

## Groepsafspraken bi+ gespreksgroep

### Medemenselijke afspraken

#### Respectvol en steunend zijn

Laat iedereen in diens waarde. Respecteer het als iemand andere ideeën en gevoelens heeft en andere keuzes maakt dan jij.

Wees open voor de eigenheid van een persoon. Probeer niets in te vullen over de identiteit van een persoon op basis van één of enkele kenmerken.

Gevoelens en emoties zijn niet raar. Niemand hoeft zich daarvoor te schamen.

Laat mensen uitpraten als ze aan het woord zijn en probeer met aandacht te luisteren. Als iemand even niet wil spreken is dat ook oké.

Als je het met iemand oneens bent, probeer dit dan in de ik-vorm te communiceren. Zeg bijvoorbeeld 'ik denk daar anders over' of 'voor mij voelt dat anders' in plaats van 'dat is niet waar' of 'dat zit anders'.

Deelname in een groep betekent dat tijd en aandacht verdeeld moeten worden over verschillende mensen met verschillende behoeftes. Probeer rekening met elkaar te houden, maar luister ook goed naar je eigen behoeftes.

Samen maken we de gespreksgroep een veilige plek om uit te wisselen. Alle deelnemers dragen hiervoor een gedeelde verantwoordelijkheid. Een fout maken kan gebeuren. Anderen kunnen en mogen je op een vriendelijke manier aanspreken wanneer je iets zegt wat hen kwetst. Op die manier helpen we elkaar leren en groeien om (nog meer) respectvol met elkaar om te gaan.

Wie de ruimte wil verlaten, eventjes of permanent, kan dat altijd en zonder gevolgen doen.

#### Aanspreekvorm

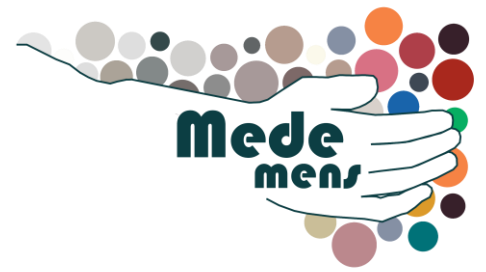
Als je binnenkomt schrijf je je naam en – als je die wil delen – je voornaamwoorden op een sticker die je op je kleding kan plakken. We spreken elkaar aan met de gewenste voornaamwoorden en we zeggen 'je' en 'jij' tegen elkaar (tenzij iemand dat heel graag anders wil).

### Praktische afspraken

#### Tijden

Welkom met koffie/thee:	19.15 uur - 19.30 uur	/ 15.15 uur - 15.30 uur
Start groepsgesprek:	19.30 uur	/ 15.30 uur
Einde groepsgesprek:	21.00 uur	/ 17.00 uur
Napraten:	21.00 uur - 21.30 uur	/ 17.00 uur - 17.30 uur

Omwille van de voorspelbaarheid worden de tijden echt aangehouden.



### **Niet kunnen komen**

Annuleren kan gratis tot een week voor de bijeenkomst. Als je binnen een week voor de bijeenkomst annuleert, wordt €5 in rekening gebracht. De rest van het betaalde bedrag ontvang je terug. Meld je je binnen 48 uur voor de start van de bijeenkomst af, dan ontvang je geen geld terug.

Als Praktijk Medemens de groep moet annuleren, wordt eerst gezocht naar een vervangende datum. Als die niet wordt gevonden, of als je dan niet kan, dan ontvang je het betaalde bedrag terug.

### **Telefoongebruik**

Tijdens het groeps gesprek is het fijn als mobiele telefoons op stil staan en worden opgeborgen.

### **Roken**

Het terrein van trainingscentrum Michi is rookvrij. Roken kan bij de parkeerplaatsen langs de openbare weg of in het nabijgelegen park.

## **Afspraken over privacy en onderling contact**

### **Privacy**

Alles wat in de groep besproken wordt is privé. Je mag natuurlijk best over je eigen ervaringen vertellen aan anderen. Gebruik in deze gesprekken met anderen nooit de namen van mensen uit de groep. Vertel alles volledig anoniem. Let daarbij ook op andere persoonlijke informatie die duidelijk zou kunnen maken over wie het gaat.

### **Onderling contact**

De groep is *niet* bedoeld om te sjansen, een date te vinden, seksuele contacten op te doen of een scharrel te scoren. Mensen komen om te praten over een thema dat veel spanning, schaamte, stigma, twijfels en kwetsbaarheid met zich mee kan brengen. Het idee dat je ondertussen ook nog versierd zou kunnen worden, kan voor nog meer spanning en onveiligheid zorgen. Dus ook als je iemand ziet die je ontzettend leuk vindt, wees zelfs dan terughoudend in vragen naar meer contact buiten de groep om.