

Vahvistun ryhmässä

Opas vertaistukiryhmän käynnistämiseen

Aivovammaliitto 2013

RYHMÄN KÄYNNISTÄMINEN

Aloittaminen on tärkeää

On hienoa ja tärkeää, että käynnistät alueellasi vertaistukiryhmän! Vertaistukiryhmän ohjaajan tehtävänä on käytännön asioiden ja kysymysten hoito. Hän auttaa ryhmää pääsemään alkuun sekä huolehtii, että ryhmässä keskustellaan yhteisistä päämääristä ja toimintatavoista. Vertaistukiryhmät käynnistetään aina yhteistyössä Aivovammaliiton työntekijän kanssa.

Vertaistukiryhmän ohjaaja on aivan tavallinen ihminen, joka on käynyt Aivovammaliiton Vertaistukikurssin tai omaa muuten sopivat tiedot. Tärkeää on tieteenkin se, että itse on ollut samanlaisessa elämäntilanteessa kuin ryhmän jäsenetkin. Vertaistukiryhmän ohjaajan tärkeimpiä ominaisuuksia ovat:

- Kiinnostus

- täytyy olla kiinnostunut muista ihmisistä sekä aivovamman aiheuttamista haasteista ja niiden voittamisesta. Täytyy olla myös kiinnostunut siitä, miten ryhmä toimii ja mitä ryhmä voi aikaansaada.

- Ymmärrys ja hyvä sydän

- täytyy olla ymmärrystä toista ihmistä ja hänen elämäntilannettaan kohtaan. Kaikkia ei kuitenkaan tarvitse miellyttää, vaan on tärkeää olla oma itsensä

- Jalat maassa

- ryhmän ohjaajan ei tarvitse olla se henkilö joka järjestää kaiken tai miellyttää ja toteuttaa kaikkien toiveet. Hänen tehtävänä on auttaa ryhmää toimimaan sekä käytännön kysymyksissä että ryhmän sisällöissä.
- Hän toimii vapaaehtoisesti, mutta on sitoutunut ryhmätapaamisiin sen ajan kun ryhmä toimii. Hänen ei tarvitse hoitaa ryhmäläisten asioita ryhmän ulkopuolella.
- On hyvä, jos ryhmällä on kaksi vetäjää, jolloin toiselta saa tehtävässään turvaa ja kannustusta.

Vertaistukiryhmän periaatteet

Tule vähintään kuusi kertaa

Vertaistukiryhmällä on alku ja loppu. Ryhmä kokoontuu vähintään kuusi kertaa, joskus yli kymmenenkin kertaa. Poissaolosta on hyvä ilmoittaa, jolloin turhilta arvailuilta säästytään. Ryhmään sitoutuminen parantaa ryhmän toimivuutta ja yhteishenkeä.

Vaitiolovelvollisuus

Ryhmässä yhdessä toimiessa, kuulee toisista erilaisia asioita. Jokaisella on oikeus luottaa siihen, ettei ryhmän sisällä kerrotut asiat kulkeudu ulkopuolisten tietoon. Vaitiolovelvollisuus on ehdoton edellytys luottamuksen synnylle.

Vuorovaikutus

Ryhmän ohjaaja huolehtii siitä, että kaikilla on tilaa puhua ja toimia tasavertaisesti. Ohjaajan vastuulla on näyttää muulle ryhmälle sellaista esimerkkiä toiminnasta, jossa kaikilla on tilaa. Yksittäisten ihmisten sooloilua on syytä rajoittaa.

Esimerkki vertaisryhmän säännöiksi:

Ryhmä laatii itse sääntönsä. Tässä esimerkissä olevia sääntöjä voi käyttää ohjeena ja apuna. Sääntöjen ei kannata olla liian tiukkoja ja yksityiskohtaisia.

- On tärkeää, että kaikki sitoutuvat yhteisiin tapaamisiin, sillä saamme luotua yhteenkuuluvaisuuden tunteen
- Jos et pääse tulemaan ryhmään, muista ilmoittaa peruuntuminen ryhmän ohjaajalle
- Tapaamiset aloitetaan ja lopetetaan ajallaan
- Ryhmässä kerrotut asiat pysyvät ryhmän jäsenten tietona, jotta voimme luottaa toisiimme ja kertoa omista asioistamme vapaasti
- Annetaan jokaiselle puheenvuoro eikä puhuta toisen päälle.

KÄYTÄNNÖN NÄKÖKULMIA

Kuinka usein tulisi kokoontua?

Ryhmän ohjaajan on syytä suunnitella tapaamiskerrat etukäteen ja niiden tulisi olla alusta saakka kaikkien tiedossa. Aluksi voi olla hyvä kokoontua useammin, esim. viikoittain, jotta ihmiset oppivat tuntemaan toisensa. Tällöin luottamus syntyy helpommin.

Ryhmän ohjaajan tehtäviä ovat esimerkiksi

- ilmoittaa ryhmän käynnistämisestä
- varata kokoontumistila
- ottaa vastaan ryhmäläisten yhteydenotot
- hakea taloudellista tukea ryhmälle (AVL, sponsorit ym.)

Ensimmäisellä kerralla ryhmän ohjaaja kerää listaan:

- osallistujien nimet
- puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet
- kokoontumisajankohdat
- kokoontumispaikan
- omat yhteystietonsa



Talous

Vapaaehtoisille ryhmänohjaajille ei työstä makseta palkkaa. Heidän matka- ja puhelinkulunsa korvataan kuitteja ja/tai täytettyjä lomakkeita vastaan Aivovammaliiton käytäntöjen mukaisesti. Kaikesta, mistä voi saada kuitin, on se syytä liittää hakemukseen.

