

# Συμβόλαιο Ομάδας

## **1. Εχεμύθεια**

*Οτιδήποτε λέγεται μεταξύ δύο ή περισσότερων μελών της ομάδας ανά πάσα στιγμή είναι μέρος της ομάδας και είναι εμπιστευτικό. Οφείλουμε να κατανοήσουμε ότι όλα όσα λέγονται στην ομάδα είναι εμπιστευτικά. Οφείλουμε να κρατήσουμε μυστικά τα ονόματα των μελών της ομάδας και το περιεχόμενο των διαλόγων στην ομάδα. Δεν ξεχνώ ότι οφείλω να κρατήσω μυστικό οτιδήποτε συμβαίνει μεταξύ των μελών της ομάδας. Κατανοώ ότι υπάρχει μια εξαίρεση σε αυτό το απόρρητο που ισχύει μόνο για τον συντονιστή της ομάδας. Εάν εκείνος πιστεύει ότι κάποιος κινδυνεύει, έχει επαγγελματική υποχρέωση να αναλάβει άμεση δράση, ό,τι και αν σημαίνει αυτό, προκειμένου να διατηρηθεί η ασφάλεια της ομάδας.*

Συμφωνώ να προστατέψω οτιδήποτε συμβαίνει μέσα στην ομάδα. Αυτό ισχύει επίσης και για οποιοδήποτε μεμονωμένες συναντήσεις μπορεί να έχετε με ένα μέλος της ομάδας ή ακόμη και με τον συντονιστή. Κατανοώ ότι αν παραβιάσω αυτό το απόρρητο, θα μπορούσα να απομακρυνθώ από την ομάδα. Οτιδήποτε συμβαίνει μεταξύ των μελών της ομάδας είναι μέρος της ομάδας, και αποτελεί μυστικό για οποιονδήποτε εκτός της ομάδας.

## **2. Απόρρητο**

Κανένα μέλος της ομάδας δεν απαιτείται ποτέ να απαντήσει σε οποιαδήποτε ερώτηση, να συμμετάσχει σε οποιαδήποτε δραστηριότητα ή να πει οτιδήποτε. Εάν μου τεθούν ερωτήσεις ή μου ζητηθεί να συμμετάσχω σε μια δραστηριότητα που με κάνει να νιώθω άβολα, καταλαβαίνω ότι έχω το δικαίωμα να αρνηθώ. Συμφωνώ ότι δε θα προβώ ποτέ σε κανενός είδους πίεση προς άλλα μέλη της ομάδας να συμμετάσχουν σε οποιαδήποτε συζήτηση ή δραστηριότητα, όπως επίσης έχουν το δικαίωμα να αρνηθούν. Κατανοώ ότι ο συντονιστής της ομάδας είναι υποχρεωμένος να προστατεύσει αυτό το δικαίωμα. Κατανοώ, επίσης, ότι θα επωφεληθώ περισσότερο από την ομάδα όσο περισσότερο μπορώ να συμμετέχω και να μοιράζομαι.

## **3. Αξιοπρέπεια**

Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, κανένα μέλος της ομάδας δεν ταπεινώνεται, στοχοποιείται ή κακοποιείται με οποιονδήποτε τρόπο. Συμφωνώ ότι οφείλω να αποφεύγω αυτήν την καταστροφική συμπεριφορά.

#### **4. Βία ή εκφοβισμός**

Η βία ή ο εκφοβισμός έναντι άλλων μελών της ομάδας δεν είναι ποτέ ανεκτή. Κατανοώ ότι δεν πρέπει ποτέ να είμαι βίαιος ή εκφοβιστικός απέναντι σε άλλα μέλη της ομάδας και ότι εάν απειλήσω να βλάψω άτομα ή περιουσία, θα χρειαστεί να αποχωρήσω από την ομάδα.

#### **5. Αλκοόλ και ναρκωτικά**

Τα μέλη της ομάδας δεν μπορούν να συμμετέχουν στην ομάδα υπό την επήρεια αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών. Όταν βρισκόμαστε υπό την επήρεια των χημικών ουσιών, τα άτομα δεν έχουμε πρόσβαση στα συναισθήματά μας και έχουμε λιγότερο έλεγχο στη συμπεριφορά μας. Κατανοώ ότι εάν ο συντονιστής πιστεύει ότι είμαι υπό την επήρεια αλκοόλ ή άλλων ουσιών, θα μου ζητηθεί να αποχωρήσω από την ομάδα.

#### **6. Αποκλειστικές σχέσεις**

Οποιαδήποτε πρότερη ή κατά της διάρκειας της ομάδας φιλική / ερωτική / συγγενική σχέση μεταξύ των μελών της ομάδας αποφεύγεται. Το να βγείτε ραντεβού ερωτικού περιεχομένου αλλά και η σύναψη όποιας άλλης φιλικής σχέσης με άλλα μέλη της ομάδας, αποθαρρύνεται από το συντονιστή και τη θεραπευτική διαδικασία. Αυτές οι σχέσεις μπορεί να κάνουν τα άλλα μέλη της ομάδας να αισθάνονται ότι μένουν εκτός. Επίσης, όταν ένα ζευγάρι χωρίζει, για παράδειγμα, μπορεί να είναι πιο οδυνηρό από όσο φανταζόμαστε, καθώς επίσης μπορεί να δημιουργήσει μία κατάσταση ώστε δύο άτομα να μην μπορούν να παραμείνουν στην ομάδα. Επίσης, μπορεί να είναι πολύ αμήχανο για τα μέλη αυτά, αλλά και δύσκολο να συζητήσουν τις προσωπικές τους στιγμές και τις δυσκολίες τους.

