

Vertaistukiryhmä

- **Ryhmän säännöt:**

- *Tehdäänkö yhdessä, vai annetaanko valmiina?*
- Yhdessä keskustelua, miksi sääntöjä on.
- Luottamuksellisuus: Täällä puhuttua ei kerrota muualla. Ei kerrota, kuka muu käy täällä. Salaisuus.
 - Voit kertoa, että itse käyt tässä ryhmässä.
 - Miksi tätä sääntöä tarvitaan?
 - Selitä ja pohdi yhdessä, mitä luottamuksellisuus tarkoittaa.
- Sitoutuminen: Tule joka kerta, jos voit.
- Kunnioitus: Kuuntele kaveria. Älä sano, että tuo on väärin tai tyhmää.
- Puhelimet pois
- Suljettu ryhmä: Emme ota jatkuvasti lisää, tämä ryhmä on tässä. Alussa voi tulla lisää mukaan, mutta ei koko ajan.
- Turvallinen ryhmä: Tuemme toisiamme. Jos jokin tuntuu pahalta, voit sanoa sen. Kokoontumisen aikana voit pitää tauon, milloin haluat.
 - *Selitä ja pohdi yhdessä, mitä tämä tarkoittaa.*

- **Ryhmän tavoite:**

- Tavoite, että meidän ruumis ja mieli voivat molemmat hyvin.
- Kokoonnumme X kertaa. Puhumme, opimme, teemme yhdessä asioita.
- Miten voi jaksaa, kun on ongelmia, stressiä, ahdistusta?
- Ryhmässä on voimaa. Yhdessä on helpompi.
- Ei tarvitse puhua, jos ei halua.

- **Kommunikointi ryhmässä:**

- Käytetään kuvia selventämään käsiteltävää asiaa.
- Käytetään selkokieltä, yksinkertaisia sanoja ja rajataan puheen määrää.
- Ei ole hyvä, että ryhmäläinen joutuu paljon tulkkaamaan, joten mieluummin vähemmän puhetta.
- Varataan aikaa myös toiminnalle, yhdessä tekemiselle
- *Voitte miettiä, otatteko ulkopuolisen, maksullisen tulkin.*

- Lyhyt yksi osio, vaihtelua kokoontumisen kulkuun.

- **Palaute ja arviointi:** Joka ryhmäkerran jälkeen on ohjaajien hyvä pohtia, mikä onnistuisi, mikä ei onnistunut.

- Palaute myös ryhmältä joka kerran jälkeen
- Mitä toivoisit, että olisi ensi kerralla toisin?
- Miltä hetki tuntui? Tulitko kuulluksi? Puhuttiinko tärkeitä asioita?
- Peukkuäänestys tai hymynaamat

- Varaa riittävästi tilaa vain olla. Ole herkkä ryhmän dynamiikalle. Jos aiheet tuntuvat rankoilta, kannattaa siirtyä toimintaan.

