



Regeln für die WhatsApp-Gruppe der Elternselbsthilfe Zollernalbkreis für suchtgefährdete und suchtkranke Töchter und Söhne

Das wichtigste zuerst:

Das, was hier geschrieben, gezeigt oder angehängt wird bleibt in der Gruppe und darf nicht nach außen dringen bzw. in Umlauf gebracht werden. Dies gilt auch für die Daten der Teilnehmer. Also Namen, Telefonnummern usw.

Information: Diese WhatsApp-Gruppe dient zur schnellen Kommunikation und Austausch relevanter Themen was die Selbsthilfegruppe angeht. Hier sollen vor allem wichtige Informationen übermittelt werden. Zum Beispiel, wann der nächste Gruppenabend usw. stattfindet. Um unnötigen Ärger zu vermeiden ist es unumgänglich, dass sich alle Teilnehmer dieser Gruppe sich **strikt** an diese Regeln hält. Wer sich **nicht** an diese Regeln hält, wird vom Administrator (Gruppenleiter) aus der Gruppe genommen. Hier sollen möglichst nur positive Beiträge geteilt werden, damit unsere Stimmung möglichst besser wird oder zumindest nicht fällt. Denkt an Selbstfürsorge und Achtsamkeit sowie Respekt und Würde. Natürlich gelten auch hier die Gruppenregeln der Selbsthilfegruppe Zollernalbkreis.

1. Was hier in der Gruppe veröffentlicht wird, darf nur die Gruppe betreffen. Es dürfen keine Meinungen zu politischen, rassistischen und religiösen Themen geteilt werden. Wir sind eine Selbsthilfegruppe, in der alle Menschen gleich sind. Unabhängig von der Nationalität, Religion, Hautfarbe, Männlein oder Weiblein usw.
2. Bevor wir etwas schreiben, Anhängen bzw. teilen, fragen wir uns:
 - Ist es relevant für die Gruppe?
 - Ist es notwendig für die Gruppe?
 - Ist jetzt eine gute Zeit zum schreiben (bzgl. Nachtruhe usw.). Wir denken dabei kurz an alle Gruppenmitglieder, die diese Nachricht bekommen, deshalb auf ihr Handy schauen werden und sich dann die Zeit nehmen, sie zu lesen.
3. Es dürfen keine Beiträge geteilt werden, die mit Erotik, Mobbing, Unterdrückung von Menschen und Werbung zu tun haben. Es dürfen auch keine sogenannten „Kettenbriefe“ geteilt werden. Ebenso erwarten wir, dass **nicht** patzig, mit Ironie oder gar Sarkasmus geschrieben bzw. geteilt wird. Ebenso **keine** Lästereien!
4. Gute Gruppenarbeit verlangt, dass...
 - einer dem anderen hilft und Mut macht
 - andere Meinungen toleriert und akzeptiert werden
 - zuhört und aufeinander eingegangen wird
 - persönliche Angriffe und Beleidigungen unterlassen wird
 - Jeder bei sich bleibt und in der Ich-Form redet (schreibt)
 - kein Gruppenmitglied links liegen gelassen wird



5. In dieser WhatsApp-Gruppe darf auch keine ausgedehnte Gruppenarbeit stattfinden. Dafür sind unsere Gruppenabende da. Sollte dennoch Bedarf bestehen, darf in dieser Gruppe natürlich um Hilfe nach dem Motto: „Mir geht es schlecht, kann mir mal jemand (oder eine gezielte Person aus der Gruppe) zurück rufen?“ geteilt werden. Alle anderen wichtige Dinge sollten am Gruppenabend Platz finden bzw. dort angesprochen werden.
6. Unterhaltungen zu zweit sind am besten in einem „Privatchat“ abzuhalten.
7. Nicht alle haben Zeit WhatsApp zwischendurch zu nutzen und schnell zu antworten, daher geben wir eine Richtzeit von ca. 2 Tagen. Damit sollte keiner unter Druck stehen. Wird dringend eine Antwort erwartet, sollte zum Telefon für ein persönliches Gespräch gegriffen werden.
8. Wir bemühen uns, korrekt und verständlich zu schreiben. Niemand macht andere auf Rechtschreibfehler aufmerksam. Wir benutzen normale Höflichkeitsformen, wie **bitte** und **Danke** usw. Denkt daran, dass auch die Rechtschreibkorrektur falsche Worte einsetzen kann und es vom Versender zu spät bemerkt wird. Wir haben dafür Verständnis.
9. Abkürzungen dürfen verwendet werden, aber denkt daran, dass diese nicht jeder versteht insbesondere dann, wenn es sich um eher seltene Abkürzungen handelt. Daher wäre es schön, wenn wir uns auf die häufig verwendeten Abkürzungen beschränken. Hier einige Beispiele:
 - hdl (HDL) = Hab Dich lieb
 - lg = liebe Grüße
 - fg = freundliche Grüße
 - guk = Gruß und Kuss
 - hgw = herzlichen Glückwunsch
 - thx = Danke
10. Wir bemühen uns Emojis nur zu verwenden, um unsere Äußerungen zu verdeutlichen und um Emotionen zu zeigen und solche, die möglichst jeder versteht.
11. Sollten trotz dieser Regeln Konflikte entstehen, dürfen diese nicht in dieser WhatsApp-Gruppe geklärt werden. Diese sind am besten persönlich zu klären oder noch besser am Gruppenabend einzubringen um gemeinsam nach der Klärung bzw. Lösung zu suchen.
12. Wer längere Zeit (länger als 3 Monate) unentschuldigt bzw. ohne Absprache bei den Gruppenabenden fehlt, wird aus der WhatsApp-Gruppe genommen. Die WhatsApp-Gruppe ist nur für „aktive“ Mitglieder gedacht. Wenn sich jemand nicht mehr an den Gruppenabenden beteiligt, wird davon ausgegangen, dass kein Interesse mehr besteht und gerechtfertigt das Entfernen aus der WhatsApp-Gruppe.
13. Niemand ist beleidigt, wenn sich jemand entschließt, die Gruppe zu verlassen. Oftmals sind es persönliche Dinge, die einen zu diesem Entschluss bringt. Schön wäre es, wenn man dem Administrator (Gruppenleiter) kurz vorher Bescheid gibt.