Lisäksi jokainen vertaistukiryhmä saa toimintarahaa ryhmälleen. Ryhmän toiminnasta on tällöin laadittava suunnitelma, jossa mainitaan ryhmän koko, tapaamiskertojen määrä, esitetään tapaamiskertoja koskeva suunnitelma sekä ryhmän ohjaajien tiedot.

4-6 henkilön ryhmää kohti tuki on 100€ ja 7-10 henkilön ryhmästä maksettava tuki on 150€. Rahallisen tuen edellytyksenä on myös, että ryhmän loputtua Aivovammaliitolle raportoidaan ryhmätapaamisista ja osallistujien määrästä. Syytä on myös arvioida ryhmän toimintaa.

Suunnitteluun, raportointiin ja kulukorvauksiin on omat lomakkeensa.

Tarkoituksena on, että ryhmän ohjaajat saavat itse määritellä, miten toimintarahaa käytetään. Siitä voidaan maksaa esim. kokoontumispaikan ”vuokra”, tarjoilukulut, mahdollisen vierailijan palkkiota tai osallistumismaksuja vierailukohteisiin. Tärkeintä on, että raha todella käytetään vertaistukiryhmään ja sen kaikkiin osallistujiin tasapuolisesti. Toimintarahaa maksetaan kuitteja vastaan. Rahan kulutusta seurataan liitosta käsin. Alueella oleva yhdistys ei hae toimintarahaa eikä laskuja makseta yhdistyksen tilien kautta.

Ryhmän osallistujille ei korvata matkakustannuksia yms.

RYHMÄN KEHITYSKAARI

Ryhmän kehityskaari on hyvä tuntee. Erilaisista ryhmistä voidaan löytää seuraavat kehitysvaiheet:

Kohteliaisuusvaihe

Kun ryhmä käynnistyy, ollaan aluksi odotuskannalla ja hieman epävarmoja. Ei haluta erottua joukosta ja olla erilaisia vaan ajatellaan: ”Mitähän he ajattelevat minusta?” ja ”Mitä minä ajattelen heistä?”. Ryhmän vetäjä voi helpottaa tutustumista esim. järjestämällä esittäytymiskierroksen, tutustumisharjoituksia tai muuta hauskaa tekemistä.

Aktivoitumisen vaihe

Ryhmän toimiessa ihmiset ajan mittaan oppivat tuntemaan toisensa. Tällöin uskaltaudutaan olemaan avoimempia ja rehellisempiä. Huomataan, että olemme erilaisia: jotkut hallitseva ja jotkut vetäytyvät taka-alalle. Aktivoitumisen vaiheessa ryhmän vetäjä voi saada paljonkin palautetta ryhmäläisiltä ja hänen toimintaansa arvioidaan. Aktivoitumisen vaihe on ryhmän toiminnan kannalta haastava vaihe.

Läheisyyden vaihe

Tässä vaiheessa luotetaan toisiin ja kyetään todelliseen vuorovaikutukseen. Ryhmän jäsenet voivat toimia omalla tavallaan ja puhua omista asioistaan. Yhteisöllisyyden ja tasa-arvon tunne lisääntyy. Läheisyyden vaiheessa ei ole hyvä ottaa uusia jäseniä ryhmään. Jotkut ryhmät saavuttavat tämän vaiheen hyvin nopeasti.

Murrosvaihe

Mikään ei kestä ikuisesti. Jossakin vaiheessa saattaa alkaa tuntua siltä, että ryhmään osallistuminen ei enää kiinnosta ja halutaan muutosta tilanteeseen. Murrosvaiheessa ryhmäläiset tuntevat toisensa jo niin hyvin, että he voivat herättää ärtymystä toisissaan. Jotkut saattavat jättää ryhmän.

Uusien mahdollisuuksien vaihe

On monia tapoja toimia ryhmässä. Kun osataan käyttää ryhmäläisten voimavaroja ja erilaisuutta paremmin hyväksi sekä suunnittelussa että toteutuksessa, ryhmän toiminta monipuolistuu. Toimintaa voidaan monipuolistaa esim. asiantuntijavierailuilla, uusilla työtavoilla ja kokoontumispaikkaa muuttamalla.

Ryhmän lopettaminen

Ryhmä päätetään suunnitelman mukaisesti. Mikäli ryhmäläiset haluavat jatkaa tapaamisiaan, siihen kannustetaan ja ryhmän vetäjä voi auttaa tällaisen uuden ryhmän muodostamisessa.

RYHMÄN PÄÄTYTTYÄ

Ryhmätapaamiset loppuvat suunnitelman mukaisesti. Ryhmänohjaajien on hyvä ennen lopullista päätöstä esitellä alueella olevan yhdistyksen/toimintaryhmän toimintaa ja rohkaista ryhmäläisiä siirtymään tähän toimintaan mukaan. Ryhmä voi vierailla yhdessä mm. yhdistyksen jäsenillä, jolloin osallistumiskynnys mataloituu.

Aivovammaliiton työntekijä vierailee aina yhdessä ryhmän viimeisistä tapaamisista. Päivämäärästä sovitaan työntekijän kanssa ja työntekijälle voi esittää toivomuksia tapaamisen sisällöstä.

Tilaa muistiinpanoille



Aivovammaliitto