

# Mötesregler och förutsättningar för digitalt gruppstöd

## Förutsättningar en måste ha för att delta på digitalt gruppstöd:

- Du behöver ha en plattform där du kan använda teams med fungerande mikrofon och kamera.
- Du ska kunna ha tillgång till god internetuppkoppling för att delta.
- Du ska kunna sitta i en ostörd miljö utan att personer i din närhet hör vad som sägs på mötet. Alt. att använda hörlurar.
- Du ska kunna vara redo att delta i samtal som dyker upp under träffarna som berör ätstörningar utifrån ett tillfriskande perspektiv.
- Du ska vara Frisk & Fri medlem.
- Du ska ha fyllt 18 år.

## Mötesregler för digitala gruppstödet:

- Kameran ska vara på under hela mötet och en måste synas i bild under hela mötestiden. Om kameran stängs av eller inte fungerar behöver en lämna mötet och får delta vid annat tillfälle. Om en inte lämnar mötet själv har ledarna för träffen rätt att plocka bort en som deltagare.
- Tystnadslöfte gäller på samtliga träffar där allt som sägs på mötet och vilka som deltar på mötena stannar inom mötesgruppen.
- Ha gärna mikrofonen avstängd när du inte talar.
- Behöver man avvika tidigare från mötet informeras detta i början av träffen så ledare och deltagare vet om detta.

## För träffar för drabbade:

- Inga triggande ämnen så som vikt, mängd mat, mängd träning etc. ska tas upp under mötena.
- För att skapa en så naturlig mötesmiljö som möjligt är det inte tillåtet att stå upp under ett helt möte eller vara ute på promenad då kan kännas triggande för vissa deltagare.

- Undvik att äta under mötestiden.

**Viktigt att tänka på:** Om det visar sig över en längre tid att en inte följer mötesreglerna och inte heller skapar de förutsättningar nämnda för att kunna delta i det digitala gruppstödet kan en bli avstängd från att delta på det digitala gruppstödet under tre månader. Efter dessa tre månader är man varmt välkommen tillbaka utifrån att förutsättningarna och mötesreglerna kan levas upp till under träffarna.