



## **Ein herzliches Hallo an alle Neulinge!**

*Sicherlich bist du noch etwas verunsichert und hast etwas Angst vor dem ersten Kontakt. Das ging uns allen so beim ersten Mal, deshalb haben wir vollstes Verständnis für deine Befürchtungen. Vielleicht hilft es dir, deine Ängste zu zerstreuen, wenn du unseren Ablauf kennst. Struktur gibt Sicherheit!*

*Am Anfang steht das Erstgespräch mit Herrn Braun, er entscheidet, ob es Sinn macht, dass du zu einer Bipolar-Erfahrenengruppe kommen kannst.*

*Als nächstes kannst du auf Wunsch mit einem von uns unter vier Augen reden. Entweder Anja, die Gruppenleitervertretung oder mit Mike, dem Gruppenleiter selbst. Fühlst du dich schon sicher genug nach dem Gespräch mit Herrn Braun, kannst du auch direkt an der Gruppenstunde teilnehmen. Es ist dir überlassen, wie du dich am wohlsten fühlst.*

*Ob die Gruppenstunde deine Erwartungen erfüllt, zeigt sich erst nach 5 Besuchen bei uns. Wenn es dir bei uns gefällt und unser Angebot dich anspricht, dann wirst du in unsere Smartphone-Kommunikationskanäle aufgenommen. Das ist dann ein sehr guter Zeitpunkt, wo du mit Anja und Mike die Telefonnummern austauschen kannst. Dafür bekommst du auch das Passwort für unsere Webseite, um sie auch vollumfänglich zu nutzen.*

**Hier ist unsere Webseite:**

**<https://shg-bipolar-saar-pfalz.de.cool/>**

*Wichtig für dich ist diese Seite, um die aktuellen Termine und Veranstaltungen einzusehen und auch dir in aller Ruhe unsere 11 goldenen Gruppenregeln anzuschauen. Hier wird unter anderem genannt, dass nichts, was bei der Gruppenstunde gesagt wird, nach außen dringt. Diese Regeln schützen dich!*

**Zu unserem Ablauf:**

*Wir üben uns zu Beginn einer jeden Gruppenstunde in einer 2-Minuten Meditation, einerseits um die Gedanken zu sammeln, andererseits um vom Alltagsstress ein wenig herunterzufahren. Während dieser Meditation konzentrieren wir uns auf das Hier und Jetzt. Die Vergangenheit ist unwiederbringlich vorbei und das was vor uns liegt, ist Zukunftsmusik. Durch die Konzentration auf das aktuelle Sein kristallisieren sich so manche Problematiken heraus, die man später dann thematisieren kann. Die Gruppe entscheidet dann spontan, ob ein Thema besonders gewichtet wird, oder ob alle Belange auf den Tisch kommen, von jedem Einzelnen.*





## **Unsere 11 goldenen Regeln**

**Diese goldenen Regeln solltest du durchlesen und auch verstehen, wenn du das erste Mal zu uns kommst:**

- 01.)** *Alles, was an vertraulichem oder persönlichem gesagt wurde, bleibt hier innerhalb der Gruppe und wird auch nicht im Außenbereich von Gruppenmitgliedern untereinander diskutiert.*
- 02.)** *Die Gruppenstunde ist ein Raum für Begegnung auf Augenhöhe. Gemeinschaftliches Ziel ist es, mehr Verständnis füreinander zu entwickeln.*
- 03.)** *Wer etwas sagen möchte, darf das tun, wenn er nichts sagen möchte, darf dies ebenso tun.*
- 04.)** *Wir sprechen über uns und unsere eigenen Erfahrungen.*
- 05.)** *Die individuelle Erfahrung ist jedem eigen, daher sprechen wir sie auch niemanden ab. Es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“.*
- 06.)** *Deshalb sprechen wir nicht über nicht-anwesende Dritte, es sei denn wohlwollend und verständnisvoll*
- 07.)** *Dabei vermeiden wir die namentliche Nennung dieser Person.*
- 08.)** *Auch für starke Emotionen ist Raum in der Gruppenstunde, allerdings nicht für Beschimpfungen und verletzende Äußerungen gegenüber anderen Teilnehmern oder Dritten!*
- 09.)** *Wir lassen einander ausreden.*
- 10.)** *Wir gehen mit unserer Gesprächszeit achtsam um: andere Teilnehmer wollen vielleicht auch noch etwas sagen.*
- 11.)** *Das Thema der Gruppenstunde ist nicht vorgegeben, sondern entwickelt sich aus der „Blitzlichtrunde“ heraus, falls etwas akutes anstehen sollte.*

