

## SYLI-chattens hustavla

Hustavla är en översättning av SYLI-chatten hustavla i Syömishäiriöliitto - SYLI ry.

Chatten är till för att stöda tillfrisknande och befrämja välbefinnande:

- I gruppen får du tala om ditt mående, men vi talar inte om bantning och beskriver inte heller symptom i detalj.
- I gruppen fäster vi inte uppmärksamhet kring yttre omständigheter, och vi varken kommenterar eller förfasar oss över andras situation.
- Vi diskuterar inte mat eller symptom i siffror och vi varken kommenterar eller värderar mat eller dieter då vi deltar i chatten.
- Vi nämner inte mediciner vid namn och inte heller sjukvårdspersonal vid namn.
- Gruppen är drogfri.

Gruppen grundar sig på förtroende:

- Du får berätta åt andra om dina egna insikter, men du får inte föra vidare andras saker.
- Kontaktuppgifter ska inte delas åt andra eller frågas efter i chatten.

I gruppen får vi vara av olika åsikt, men vi respekterar var och ens sakkännedom gällande den egna situationen:

- Allas åsikter och tankar är lika värdefulla.
- Att ge råd, kritisera och analysera andras situation är onödigt.
- Du får alltid be om hjälp!

Den här hustavlan finns till för att upprätthålla en trygg stämning i chatten. Varje deltagare, och i sista hand chattens ledare, ansvarar för att riktlinjerna följs. Ifall du upplever att samtalsämnet eller stämningen gör dig otrygg får du säga till om det!