#### **7. Κουτσομπολιά**

Τα κουτσομπολιά και τα μνησικάκα μυστικά μπορεί να είναι πολύ καταστροφικά για μια ομάδα. Δηλώνω ότι αν έχω κάτι να πω σε άλλο μέλος της ομάδας, θα προσπαθήσω να το πω απευθείας στο πρόσωπο αυτό, κατά τη διάρκεια της διαδικασίας αντί να μιλήσω για αυτόν πίσω από την πλάτη του. Οποιοδήποτε συναίσθημα μου δημιουργείται για κάποιο άλλο μέλος της ομάδας αποτελεί θεραπευτικό εργαλείο και χρειάζεται, πάντα με ευγένεια (χωρίς επίθεση) να το μοιραστώ εντός της ομάδας.

#### **8. Συμμετοχή**

Δηλώνω υπεύθυνα ότι θα παρευρίσκομαι σε κάθε συνάντηση, εκτός εάν προκύψει έκτακτη ανάγκη. Εάν προκύψει κατάσταση έκτακτης ανάγκης, θα ειδοποιήσω το συντονιστή της ομάδας **εγκαίρως** πριν από τη συνάντηση για να του πω ότι δε θα μπορέσω να παρευρεθώ. Φυσικά και επιτρέπω στον συντονιστή να μεταφέρει στην ομάδα μου ότι τον ενημέρωσα. Κατανοώ ότι η αδικαιολόγητη απουσία πάνω από δύο φορές απαιτεί συζήτηση και με τον συντονιστή προσωπικά αλλά και μέσα στην ομάδα.

## 9. Συνδεσιμότητα μέσω Διαδικτύου

Στην περίπτωση που θα συμμετέχω σε μία διαδικτυακή ομάδα, κατανοώ ότι χρειάζεται να φροντίσω να είμαι μόνη,-ο(ς) στο δωμάτιο, τόσο για να αισθάνομαι άνετα να εκφραστώ όσο και για να προστατεύσω το απόρρητο των συζητήσεων των άλλων μελών. Επιπλέον, συστήνεται να φοράω ακουστικά και να έχω ελέγξει τη σύνδεση για την απρόσκοπτη συμμετοχή μου.

## 10. Ευθύνες

Κατανοώ ότι είναι ευθύνη του συντονιστή της ομάδας να εφαρμόσει όλες τις παραπάνω διαδικασίες και οδηγίες. Ταυτόχρονα, οφείλω και εγώ να τηρώ και να ενθαρρύνω όλα τα παραπάνω. Η ομάδα μπορεί, όταν το επιθυμεί, να προτείνει άλλες διαδικασίες και κατευθυντήριες γραμμές που θα ορίσει εκείνη και το πώς θα είμαστε σίγουροι ότι εφαρμόζονται.

## 11. Τερματισμός

Συνήθως, τα μέλη αυτόνομα, αποφασίζουν πότε είναι ώρα να αποχωρήσουν από την ομάδα. Μερικές φορές είναι απαραίτητο για ένα μέλος της ομάδας να εγκαταλείψει την ομάδα απροσδόκητα. Αυτό μπορεί να αναγκάσει τα μέλη της ομάδας να αναρωτηθούν αν έχουν βλάψει το αποχωρούν μέλος. Οπότε υπόσχομαι και δηλώνω υπεύθυνα ότι αν πρέπει να αποχωρήσω απροσδόκητα από την ομάδα, θα έρθω εγκαίρως σε μια ομαδική συνάντηση και θα ανακοινώσω στα μέλη ότι επιθυμώ να φύγω καθώς και τους λόγους για τους οποίους αποχωρώ. Θα δοθεί διάστημα 3 συναντήσεων στην ομάδα και στην τελευταία συνάντηση θα γίνει ο αποχαιρετισμός του μέλους. Με αυτό τον τρόπο τιμώ τόσο τη δική μου θεραπευτική διεργασία όσο και των άλλων ατόμων.

Δηλώνω υπεύθυνα ότι είμαι ενήμερη,-ο(ς) ότι θα το ανακοινώσω εγκαίρως ότι θέλω να αποχωρήσω, ώστε η ομάδα να έχει χρόνο να κάνει ερωτήσεις και να αποχαιρετήσει. Εάν αποφασίσω να αποχωρήσω από την ομάδα, τα μέλη της ομάδας μπορούν να εκφράσουν τις ανησυχίες τους αλλά οφείλουν και να σεβαστούν την απόφασή μου να αποχωρήσω.

Έχω διαβάσει τις διαδικασίες και τις οδηγίες για την ομάδα και την ομαδική διεργασία. Συμφωνώ και δεσμεύομαι να τηρώ τις διαδικασίες και τις οδηγίες όπως αναφέρονται παραπάνω, όσο είμαι μέλος ομάδας και όσον αφορά την εχεμύθεια και το απόρρητο και μετά την ολοκλήρωση συμμετοχής μου.

Αθήνα, \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Όνοματεπώνυμο & Υπογραφή