

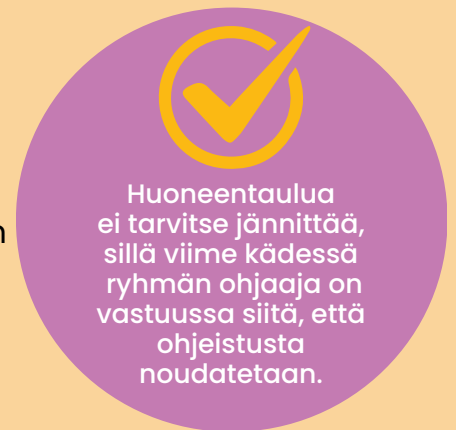


Ryhmätilan huoneentaulu

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki ikään, kokoon tai sukupuoleen katsomatta. Diagnoosia ei kysytä saati vaadita.

Ryhmä toimii luottamuksella.

- Ulkopuolisille saa kertoa omista oivalluksistaan, ei toisten asioista.
- Ryhmään voi osallistua nimettömänä.
- Jokainen rajaa itse, minkä verran haluaa asioistaan kertoa. Ryhmässä saa aina myös olla hiljaa.
- Ohjaajat eivät osoita tuntevansa kävijöitä ryhmän ulkopuolella, ellei kävijä itse ensin tervehdi.



Ryhmän tarkoitus on tukea toipumista ja edistää hyvinvointia.

- Omasta voinnista on lupa puhua, mutta ryhmässä ei keskustella laihduttamisesta tai kuvailla oireilua yksityiskohtaisesti.
- Ryhmässä ei kiinnitetä huomiota ulkoisiin seikkoihin, eikä toisten tilanteita päivitellä tai kauhistella.
- Keskusteluun ei tuoda tarkkoja lukuja liittyen ruokaan, liikkumiseen tai painokiloihin. Ruokaa ja ruokavalintoja ei ole tarpeen kommentoida tai arvottaa.
- Koska emme ole hoito- tai terapiataho, ei lääkkeiden kauppanimiä tai hoitavia henkilöitä mainita nimeltä.
- Asioista saa olla eri mieltä, kunhan kunnioitetaan jokaisen asiantuntemusta omasta tilanteestaan.
- Jokaisen mielipiteet ja ajatukset ovat yhtä arvokkaita.
- Jos ryhmässä tarjotaan syötävää tai juotavaa, jokainen päättää itse, minkä verran hänen on hyvä sillä hetkellä ottaa.
- Ryhmätila on päihteetön.

