



Hoe we met elkaar omgaan in de Plusminus-praatgroep – landelijke richtlijn (Voor deelnemers)

In onze praatgroep wisselen we ervaringen uit over het leven met een bipolaire kwetsbaarheid – of het omgaan daarmee als naaste. Dat doen we in een open, veilige en respectvolle sfeer. De kracht van de groep zit in herkenning, erkenning en ruimte voor ieders verhaal.

Wat je mag verwachten in de groep:

- Vertrouwelijkheid: wat besproken wordt, blijft in de groep.
- Onderlinge steun: er is ruimte om te delen, te luisteren en te groeien.
- Respect voor verschillen: ieder gaat anders om met zijn of haar bipolair-zijn.
- Gelijkwaardigheid: niemand is hier meer of minder, ook de gespreksleider niet.
- Een plek waar je jezelf kunt zijn zónder dat je je gedrag tot in detail hoeft uit te leggen.

Onze spelregels – zo houden we het prettig voor iedereen:

- *Besproken dingen blijven binnen de groep.*
- *Je mag steun verwachten bij het accepteren van je diagnose.*
- *Als je ervan overtuigd raakt dat je niet bipolair bent, of dit structureel niet kunt accepteren, kan dit reden zijn om de groep te (moeten) verlaten.*
- *Contact buiten de bijeenkomsten is alleen in goed overleg en met wederzijds goedvinden.*
- *Als je merkt dat je stemming te ver omhoog of omlaag is, neem dan verantwoordelijkheid en blijf thuis – of check het vooraf bij iemand die je goed kent.*
- *De gespreksleider is een vrijwilliger, geen hulpverlener. Respecteer die grens.*

Tot slot

Samen zorgen we voor een fijne sfeer waarin openheid mogelijk is. Heb je ergens vragen over of zit je ergens mee? Bespreek het met de gespreksleider. En weet: iedereen is welkom zolang er ruimte is voor respect, verbinding en veiligheid.