



# Turvallisen tilan huoneentaulu

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki 18 vuotta täyttäneet sateenkaareviksi itsensä identifioivat tai sitä pohtivat – kokoon, sukupuoleen tai diagnoosiin katsomatta.

## Ryhmä toimii luottamuksella.

- Ryhmän ulkopuolella ohjaajat tervehtivät vain, jos kävijä tervehtii ensin.
- Kävijät eivät paljasta toistensa henkilöllisyyttä muille.
- Aikaisempaa keskustelua ei käsitellä seuraavilla kerroilla ilman asianomaisten lupaa.
- Ulkopuolisille saa kertoa omista oivalluksistaan, mutta ei toisten asioista.
- Ryhmässä voi jakaa itsestä muille sen, mikä tuntuu hyvältä.



Huoneentaulua ei tarvitse jännittää, sillä viime kädessä ryhmän ohjaaja on vastuussa siitä, että ohjeistusta noudatetaan.

## Ryhmän tarkoitus on tukea toipumista ja edistää hyvinvointia.

- Omasta voinnista on lupa puhua, mutta ei kuvailla oireilua yksityiskohtaisesti.
- Asioista saa olla eri mieltä, mutta kunnioitetaan jokaisen asiantuntemusta tilanteestaan.
- Jokaisen mielipiteet ja ajatukset ovat yhtä arvokkaita, eikä toisten neuvominen, kritisoiminen tai analysoiminen ole tarpeen.
- Kaikki ovat yhdenvertaisia ja tervetulleita sellaisena kuin ovat.
- Kunnioitamme toisiamme ja toistemme yksityisyyttä sekä vältämme olettamuksia ja yleistyksiä esimerkiksi sukupuoli- ja seksuaali-identiteetin osalta.
- Jokaisella on oikeus määrittää itsensä tai olla määrittämättä.
- Jokaisella on oikeus tulla kutsutuksi haluamallaan nimellä ja on ok myös vaihtaa kutsumanimeä tai olla kertomatta nimeään.
- Ymmärrämme, että kaikille termit eivät ole tuttuja tai ne merkitsevät eri asioita.
- Koska emme ole hoito- tai terapiataho, hoitavia henkilöitä tai lääkkeitä/lääkeaineita ei mainita nimeltä.
- Keskusteluun ei tuoda tarkkoja lukuja liittyen ruokaan, liikkumiseen tai painoon.
- Ruokaa tai ruokavalintoja ei kommentoida tai arvoteta.
- Jos ryhmässä tarjotaan syötävää/juotavaa, jokainen päättää itse, minkä verran hänen on hyvä sillä hetkellä ottaa.
- Älä kuvaa tilassa tai julkaise kuvia ilman kaikkien kuvassa olevien lupaa.
- Ryhmätila on päihteetön.



Huoneentaulun tarkoitus on pitää ryhmä kaikille turvallisena.



Jos kokee keskustelun aiheen tai ilmapiirin turvattomaksi, se on lupa sanoa ääneen. Apua saa aina pyytää!