1. Am Gruppentag treffen wir uns suchtmittelfrei.

2. Wir beginnen die Gruppe mit einer Befindlich-keitsrunde (Blitz möglichst in 2 Minuten). Falls Du ein Thema hast, kannst Du es hier vorschlagen.

3. Die persönlichen Inhalte der Gruppenarbeit sind und bleiben vertraulich und werden nicht nach außen getragen.

4. Während der Gruppenzeit sind Mobilgeräte stumm- oder auszuschalten und liegen nicht auf dem Tisch.

5. Vertritt dich selbst in deinen Aussagen:
   Sprich per „ich“ und nicht als „wir“ oder „man“.

6. Jede*r ist für sich selbst verantwortlich und bringt sich frei mit seinen/ihren Problemen, Gefühlen und Ideen ein. Sportliche, religiöse und politische The-men sind nicht Inhalt der Gruppenabende.

7. Sei offen und ehrlich dir und der Gruppe gegenüber.

8. Es sollten keine Seitengespräche geführt werden – sie stören! Wenn die Gespräche wichtig sind, muss die gesamte Gruppe davon wissen – also melde dich.

9. Nur eine*r spricht zur gleichen Zeit!

10. Wir reden nicht über Personen (Gruppenmitglieder) die nicht anwesend sind.