

## Förslag på förhållningsregler i en samtalsgrupp:

### 1 Utgå från dig själv.

Att använda jag-form när du pratar är en bra regel för att hålla dig till dina egna upplevelser och inte tolka andra. Det betyder att börja meningen med "jag" när det handlar om en känsla eller upplevelse.

### 2 Kommentera inte andra.

Både positiva och negativa kommentarer riskerar att få personer att känna sig värderade. Försök att bara bekräfta att du har hört det som sagts, utan att berätta vad du tycker om det som har sagts. Ge bara råd om personen har bitt om det.

### 3 Lyssna aktivt på andra.

Lyssna på andra utan att avbryta, även om du har frågor eller känner igen dig. Om du inte förstår det som sägs, fråga hellre än att försöka tolka berättelsen, men stäm av om det är ok att ställa frågor först.

### 4 Dela bara det som känns rätt att dela.

Var och en tar ansvar för sina egna gränser. Du berättar bara det du vill och känner dig redo att dela i stunden – inget annat.

### 5 Du får alltid passa

Du har alltid rätt att säga "pass" i en runda.

### 6 Det som sägs i rummet, stannar i rummet.

Vi berättar aldrig för någon utomstående om vad någon annan medlem i gruppen har pratat om, inte heller namnen på de övriga medlemmarna.

**!**

*Sedan kan det vara bra att lägga till något om att höra av sig om man inte kan komma, att hålla tiderna av respekt för de andra i gruppen, att stänga av mobiltelefoner och det är viktigt att fråga gruppdeltagare vad som ska vara med i reglerna!*