

## OMAVOIMAN VERTAISRYHMIEN PELISÄÄNNÖT

### Paikalle saapuminen ja aikataulut

- Pyrithän saapumaan paikalle ajoissa
- Merkitse läsnäolosi VT-ryhmien nimilistaan, joka löytyy keltaisesta kansioista
- Jos tulet myöhässä, pyri saapumaan paikalle niin, ettei saapumisesi keskeytä ryhmää
- Myöhässä saapuvalla ei erikseen kerrata ryhmäkerralla käytyjä keskusteluja
- Ryhmä päättyy ilmoitettuna päättymisajankohtana, jonka jälkeen tiloista on poistuttava.

### Vaitiolovelvollisuus

- Ryhmässä kuulluista ja koetuista asioista ei kerrota ryhmän ulkopuolelle
- Toisen ryhmäläisen ryhmässä käymisestä ei myöskään mainita ulkopuolisille
- Poissa olevien ryhmäläisten asioista ei puhuta ryhmätapaamisissa

### Puheenvuorot ja keskustelu

- Jokaisella on oikeus puhua ja sanoa sanottavansa tulematta keskeytetyksi tai muuten häirityksi
- Puheenvuorot jaetaan tasapuolisesti ryhmäläisten kesken: ei pitkiä monologeja
- Kenenkään ei ole pakko puhua: ryhmässä saa olla myös hiljaa
- Vapaan keskustelun aikana ei tarvitse viitata, mutta saa viitata, jos se tuntuu luontevalta
- Jos keskustelussa on käytössä ajastin (Time Timer, munakello, puhelin), sovitaan kuka toimii ajan mittaajana ja pyydetään puheenvuoro viittaamalla
- Matkapuhelimet laitetaan äänettömälle tai suljetaan
- Ryhmässä annetaan positiivista, kannustavaa ja rohkaisevaa palautetta
- Neuvoja annetaan vain neuvoja kysyttäessä
- Lääketieteellisten neuvojen antaminen ja yksityiskohtainen keskustelu lääkkeitä eivät kuulu vertaisryhmään. Nämä keskustelut käydään lääketieteen ammattilaisen kanssa.

### Ryhmän päätyttyä

- Jäljet siistitään
- Tarkistetaan, että sähkölaitteet ovat pois päältä
- Varmistetaan, että ovi menee lukkoon
- Vertaisohjaaja/t poistuu/poistuvat tiloista viimeisenä

Mikäli tähän kirjatut säännöt ovat mielestäsi perusteettomia tai et halua sitoutua niihin, ota asia rohkeasti puheeksi vertaisohjaajien ja Omavoiman työntekijöiden kanssa.

Sääntöjen perusteista voidaan aina keskustella, ja tarvittaessa sääntöjä voidaan tarkentaa tai muuttaa.

On tärkeää, että jokainen ryhmässä kävijä voi luottaa siihen, että kaikki ryhmäläiset sitoutuvat samoihin sääntöihin.

VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ TUEMME, ROHKAISEMME  
JA LOHDUTAMME TOISIAMME.

WWW.OMAVOIMA.INFO

Setlementti  
Tampere

