



Ryhmätilan huoneentaulu

Kaikki tilassa käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia.

Ulkopuolisille voi kertoa, mitä on itse ryhmässä oppinut ja kokenut, mutta ei sitä, mitä joku toinen on sanonut tai tehnyt.

Osallistuminen ryhmään ja keskusteluihin on aina vapaaehtoista. Kukin saa kertoa itsestään juuri sen verran kuin haluaa eikä kenenkään ole pakko puhua.

Jokaisen ryhmäläisen mielipiteet ja ajatukset ovat yhtä arvokkaita, ja kukin itse on oman elämänsä paras asiantuntija. Toisten neuvominen, kritisoiminen tai heidän tarinoidensa analysoiminen ei ole tarpeellista. Jokaisella on kuitenkin oikeus pyytää apua muilta.

Keskusteluissa ei tule mainita kilo- tai kalorimääriä, liikuttuja matkoja, aikoja tai muitakaan tarkkoja lukuja. Lääkkeistä ei tule puhua kauppanimillä eikä hoitavia henkilöitä mainita nimeltä.

Jos ryhmässä tarjoillaan syötävää ja juotavaa, ei kenenkään ottamisiin tai ottamatta jättämisiin kiinnitetä huomiota.

Ryhmässä ei kiinnitetä huomiota ulkoisiin seikkoihin. Keskustelu on toipumismyönteistä ja voimavarakeskeistä. Huumoria saa ja täytyykin olla.