

RYHMÄCHATIN SÄÄNNÖT

Kokemuspohjaista vertaistukitoimintaa sinua varten, vaikka kotisohvalta käsin!

Ryhmächatin tarkoituksena on tarjota toivoa ylläpitävä paikka, missä jakaa mieltä askarruttavia ajatuksia ja saada vertaistukea. Toipumismyönteinen ja turvallinen ilmapiiri syntyy jokaisen osallistujan panostuksesta, joten tutustuthan huolellisesti ryhmächatin huoneentauluun. Muistathan verkossa toimiessasi noudattaa myös yleisiä tietoturvaan liittyviä periaatteita.

Ryhmächattiin voi osallistua Tukinettiin rekisteröityneet henkilöt omalla nimimerkillä. Mukaan mahtuu 12 osallistujaa ja ryhmän ollessa täysi, siirryt jonoon. Ohjaajina toimivat koulutetut vapaaehtoisemme. Ohjaajat voivat tarvittaessa poistaa asiattomat kommentit ja sääntöjä rikkovat osallistujat keskustelusta.

HUONEENTAULU

- Pidetään keskustelu toipumismyönteisenä, ei oirekeskeisenä.
- Ei puhuta laihduttamisesta tai luvuista ruokaan, liikkumiseen tai painoon liittyen.
- Ei arvoteta tai kommentoida ruokaa tai ruokavalintoja.
- Ei puhuta lääkkeistä kaupanimillä.
- Ei nimetä hoitohenkilökuntaa tai hoitopaikkoja, tai puhuta niistä negatiivisesti.
- 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 on kiellettyä.
- Ryhmässä toimitaan päihteettömänä.
- Muistetaan, ettei verkkovertaistukiryhmä ole hoitoa tai terapiaa.
- Muistetaan, että toiminta pohjaa kokemukselliseen vertaistukeen.