Erfahrungen, Tipps, und Tricks austauschen und Beistand leisten können. Wir konzentrieren uns aber nicht darauf die Probleme der anderen lösen, sondern darauf, diese Ressourcen zu nutzen, um uns um unsere eigenen Probleme zu kümmern.
- 4.2. Manchmal hat man das Gefühl, das Problem einer anderen Person wäre sehr einfach zu lösen. Das kann für die Person, welche gerade mit dem Problem kämpft verletzend sein, weil sie sich dann nicht gesehen und ernstgenommen fühlt. Wir lassen jedem seine Zeit und bleiben auch für andere Lösungsansätze offen.

5. Verantwortung für sich selbst übernehmen.

- 5.1. Das bedeutet, dass wir Konflikte offen ansprechen, konstruktives Feedback austauschen und annehmen und uns bewusst sind, dass wir, egal was in der Gruppe besprochen wurde, immer die volle Verantwortung für die Entscheidungen tragen, die wir für uns selbst treffen.
- 5.2. Bei Überforderung erkennen wir unsere Grenzen und handeln entsprechend. Bei Akuten Krisen holen wir uns professionelle Hilfe. Bei Krankheit melden wir uns von der Gruppe ab, damit die anderen sich auf die Gruppengröße und dort anwesenden Personen einstellen können.

6. Wir pflegen einen respektvollen Umgang und werten nicht.

- 6.1. Wir lassen andere Aussprechen.
- 6.2. Wir achten darauf, über uns und nicht über andere zu sprechen. (Bsp.: „Ich bin sehr traurig geworden, als ich die Geschichte gehört habe...“ statt „Was du sagst, macht mich traurig.“)
- 6.3. Wir bewerten die Aussagen und Gefühle der anderen nicht. (Bsp.: „Es ist schwierig für mich, dass zu hören“ statt „Es ist schlimm, dass du traurig bist.“)

7. Handys sind während der Gruppentreffen unsichtbar.

- 7.1. Während der Gruppe sind wir uns selbst und den anderen gegenüber achtsam und konzentrieren uns auf die Gruppe.
- 7.2. Es wird während der Treffen nichts aufgenommen, fotografiert oder gefilmt.

8. Wir bringen uns solidarisch, unseren Fähigkeiten und Möglichkeiten entsprechend, in die Gruppe ein.

- 8.1. Es ist wichtig, nicht zu vergessen, dass es die Gruppe nur gibt, weil wir sie machen. Deshalb achten wir darauf, mitzuwirken. Dazu gehört sowohl die Verantwortung für sich zu tragen, die Gruppenregeln einzuhalten aber auch sich für die Veranstaltungen an- und abzumelden.
- 8.2. Diese Gruppe wird von allen getragen, die zu ihr kommen. Die Teilnahme ist kostenlos und soll es auch bleiben. Deshalb sollten alle, die kommen, auch dabei mithelfen, dass es so bleiben kann, in dem sie sich so einbringen, wie sie es eben können. Weder soll Druck entstehen mehr zu machen, als man kann, noch dürfen diejenigen übersehen werden, die schon sehr viel machen.