Regeln der Online/Video – Selbsthilfegruppe des ND Netzwerks

1. Privatsphäre

1.1 Verschwiegenheitspflicht

Alle in der Gruppe besprochenen Themen bleiben in der Gruppe. Auch die Identität der Teilnehmenden geht niemanden außerhalb der Gruppe etwas an.

1.2 Besonderheiten der Online-Teilnahme

Während der Sitzung sollten alle Teilnehmenden sicherstellen, dass sie alleine im Raum sind und niemand außenstehendes mithören oder -schauen kann.
Es werden keine Aufnahmen oder Screenshots während der Sitzungen gemacht.

2. Umgang miteinander

2.1 Nettiquette

Wir gehen freundlich, respektvoll und wertschätzend miteinander um.
Diskriminierung oder Abwertung aufgrund von Ethnie, Hautfarbe, Aussehen, Gewicht, Religion, Sexualität, geschlechtlicher Identität, Behinderung, Diagnosen oder anderer Faktoren werden nicht geduldet! Auch nicht als „Witz".

2.2. Ausreden lassen

Kein Teilnehmender sollte einem anderen ins Wort fallen oder unterbrechen. Wer einen Sprechwunsch hat, soll sich per Handzeichen melden.

2.3 Verständnis zeigen oder schweigen

Manche Teilnehmende berichten evt von Erfahrungen oder Handlungen, für die man selbst kein Verständnis aufbringen kann oder sie als moralisch verwerflich ansieht. Niemand muss Verständnis heucheln oder maskieren. Aber ebenso soll niemand Angst haben, über solche Erfahrungen zu sprechen. Daher gilt hier: Wenn du kein Verständnis zeigen kannst, dann schweige bitte zu diesem Thema.

2.4 Ich-Botschaften

Jeder berichtet von seinen eigenen Erfahrungen. Daher sollten Formulierungen wie „Ich habe die Erfahrung…", „Ich habe erlebt…", „Für mich war das so…" angewendet werden. Formulierungen wie „Man muss…", „Das ist immer/bei jedem" so…" oder „Niemand hat/macht…" sind zu verallgemeinernd und sollten vermieden werden.

3. Ablauf / Organisation

3.1 Frühzeitige Anmeldung und technische Ausrichtung

Die vorige Anmeldung zur Selbsthilfegruppe ist verpflichtend und zwar für jeden einzelnen Termin. Die Anmeldung findet wie die Gruppe selbst auf unserem Discord Kanal statt. Interessierte sollten daher frühzeitig unserem Discord beitreten und sich mit den technischen Gegebenheiten vertraut machen.
Die Anmeldung muss bis spätestens 1 Stunde vor Beginn der Gruppe erfolgt sein. Die angemeldeten Personen werden dann für den Kanal freigeschaltet, in dem die Selbsthilfegruppe stattfindet.
Die Teilnehme am Smartphone ist möglich, es wird jedoch eine Teilnahme über PC/Laptop oder Tablet empfohlen.

3.2 Pünktlichkeit

Teilnehmende sollten sich pünktlich im Kanal einfinden. Die Gruppe startet spätestens 5 Minuten nach Terminbeginn. Danach ist kein Eintritt mehr möglich.

3.3 Kamera-Pflicht

Um eine persönliche und vertrauensvolle Umgebung zu schaffen, ist das Einschalten der Kamera während der Sitzung verpflichtend.
In Ausnahmesituationen (z.B. bei emotionalen Phasen) kann die Kamera kurzzeitig ausgeschaltet werden, aber nicht für mehr als 5 Minuten.

3.4 Freiwilligkeit

Niemand muss sich zu einem Thema äußern oder etwas preisgeben, was er nicht will.
Es wird niemand gedrängt.

3.5 Sprechzeiten

Um den Austausch übersichtlich zu halten und fair zu gestalten, gibt die Leitung gelegentlich Zeitvorgaben oder Beschränkungen auf eine bestimmte Wort- oder Satzzahl vor. Hieran sollte sich möglichst gehalten werden. Bei unverhältnismäßiger Überschreitung kann die Leitung eingreifen. Ein Eingreifen durch andere Teilnehmende wird nicht gewünscht.

3.6 Triggerthemen

Zu Beginn jeder Sitzung fragt die Leitung ab, welche Themen für die Teilnehmenden Trigger im Sinne einer möglichen Retraumatisierung darstellen.
Sollte eines der genannten Themen oder allgemein bekannte Triggerthemen (psychische, physische, sexuelle Gewalt oder Tod/Verlust) aufkommen, dann soll der Sprecher dies vorher ankündigen und kurz abwarten, ob jemand diesem Thema nicht beiwohnen möchte.
Wer sich aufgrund eines Triggers nach Ankündigung oder auch spontan zurückziehen muss, der schreibe ein rote-Karte-Emoji in den Chat und geht dann in den Sprachkanal „SHG

Nebenraum“. Die Leitung oder ein anderer Teilnehmer holen die Person dann dort ab, wenn das Thema beendet ist.

3.7 Länge der Sitzung

Teilnehmende sollten möglichst bis zum Ende der Sitzung bleiben. Jedoch sind wir uns bewusst, dass gerade neurodivergente Menschen begrenzte Kapazitäten haben und Erschöpfung oder Reizüberflutung auftreten können. Daher bieten wir 3 Möglichkeiten an:
1. Gelbe Karte: Brauchst du eine kurze Pause, schreib ein gelbe Karte Emoji in den Chat und zieh dich in den „SHG Nebenraum“ zurück, bis du dich erholt hast und zurück kommen kannst.
2. Löffel-Signal: Geht die Sitzung schon eine Weile und dir geht die Energie aus, schreib ein Löffel Emoji in den Chat. Die Leitung fragt dann ab, wie es bei den anderen Teinehmenden aussieht und plant ggf. ein zeitnahes Ende der Sitzung.
3. Frühzeitiger Ausstieg: Sollten die ersten beiden Optionen für dich nicht in Frage kommen, dann lass es uns kurz im Chat wissen, warum du gehst und verlass dann einfach den Kanal. Keiner wird dir böse sein!

3.8 Arbeitsmaterial

Halte bitte Stifte und Zettel bereit. Es kann Aufgaben geben, wo du diese brauchen wirst.

Copyright: Neurodivergentes Netzwerk e.V.
Stand: September 2026