



Online-Selbsthilfegruppen: Unsere Gruppenregeln

Um für alle Teilnehmenden unserer Online-Selbsthilfegruppen einen möglichst sicheren, vertrauens- und respektvollen Raum zu schaffen, gibt es ein paar wenige Regeln.

Wir würden Sie bitten, diese vor Beginn der Gruppe durchzulesen und während des Online-Treffens zu beherzigen. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

1. Vertraulichkeit wahren

In unseren Selbsthilfegruppen teilen Angehörige sehr Persönliches aus ihrem Leben. Deshalb gilt für alle Teilnehmenden: **Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe** und wird nicht nach außen getragen.

2. Kamera an

Wir möchten sie bitten, Ihre **Kamera während des Treffens anzumachen** und auch anzulassen. Dies dient der gegenseitigen Vertrauensbildung und schafft für die Gruppe eine persönlichere Atmosphäre.

3. Ort mit Privatsphäre

Um die Vertraulichkeit zu wahren ist es notwendig, dass Sie sich während des Gruppentreffens in einem, von möglichen weiteren Bewohnern, **abgetrennten Bereich** befinden. Dies soll auch dazu dienen, mögliche Störungen (Geräusche im Hintergrund, Personen, die im Hintergrund durch das Bild laufen) so weit als möglich zu vermeiden.

4. Respektvoller Umgang

Unterschiedliche Meinungen sind willkommen – solange sie achtsam und wertschätzend geäußert werden. Ratschläge ohne Nachfrage oder Schuldzuweisungen haben keinen Platz.

5. Ausreden lassen

Jede*r hat das Recht, ohne Unterbrechung zu sprechen. Wir hören einander zu und vermeiden Zwischenrufe.

6. Pünktlichkeit

Die Gruppentreffen **finden pünktlich statt**. Aus Gründen des gegenseitigen Respekts und auch aus zeitlichen Gründen möchten wir Sie bitten, ebenfalls pünktlich zu erscheinen. Sollten Sie das erste Mal an einem „Zoom-Treffen“ teilnehmen, empfehlen wir Ihnen sich im Vorfeld mit den Funktionen des Programms vertraut zu machen. [Hier](#) finden Sie eine einfache Anleitung, die Ihnen dabei helfen kann, sich mit dem Programm „Zoom“ zurecht zu finden.



Vielen herzlichen Dank.
Wir freuen uns auf einen gelungenen Austausch mit Ihnen!

Ihr ApK Bayern-Team

Stand: Juli 2025

