

Groepsafspraken bi+ ontdekkingsreis

Medemenselijke afspraken

Respectvol en steunend zijn

Laat iedereen in diens waarde en aanvaard de ander zoals die is. 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.

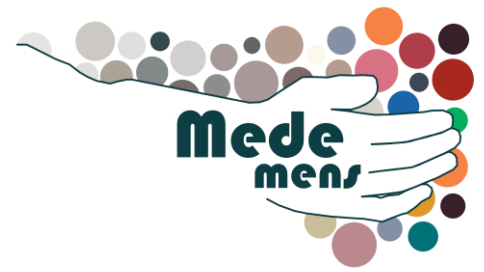
Uiteraard geldt dit ook voor feedback op de gespreksleider. Zij doet haar uiterste best om iedereen zich veilig, gehoord en gezien te laten voelen. Mocht dat echter (even) niet lukken of mocht er iets anders zijn waarmee je zit (met betrekking tot hoe zij invulling geeft aan de groepsgesprekken), voel je vrij om haar daarop aan te spreken.

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

Fysiek contact (inclusief een knuffel bij binnenkomst of afscheid) is enkel toegestaan wanneer hiervoor expliciet toestemming wordt gevraagd aan elkaar en de aanneming kan worden gedaan dat de ander zich vrij en voldoende veilig voelt om dit aanbod af te slaan.

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: 14:45-15:00 uur

Informatie & groepsgesprek: 15:00-17:00 uur

Napraten: 17:00-17:30 uur

Omwille van de voorspelbaarheid worden de tijden echt aangehouden.

Niet kunnen komen

Met de inschrijving aan de bi+ ontdekkingsreis wordt de intentie en toezegging gegeven iedere bijeenkomst aanwezig te zijn. Mocht het onverhoopt niet lukken om bij een bijeenkomst aanwezig te zijn, wordt de gespreksleider hiervan op de hoogte gesteld.

Als Praktijk Medemens de groep moet annuleren, wordt gezocht naar een vervangende datum.

Bij afwezigheid bij één of enkele bijeenkomst(en) wordt geen compensatie geboden voor de kosten.

Annulering van de gehele ontdekkingsreis is mogelijk tot 2 weken voor de startdatum. In dat geval worden €10 annuleringskosten gerekend. Het overige betaalde bedrag wordt terugbetaald. Als binnen twee weken voor de startdatum de gehele ontdekkingsreis wordt geannuleerd, worden de helft van de kosten in rekening gebracht. Het overige betaalde bedrag wordt terugbetaald. Na de startdatum is restitutie niet mogelijk.

Telefoongebruik

Tijdens het groepsgesprek 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.

Intensief contact buiten de groep om, wordt gedurende de tijdsspanne van de bi+ ontdekkingsreis bijeenkomsten afgeraden. Er wordt *geen* groepsapp aangemaakt. Hierdoor wordt ervoor zorggedragen dat iedereen diens eigen proces kan aangaan en

onderling contact enkel gezamenlijk en 'in real life' plaatsvindt. Tijdens de laatste bijeenkomst wordt besproken hoe en of de groep als geheel en/of individuele mensen in de groep ná de laatste bijeenkomst verder wil(len) met elkaar. Op dat moment kan ook de optie voor een groepsapp besproken worden.

