

Spielregeln für Gruppen:

1. Die Gruppe sichert sich gegenseitige *Schweigepflicht* zu: Ausserhalb der Gruppe äussern wir uns Dritten gegenüber nicht über Persönliches, was wir von einander gehört haben.
2. Die *Namen* der Gruppenmitglieder sind nur den jeweiligen Mitgliedern bekannt. Ohne Einwilligung der betreffenden Person geben wir keine Namen weiter.
3. Wir teilen uns mit, wenn wir an einem Gesprächsabend *nicht kommen können*.
4. Wir achten auf eine gute *Gesprächskultur*, indem wir einander zuhören. Wir achten darauf und unterstützen uns so, dass immer nur eine Person spricht. - Dank unserem gegenseitigen Interesse an dem, was wir einander anvertrauen, helfen wir uns und andern weiter.
5. In der Gruppe lassen wir uns meist auf *Lernprozesse* ein. Unsere Lernprozesse brauchen Zeit; gönnen wir sie andern, aber auch uns! - Zeiten, in denen scheinbar, nichts geschieht' mit und in uns, gehören zum Prozess.
6. *Unstimmigkeiten*, vielleicht Verletzungen, Missverständnisse kommen immer wieder in Gruppen vor. Sie sind oft Zeichen von Lebendigkeit. - Wichtig ist es, die andern Teilnehmenden direkt anzusprechen, wenn für Sie etwas nicht stimmt: gleich in der Sitzung oder zu Beginn des nächsten Treffens.
7. wer die *Gruppe verlassen* will, kündigt den Schritt an und kommt sich an einer nächsten Sitzung verabschieden.

In den Selbsthilfegruppen der VASK können nur Mitglieder der VASK teilnehmen. Wer teilnehmen will, muss deshalb zuerst dem Verein beitreten.