

# ATT SKAPA GEMENSAMMA GRUPPREGLER

*Gemensamma gruppregler bidrar till att skapa trygghet i en grupp och ska skapas vid första gruppträffen.*

## Syfte

Förklara syftet med att ha regler alternativt fråga deltagarna vad gruppregler kan bidra till.



## Involvera deltagarna

Be deltagarna ge förslag på gruppregler. Om de godkänns av övriga i gruppen så skriv ned dem, förslagsvis på ett blädderblock. Ibland kan en regel behöva omformuleras för att godkännas.



## Dessa regler behöver alltid finnas med:

- **Tystnadslöfte.**  
Det som sägs i gruppen stannar i gruppen.
- **Var och en talar för sig själv.**
- **Ge inte råd om inte någon ber om det.**
- **Rätt att stå över.**  
(Man behöver inte delta i det som man inte vill).

## TILLSAMMANS ÄR BÄST

Att fråga deltagarna om syftet med regler och att skapa regler tillsammans bidrar till att öka sannolikheten för att reglerna efterlevs.

## FÅ MEN VIKTIGA

Ha hellre få viktiga regler som efterlevs, väldigt många regler och eventuellt överflödiga ökar sannolikheten för att de inte följs.

## MUST HAVES

Vissa regler behöver alltid finnas med. Om ingen gruppdeltagare föreslår dem så ska du som gruppleddare föreslå dem.

**Läs igenom och påminn om reglerna vid varje grupptillfälle.**

**Enkelt om de finns på ett blädderblock.**