

Vertaistukiryhmätoiminnan perusmalli

- **Tapaamiset**

Ryhmä kokoontuu kaksi kertaa vuodessa, keväällä ja syksyllä.

Jokaisella työhönvalmennusalueella on oma vertaistukiryhmä, jota vetää alueen työhönvalmentaja yhdessä kokemusasiantuntijan kanssa. Ryhmä kokoontuu alueen toimipisteessä, tapaamisen kesto 2 tuntia.

- **Osallistujat**

Vertaistukiryhmään osallistuvat työnhakija-asiakkaat sekä työssäkäyvät asiakkaat.

Ajatuksena on, että vertaistukiryhmätoimintaan osallistuu myös kokemusasiantuntija, joka tuo esille omia näkemyksiään työelämästä. Pajaohjaaja voi osallistua tapaamiseen, mikäli hänen koetaan edistävän vertaistukiryhmän toimintaa.

- **Tapaamisten ohjelmarunko**

- ❖ Tapaaminen alkaa yhteisellä kahvihetkellä. Tämän jälkeen osallistujat esittelevät itsensä toisilleen:

- ***Harjoitus 1: Nimi- ja ominaisuuspeli***

Istu piiriin, kerro oma nimesi ja jokin mielenkiintoinen asia itsestäsi (esimerkiksi lempiharrastus, lempiruoka).

Seuraava toistaa edellisen henkilön nimen ja ominaisuuden + kertoo omat tietonsa.

Tätä jatketaan, kunnes kaikki ovat esitelleet itsensä.

(Voitte ottaa esittelykierrökseen mukaan lankarullan ja ”kutoa” esittelyn lomassa hämähäkinseittiä langasta. Esittelyvuorossa oleva valitsee seuraavaksi esittelyn tekijän ja heittää tälle lankarullan. Heittäjän on muistettava itse pitää kiinni myös lankarullasta, jotta hämähäkinseitti syntyy).

- ❖ Kokemusasiantuntijan puheenvuoro
- ❖ Toiminnallisia harjoituksia: Käyttäkää ryhmässänne niitä harjoituksia, mitkä tuntuvat luontevalta ja sopivat ajallisesti tapaamiseen.

- ***Harjoitus 1:***

Millaisia ajatuksia työelämään siirtyminen sinussa herättää?

Jos olet työelämässä, minkälainen kokemus se on ollut?

Annetaan osallistujille 5 min aikaa kirjata ajatuksiaan ylös paperille.

Käydään jokaisen vastaukset yhdessä läpi.

- ***Harjoitus 2:***

Vahvuuskortti: Jokainen luo itselleen oman vahvuuskortin.

Vahvuuskortin ensimmäiselle sivulle (päälikanteen) kirjataan omia unelmia. Sisäisivuille omia voimavaroja unelmien saavuttamiseksi.

Vahvuuskortti jää osallistujalle muistoksi vertaistukiryhmään osallistumisesta.

Vahvuuskortti on tarkoitettu itselle eikä sen sisältöä tarvitse jakaa muille. Jokainen voi koristella omaa vahvuuskorttiaan tarroilla.

- **Omat unelmat:**

Millaista sinun elämäsi olisi, jos kaikki olisi mahdollista?

Millaista työtä tekisit, millainen asuinpaikkasi olisi, mitä tekisit vapaa-ajallasi?

Mistä arkisista asioista, jotka haluaisit säilyttää elämässäsi, olet tällä hetkellä kiitollinen?

Omat vahvuudet:

Mitä asioita teen helposti ja luontevasti?

Mistä asiasta olen saanut eniten kehuja ja tunnustusta?

Mitkä tilanteet/tehtävät saavat minut tuntemaan itseni itsevarmaksi ja energiseksi?

Millaisia positiivisia ominaisuuksia muut ihmiset ovat huomanneet minussa?

Mitkä ovat ne taidot ja kyvyt, joita olen kehittänyt ja joihin olen ylpeä?

Missä tunnen olevani todella hyvä ja osaava?

Millaisissa tilanteissa olen onnistunut ylittämään odotukset ja saavuttamaan huippusuorituksen?

Mitä vahvuuksia minulla on, joita en itse arvosta tarpeeksi/joita en välttämättä huomaa/joihin en kiinnitä huomiota?

- **Harjoitus 3:**

Tehdään ryhmälle juliste. Ryhmä tekee julisteen A4 paperille/kartongille kirjoittamalla, piirtämällä tai kuvia leikkelemällä. Tavoitteena luoda omaa ryhmää kuvaava juliste, joka esitetään muille ja viedään pajan seinälle.

- **Harjoitus 4:**

Jokainen kirjoittaa post-it-lapuille 1-2 hyvää asiaa elämässä juuri nyt.

Laput kerätään ja ohjaajat lukevat ne kaikille tai laput kerätään seinälle, josta kaikki voivat käydä ne lukemassa. Ideana löytää hyvää arjessa nyt ja jakamalla sen toisille, toisetkin saavat siitä hyvää mieltä.

- **Harjoitus 5:**

Levyraati. Ohjaaja soittelee puhelimesta tai läppäriiltä esim. 5 ennalta valittua musiikkikappaletta (hyvä olla erilaisia genrejä) ja ryhmäläiset arvostelevat ne numeroilla 1-5. Lopussa julistetaan voittaja ja se kappale on tämänkertaisen tapaamisen tunnuslippu.

- ❖ Vapaata keskustelua

Ohjaajille apukysymyksiä vapaan keskustelun synnyttämiseksi ja ylläpitämiseksi:

- Mikä toi sinut tähän vertaistukiryhmään?
- Millaisia haasteita olet kohdannut viime aikoina?
- Mitkä strategiat ovat auttaneet sinua selviytymään vaikeista tilanteista?
- Onko sinulla jokin tavoite tai toive, johon haluaisit keskittyä tulevana viikkoina?
- Minkälainen tuki olisi sinulle hyödyllistä juuri nyt?
- Miten olet huolehtinut omasta hyvinvoinnistasi viime aikoina?
- Onko sinulle tapahtunut viime aikoina jotain positiivista/merkittävää, mistä haluaisit kertoa?

- Millaisia voimavaroja ja vahvuuksia sinulla on käytettävissäsi vaikeina aikoina?
- Millaisia ajatuksia tai tunteita tämän päivän aihe herätti?
- Mistä asiasta haluaisit saada vertaistukea tai neuvoja?

- ❖ Kirjallisen palautteen ja kehittämissuhteiden kerääminen osallistujilta.
Tähän käytetään Varhan asiakaspalautelomaketta (muista kynät!)

Päätetään tapaaminen, kiitetään osallistujia.