

Porukalla puhtia vertaisuudesta voimaa

OSA 1.



Vapaaehtoisten
vertaisryhmän
perustaminen
- **ohjaajan opas**

Porukalla puhtia vertaisuudesta voimaa

OSA 1.

Vapaaehtoisten vertaisryhmän perustaminen
- ohjaajan opas



TunneMieli on Eläkeliiton hallinnoimaa toimintaa, jonka tavoitteena on kehittää vapaaehtoisten tekemää ikääntyneiden mielen hyvinvointia edistävää toimintaa sekä tukea vapaaehtoisten jaksamista. Sosiaali- ja terveysministeriö tukee toimintaa Veikkauksen tuotoilla.



Kirjoittajat: Tarja Levo ja Tapio Koskenmäki

Kielenhuolto: Sirpa Ovaskainen

Graafinen suunnittelu ja taitto: Katja Konga/Studio Lume

Kuvitus: Shutterstock

Kirjapaino: Newprint 2017

ISBN 978-952-5950-52-6

© Eläkeliitto TunneMieli-toiminta

Sisällys

Johdanto	6
Vertaisryhmä vapaaehtoisten tukena.....	7
1. Vertaistoiminta - mitä se on?	7
2. Vapaaehtoisten vertaisryhmän perustaminen	8
3. Vertaisryhmän luonne ja koko	9
4. Vertaisryhmän tapaaminen ja tapaamisista tiedottaminen	10
5. Vertaisryhmän säännöt	11
6. Toiminnan sisältö.....	12
7. Ryhmän ohjaaminen	14
8. Esimerkkejä ryhmäytymisestä ensimmäisellä tapaamiskerralla.....	15
Lähteitä ja kirjallisuutta	18

Johdanto

Eläkeliitto ry on Suomen suurin eläkeläisjärjestö, jossa toimii noin 130 000 jäsentä, 20 piiriä ja 403 paikallisyhdistystä. Paikallisyhdistysten toiminta koostuu erilaisesta vapaaehtoisuuteen perustuvasta toiminnasta, kuten auttavasta vapaaehtoistoiminnasta, ryhmätoiminnasta, matkailu- tai retki-toiminnasta. Aktiivinen ja vahva toiminta yhdistyksissä edellyttää niissä toimivien jaksamisesta huolehtimista. Yksi toimintamuoto tässä on vertaistoiminta, joka kokemusten jakamisen, kuulluksi tulemisen ja toisilta saadun tuen avulla tukee paitsi jaksamista myös vapaaehtoisten mielen hyvinvointia.

Vertaisryhmätoimintaa edistävä Porukalla puhtia - vertaisuudesta voimaa -opas syntyi yhteistyössä Eläkeliiton Rauman yhdistyksen vapaaehtoisten kanssa. Yhteistyön yhtenä tavoitteena oli tehdä tiivis tietopaketti vapaaehtoisten vertaisryhmän perustamisesta ryhmän ohjaajalle. Vertaisryhmällä tarkoitetaan tässä oppaassa vapaaehtoisten joukkoa, joka kokoontuu yhteen monenlaisista lähtökohdista ja tarpeista käsin. Opasta voi kuitenkin soveltaa myös esimerkiksi samassa elämäntilanteessa olevien vertaisryhmässä (kuten lesket, isovanhemmiksi juuri tulleet).

Porukalla puhtia - vertaisuudesta voimaa -opas on jaettu kahteen osaan. Käsissäsi oleva osa on opas vertaisryhmän perustamiseen sekä ryhmän ohjaajana toimimiseen. Porukalla puhtia -oppaan toinen osa sisältää harjoituksia, jotka tukevat ryhmäläisten mielen hyvinvointia ja jaksamista.

Porukalla puhtia - vertaisuudesta voimaa -oppaan molemmat osat on tarkoitettu tukemaan vertaisryhmän ohjaajan ryhmätyökentelyä. Oppaan osia on mahdollista hyödyntää myös erikseen.

