



Vorgeschlagener Ablauf für ein SIA-Zoom-Meeting

1.) Die / Der MeetingsleiterIn liest folgendes laut vor:

„Wir begrüßen Dich zu einem SIA-Meeting und hoffen, dass Du hier die Zuversicht, Freundschaft und Genesung finden wirst, die wir erfahren durften.
Mein Name ist ... ich bin Inzestüberlebende/r.
Ich leite heute dieses Meeting, hi.
Dieses Meeting ist für Täter nicht offen.“

„Gibt es etwas Organisatorisches zu klären?“

Hier können alle TeilnehmerInnen Punkte rund um das Zoom-Meeting nennen, über die diskutiert werden sollen. Die Diskussion findet nach dem Gelassenheits-Gebet statt. Meldet sich niemand, geht es weiter zum nächsten Punkt.

Grundlagen zum Teilen in diesem Meeting:

Wir sind in diesem Meeting alle Betroffene und keine Ärzte oder Therapeuten. Das Meeting ist kein Ersatz für eine professionelle Hilfe durch Ärzte oder Therapeuten. In diesem Meeting soll nur sanft geteilt werden, damit Einzelne nicht getriggert werden und Angst bekommen. Angst verhindert das Gefühl, durch einen Gemeinschaftsverbund getragen zu werden. Es lässt jeden Einzelnen im Meeting allein zurück. Durch Angst erscheint wieder das Gefühl, in die Verteidigung gehen zu müssen, auf der Flucht zu sein, sich schützen zu müssen und sich in sich selbst verkriechen zu müssen. Angst verhindert das Gefühl, sich öffnen zu können. Angst ist ein großer Schaden für ein tragendes Gemeinschaftsgefühl. Daher bitten wir:

- Bitte entwickle ein Gefühl dafür, ob die Gemeinschaft im Zoom-Meeting das, was Du erzählen möchtest, aufnehmen kann oder nicht.
- Falls Du Zweifel hast, ob das, was Du erzählen möchtest, zu „hart“ für das Meeting ist: erzähle es nicht.
- Bitte benutze nie eine vulgäre Ausdrucksweise.
- Bitte erzähle nie Details von dem, was Du erlebt hast. Umschreibe es weiträumig oder deute es nur vage an.
- Bitte versuche „sachlich“ bei Deinem Teilen zu bleiben und benutze keine große Emotion. Erzähle also möglichst von Dingen, die Du schon selbst „verdaut“ .
- Geteilt werden sollen nur SIA-Themen, ohne andere Gruppen-Zugehörigkeiten oder deren Themenbereich zu erwähnen.
- Bitte reflektiere oft diese Punkte, wenn Du teilst.

Angst soll in diesem Zoom-Meeting ausgeschlossen sein, damit jede/jeder sich öffnen kann. Dann können alle von dem Meeting profitieren. - Danke Dir für Deine Bemühungen!

2.) Jemand aus dem Meeting liest die Präambel vor:

SIA ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, mit dem Ziel, Ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen Überlebenden bei der Genesung von den Folgen des sexuellen Missbrauchs und der daraus resultierenden Opferhaltung zu helfen.



Die einzigen Voraussetzungen für die Zugehörigkeit sind, Opfer von sexuellem Missbrauch in der Kindheit zu sein und den Wunsch zu haben, abstinente von der Opferhaltung zu leben.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren; sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft der SIA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, abstinent von der Opferhaltung zu werden, nüchtern zu leben und anderen Überlebenden zu helfen, diese Nüchternheit zu erreichen.

3.) Anfangs Go-around:

Jede / jeder, die / der möchte teilt in diesem Go-around, wie sie / er sich gerade fühlt, wie es ihr / ihm geht.

(Vorgeschlagene Redezeit pro TeilnehmerIn: jeweils 5 Minuten.)

4.) Themen Go-around:

Es wird nach einem gemeinsamen Thema gesucht. Eventuell wird ein kurzer Text gelesen. Zu diesem Thema / zu diesem Text gibt es ein erneutes Go-around.

(Vorgeschlagene Redezeit pro TeilnehmerIn: jeweils 5 Minuten.)

5.) Goldplättchen- oder Positiv-Go-around zum Ende des Meetings

Geteilt werden positive Gedanken. All das, was in der letzten Zeit gut gelaufen ist. Diese Runde soll die vorhandene Spannung abbauen.

Ebenfalls kann erwähnt werden, wie es jedem gerade geht.

(Vorgeschlagene Redezeit: Nur jeweils ein paar Sätze)

6.) Gelassenheits-Gebet

Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
Gute 24 Stunden !
Kommt wieder, es funktioniert!