

Gruppenregeln - Selbsthilfegruppe „Gemeinsam Anders“

1. Vertraulichkeit

Was in der Gruppe gesagt wird, bleibt in der Gruppe. Es gilt absolute Schweigepflicht - egal ob persönlich, schriftlich oder digital.

2. Alles darf, nichts muss

Du musst nicht sprechen, dich nicht erklären und nichts preisgeben. Zuhören ist genauso wertvoll wie das Teilen eigener Erfahrungen.

3. Wir hören einander zu.

Keine Unterbrechungen, keine ungefragten Tipps, kein „Kenn ich - bei mir war das schlimmer!“ Wir lassen einander Raum.

4. Kein Ersatz für Therapie

„Gemeinsam Anders“ ist ein sicherer Erfahrungsraum, aber keine medizinische oder psychotherapeutische Einrichtung.

5. Unterschiedlichkeit ist normal

ADHS, Autismus und AuDHS sind so individuell wie die Menschen, die sie betreffen. Deine Wahrheit ist gültig - auch wenn sie anders ist als meine.

6. Rücksicht auf Reize

Bitte achte auf Lautstärke, Gerüche, Licht und Abstand - und sag klar, was du brauchst. Hier ist Platz für Reizschutz, Pausen und Rückzug.

7. Trigger brauchen Warnung

Bei schweren Themen wie Trauma, Gewalt oder Suizid bitte vorab Bescheid geben - so kann jede*r für sich entscheiden, wie viel geht.

8. Keine Werbung, keine Ideologie

Hier geht es nicht um Coaching-Angebote, Glaubensmission oder Allheilmittel - sondern um echten, werbefreien Austausch.

9. Humor? Gerne! Aber nicht verletzend

Lachen hilft - solange es niemanden ausschließt oder verletzt. Schwarzer Humor ist okay, wenn alle mitlachen können.

10. Konflikte? Miteinander lösen.

Unstimmigkeiten gehören dazu - wichtig ist, wie wir damit umgehen. Respektvoll, ehrlich, ohne Drama - und wenn nötig mit Unterstützung der Gruppenleitung.