

Studiecirkel Balans - Förhållningsregler

Självhjälpsgruppen är en studiecirkel i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Läs mer om vad en studiecirkel är här: [Vad är en studiecirkel - SV](#)

Självhjälpsgruppen bygger på ömsesidighet, respekt och hänsyn.

Tystnadslöfte, det som sägs i gruppen stannar i gruppen för gott.

Tala om ifall du inte kan komma eller blir sen per mejl.

Kamera måste vara på under hela träffen.

Räck gärna upp handen (fysiskt eller via "raise hand" på Zoom) och stäng av ljudet när du inte pratar.

Att säga pass är ok men vi uppmuntrar aktivt deltagande för att alla ska känna sig trygga.

Gruppledarna är också egenerfarna, dvs. De lever själva med diagnos. De är inte läkare eller psykologer.

Vi ger inte råd utan en explicit önskan om det. Ingen är expert.

Vi avstår från religiösa och politiska diskussioner.

Vi avstår från diskussioner och rekommendationer avseende specifika mediciner och doser.

Vi avstår från att diskutera detaljer kring självmord och olika tillvägagångssätt vid självmord.

Vi avstår från att antyda eller rekommendera en diagnos till någon i gruppen.

Gruppledarna har rätt att avbryta och fördela ordet.

Incheckning/ Runda inleder varje träff, vi kommenterar inte på det som sägs i rundan.

Fikarast 19:00-19:10

Välkommen till gruppen!