

1.10 Spelregels bij de aandachtgerichte trainingssessies

- Alles wat in de groep ter sprake komt, is vertrouwelijk. Als je buiten de groep iets over je ervaringen vertelt, mogen andere personen nooit herkenbaar worden.
- Je hoeft niets te zeggen wanneer we ervaringen uitwisselen. Je mag je beperken tot luisteren. Ook luisteren kan een oefening in aandacht zijn.
- Laat elkaar zo veel mogelijk uitspreken en probeer niet met elkaar in discussie te gaan. Onthoud: ieder deelt zijn of haar persoonlijke ervaringen. Niets is goed of fout.
- Jij blijft de baas: neem nooit iets klakkeloos aan, ga nooit over een grens terwijl je weet of vermoedt dat dat niet goed voor je is. Blijf altijd aan de behoedzame kant als je een grens verkent.
- Als je te laat bent: kom toch gewoon binnen ook al staat er een bordje 'niet storen'. Alle storing wordt in de training als oefening meegenomen.
- Een kwartier voor de bijeenkomst begint, liggen de teksten voor die keer al klaar. Een tijd om je op de bijeenkomst voor te bereiden.
- Graag in de pauze niet op de gang in gesprek gaan. Dit kan storend zijn voor gesprekken die gaande zijn in andere kamers.
- Als je plotseling niet kunt: meld je even af. Kun je je niet op tijd afmelden, doe het dan achteraf.
- Je kunt ons, als er iets bijzonders is, tussendoor bereiken per telefoon of e-mail. Als we niet onmiddellijk bereikbaar zijn, nemen we contact op zodra we er kans toe zien.
- Deelnemers die hier nog niet in behandeling waren, dienen nog een behandelcontract te ondertekenen. Dit krijg je van ons.