Vertaisryhmä vapaaehtoisten tukena

1. VERTAISTOIMINTA – MITÄ SE ON?

Vertaistoiminnan määritelmä on laaja ja monenkirjava. Vertaisuus tuntemuksena syntyy samanlaisten asioiden tai kokemusten jakamisesta ja yhteisestä päämäärästä, joka halutaan saavuttaa. Vertaistoiminta voi olla kahdenvälistä tai ryhmässä tapahtuvaa toimintaa. Se voi tapahtua kasvotusten, internetissä tai puhelimen välityksellä. Vertaistoiminta perustuu tasa-arvoon ja toisten kunnioittamiseen.

Vertaisryhmä on ryhmämuotoista vertaistoimintaa, joka kokoaa ihmiset säännöllisesti yhteen. Vertaisryhmä vahvistaa osallisuutta ja ihmisten välisiä suhteita. Vapaaehtoisten vertaisryhmä perustetaan usein niiden tueksi, jotka kohtaavat toiminnassaan erilaisia ongelmia tai joiden toiminta on erityisen raskasta ja haastavaa (muistisairaiden ystävät, saattohoitoa tekevät vapaaehtoiset). Ryhmä voidaan perustaa myös arjen kokemusten jakamista varten samanlaista toimintaa tekeville (vapaaehtoisvastavat, liikuntavastaavat) tai samanlaisessa elä-

mäntilanteessa oleville (yksinäiset, lesket, isovanhemmiksi juurtulleet).

Vertaisryhmät voivat kuitenkin olla myös ns. aktiviteetti- ja yhdessäoloryhmiä, joissa ongelmien ratkaisemisen ja asioiden käsittelemisen sijasta toiminta liittyy enemmän yhdessäoloon ja mukavaan tekemiseen. Eläkeläisjärjestöissä vertaisryhmät ovat usein edellisten sekoituksia.



2. VAPAAEHTOISTEN VERTAISRYHMÄN PERUSTAMINEN

Vapaaehtoisten vertaisryhmän perustajana voi toimia yhdistyksen vapaaehtoisvastaava tai kuka tahansa vapaaehtoistoimintaa tekevä, joka kokee tarvetta tukeen, jakamiseen tai yhdessäoloon.



Pohdi ennen vertaisryhmän perustamista:

1 Kenelle ryhmä on suunnattu?

Kohderyhmänä voi olla kaikki yhdistyksessä toimivat vapaaehtoiset, tai se voi olla kohdennettu vain määrätylle joukolle (liikunnanohjaajat, laitoksessa vierailevat vapaaehtoiset, muistisairaiden ystävät).

2 Mikä on ryhmän tavoite?

Tavoite kertoo, miksi ryhmä kokoontuu. Se auttaa ryhmän toiminnan suunnittelussa. Tavoite kannattaa pitää mahdollisimman yksinkertaisena, esimerkiksi ”muistisairaiden ystävien kokemusten jakaminen”.

3 Missä ryhmä kokoontuu?

Ensimmäinen kokoontumispaikka tulee miettiä ryhmää perustettaessa. Kokoontumispaikkaa voidaan myöhemmin muuttaa.

4 Mikä on ryhmän elinkaari?

Kun vertaisryhmää perustetaan, sen kesto voidaan määrittellä tietyn pituiseksi (esimerkiksi 10 tapaamiskertaa) tai toistaiseksi olemassa olevaksi. Toistaiseksi olemassa olevan ryhmän toiminta yleensä hiipuu, kun sille ei enää koeta tarvetta tai se ei vastaa ryhmän toiveita.

3. VERTAISRYHMÄN LUONNE JA KOKO

Vertaisryhmiä on sekä avoimia että suljettuja sekä niiden välimuotoja. Avoimen ryhmän tapaamisiin voi osallistua kuka tahansa yhdistyksen tai yhteisön jäsenistä milloin tahansa. Suljettu ryhmä tarkoittaa sitä, että ryhmän toimintaan voivat osallistua vain siihen valitut henkilöt. Valinta voidaan tehdä eri perustein, esimerkiksi ilmoittautumisjärjestyksessä tai määrätyn aihealueen kanssa työskenteleville vapaaehtoisille. Suljettuun vertaisryhmään voidaan ottaa uusia jäseniä, mutta se tehdään yleensä yhteisen sopimuksen perusteella erikseen harkiten. Suljettu ryhmä toimii usein avointa ryhmää paremmin käsiteltäessä arkoja, hyvin henkilökohtaisia tai vaikeita asioita.

