

קוד התנהלות למשתתפות בקבוצת מפגשות

כדי לשמור על מרחב בטוח, מכבד ומאפשר – כל המשתתפות מתחייבות לעקרונות הבאים:

1. סודיות מלאה

כל מה שנאמר בקבוצה נשאר בקבוצה. אין להעביר תכנים, סיפורים או פרטים מזהים מחוץ למרחב הקבוצתי.

2. מחויבות למסגרת

- הקבוצה סגורה לעשרה מפגשים קבועים
- אין הצטרפות במהלך הסבב
- ההשתתפות מבוססת על מחויבות הדדית לנוכחות ולזמן

3. דיבור בגוף ראשון

נדבר במפגשים מתוך החוויה האישית:

“אני מרגישה / אני חווה / זה פוגש אותי כך” ולא בשם אחרות.

4. שיתוף בחוויה ולא ייעוץ או תיקון

בקבוצה:

- לא מייעצות
- לא מתקנות
- לא מציעות פתרונות שלא התבקשו

אפשר לשתף חוויה, לשאול שאלה, או לומר שמה שנאמר נגע בך – בלי לנסות לשנות את האחרת.

5. מקום לשקט ולדיבור

אין חובה לדבר בכל מפגש. שתיקה היא חלק לגיטימי מההשתתפות, כמו גם שיתוף קצר ומדוד.

6. כבוד לריבוי קולות

כל חוויה היא תקפה, גם אם היא שונה משלך. אין השוואת סבל, אין דירוג, ואין ביטול של חוויה אחרת.

7. גבולות המרחב

הקבוצה אינה טיפולית. במקרים של מצוקה עמוקה או הצפה רגשית שאינה ניתנת להכלה קבוצתית, ייתכן שתוצע הפניה לשיחה פרטית מחוץ למסגרת או לגורם מתאים.

8. שמירה על אקלים מכבד

- הקשבה ללא הפרעה
- שמירה על זמני דיבור
- הימנעות משיפוט, ביקורת או הטפות