

Ryhmächatin säännöt

Ryhmächatin tarkoituksena on tarjota toivoa ylläpitävä paikka, missä jakaa mieltä askarruttavia ajatuksia ja saada vertaistukea. Toipumismyönteinen ja turvallinen ilmapiiri syntyy jokaisen panostuksesta, joten tutustuthan huolellisesti ryhmächatin huoneentauluun. Muistathan verkossa toimiessasi noudattaa myös yleisiä tietoturvaan liittyviä periaatteita.

Ryhmächattiin voi osallistua Tukinettiin rekisteröityneet henkilöt nimimerkillä. Mukaan mahtuu 12 osallistujaa ja ryhmän ollessa täysi, siirryt jonoon. Ohjaajina toimivat koulutetut vapaaehtoisemme. Ohjaajat voivat tarvittaessa poistaa asiattomat kommentit ja sääntöjä rikkovat osallistujat keskustelusta. Tästä huomautetaan yksityisviestillä. Muutoin yksityisviestejä lähetetään ainoastaan poikkeustilanteissa.

Huoneentaulu:

- Pidetään keskustelu toipumismyönteisenä, jätetään tarkka ja yksityiskohtainen oirekuvaus keskustelusta pois.
- Keskustelualustalla ei saa jakaa laihduttamista koskevia kokemuksia. Sen sijaan on suotavaa keskustella mm. siitä, miten päästä eroon laihduttamisesta ja/tai laihduttamisajatuksista.
- Ei puhuta luvuista ruokaan, liikkumiseen tai painoon liittyen.
- Ei arvoteta tai kommentoida ruokaa tai ruokavalintoja.
- Ei puhuta lääkkeistä kauppanimillä.
- Ei nimetä hoitohenkilökuntaa tai hoitopaikkoja, tai puhuta niistä negatiivisesti.
- Ryhmächat on ryhmämuotoista toimintaa ja keskustelua käydään kaikkien ryhmäläisten kesken.
- Noudatetaan luottamuksellisuutta, ei jaeta keskusteluja ryhmän ulkopuolelle.
- Huolehditään, etteivät ulkopuoliset pääse näkemään ryhmän keskusteluja.
- Kunnioitetaan jokaisen yksityisyyttä ja asiantuntemusta omasta tilanteestaan.
- Keskustelualustalla ei saa jakaa henkilö- tai yhteystietoja.
- Keskustelualustalle ei saa jakaa linkkejä, esimerkiksi blogikirjoituksia.
- Keskustelualustalla markkinointi, kaupustelu ja mainostaminen ovat kiellettyjä.
- Ryhmässä toimitaan päihteettömänä.
- Muistetaan, ettei verkkovertaistukiryhmä ole hoitoa tai terapiaa.
- Muistetaan, että toiminta pohjaa kokemukselliseen vertaistukeen.