Riippuen vertaisryhmän luonteesta ja tavoitteesta ryhmän koko

voi vaihdella paljon. Pienissä alle 10 hengen ryhmissä on helpompaa käydä syvällisempiä keskusteluja ja varmistaa, että jokaisella on tilaa puhua. Isotkin ryhmät (30–40 henkeä) voivat tukea hyvin yhteisöllisyyden kokemusta, ja niissäkin voidaan jakaa yhteisiä asioita. Isoissa ryhmissä omien ajatusten esille tuominen voi olla kuitenkin vaikeampaa, ja hiljaisimmat osallistujat jäävät helposti taustalle.

Vertaisryhmän perustamisen yhteydessä tulee pohtia seuraavan esimerkin mukaisesti, kenelle toiminta tulee kohdistaa, millaista toimintaa kaivataan, miten iso tarve erilaisen toiminnan järjestämiselle on ja mitkä ovat yhdistyksen resurssit.



Yhdistyksen vapaaehtoiset (38) ovat kaivanneet yhteistä tekemistä ja mahdollisuutta keskusteluun toistensa kanssa. Eriyisen paljon asioiden jakamista ovat kaivanneet ne kahdeksan vapaaehtoista, joilla on masennuksesta kärsiviä autettavia.

Yhdistyksen vapaaehtoisvastaava pohtii vertaisryhmän perustamista. Jos hän perustaisi kaikille vapaaehtoisille suunnatun avoimen yhdessäoloryhmän, tavoite voisi olla *”ilon ja hyvän olon tuottaminen”*. Ryhmä kokoontuisi keran kuukaudessa yhteisen tekemisen, kuten laulamisen tai pelien pelaamisen, merkeissä. Tapaamisissa olisi tarvittaessa

tilaa myös keskustella ajankohtaisista asioista ja mahdollisuus jakaa omia kokemuksia tai saada vinkkejä erilaisiin tilanteisiin. Kaikille avoimen ryhmän myötä voidaan tukea useampien vapaaehtoisten hyvinvointia, vaikka joidenkin kaipaamien syvällisempien keskustelujen käyminen voikin olla haastavaa.

Toisaalta vapaaehtoisvastaava miettii, pitäisikö vertaisryhmän tavoitteena olla *”voimavarojen lisääminen vaikeita tilanteita auttamistyössään kohtaaville”*. Tällöin pääpaino toiminnassa voisi olla keskustelulla ja kokemusten jakamisella. Tapaamisiin voisi liittää loppuun hyvää oloa tuottavan osion. Vapaaehtoisvastaava joutuu pohtimaan, onko ryhmä avoin vai suljettu ja mikä on ryhmän maksimikoko. Suljettu, pienehkö ryhmä on usein avointa ja suurta turvallisempi ja toimivampi muoto, jos ryhmässä käsitellään vaikeita ja yksittäisiä asioita.

4. VERTAISRYHMÄN TAPAAMINEN JA TAPAAMISISTA TIEDOTTAMINEN

Vertaisryhmän luonne ja koko asettavat omat vaatimuksensa tapaamispaikalle. Suljetun ryhmän kohdalla tulee varmistaa, että tila, jossa kokoontumiset pidetään, on rauhallinen eikä siellä ole samaan aikaan muita ulkopuolisia henkilöitä. Tiloja mietittäessä tulee myös pohtia, miten helppoa osallistujien on päästä paikalle ja millaiset kuluyhteydet sinne on.

Ryhmän tapaamisajankohdat ja tapaamisten kesto kannattaa sopia joko etukäteen tai ensimmäisen tapaamisen yhteydessä.

