



# Turvallisemman tilan HUONEENTAULU

## ARFID-vertaistukiryhmä

Huoneentaulun tarkoitus on pitää ryhmä toipumis-  
myönteisenä ja turvallisena. Ryhmän alussa sovitaan yhdessä  
syömis- ja juomiskäytänteistä kameran ja mikin ollessa päällä.  
Osallistumisen alaikäraja on 15 vuotta.

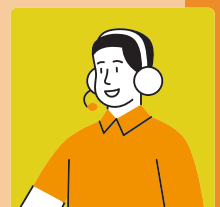
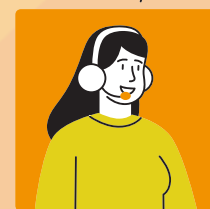


Ryhmään  
osallistutaan ainakin  
aluksi kamera päällä  
ja kasvot näkyvillä.

- 1 Omasta voinnista on lupa puhua, mutta ei kuvailla oireilua yksityis-  
kohtaisesti, eikä puhuta laihduttamisesta. Sen sijaan on suotavaa  
keskustella mm. siitä, miten ruokavaliota voisi laajentaa omien  
rajoitteiden puitteissa.
- 2 Keskusteluun ei tuoda tarkkoja lukuja liittyen ruokaan, liikkumiseen  
tai painoon. Ruokaa tai ruokavaihtoja ei kommentoida tai arvoteta.
- 3 Koska emme ole hoito- tai terapiataho, lääkkeiden kaupanimiä tai hoitavia  
henkilöitä ei mainita nimeltä. Lisätietoa palveluntarjoajista voit kysyä työntekijöiltä.
- 4 Luottamuksellisuus: omista oivalluksista saa kertoa ulkopuolisille, toisten  
asioista ei.
- 5 Noudatetaan tietosuojaan liittyviä yleisiä periaatteita: ei jaeta henkilö-  
tai yhteystietoa keskustelualustalle, eikä paljasteta toisten  
henkilöllisyyttä muille. Ryhmään voi osallistua nimettömänä ja  
kunnioitamme valitsemaasi kutsumanimeä.
- 6 Kaikki ovat yhdenvertaisia ja tervetulleita sellaisenaan kuin ovat.
- 7 Vältetään oletuksia ja yleistyksiä liittyen sukupuoli- ja seksuaali-  
identiteettiin, elämäntilanteeseen tmv. Jokaisella on oikeus määrittää  
itsensä tai olla määrittämättä.
- 8 Asioista saa olla eri mieltä, mutta kunnioitetaan jokaisen asiantuntemusta tilanteestaan.  
Toisten neuvominen, kritisoiminen tai analysoiminen ei ole tarpeen.
- 9 Ryhmän ulkopuolella ohjaajat tervehtivät vain, jos kävijä tervehtii ensin.  
Ryhmätilassa ei ole lupa kuvata tai julkaista kuvia ilman kuvassa näkyvien  
lupaa.
- 10 Jos huomaat kiihtyväsi keskustelun aikana etkä kykene  
käsittelemään aihetta rakentavasti keskustellen, ryhmästä on  
hyvä poistua. Ohjaajat pyytävät kävijää poistumaan, jos  
huoneentaulua ei kunnioiteta, käytös on aggressiivista tai  
kävijä on päihtynyt.
- 11 Ryhmätila on päihteetön.



Keskustelun  
kuuluminen ja  
näkyminen ulkopuolisille  
tulee suojata, joten  
osallistuthan ryhmään  
rauhallisesta paikasta,  
ei lenkiltä tai  
ulkoillessa.



Huoneentaulua ei tarvitse jännittää, sillä viime kädessä ohjaajat huolehtivat  
huoneentaulun toteutumisesta. Jos kokee ilmapiirin tai keskustelunaiheen  
turvattomaksi, se on lupa sanoa ääneen tai voit laittaa chat-viestin ohjaajille.