



RYHMÄTILAN HUONEENTAULU

Ryhmän tarkoitus on tukea toipumista ja edistää hyvinvointia:

- Omasta voinnista on lupa puhua, mutta ryhmässä ei keskustella laihduttamisesta tai kuvailla oireilua yksityiskohtaisesti.
- Ryhmässä ei kiinnitetä huomiota ulkoiisiin seikkoihin, eikä toisten tilanteita päivitellä tai kauhistella.
- Keskusteluun ei tuoda tarkkoja lukuja liittyen ruokaan, liikkumiseen tai painokiloihin. Ruokaa/ruokavalintoja ei ole tarpeen kommentoida tai arvottaa.
- Lääkkeiden kaupanimiä tai hoitavia henkilöitä ei mainita nimeltä.
 - Ryhmätila on päihteetön.

Ryhmä toimii luottamuksella:

Ulkopuolisille saa kertoa omista oivalluksistaan, ei toisten asioita.

Asioista saa olla eri mieltä, mutta kunnioitetaan jokaisen asiantuntemusta omasta tilanteestaan:

- Jokaisen mielipiteet ja ajatukset ovat yhtä arvokkaita.
- Toisten neuvominen, kritisoiminen tai asioiden analysointi ei ole tarpeen.
 - Apua saa aina pyytää!

Jos ryhmässä tarjotaan syötävää tai juotavaa, jokainen päättää itse, minkä verran hänen on hyvä sillä hetkellä ottaa.

Tämän huoneentaulun tarkoitus on pitää ryhmä turvallisena. Kukin ryhmäläinen ja viime kädessä ryhmän ohjaaja on vastuussa siitä, että ohjeistusta noudatetaan. Jos kokee keskustelunaiheen tai ilmapiirin turvattomaksi, se on lupa sanoa ääneen!