Ryhmän tapaamisista voidaan tiedottaa esimerkiksi yhdistyskirjeessä, sähköpostitse tai paikallislehdessä. Ajan ja paikan lisäksi on aina ilmoitettava myös kokoontumispaikan osoite, jotta uudetkin jäsenet löytävät perille. Tiedotuksessa on muistettava mainita, onko kyseessä avoin vai suljettu ryhmä. Suljetun ryhmän toiminnasta ei välttämättä tarvitse tiedottaa erikseen, mikäli etukäteen sovituissa kokoontumisajoissa tai -paikoissa ei ole tapahtunut muutosta.

5. VERTAISRYHMÄN SÄÄNNÖT

Ensimmäisessä tapaamisessa sovi-
taan yhteisistä toimintasäännöistä.
Sääntöjen tavoitteena on ohjata ja
tukea toimintaa. Säännöt lisäävät
luottamusta ryhmän osallistujien
välillä. Niiden tulee olla selkeät ja
kaikkien ryhmäläisten tiedossa ja
hyväksymät. Muistin virkistykseksi
säännöt on hyvä kirjata ylös ja
jakaa osallistujille. Ryhmään tule-
ville uusille jäsenille on myös ker-
rottava säännöistä.

Yksi tärkeimmistä ryhmän toi-
mintasäännöistä on vaitiolovelvol-
lisuudesta sopiminen. Ryhmässä
käsiteltävien asioiden ja vapaaeh-
toistoimintaan liittyvien kokemus-
ten tulee jäädä ryhmän sisäisiksi.
Vaitiolovelvollisuus liittyy ryh-
mässä käsiteltävien asioiden lisäksi
myös siihen, miten autettavista tai
muista ihmisistä puhutaan. Autet-
tavista puhuttaessa tulee välttää
nimien käyttöä.

Ryhmän toimintasäännöissä voidaan sopia lisäksi:

- ❖ Kuinka usein ryhmä kokoontuu?
- ❖ Mikä on ryhmänohjaajien rooli ja tehtävät?
- ❖ Mikä on ryhmän koko, kesto (yleisesti 1-2 tuntia), ja miten ryhmään pääsee (avoin vai suljettu)?
- ❖ Miten ryhmästä tiedotetaan ulkopuolisille?
- ❖ Mistä saadaan tai miten kerätään toiminnan tarvitsemat varat, kuten kahvirahat?
- ❖ Millaisia asioita ryhmässä käsitellään?
- ❖ Minkälaisia alustuksia tai valmisteluja ryhmän kokoontumi- seen tarvitaan?
- ❖ Muu ryhmän tarpeelliseksi kokema asia.

Osa yllä olevista kysymyksistä on voitu sopia jo alustavasti ryh-
mää koolle kutsuttaessa, mutta niihin voidaan palata yhteisesti
ensimmäisessä tapaamisessa.

6. TOIMINNAN SISÄLTÖ

Vertaisryhmän kokoontumiset voivat rakentua eri tavoin. Yleisesti ryhmän tavoite ja luonne kuitenkin määrittävät toiminnan sisällön eri tapaamiskertoina. Vertaisryhmän ohjaajan toimintaa helpottaa tapaamisille suunniteltu rakenne. Alla on esitetty kaksi esimerkkiä

vertaisryhmän kokoontumisen rakenteesta. Tapaamisissa pyritään vahvistamaan myös osallistujien hyvinvointia ja jaksamista. Esimerkkirakenteita voidaan soveltaa luovasti tarpeiden mukaan.



Avoin, aktiviteetti- ja yhdessäolovertaisryhmä, joka on tarkoitettu kaikille yhdistyksessä toimiville:

1 Aloitus

- Tervetuloitotukset
- Kahvia ja pientä purtavaa
- Alkulaulu tai muu yhteinen aloitus.

2 Ajankohtaiset asiat

- Käydään läpi ajankohtaiset tiedotus- ym. asiat.
- Avointa keskustelua mahdollisesti esille nousevista vapaaehtoistoimintaan liittyvistä kysymyksistä tai haasteista.

3 Tapaaminen voi sisältää erilaista ohjelmaa, kuten pelejä, liikuntaa tai lyhyitä alustuksia eri aiheista aina ryhmän toiveiden ja tavoitteiden mukaisesti. Vaihtoehtoisesti voidaan hyödyntää

Porukalla puhtia -oppaan toisen osan tarjoamia mielen hyvinvointia ja jaksamista vahvistavia työkaluja.

