

## Vahvistu vertaisuudesta verkossa -hankkeen verkkovertaistukiryhmien pelisäännöt

***Yhteisiin pelisääntöihin sitoutumalla varmistamme, että verkkovertaistukiryhmät ovat kaikille hyvä ja turvallinen paikka keskustella luottamuksella selkä- ja niskaoireista.***

### **Luottamus ja keskinäinen kunnioitus:**

- Vertaistuki on luonteeltaan kannustavaa ja rohkaisevaa – Ryhmässä toimitaan tasavertaisesti ja positiivisessa hengessä, tuetaan ja kunnioitetaan toinen toisiamme.
- Ryhmä on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton.
- Jokaisen mielipiteet ja ajatukset ovat yhtä arvokkaita - ryhmässä on oikeus puhua tai olla vaiti. Toisten kritisoiminen tai loukkaava käytös ei ole sallittua. Kenenkään oireita ei vähätellä.
- Ryhmä toimii luottamuksella – ryhmäläisten henkilökohtaisista asioista ei puhuta muualla. Ethän valokuvaa, nauhoita tai muuten taltioi ryhmän tapaamisia.
- Jokainen osallistuja vastaa siitä, kuinka avoimesti itsestään ja omista selkä- tai niskaoireistaan kertoo.

### **Muistathan, että:**

- Selkä- ja niskaoireet ja hoito ovat jokaisella yksilölliset.
- Ryhmässä etsitään keinoja hyvän elämän elämiseen erilaisten oireiden kanssa.
- Jokainen on oman tilanteensa asiantuntija – Kerrotaan vain omista kokemuksista, jotka ovat olleet itselle hyväksi.
- Ryhmässä ei anneta selkäneuvontaa, ohjata lääkityksessä, hoidossa tai kuntoutuksessa.
- Myynti- ja markkinointi on kielletty.
- Yksityishenkilöitä ja viranhaltijoita ei tule mainita tunnistettavasti kuin positiivisissa yhteyksissä.

*Ryhmän ohjaajilla on oikeus muistuttaa yhteisistä pelisäännöistä ja aivan ääritapauksessa poistaa sääntöjä toistuvasti rikkova henkilö ryhmästä.*

### **Vastuuvapauslauseke:**

*Selkäliitto tai selkäyhdistykset eivät vastaa muiden kuin itse esittämiensä kommenttien oikeellisuudesta.*

*Selkäliitto, liiton henkilökunta tai ryhmänohjaajat eivät ole vastuussa ryhmässä mahdollisesti esitetyistä virheellisistä tiedoista.*