

# TURVALLISEMMAN KOHTAAMISEN OHJEET

## Syömishäiriöliitossa

### Toimimme syömishäiriösensitiivisesti ja toipumismyönteisesti

- Kannustamme pohtimaan omaa keho-, ruoka- ja liikkumissuhdetta.
- Puhumme omista kokemuksistamme, mutta emme yksityiskohtaisesta syömishäiriöoireilusta.
- Emme käytä numeroita. Emme puhu painosta tai painonmuutoksista numeroilla, emmekä siitä, minkä verran on syönyt tai liikkunut.
- Sitoudumme vahvistamaan ruokarauhaa. Emme kommentoi ruokia, ruoka-aineita, energiasisältöjä tai ruokavaliota.
- Mikäli meille herää huoli jonkun henkilön voinnista, se on lupa ottaa puheeksi.
- Kunnioitamme jokaisen omaa kokemusta ja yksityisyyttä: emme kysy diagnooseja, emme nimeä hoitavia henkilöitä emmekä lääkkeitä.

### Emme syrji

- Olemme tietoisia oletuksista, joita teemme toisista sukupuoleen, seksuaaliseen suuntautumiseen, ihonväriin, etnisyyteen, uskontoon, taloudelliseen asemaan, ikään jne liittyen. Emme toimi oletustemme mukaan.
- Sitoudumme vahvistamaan kehorauhaa: emme arvota tai kommentoi kenenkään kokoa, toimintakykyä tai ulkonäköä.

### Kunnioitamme toisten yksityisyyttä

- Sitoudumme vaitiolovelvollisuuteen: meillä on lupa puhua omista oivalluksistamme, mutta emme kerro eteenpäin luottamuksella jaettuja asioita.

### Pyrimme vuorovaikuttamaan turvallisesti

- Valitsemme ilmaista ajatuksiamme ja tunteitamme rakentavasti ja toisia kunnioittaen. Jokainen on itse vastuussa omasta tunneilmaisustaan ja toiminnastaan.
- Pidämme huolta, että jokaiselle tarjoutuu tilaisuus ilmaista ajatuksensa. Meidän ei tarvitse tavoitella yksimielisyyttä. Emme ratkaise toisten ongelmia tai neuvo pyytämättä.

### Toimintamme on päihiteetöntä.

Mukaan ovat tervetulleita kaikki, jotka sitoutuvat turvallisemman kohtaamisen ohjeisiin.

Jos sinulle herää kysymyksiä turvallisemman kohtaamisen ohjeista, huomaat, että niitä rikotaan tai niihin ei sitouduta, voit olla yhteydessä Syömishäiriöliiton työntekijöihin.