- Käydään läpi valittu mielen hyvinvointiteema ohjeistuksen mukaan.

4 Ryhmän päättäminen

- Vetäjä kokoaa päivän lyhyesti yhteen.
- Lauletaan lähtölaulu, lausutaan runo ja toivotaan kaikki tervetulleeksi seuraavalle tapaamiskerralle.

Esimerkki 2

Suljettu pienryhmä esimerkiksi muistisairaiden ystävinä toimiville vapaaehtoisille:

1 Aloitus

- Tervetuloa
- Kahvia ja pientä purtavaa
- Kuulumiskierros: mitkä ovat tunnelmat tänään ryhmään tultaessa?

Huomio:

Perustettaessa uutta ryhmää kannattaa ensimmäisellä kerralla varata riittävästi aikaa tutustumiseen. Tutustumisvaiheessa voidaan miettiä kysymyksiä, kuten kuka minä olen, mitä odotan ryhmältä, mitä itse voin tuoda tähän ryhmään, millaisia asioita toivoisin ryhmässä käsiteltävän. Ensimmäisellä tapaamiskerralla on mahdollisuus suunnitella ryhmän toimintaa, toiminnan sisältöä sekä tehdä ryhmälle säännöt.

2 Kokemusten ja ajatusten jakaminen

- Keskustellaan erilaisista tilanteista, joita on kohdattu toi-

minnassa, tilanteiden herättämistä tunteista, jaetaan vinkkejä haastaviin tilanteisiin, tuetaan ja kuunnellaan toisia. Jaettavat asiat voivat olla niin haasteita ja kiperiä tilanteita kuin iloja ja onnistumisia.

3 Oman jaksamisen tukeminen

- Käydään läpi Porukalla puhuttia -oppaan toisesta osasta mielen hyvinvoinnin harjoitus oman jaksamisen tukemiseksi. Samalla voidaan miettiä, miten harjoitusta voidaan hyödyntää omassa auttamistyössä.

4 Ryhmän päättäminen

- Tunnelmakierros: millä mielellä lähden ryhmästä?
- Toivotetaan tervetulleeksi seuraavalle tapaamiskerralle.



7. RYHMÄN OHJAAMINEN

Ryhmän toimintaa helpottaa erikseen nimetty ohjaaja, joka huolehtii ryhmän kokoontumisista ja siihen liittyvistä käytännön asioista. Vertaisryhmän ohjaajana voi toimia ammattilainen, mutta monessa järjestössä ohjaajana toimii joku vapaaehtoisista. Ohjaaja on yksi ryhmän jäsenistä, joka huolehtii tapaamisen kulusta, suunnittelee (sovitusti) tapaamisen sisällön, on positiivisen tunnelman luoja, ohjaa puhetta ja huolehtii, että jokainen saa tasapuolisesti puheenvuoroja. Ohjaajan tehtävänä ei ole ratkaista mahdollisesti esille nousseita kysymyksiä tai ongelmia, vastaukset niihin löytyvät yleensä ryhmästä itsestään.

Lupautuessaan ryhmän ohjaajaksi ohjaajan tulee miettiä, minkä kestoiseen ryhmään on valmis sitoutumaan. Ohjaajaa voidaan vaihtaa tietyin väliajoin ryhmän ollessa pitkäkestoinen. Ohjaajana voi toimia myös useampia henki-

löitä, jolloin ohjausvuoroja vaihtelemalla yksittäisen ohjaajan työmäärä kevenee.

Ryhmänohjaajalle hyviä ominaisuuksia ovat muun muassa avoimuus ja aitous, luotettavuus, oikeudenmukaisuus ja innostavuus. Jokaisessa ryhmässä syntyy toisinaan hankalia tilanteita. Niiden ratkaisemisessa auttaa kyky käsitellä vaikeita asioita sekä huumorintaju, joka laukaisee usein kiusalliset ja jännittyneet tilanteet. Jokainen ohjaa ryhmää kuitenkin omalla persoonallaan ja tavallaan. Hyväksi ohjaajaksi kehitytään vain käytännön kautta, mutta tarvittaessa varmuutta ja tukea ohjaamiseen voi hakea kursseilta tai saada erilaisista oppaista, kuten Veli Kaukkilan ja Elisa Lehtosen kirjoittamasta Ryhmästä enemmän - Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitseville.



