Jugend- an Drogenhëllef
Fondation

Rahmenbedingungen für die Gesprächsgruppe für Angehörige

1. Ziel der Gesprächsgruppe

Die Gesprächsgruppe richtet sich an Menschen, die aufgrund des Konsums oder der Abhängigkeit eines nahestehenden Menschen mit Schwierigkeiten konfrontiert sind.

Sie bietet einen Raum für Austausch, Zuhören und gegenseitige Unterstützung, in dem jede Person ihre persönlichen Erfahrungen, Gefühle, Sorgen und Erlebnisse mit anderen Menschen teilen kann, die sich in ähnlichen Situationen befinden.

Ziel der Gruppe ist es, jeder Person zu ermöglichen, besser zu verstehen, was sie selbst erlebt, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen und ihre persönlichen Ressourcen zu aktivieren.

Es geht nicht darum, Situationen zu beurteilen, eine allgemeingültige Lösung zu finden oder zu lernen, das Verhalten des nahestehenden Menschen zu kontrollieren. Vielmehr soll die persönliche Auseinandersetzung gefördert und die gegenseitige Unterstützung in einem respektvollen und geschützten Rahmen ermöglicht werden.

2. Organisation und Ablauf der Sitzungen

- **Dauer :** 1 Stunde und 30 Minuten, von 18:00 bis 19:30 Uhr.
- **Häufigkeit :** Zwei Treffen pro Monat, die innerhalb derselben Woche stattfinden.
- **Sprachen :** Eine Sitzung auf Französisch am Dienstag und eine Sitzung auf Luxemburgisch am Mittwoch.
- **Ort :** Sitz der JDH, 93, rue d'Anvers, L-1130 Luxemburg.
- **Leitung :** Jede Sitzung wird von zwei Psychologinnen bzw. Psychologen des Beratungsdienstes (Service Consultation) geleitet.
- **Gruppengrösse :** Die Gruppe umfasst maximal 10 Teilnehmende.

3. Die Gesprächsregeln und die Verpflichtungen der Teilnehmenden

3.1. Vertraulichkeit und Wahrung der Anonymität

Vertraulichkeit ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass sich jede Person frei und vertrauensvoll äußern kann.

Ich verpflichte mich, die Vertraulichkeit der Gespräche zu wahren und Äußerungen, persönliche Erfahrungen sowie Informationen über andere Teilnehmende und deren Angehörige nicht außerhalb der Gruppe weiterzugeben, sofern dadurch Rückschlüsse auf die Identität der betreffenden Personen möglich wären.

Ich verpflichte mich ebenfalls, Situationen oder persönliche Geschichten, die innerhalb der Gruppe geteilt werden, nicht an außenstehende Personen weiterzuerzählen. Dies gilt auch dann, wenn keine Namen genannt werden, die betroffenen Personen jedoch anhand der geschilderten Umstände erkannt werden könnten.

Mir ist bewusst, dass diese Regel auf der Verpflichtung jeder einzelnen Person beruht und dass ihre uneingeschränkte Einhaltung durch die anderen Teilnehmenden nicht absolut gewährleistet werden kann.

Die Psychologinnen und Psychologen achten im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit auf die Wahrung der Vertraulichkeit und erläutern gegebenenfalls die geltenden Grenzen dieser Verpflichtung.

3.2. Respektvoller Umgang mit den Beiträgen und gegenseitiges Zuhören

Ich verpflichte mich, den anderen aufmerksam zuzuhören, sie nicht zu unterbrechen und ihre Redezeit zu respektieren.

Ich akzeptiere, dass andere Teilnehmende unterschiedliche Erfahrungen, Meinungen und Empfindungen haben können als ich selbst.

Ich darf eine abweichende Meinung äußern, sofern dies respektvoll geschieht und ohne Verurteilung, persönliche Angriffe, Herabsetzung oder Spott.

Auf diese Weise trage ich zu einer Atmosphäre des Zuhörens und des gegenseitigen Vertrauens bei, in der jede Person ihren Platz finden kann.

3.3. Ausgehend von meinen eigenen Erfahrungen sprechen

Ich bin eingeladen, in meinem eigenen Namen und ausgehend von meinen persönlichen Erfahrungen zu sprechen, zum Beispiel:

- „Ich empfinde …"
- „Ich denke …"
- „In meiner Situation …"
- „Was ich selbst erlebe …"

Ich achte darauf, meine persönlichen Erfahrungen nicht als allgemeingültige Wahrheiten darzustellen und die Situation anderer Personen weder zu interpretieren noch zu beurteilen.

Ich kann Erfahrungen, Gedanken oder Strategien teilen, die mir selbst geholfen haben, und respektiere dabei die Freiheit jeder einzelnen Person, selbst zu entscheiden, was für sie passend ist.

3.4. Wohlwollender Umgang und Respekt vor Unterschieden

Ich erkenne an, dass jede Person die Situation ihres nahestehenden Menschen auf ihre eigene Weise erlebt und dass sich die Lebensgeschichten, Beziehungen, Gefühle, Ressourcen und persönlichen Grenzen von Mensch zu Mensch unterscheiden.

Ich verpflichte mich, den Beiträgen der anderen mit Wohlwollen und Offenheit zu begegnen, ohne zu urteilen oder Vergleiche anzustellen.

Mir ist bewusst, dass es in der Gruppe nicht darum geht, festzustellen, wer sich richtig oder falsch verhält, sondern jeder Person zu ermöglichen, ihre eigene Situation besser zu verstehen und persönliche Orientierung zu finden.

