



Turvallisemman tilan huoneentaulu

Ryhmään ovat tervetulleita kaikki syömishäiriöstä toipuvat sukupuoleen, seksuaaliseen suuntautumiseen, kokoon tai diagnoosiin katsomatta. Osallistumisen alaikäraja on 15 vuotta.

Ryhmä toimii luottamuksella.

- Ulkopuolisille saa kertoa omista oivalluksistaan, mutta ei toisten asioista.
- Kävijät eivät paljasta toistensa henkilöllisyyttä muille, eikä aikaisempaa keskustelua käsitellä tulevilla kerroilla ilman lupaa.
- Ryhmään voi osallistua nimettömänä. Jokainen rajaa itse, minkä verran haluaa asioistaan kertoa.
- Ryhmässä saa olla myös hiljaa.
- Turvallinen ryhmä syntyy yhdessä ohjaajien ja kävijöiden kanssa. Jos koet ilmapiirin tai jonkin aiheen turvattomaksi, sanathan sen ääneen.
- Ryhmän ulkopuolella ohjaajat tervehtivät vain, jos kävijä tervehtii ensin.



Huoneentaulua ei tarvitse jännittää! Viime kädessä ohjaajat huolehtivat huoneentaulun toteutumisesta.



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, lääkkeiden kauppanimiä tai hoitavia henkilöitä ei mainita nimeltä. Lisätietoa palveluntarjoajista voit kysyä työntekijöiltä.
- Asioista saa olla eri mieltä, mutta kunnioitetaan jokaisen asiantuntemusta tilanteestaan. Toisten neuvominen, kritisointi tai analysoiminen ei ole tarpeen.
- Ryhmätiloissa ei ole lupa kuvata tai julkaista kuvia ilman kuvassa näkyvien lupaa.
- Jos ryhmässä tarjotaan syötävää ja juotavaa, jokainen päättää itse, minkä verran on hyvä sillä hetkellä ottaa.
- Ryhmätila on päihtetön.



Etäryhmiin osallistutaan rauhallisessa paikassa kamera auki.

- 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.

