

Zoom-ryhmien huoneentaulu

Verkossa tapahtuvassa ryhmätoiminnassa on tarkoitus toteuttaa mahdollisimman samoja toimintaperiaatteita kuin kasvokkain kokoontuvissa ryhmissä. Toipumismyönteinen ilmapiiri syntyy jokaisen osallistujan panostuksesta, joten keskustelua käydään hyvässä hengessä. Ryhmiin osallistutaan kasvot näkyvillä eli **kamera päällä** (poikkeuksena meditaatio-osuus). Ryhmään **ei voi osallistua lenkiltä tai muuten ulkoillessa**, asetuthan aloillesi ja rauhoitut hetkeen. Ohjaajina toimivat yhdistyksen koulutetut vapaaehtoiset.

- Pidetään keskustelu toipumismyönteisenä jättäen tarkka ja yksityiskohtainen oirekuvaus 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 puhuta niistä negatiivisesti.
- Ryhmächat on ryhmämuotoista toimintaa ja keskustelua käydään yhdessä.
- Noudatetaan luottamuksellisuutta, ei jaeta keskusteluja ryhmän ulkopuolelle.
- Huolehditaan, etteivät ulkopuoliset pääse näkemään ryhmän keskusteluja.
- Noudattaa tietosuojaan liittyviä yleisiä periaatteita.
- Kunnioitetaan jokaisen yksityisyyttä ja asiantuntemusta omasta tilanteestaan.
- Keskustelualustalla ei saa jakaa henkilötietoja, yhteystietoja tai linkkejä.
- Keskustelualustalla markkinointi, kaupustelu ja mainostaminen ovat kiellettyjä.
- Ryhmässä toimitaan päihteettömänä.
- Muistetaan, ettei vertaistukitoiminta ole hoitoa, terapiaa tai lääkinnällistä neuvontaa.