

## **Gesprächsregeln der COPD Online Selbsthilfegruppe Dülmen**

- Es spricht immer nur eine Person, in der „Ich-Form“, klar und deutlich.
- Gefühle sollen wahrgenommen, ausgesprochen und gezeigt werden.
- Missverständnisse und Konflikte sollen durch aktives Zuhören umgehend geklärt werden; bei Unklarheiten vergewissern, ob Aussagen richtig verstanden wurden.
- Ratschläge und Bewertungen sind nicht erwünscht - es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“. Oft hilft es, von eigenen Erfahrungen zu berichten und so Feedback zu geben bzw. einzufordern.
- „Warum - Fragen“ sind nicht erwünscht, da sie nicht zu Problemlösungen führen.
- „Störungen“ werden zugelassen.
- Verschwiegenheit hat höchste Priorität. Dies wird von den Teilnehmenden vor dem Treffen schriftlich zugesichert, ebenso wie Toleranz, Respekt und Verlässlichkeit untereinander.
- Screenshots oder Audioaufnahmen von den Treffen sind nicht erlaubt! Jede teilnehmende Person bestätigt zusätzlich noch einmal schriftlich die Einhaltung dieser Vorgabe.
- Dritte (z.B. Familienmitglieder) dürfen den Bildschirm während des Treffens nicht einsehen.
- Hintergrundgeräusche sollen vermieden werden; hierfür Mikrofon stumm schalten, solange nicht gesprochen wird.
- Außenstehenden gegenüber wird Stillschweigen über die Gruppengespräche bewahrt.