3.5. Achtung der persönlichen Grenzen jedes Einzelnen

Ich verpflichte mich, die körperliche, psychische und emotionale Unversehrtheit der anderen Teilnehmenden zu respektieren.

Gewalttätiges Verhalten, Drohungen, Einschüchterung, Diskriminierung sowie jede Form respektlosen Verhaltens werden nicht akzeptiert.

Ich erkenne an, dass jede Person selbst entscheiden darf, was sie mitteilen möchte. Ich respektiere das Recht jeder einzelnen Person, eine Frage nicht zu beantworten, bestimmte Themen nicht anzusprechen oder sich einfach dafür zu entscheiden, nur zuzuhören.

Dieselbe Freiheit gilt auch für mich: Meine Teilnahme verpflichtet mich nicht dazu, alles zu erzählen oder persönliche Inhalte zu teilen, für die ich mich noch nicht bereit fühle.

3.6. Den Fokus wieder auf meine eigenen Erfahrungen richten

Die Gespräche können sich naturgemäß auf den Konsum, das Verhalten und die Schwierigkeiten meines nahestehenden Menschen beziehen. Gleichzeitig bin ich eingeladen, auch meiner eigenen Erfahrung Aufmerksamkeit zu schenken.

Dabei kann ich mir insbesondere folgende Fragen stellen:

- Wie erlebe ich diese Situation?
- Welche Gefühle löst sie bei mir aus?
- Was brauche ich?
- Wo liegen meine persönlichen Grenzen?
- Worauf kann ich selbst Einfluss nehmen und was liegt außerhalb meines Einflussbereichs?
- Welche eigenen Ressourcen kann ich aktivieren?

Mir ist bewusst, dass das Ziel der Gruppe nicht darin besteht, den Konsum oder das Verhalten meines nahestehenden Menschen zu kontrollieren, sondern meine eigenen Erfahrungen besser zu verstehen, meine Bedürfnisse wahrzunehmen und meine persönlichen Ressourcen weiterzuentwickeln.

3.7. Mobiltelefone

Ich verpflichte mich, mein Mobiltelefon während der Sitzung auszuschalten oder lautlos zu stellen und es während der Gespräche nicht zu benutzen, außer in besonderen Fällen, die ich den Psychologinnen bzw. Psychologen zuvor mitgeteilt habe.

Ich verpflichte mich außerdem, die Gespräche nicht aufzuzeichnen und weder Fotos noch Videos von den Teilnehmenden aufzunehmen oder zu verbreiten.

3.8. Pünktlichkeit

Ich verpflichte mich, die Sitzungszeiten von 18:00 bis 19:30 Uhr nach Möglichkeit einzuhalten.

Im Falle einer Verspätung informiere ich die Psychologinnen bzw. Psychologen so früh wie möglich, sofern dies umsetzbar ist.

Mir ist bewusst, dass die Psychologinnen bzw. Psychologen bei einer erheblichen Verspätung entscheiden können, zu welchem Zeitpunkt es am sinnvollsten ist, mir den Zugang zur Gruppe zu ermöglichen, um die Qualität und Kontinuität des Austauschs zu gewährleisten.

3.9. Freiwilligkeit der Teilnahme

Meine Teilnahme an der Gesprächsgruppe erfolgt auf freiwilliger Basis.

Es steht mir jederzeit frei, mich zu Wort zu melden, zu schweigen, eine Frage nicht zu beantworten oder selbst zu entscheiden, welche Themen ich ansprechen möchte.

Mir ist bewusst, dass die Gruppe einen Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung bietet und eine individuelle Begleitung nicht notwendigerweise ersetzt. Sollte meine persönliche Situation eine spezifischere Unterstützung erfordern, können mich die Psychologinnen bzw. Psychologen an eine geeignete Anlaufstelle oder ein entsprechendes Unterstützungsangebot weiterverweisen.

3.10. Aufnahme neuer Teilnehmender

Mir ist bewusst, dass jederzeit neue Personen zur Gruppe hinzukommen können und sich die Zusammensetzung der Gruppe von einer Sitzung zur nächsten verändern kann.

Ich verpflichte mich, jedes neue Gruppenmitglied mit Respekt und Wohlwollen aufzunehmen und dessen Vertraulichkeit ebenso zu wahren wie die der bereits teilnehmenden Personen.

Ich trage dazu bei, die gemeinsamen Rahmenbedingungen einzuhalten, damit jede Person unter möglichst guten Bedingungen an der Gruppe teilnehmen kann.

4. Verpflichtung der Teilnehmenden

Mit meiner Teilnahme an der Gesprächsgruppe erkenne ich die Bedeutung dieser Regeln an, die dazu beitragen sollen, einen respektvollen, wohlwollenden und geschützten Raum für den Austausch zu schaffen.

Ich verpflichte mich, diesen Rahmen einzuhalten und im Rahmen meiner Möglichkeiten zu einem guten Ablauf der Treffen beizutragen.

Mir ist bewusst, dass die Psychologinnen bzw. Psychologen die Regeln bei Bedarf in Erinnerung rufen, eingreifen können, um den respektvollen Umgang miteinander sicherzustellen, und die Bedingungen für eine weitere Teilnahme neu bewerten können, wenn die gemeinsamen Rahmenbedingungen nicht eingehalten werden.

Bei Fragen zur Organisation und zum Ablauf der Gruppe, zur Vertraulichkeit oder zu meiner Teilnahme kann ich mich jederzeit an die Psychologinnen bzw. Psychologen wenden.