

Vorbereiding groepsafspraken maken

Groepsafspraken maak je samen en liefst helemaal in het begin. Iedere groep zal dit anders inrichten, op de volgende pagina vind je een voorbeeld van de afspraken van een bestaande groep. Dit kan misschien een leidraad zijn voor de onderwerpen die je erin wilt opnemen.

Tips voor groepsafspraken.

- Spreek af of je elkaars mailadres en misschien ook elkaars telefoonnummer uit wilt wisselen. Als begeleider kun je bijvoorbeeld een contactlijst rondsturen. Als iedereen het er mee eens is dan kan een Whatsapp-groepje niet alleen erg handig zijn maar ook van veel meerwaarde als er iets belangrijks of emotioneels te delen is.
- Als iemand iets vertellen wilt, bedenk je dan even hoe het over kan komen voor anderen.
- Je bepaalt zelf hoeveel dat je wilt vertellen.
- Iedereen moet op zijn/haar moment aan de beurt kunnen komen, we houden rekening met elkaar. En we helpen elkaar af te stemmen.
- We praten nooit tegelijkertijd.
Zodra je ziet dat er twee mensen een zij-gesprek gaan houden, stop dan het centrale gesprek en vraag aan de mensen in het zij-gesprek wat er gaande is. Zodat je als groep weet wat er speelt en waar het thuishoort.
- We laten elkaar uitpraten, mits binnen de perken.
- Voor de groep weet ik dat ik niet altijd of direct hoef te reageren.
(Tip voor wie er moeite mee heeft: Wat voel je van binnen? Schrijf het op voor later.)
- Spreek altijd uit je eigen ervaring. Wat doet het met jou.
- Heb je iets onhandigs gezegd, dat kan altijd gebeuren. Weet dat je altijd ergens op terug kunt komen en sorry zeggen kan nooit kwaad.
- NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander.
Invullen zoals: "Wat erg zeg, dat die arme partner van jou daar zoveel last van heeft dat jij snurkt, ik kan me dat helemaal voorstellen" / of "Wat fijn voor jullie, ik zou hem ook nooit meer loslaten". "Ik heb dat ook precies zo... dan ga je dit doen en dat ... dat is echt vreselijk." – Dit zijn allemaal voorbeelden waarbij je invult voor de ander, dat is vaak lief bedoeld, maar ongewenst.
- De groep leiden we samen, de inhoud brengen we samen. De begeleiders zijn er voornamelijk om het mogelijk te maken ieders ervaringen te delen.

Voorbeelden groepsafspraken

Dit is een voorbeeld van wat je af zou kunnen spreken. Iedere groep zal zijn eigen invulling hieraan geven. Het belangrijkste bij het maken van afspraken is dat het uit de groepsleden zelf komt.

Je kunt het gebruiken als leidraad, checklist of als tips/herinnering.

Huishoudelijke afspraken

- Frequentie: x-dag iedere x weken, uitgezonderd schoolvakanties
- Tijdstip: van 19.30 tot hooguit 21.30 uur (hoe laat moet bv. de afwas worden ingeleverd?)
- Tip: neem 15 minuten vooraf inlooptijd met koffie en thee, dan kan iedereen er op tijd zijn.
- Adres: xx
- We beginnen op tijd en proberen altijd aanwezig te zijn, juist ook als het wat 'minder' gaat (hoeft niet in alle groepen zo gewenst te zijn – denk ook aan het type groepen).
- Bij verhindering afmelden bij je groepsbegeleider; telefoon/mailadres
- Roken mag bv alleen buiten (of in aangewezen rookruimte)
- Koffie en thee bijdrage: b.v. 20,- per jaar (10,- per half jaar of 1,- per keer, volgens afspraak)
- Uitnodigingen en onderling contact kiezen we voor whatsapp/mail/ etc, wel of niet bcc, we delen elkaars contactgegevens (mail/tel) en vragen evt zelfs om een extra contactpersoon.

Gedragcode

- Deelnemen aan de groep betekent altijd aanwezig te zijn. Dat is een verplichting aan je medeleden, de groep als geheel en je zelf, vooral als je het misschien juist moeilijk vindt.
- Met respect met elkaar omgaan, ieder wordt in zijn waarde gelaten.
- Iedereen rustig laten uitpraten en er worden geen oordelen over anderen uitgesproken.
- Ieder probleem is even serieus dus voor iedereen evenveel aandacht.
- Over het gebruik en aanstaan van telefoons worden duidelijke afspraken gemaakt.
- Privacy bewaren, dingen die in de groep worden verteld, worden in principe niet buiten verteld, hier dient zorgvuldig mee worden omgegaan en in elk geval nooit noemen van namen

Groepsproces

- De groepsbegeleider zorgt dat iedereen aan het woord komt en bewaakt de tijd, maar van alle groepsleden wordt verwacht dat ook zij hiervoor mede verantwoordelijk zijn, samen met de groepsbegeleider dus.
- Iedereen heeft recht op gelijke of voldoende aandacht. Sommigen moeten extra worden uitgenodigd of doorgevraagd, kwestie van leren kennen
- Als er iemand bijvoorbeeld te veel praat of klaagt moet iedereen daar rustig iets over kunnen zeggen, zonder dat dit als persoonlijke kritiek wordt opgepakt
- Iedere deelnemer draagt evenveel verantwoordelijkheid voor de groep en aan de zorg voor elkaar
- Elke bijeenkomst begint met de vraag of iemand een ècht dringend punt heeft zodat hij/zij zeker aan de beurt komt.

Mochten er zich ooit vragen, problemen of zelfs onverhoopte conflicten voordoen, neem dan gerust contact op met: [contactadres](#) (evt. onafhankelijk vertrouwenspersoon)