

## PRAVILA HEARING VOICES GRUPE – SARAJEVO



- **Ime grupe** – Hearing (čujenje);
- Grupa će imati i logo (ideje i sugestije dobrodošle);
- **Frekvencija održavanja grupa**-svakih 14 dana (raspored termina se mogu pratiti na [www.nasglas.org](http://www.nasglas.org) ili na FB: [Balkanski glasovi](https://www.facebook.com/Balkanski.glasovi));
- **Otvorenost grupe** - grupa je otvorena za druge članove koji imaju iskustvo koje ne mora biti nužno iskustvo čujenja glasova;
- **Povjerljivost** sadržaja o kojem se priča u grupi ostaje u krugu grupe, osim ako osoba koja je u grupi pričala određeno svoje iskustvo ne želi da to iskustvo podijeli izvan kruga grupe (bez da pri tome spominje imena ili sadržaj iskustava drugih članova grupe);
- **Ulazak drugih članova u krug grupe** - novi članovi će kontaktirati osobu iz grupe koja je zadužena da se sretne sa njom prije nego uđe u grupu ili preko preporuke od osoba koje su već članovi grupe;
- **Grupa ne toleriše** bilo kakvu vrstu agresivnosti koja se izražava prema imovini ili drugim članovima grupe; ponavljana gresivnost prema imovini ili drugim članovima suspenduje osobu iz grupe;
- **Trenutna ljutnja** izazvana procesom ispričanog iskustva ili dinamikom grupe se toleriše i rješava sa drugim članovima grupe i facilitatorom;
- **Slušanje** - ne prekidamo drugu osobu dok govori, uvažavamo druge članove grupe. Svako će imati priliku za govor. Dizanjem ruke po završetku govora druge osobe tražimo prostor da govorimo;
- **Izlazak iz grupe** - osoba se suspenduje iz grupe ako je agresivna prema drugim članovima grupe ili imovini, ako kontinuirano ometa rad grupe, konstantno krši pravila grupe, vrijeđa na bilo kojoj osnovi druge članove grupe, dolazi u alkoholiziranom stanju ili stanju koje je pod utjecajem psihoaktivnih supstanci; izlazak člana iz grupe određuju svi članovi grupe u datom momentu;
- **Ne osuđivanje** - svi imamo odgovornost da uvažavamo i ne osuđujemo iskustva drugih osoba, čak i kada ta iskustva ne razumijemo;
- **Proživljena iskustva** - Baziramo se na iskustva koja su ispričana našim jezikom, našom biografijom bez stručne i naučne terminologije, naglašavanjem dijagnoza i sl.
- **Oglašavanje grupe** - grupa je otvorena i za izlazak u javnost i lokalnu zajednicu kako bi povećala vidljivost svog rada i promovirala rad i vrijednosti grupe;
- **Osnovne vrijednosti grupe** - grupa počiva na druženju, uvažavanju članova, dijeljenju ličnih iskustava i svojih doživljaja sebe, drugih i svijeta, bazirana je na podršci osoba koje imaju isto ili slično iskustvo, grupa ima funkciju podrške, olakšanja bivanja u svakodnevnom životu za svoje članove, oporavka, prihvatanja i destigmatizacije;
- Grupa je fokusirana na osobe koje čuju glasove, imaju vizije, paranoidne misli, neobična uvjerenja ali je otvorena i za osobe koje imaju drugačija iskustva.

Pravila i vrijednosti grupe donose i razmatraju svi članovi grupe podjednako. Pravila i vrijednosti grupe se mogu mijenjati i dorađivati!