

SHK Regeln für Teilnehmer

Voraussetzung für eine gute Zusammenarbeit in einem SHK sind gewisse Regeln. Bei Bedarf können ergänzend weitere Regeln zwischen den Teilnehmern und dem SHK- Begleiter vereinbart werden. Folgende Regeln sind für alle SHKs vorgegeben und einzuhalten:

1. **Verschwiegenheit**

Das, was im SHK passiert, soll im SHK bleiben und hat außerhalb dieser nichts zu suchen. Verstöße dagegen müssen sofort angesprochen werden. Dies dient als Schutz des Einzelnen, damit Außenstehende keine intimen Informationen über Teilnehmer erhalten.

2. **"ICH" Botschaften - jeder soll lernen Verantwortung für den eigenen Standpunkt zu übernehmen**

Direkte Ansprache: statt "man" oder "wir" kann z.B. "ich fühle, dass ...", "ich finde, dass..." usw. verwendet werden. Gegebenenfalls soll auch der Hintergrund der eigenen Meinung begründet werden.

3. **Störungen haben immer Vorrang**

Wenn es einem Teilnehmer schlecht geht, soll dieser das Ansprechen können und gegebenenfalls dem Teilnehmer mit dem akuten Thema Vorrang zugestanden werden. Haben mehrere Teilnehmer ein aktuell belastendes Thema, entscheidet der SHK Begleiter die Reihenfolge. Kein Raus aus dem Online gehen, sondern die Störung ansprechen! Nicht agieren, sondern verbalisieren! Verstöße direkt ansprechen und offen machen.

4. **Akzeptanz - freie Äußerung unterschiedlicher Meinungen**

Bei persönlichen Erfahrungen und Ansichten gibt es kein "richtig" oder "falsch". Ratschläge, Interpretationen, Deutungen und Bewertungen von Problemen sollen vermieden werden.

5. **Offenheit & Ehrlichkeit - ernsthafter und konstruktiver Umgang mit Themen und Miteinander**

Die Zusammenarbeit in allen SHKs ist wertschätzend und vertrauensbildend. Friedvoller Umgang Miteinander - Gewalt in jeglicher Ausprägung hat keinen Platz in der Gruppe. Vor körperlicher Hilfestellung fragen, ob das dem Gegenüber recht ist.

6. **Feste Zeiten & Pünktlichkeit - Sicherheit für die Teilnehmer**

Die festgelegten SHK Termine sind einzuhalten, die Pflicht zur regelmäßigen Teilnahme ist wichtig, damit sich alle Teilnehmer auf die Gruppe verlassen können. Auf Pünktlichkeit wird ebenso großer Wert gelegt, um wichtige Momente nicht durch das Zuspätkommen zu stören. Bei Verhinderung ist der SHK Begleiter zu informieren (Mail, telefonisch).

7. **Neue SHK Teilnehmer**

Bei geschlossenen SHK nicht relevant. Wenn ein Teilnehmer die geschlossene SHK verlässt, so entscheiden die Teilnehmer in Absprache mit dem Begleiter über Zugang eines neuen Teilnehmers. Der Ausstieg kann jederzeit und ohne Angaben von Gründen sein. Der bereits bezahlte Beitrag wird nicht zurückerstattet.

Die Einhaltung der SHK Regeln gibt allen Teilnehmern die Sicherheit, die sie braucht, um in die persönliche & gemeinsame emotionale Arbeit zu kommen!