



Ryhmächatin säännöt:

Valoa -ryhmächatissa voit käydä vertaistuellista keskustelua illan aiheeseen liittyen, jakaen ajatuksia ja kokemuksia muiden osallistujien kanssa. Tarkoituksena on tukea toipumista ja edistää keskusteluun osallistuvien hyvinvointia. Pyritään yhdessä tukemaan toisiamme ja löytämään itseä palvelevia näkökulmia myös vaikeampien asioiden kanssa.

Ryhmächatin sääntöjen tarkoituksena on luoda mukava ja turvallinen ilmapiiri ajatusten vaihdolle ja vertaistuelle:

- Keskustelu Valoa -ryhmächatissa on anonyymia ja luottamuksellista. Ethän jaa omia tai pyydä toisten yhteystietoja. Chatin ulkopuolisille voit kertoa omista kokemuksista ja oivalluksista, mutta ethän jaa muiden osallistujien asioita.
- Kunnioita toisia osallistujia ja heidän mielipiteitään. Kirjoita ystävällisesti, vaikka olisitkin eri mieltä. Erilaiset näkökulmat rikastuttavat keskustelua.
- Muistathan kunnioittaa ihmisen omaa asiantuntemusta elämäänsä liittyvissä asioissa ja tilanteissa. Jokainen meistä on oman elämänsä paras asiantuntija. Myös sinun kokemuksesi on tärkeä, ja siitä voi olla merkittävää apua jollekin toiselle.
- Ethän hauku tai leimaa ihmisiä tai ihmisryhmiä.
- Voimme yhdessä luoda iltoihin hyvää ja turvallista ilmapiiriä, kannustaa muita ja vaihtaa ajatuksia. Pyrihän osaltasi pitämään keskustelua koko ryhmän välisenä ja illan aiheeseen liittyvänä. Kahdenkeskiseen keskusteluun on mahdollisuus toisaalla.
- Muistathan, että Valoa-ryhmächat on ennen kaikkea vertaistukea varten. Kirjoitathan niin, että autat myös muita tuntemaan olonsa turvalliseksi. Esim. jos kirjoitat rankoista kokemuksistasi, jätähän yksityiskohtaiset kuvailut pois. Itsetuhoisuuteen yllyttävä keskustelu ei ole sallittua. Tukeuduthan akuuteissa tilanteissa ammatilliseen apuun.
- Muistathan, että hoitopolut mukaan lukien lääkehoito ovat yksilöllisiä ja sovitaan yhteistyössä lääkärin kanssa.
- Voit jakaa itsestäsi ja kokemuksestasi sen verran, kun sinulle sopivalta tuntuu.
- Ryhmächatin ohjaajilla on oikeus puuttua sääntöjen rikkomiseen, poistaa asiaton viesti tai vaientaa osallistuja keskustelusta.

Ryhmächattiin osallistuessasi sitoudut noudattamaan sen sääntöjä. Voit myös ehdottaa sääntöihin lisäyksiä / muutoksia.

Toivomme, että saat ryhmästä uusia ajatuksia ja vertaistukea arkeesi. Mikäli jäät ryhmän jälkeen miettimään asioita ja koet tarvetta jatkaa keskustelua, voit tehdä sen heti huomenna kahdenkeskisen kohtaamisen muodossa Valoa-vertaischatissa klo 18-20 (www.mtkl.fi)