



## Omavoiman vertaisryhmien pelisäännöt

### Paikalle saapuminen ja aikataulut

- Pyrihän saapumaan paikalle ajoissa – kuitenkin aikaisintaan 15min. ennen ryhmän alkua.
- Merkitse läsnäolosi VT-ryhmien nimilistaan, joka löytyy keltaisesta kansista
- 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. Tilojen tulee olla tyhjänä 30min. ilmoitetun päättymisajan jälkeen.

### 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 ryhmässä käytävä 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 (timetimer, 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 neuvon antaminen ja yksityiskohtainen keskustelu lääkkeistä 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.

Mikäli esiin tulee jokin asia liittyen ryhmän toimintaan mitä et halua/pysty ottamaan ryhmässä esille ole yhteydessä Omavoiman yksikönjohtajaan [heidi.multanen@setlementtitampere.fi](mailto:heidi.multanen@setlementtitampere.fi), p. 040-558 7598

**Vertaisryhmä on syrjinnästä vapaa vyöhyke, jonne kaikki toivotetaan tervetulleiksi.  
Vertaisryhmässä tuemme, rohkaisemme ja lohdutamme toisiamme.**

