



Róttín – félag um konur, áföll og vímugjafa  
– var stofnuð 8. mars 2013. Markmið  
félagsins eru að stofna til umræðu um  
konur, fíkn, áföll, ofbeldi og geðheilbrigði  
og huga að sérstökum meðferðarúrræðum  
fyrir konur. Félagið vill að komið sé á  
samstarfi á milli stofnana, samtaka og  
annarra fagaðila sem fást við vímuefna-  
meðferð, ofbeldi og úrvinnslu áfalla.  
Félagið vill beita sér fyrir öflun upplýsinga  
og úrvinnslu fyrirbyggjandi gagna um  
þessi málefni konum til góða, og stuðla  
að rannsóknum á þessu sviði. Ennfremur  
að afla þekkingar, halda fyrirlestra, standa  
að ráðstefnum og námskeiðum, eitt  
eða í samstarfi við önnur félög, og efla  
umræður um fíknitengd málefni sem  
snerta konur sérstaklega. Róttín er opin  
öllum konum með áhuga á málefni.



Róttín – félag um konur,  
áföll og vímugjafa



rotin.is

rotin.felag

rotin\_felag

rotin\_felag

rotin@rotin.is

Samþykktir  
fyrir hópa  
og námskeið



## Viðvera

Við skuldbindum okkur til að mæta í alla tímana. Skuldbinding hvernar og einnar til að mæta vel og reglulega hjálpar okkur að koma á jafnvægi í hópnum og finna fyrir stuðningi frá hver annarri. Ef þið komist ekki er mikilvægt að láta leiðbeinendur vita af því fyrir tímann.

## Trúnaður

Þeim persónulegu upplýsingum sem deilt er innan hópsins má ekki deila utan hans. Við verðum að vera vissar um að það ríki trúnaður innan hópsins. Það er ein undantekning frá þessu, leiðbeinendur verða að tilkynna það til rétttra aðila ef fram koma upplýsingar um að öryggi einhvers sé í hættu.

## Öryggi

Mikilvægt er að hver og ein upplifi öryggi innan hópsins. Til að tryggja öryggi beitum við hvorki andlegu né líkamlegu ofbeldi. Ekki er í boði að tala dónalega eða niðrandi við aðrar konur í hópnum.

## Þátttaka

Allar konur þurfa að fá að taka þátt í umræðum í hópnum. Ekki er hjálplegt ef einhverjar verða ráðandi í umræðunum og aðrar sitja hljóðar. Vinsamlegast deilið öllum athugasemdum með öllum í hópnum. Athugasemdir ykkar, spurningar og álit eiga erindi til okkar allra. Það getur bæði truflað og valdið skiptingu innan hópsins ef tvær og tvær eru að tala saman. Ef það kemur upp spurning um ákveðið efni sem einhver treystir sér ekki til að tala um má hún segja „PASS“.

## Heiðarleiki

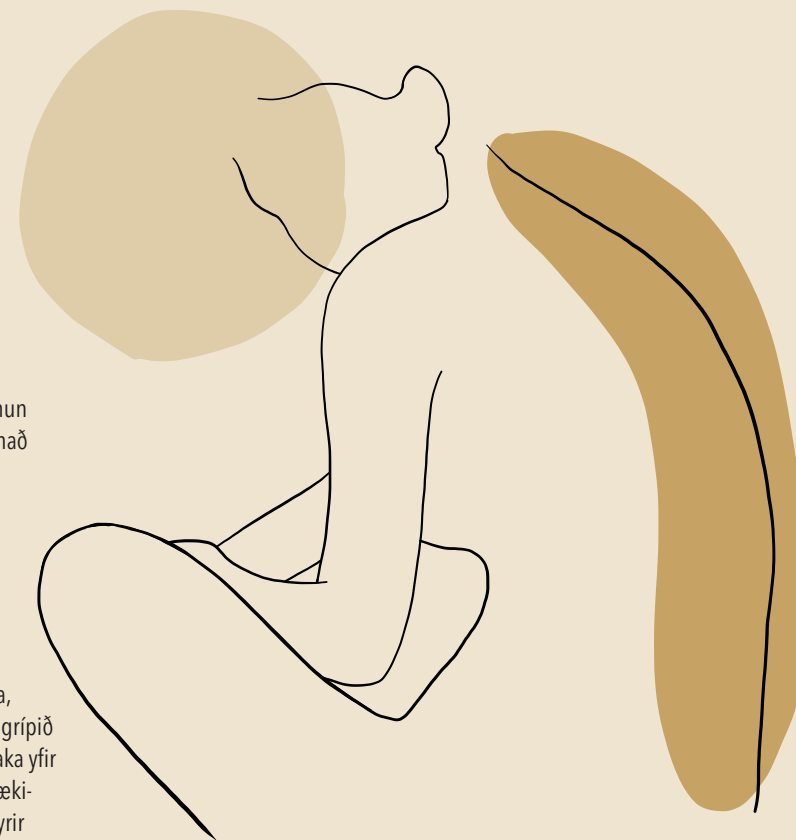
Við erum hér til að segja sannleikann. Það mun enginn hér neyða ykkur til að segja frá ykkar persónulegu reynslu eða öðru sem þið viljið ekki tala um. Ef þið veljið að segja frá vinsamlega segið satt og rétt frá, hvað gerðist og hvernig ykkur líður. Það er almennt mun hjálplegra ef þið talið um persónulega reynslu en um annað fólk.

## Virðing

Þegar þið segið frá skoðun ykkar, vinsamlegast gerið það með virðingu fyrir öðrum í hópnum. Þá má ekki gagnrýna, dæma eða tala niður til nokkurs í hópnum. Vinsamlegast grípið ekki fram í fyrir þeirri sem er að tala. Ef einhver ætlar að taka yfir umræðuna munu leiðbeinendur grípa inn í svo allar fá tækifæri til að tala. Það getur verið að einhverri líði illa, finni fyrir reiði og vilji ekki taka þátt í umræðunni en hluti af virðingu fyrir hinum er að trufla þær ekki með slæmri framkomu. Það má velja að taka ekki þátt fyrr en ykkur er runnin reiðin eða ykkur líður betur. Í hópum og námskeiðum lærum við af reynslu annarra og miðlum okkar eigin. En við erum samt ekki að gefa hverri annarri ráð um hvað þær eigi að gera.

## Spurningar

Það eru ekki til neinar rangar eða heimskulegar spurningar. Ykkur er heimilt að spyrja um hvað sem er. Vinsamlegast virðið spurningar hinna kvennanna í hópnum.



## Verkefni

Við erum hér til að taka þátt í og tala um bataferli. Vinsamlega haldið ykkur við það efni. Ef við förum út fyrir efnið leitumst við leiðbeinendurnir við að koma okkur að efninu. Ef ykkur finnst við vera komnar út fyrir efnið, þá er ykkur heimilt að benda okkur á það.

## Stundvísi

Við byrjum á réttum tíma og við endum á réttum tíma.