



## Zoom-ryhmien huoneentaulu

Tämän huoneentaulun tarkoitus on pitää ryhmä toipumista ja hyvinvointia tukevana sekä kaikille turvallisena. Kukin osallistuja ja viime kädessä ryhmän ohjaaja on vastuussa siitä, että ohjeistusta noudatetaan. Jos kokee jonkin keskusteluaiheen tai ilmapiirin turvattomaksi, se on lupa sanoa ääneen tai laittaa ohjaajalle chat-viestiä!

- Omasta voinnista on lupa puhua. Ryhmässä ei kuitenkaan kuivailla oireilua yksityiskohtaisesti eikä puhuta laihduttamisesta. Sen sijaan on suotavaa keskustella mm. siitä, miten päästä eroon laihduttamisesta ja/tai laihduttamisajatuksista.
- Keskusteluun ei tuoda tarkkoja lukuja ruokaan, liikkumiseen tai painoon liittyen.
- Ruokaa / ruokavalintoja ei ole tarpeen kommentoida tai arvottaa.
- Lääkkeiden kauppanimiä tai hoitavia henkilöitä ei mainita nimeltä.
- Ryhmä toimii luottamuksella: omista oivalluksista saa kertoa ulkopuolisille, ei toisten asioita. Noudatetaan tietosuojan liittyviä yleisiä periaatteita.
- Asioista saa olla eri mieltä mutta kunnioitetaan jokaisen asiantuntemusta omasta tilanteestaan.
- Jokaisen ajatukset ja mielipiteet ovat yhtä arvokkaita.
- Ryhmässä toimitaan päihteettömänä.
- Muistetaan, ettei vertaistukitoiminta ole hoitoa, terapiaa tai lääkinnällistä neuvontaa.

Zoom-ryhmiin **osallistutaan kamera päällä ja kasvot näkyvillä** (poikkeuksena meditaatioryhmän meditaatio-osuudet). Ryhmään **ei voi osallistua lenkiltä tai muuten ulkoillessa**, asetuthan aloillesi ja rauhoitut ryhmään. **Huolehditään, etteivät ulkopuoliset pääse näkemään ja kuulemaan** ryhmän keskusteluja. Keskustelualustalla ei saa jakaa henkilötietoja, yhteystietoja tai linkkejä eikä markkinoida / mainostaa / kaupustella.

Ohjaajina toimivat yhdistyksen koulutetut vapaaehtoiset.