

Zoom-vertaistukiryhmän säännöt

Zoom-vertaistukiryhmän tarkoituksena on tarjota toivoa ylläpitävä paikka, missä jakaa mieltä askarruttavia ajatuksia ja saada vertaistukea. Verkossa tapahtuvassa ryhmätoiminnassa on tarkoitus toteuttaa mahdollisimman samoja toimintaperiaatteita kuin Etelän-SYLI:n kasvokkain kokoontuvissa ryhmissä. Toipumismyönteinen ilmapiiri syntyy jokaisen osallistujan panostuksesta, joten keskustellaanhan hyvässä hengessä. Ryhmiin osallistutaan **kasvot näkyvillä (kamera päällä)**, joten huomioithan, etteivät ulkopuoliset näe tai kuule keskustelua. Ryhmään **ei voi osallistua lenkiltä tai muuten ulkoillessa**, asetuthan aloillesi ja rauhoitut hetkeen. Muistathan verkkotoiminnassa noudattaa tietosuojaan liittyviä yleisiä periaatteita.

Löydät ryhmän osallistumislinkin ja Zoomin käyttöönotto-ohjeen yhdistyksen verkkosivujen tapahtumakalenterista. Osallistuminen ei edellytä rekisteröitymistä, riittää kun klikkaat linkkiä. Keskustella voit etunimelläsi tai nimimerkillä. Ohjaajina toimivat yhdistyksen koulutetut vapaaehtoiset.

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.
- Huolehditaan, 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.