

Gedragsregels Lotgenotencontact

Hier is een lijst met huisregels om een ondersteunende en respectvolle sfeer te waarborgen tijdens het 'Online Lotgenotencontact -Leven Met Pijn' voor mensen met chronische pijn:

1. **Wees Duidelijk Zichtbaar:** iedere deelnemer heeft zijn of haar camera aanstaan en is duidelijk zichtbaar in beeld om de veiligheid in de groep te waarborgen.
2. **Respecteer Elkaars Ervaringen:** iedereen heeft zijn of haar eigen reis met chronische pijn. Respecteer elkaars ervaringen, zelfs als ze verschillen van de jouwe
3. **Draag Bij Aan Een Positieve Sfeer:** we willen het graag gezellig houden tijdens de online bijeenkomst. Negativiteit draagt daar niet aan.
4. **Vertrouwelijkheid:** wat in de online bijeenkomst wordt gedeeld, blijft daar ook. Respecteer de privacy van anderen en deel geen persoonlijke informatie buiten de bijeenkomst.
5. **Luister Actief:** neem de tijd om te luisteren naar wat anderen te zeggen hebben. Geef anderen de ruimte om te spreken zonder onderbrekingen.
6. **Deel Je Ervaring:** voel je vrij om je eigen ervaringen te delen, maar overdrijf of minimaliseer niet. Jouw verhaal is waardevol.
7. **Veroordeel Niet:** oordeel anderen niet op basis van hun ervaringen, overtuigingen of keuzes. We zijn hier om te ondersteunen, niet om te veroordelen.
8. **Heb Compassie Voor Elkaar:** spreek met compassie en begrip. Gebruik geen kwetsende of veroordelende taal.
9. **Respecteer De Tijdslimiet:** we willen ervoor zorgen dat iedereen de kans heeft om te spreken. Houd je bijdragen binnen de tijdslimiet.
10. **Vraag Toestemming Voor Advies:** als je advies of feedback wilt geven, vraag dan eerst toestemming aan de persoon waarvoor het advies bedoeld is.
11. **Wees Geduldig en Begripvol:** chronische pijn kan frustrerend zijn, dus wees geduldig met anderen en begrijp dat sommige dagen moeilijker kunnen zijn dan andere.
12. **Geen Medisch Advies:** onthoud dat we geen medische professionals zijn. We delen ervaringen, geen medisch advies. Raadpleeg altijd een arts voor medische zaken.

Het volgen van deze huisregels zal bijdragen aan een ondersteunende en respectvolle sfeer tijdens het 'Online Lotgenotencontact -Leven Met Pijn' en ervoor zorgen dat iedereen zich gehoord en gesteund voelt. Mocht er een vervelende sfeer dreigen te ontstaan, doordat iemand deze regels negeert, dan zal de gespreksleider actie ondernemen.