**Groepsafspraken**

* Alles wat verteld wordt, is vertrouwelijk en blijft in deze groep
* Eenieder is vrij om iets in te brengen. Als je niets wilt zeggen dan mag dat ook! Wel leer je het meest als je je eigen ervaringen en situatie inbrengt.
* Wees positief, opbouwend en respectvol in de reacties naar elkaar toe.
* Bij de ander is het gras niet groener. Je bent wie je bent en je maakt je eigen keuzes. Ga jezelf (en je pijn) niet vergelijken met een ander.
* Ga niet op de stoel van de arts zitten
* Geef elkaar de ruimte. Het is belangrijk dat iedereen even veel tijd krijgt om zo te kunnen profiteren van de cursus.
* Gebruik de pauze zoals je wilt. Doe wat goed voelt.