

## VERTAISTUKIRYHMIEN TOIMINTAPERIAATTEET

### **Luottamuksellisuus**

Omavoiman vertaistukiryhmätoiminta perustuu keskinäiseen luottamukseen. Ryhmässä puhutut ja koetut asiat jäävät vain ryhmän kävijöiden tietoon, eikä niitä jaeta ulkopuolisille.

### **Päihteettömyys**

Vertaisryhmätoiminta on päihteetöntä. Päihtyneenä ei voi osallistua ryhmään. Päihtyneenä saapunut henkilö poistetaan ryhmästä. Hän on tervetullut mukaan seuraavalla ryhmäkerralla selvin päin.

### **Vapaaehtoisuus**

Vertaistukiryhmätoiminta on vapaaehtoista. Jokainen voi käydä ryhmässä omien tarpeidensa ja mahdollisuuksiensa mukaisesti.

### **Tasavertaisuus**

Jokainen tuo ryhmään oman elämäkokemuksensa, taitonsa ja tietonsa. Kokemuksia ei aseteta arvojärjestykseen, vaan jokaisen kokemus on ryhmässä yhtä arvokas. Vertaisryhmä on syrjinnästä vapaa alue.

### **Vertaistuki**

Vertaisryhmässä annettava tuki on vertaistukea, joka on eri asia kuin ammattiapu. Mikäli vertaistuki ei tunnu riittävältä, on tärkeää hakeutua ammattiavun piiriin. Ryhmässä neuvoja annetaan vain, kun joku niitä pyytää. Jokainen, joka toimii vertaisryhmässä saamiensa neuvojen ja ohjeiden mukaisesti, tekee sen omalla vastuullaan.

### **Toisten kunnioittaminen**

Vertaistukiryhmän jäsenet kunnioittavat toisiaan ja jokaisen oikeutta olla oma itsensä. Jokaisen ryhmään osallistuvan elämä, kokemukset, tunteet ja mielipiteet ovat arvokkaita. Puhetilaa annetaan kaikille tasapuolisesti ja toisten puheenvuoroja ei keskeytetä. Puheenvuoroissa jokainen käsittelee vain omia asioitaan.

### **Oikeus olla hiljaa**

Jokaisella on oikeus määritellä itse vuorovaikutuksensa rajat. Osallistujilla aina oikeus olla puhumatta asioista, joista he eivät halua puhua.

### **Yhteistoiminta**

Vertaistukiryhmä toimii Omavoiman yhteydessä. Ryhmä on itsenäinen, mutta noudattaa Omavoiman sääntöjä ja toimintaperiaatteita.

VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ TUEMME JA  
ROHKAISEMME TOISIAMME.

WWW.OMAVOIMA.INFO



## OMAVOIMAN VERTAISRYHMIEN PELISÄÄNNÖT

### Paikalle saapuminen ja aikataulut

- Pyrihän saapumaan paikalle ajoissa
- Merkitse läsnäolosi VT-ryhmien nimilistaan, joka löytyy keltaisesta kansioista
- Jos tulet myöhässä, pyri saapumaan paikalle niin, ettei saapumisesi keskeytä ryhmää
- Myöhässä saapuvalle 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 JA  
ROHKAISEMME TOISIAMME.

WWW.OMAVOIMA.INFO