8. ESIMERKKEJÄ RYHMÄYTTÄMISESTÄ ENSIMMÄISELLÄ TAPAAMISKERRALLA

Ryhmän kokoontuessa ensimmäisen kerran sovitaan perusasioista, kuten säännöistä ja tapaamisajankohdista. Vertaisryhmää käynnistettäessä yksi tärkeimmistä asioista on toisiin ryhmäläisiin tutustuminen ja ryhmän ryhmäyttäminen. Ryhmäyttäminen auttaa osallistujia tuntemaan olonsa ryhmässä mukavaksi. Onnistunut ryhmäyttäminen luo pohjan kannustavalle ja tukevalle toiminnalle. Seuraavassa on esimerkinomai-

sesti ensimmäinen tapaamiskerta ja harjoituksia ryhmän ryhmäyttämiseksi. Jos kyseessä on suuri aktiviteetti- ja yhdessäoloryhmä, voidaan tutustumisharjoitukset tehdä jakamalla osallistujat pienryhmiin. Suuren ryhmän kohdalla istumapaikkojen sekoittaminen eri tapaamiskerroilla helpottaa tutustumista muihinkin osallistujiin kuin vain lähellä istuviin.

Vertaisryhmän ensimmäinen tapaaminen:

- 1 Ohjaaja esittelee itsensä ja toivottaa ryhmäläiset tervetulleiksi.
- 2 Kerrotaan, miksi ryhmä on perustettu ja mitkä ovat ryhmän toiminnan tavoitteet.
- 3 Tutustutaan toisiin ryhmäläisiin ja kuunnellaan kunkin tunnelmia ja ajatuksia ryhmään tulosta. Tutustumiseen ja ryhmäyttämiseen voidaan käyttää joitakin seuraavalla sivulla esiteltyjä harjoituksia.
- 4 Luodaan toiminnalle säännöt.
- 5 Sovitaan kokoontumisajat ja -paikat.
- 6 Sovitaan (niin haluttaessa) seuraavan kerran keskusteluaihe tai hyödynnetään Porukalla puhuttia -oppaan toisen osan mielen hyvinvointia ja jaksamista käsitteleviä teemoja.
- 7 Toivotetaan kaikki tervetulleiksi seuraavalle kokoontumiskerralle.



Harjoitus 1

Kuka sinä olet?

Jaetaan osallistujat pareihin. Muistutetaan kuuntelemisen tärkeydestä. Parit selvittävät toisiltaan vuorotellen nimen, lempiväriin, lempivuodenajan sekä sen, mitä odottaa ryhmältä. Sen jälkeen kaikki esittelevät vuoron perään oman parinsa saamiensa tietojen mukaisesti.



Harjoitus 2

Lankakerä

Mitä tarvitaan? Lankakerä

Ryhmäläiset istuvat ringissä. Ohjaaja antaa lankakerän valitsemaalleen ryhmäläiselle. Lankakerän saanut ryhmäläinen kertoo nimensä sekä sen, millaisilla tunnelmilla on tullut ryhmään. Kertoja pitää langan pään itsellään ja siirtää kerän jollekin toiselle ryhmäläiselle. Tämä puolestaan kertoo oman nimensä ja tunnelmansa, pitää langasta kiinni ja siirtää kerän eteenpäin. Lankakerä kiertää, kunnes jokainen ryhmäläinen on kertonut nimensä ja tunnelmansa.

Lankakerä muodostaa verkoston ryhmäläisten välille. Lanka voidaan kerä takaisin siten, että viimeiseksi kerän saanut kertoo, mitä odottaa ryhmän toiminnalta, ja kerii langan henkilölle, jolta kerän sai. Näin käydään kierros uudestaan läpi siten, että lopuksi kerä on kokonaisuena kierroksen aloittaneella ryhmäläisellä.



