



SUCHTSELBSTHILFE

BKE

mog



Die 7 goldenen Regeln für die Online-Selbsthilfe

Jedes Gruppenmitglied...

1. ... achtet auf eine ruhige, möglichst störungsfreie Umgebung.
2. ... schützt die eigenen personenbezogenen Daten und die der anderen Online-Gruppenmitglieder.
3. ... schaltet seine Kamera ein. Ausnahmen müssen mit der Virtuellen Begleitung (V.I.B.) der Gruppe abgesprochen werden.
4. ... nimmt eine respektvolle Haltung gegenüber der Online-Gruppe und ihren Mitgliedern ein. Dazu gehört es, andere ausreden zu lassen.
5. ... ist verlässlich. Dazu gehört es, pünktlich in der Online-Gruppe zu sein und der V.I.B. Bescheid zu geben, wenn die Teilnahme nicht/nur verspätet möglich ist.
6. ... unterlässt es, während der Online-Gruppe zu essen. Außerdem wird während der Online-Gruppe kein Suchtmittel konsumiert.
7. ... unterstützt die V.I.B. in ihrer Rolle als Gruppenleitung.

Für die V.I.B. gilt es zusätzlich, ...

8. ... die Regeln der TZI und der motivierenden Gesprächsführung zu beachten/einzufordern.
9. ... auf angemessene Gruppengrößen zu achten.
10. ... auf die eigene Belastungsgrenze zu achten.
11. ... sich bei Problemen an die Projektleitung zu wenden.
12. ... jede Veränderung der Gruppenstrukturen mit der Projektleitung abzusprechen.



SUCHTSELBSTHILFE

BKE

mog ist ein Projekt des BKE
Landesverbandes NRW e. V.



Das Projekt wird in NRW
gefördert durch die Techniker
Krankenkasse.