



## Corona~Regeln

### Teilnahme ...

- **nur mit online~Anmeldung,**  
Bei Nicht-Können nach Anmeldung bitte **telefonisch absagen:** 0162 6248923!
- **nur mit 2G**  
Nachweis › Impfschutz (digital o. Pass) oder Genesung;
- **nur ohne** Erkältungs-Symptome,
- **nur mit** frischer Maske (*OP* · *FFP2*),
- **nur mit** Abstand (überall im SEKIZ = 1,5 m),
- **nur mit** geeigneter Kleidung (Durchzugs-Lüftung),
- **nur ohne** allgemeines Getränke- / Snack-Angebot,
- **nur mit** 1€~Münze (*ohne* Geldwechsel und Liste),
- **nur mit** festen Raum- / Teilnahme~Obergrenzen:  
Raum 5 [= **6**], Raum 4 [= **5**], Hofkreis draußen [= **3**].



### Selbsthilfe~Konsens

- **Absolute Vertraulichkeit!**
- Jede\*r darf zu Wort kommen.
- Wer spricht, wird nicht gestört.
- Jede\*r hat für sich ein STOP-Recht.
- Alles ohne Druck! Es gibt kein *Muss*.
- Es gibt kein *Richtig* und kein *Falsch*.
- Mehr *ich* und weniger *man* oder *du*.
- Atmosphärische Störungen werden thematisiert.
- Kein Gerede über Teilnehmer\*innen, die nicht da sind!
- Keine Diskriminierung und keine Gewalt (-Androhung)!
- Keine Teilnahme unter Einfluss von Alkohol / Suchtmitteln!
- Keine Selbsthilfe-Gesprächsrunde ohne geschulte\*n Moderator\*in!