Ominaisuudet

Osallistujia enintään 10 henkilöä.

Mitä tarvitaan? Harjoituksen lopussa olevan listan sanat erillisille lapuille kirjoitettuna.

Jaetaan osallistujille sattumanvaraisesti ominaisuuslappuja. Jos ryhmässä on 10 henkilöä, jaetaan jokaiselle 4 ominaisuuslappua, loput laput jäävät ohjaajalle. Jos ryhmässä on vähemmän osallistujia, lappuja voidaan jakaa useampia. Ohjaajalle tulee kuitenkin jäädä aina vähintään 10 ominaisuuslappua. Ryhmäläiset keskustelevat toistensa kanssa ja vaihtavat lappuja keskenään niin kauan, kunnes kaikilla on vähintään kolme ominaisuutta, jotka sopivat kuvaamaan itseä. Jos sopivia ominaisuuksia ei löydy muilta ryhmäläisiltä tai kukaan ei halua vaihtaa ominaisuuksia ryhmäläisen kanssa, voi ryhmäläinen käydä ohjaajan luona ”pankissa” etsimässä itselleen sopivaa ominaisuuslappua. Harjoituksen lopussa jokainen kertoo nimensä ja kuvailee itseään keräämiensä ominaisuuksien avulla.

Ominaisuudet-harjoituksen sanat:

Ystävällinen	Ahkera	Hauska
Lämmin	Huolehtiva	Pirteä
Auttavainen	Murehtija	Laiska
Aamu-uninen	Aktiivinen	Rauhallinen
Nopea	Hidas	Mietskelijä
Puhelias	Hiljainen	Vetäytyvä
Surumielinen	Nautiskelija	Rohkea
Touhukas	Empaattinen	Utelias
Pitkäjänteinen	Leikkisä	Eloisa
Päätäväinen	Huumorintajuinen	Rento
Luottavainen	Turvallinen	Naisellinen
Miehekäs	Riehakas	Sinnikäs
Särmikäs	Sotkuinen	Ujo
Itsenäinen	Itsevarma	Johtaja
Uskalias	Edelläkävijä	Tavallinen
Tarmokas	Lempeä	Arka
Järjestelmällinen	Iltauninen	Seesteinen
Passiivinen	Aikaansaamaton	Pelokas

Lähteitä ja kirjallisuutta

Kaukkila, V., Lehtonen, E. **Ryhmästä enemmän - Käsikirja ryhmän-ohjaajan taitoja tarvitseville.** 2008. Suomen Mielenterveysseura.

Laatikainen, T. (toim.) **Vertaistoiminta kannattaa.** 2010. Asumispalvelusäätiö Aspa.

Leskinen, E. **Ryhmä toimimaan. Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön.** 2010. PS-kustannus.

Porukalla puhtia vertaisuudesta voimaa

Vapaaehtoistoiminnalla on merkittävä hyvinvointia edistävä vaikutus yhteiskunnassa. Vapaaehtoisille on tarjolla monenlaisia tehtäviä aina ystävä- ja tukihenkilötoiminnan toteuttamisesta talkootyöhön ja yhdistysten hallinnolliseen toimintaan. Aktiivinen ja vahva toiminta toisten hyväksi edellyttää kuitenkin myös vapaaehtoisten omasta jaksamisesta huolehtimista. Vertaisilta saatu tuki onkin usein korvaamatonta vapaaehtoisten hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta.

Porukalla puhtia - vertaisuudesta voimaa -oppaat on tarkoitettu avuksi ja tueksi vertaisryhmän perustamista suunnitteleville tai jo vertaisryhmää ohjaaville vapaaehtoisille. Porukalla puhtia - vertaisuudesta voimaa -oppaan I-osa tarjoaa käytännön vinkkejä vertaisryhmän perustamista suunnitteleville. Oppaan II-osa sisältää 12 mielen hyvinvointia ja jaksamista tukevaa teemaa harjoituksineen. Teemoja ja harjoituksia voidaan soveltaa niin vertaisryhmän kokoontumisissa kuin osin myös yksittäisten autettavien kanssa.