- Miten hiljaiset saadaan ääneen?
 - Kirjoittaminen, piirtäminen
 - Vuorojen jakaminen
- Ohjaaja johtaa
 - Ohjaajan vastuulla, että tuntuu turvalliselta, jokainen saa puheenvuoron, ohjaaja rajaa.
- Ryhmän säännöt: olemme tasavertaisia
 - *Ohjaajien kannattaa miettiä etukäteen, mitä tarkoittaa tasavertaisuus ja toisaalta ohjaajan vetovastuu.*
- Varo oireajattelua.
 - **Miten lisätään iloa ja naurua joka kertaan?**
- Joka kerta tehtäisiin ennen loppukeskustelua **maadoitusharjoitus**. Keskustellaan, että näitä voi sitten hyödyntää muunakin aikana.
 - Miettikää, tehdäänkö sama harjoitus joka kerta?
 - Tutustuminen eri harjoituksiin tarjoaa mahdollisuuden löytää itselle sopiva.
 - Joku ryhmäläisistä voi myös vetää muistamansa harjoituksen.
- **Toiminnallisuutta joka kertaan:**
 - Kulttuurinen tanssi
 - Maalaaminen, piirtäminen
 - Valokuvaus
 - Museossa käynti
 - Retket
 - Ruoanlaitto, leipominen
 - Askartelu
 - Pelit
 - Musiikki
 - Valitse toiminta sen mukaan, mikä toimii. Tarjoa mahdollisuuksia.
 - Jos joku ei halua osallistua, ei tehdä siitä numeroa.
- Mahtuuko kaikki yhteen kertaan? Jos on laaja aihe, voi jatkaa ensi kerralla.
- Valikoi aiheista ryhmän mukaan.
- **Kuuntele, aisti, kunnioita ryhmää.** Tarkkaile, onko ryhmä vielä mukana.
- Seurakuntakontekstissa samoja aiheita voisi käsitellä kristillisessä opetuksessa myös muissa tilaisuuksissa.
 - Ryhmän kokoontuminen pysyisi sopivan mittaisena.
 - Muutkin kuin ryhmäläiset voisivat hyötyä aihepiirin opetuksesta.
 - Ryhmän kokoontuminen pysyisi helpommin ohjattavana, kun siinä ei olisi kovin montaa erilaista osiota.
- Muista kerätä **nimilista** Koulutus, ohjaus ja mentorointi kotouttavan diakonian tueksi -hankkeen pohjalle.
 - Selitä, miksi ja mihin nimiä kerätään.
 - Kirkot haluavat olla tukena maahanmuuttajille. Haluamme, että elämä Suomessa menisi hyvin. Kehitämme tätä toimintaa, opimme lisää. Sitä varten on saatu rahaa ja siksi tarvitsemme nimilistan, että oikeasti teemme tätä.
 - Nimilistaa ei näytetä missään. Se menee Sataedun lukolliseen arkistoon kymmeneksi vuodeksi. Vain ministeriöstä joku voi käydä tarkistamassa ja laskemassa, että listassa on oikeasti niin monta nimeä kuin on raportissa.

1. Aloitus, orientaatio

- **TAVOITE:**
 - **Tutustuminen**
 - **Ryhmän säännöistä sopiminen**
 - **Ohjelman suunnitteleminen, ohjelmatarjottimen esittelevminen**
- Keskustelua tavoitteista
 - Mitä tarvitset ja toivot?
 - Mikä huolestuttaa tänään eniten?
 - Miten voisi edetä tässä? Ensimmäiset askelet siinä asiassa.
 - Mikä onnistuminen tuottaisi sinulle iloa tänä vuonna?
 - Miten voisi edetä siinä?
 - Mitkä ovat ryhmäläisten tavoitteet? Miksi tulivat paikalle? Mitä toivovat, että ryhmässä käsitellään?
 - Kirjallisesti vai keskustellen?
- **TOIMINTA:** Maailmankarttahaarjotus: Kuvittele maailman kartta lattialle. "Tässä on Suomi, tässä on Eurooppa, tässä Afganistan, tässä Irak, tuolla Kongo. Mene sinne, missä olit 0-10 vuotiaana. Alle kouluikäisenä/teininä. Muistele vieruskaverin kanssa, mitä ruokaa söit." Ohjaaja kiertää ja kyselee: Missä olet? Mitä söitte? Miltä tuntui muistella?
 - Seuraavaksi voisi pienessä ryhmässä puhua, miltä asuminen Suomessa on tuntunut?
 - Mitä hassua on sattunut Suomessa?
 - Mikä muisto lapsuudesta naurattaa?
 - Tämän voisi tehdä myös tunneosuudessa. Miltä tuntui nauraa? Missä kehon osassa se tuntui?

2. Elämän laajentaminen

- **TAVOITE: Ongelman ulkopuolella on elämää.**
 - **Elämänpiirin laajentaminen.**
 - **Uusien keinojen löytäminen pahan olon hallintaan monipuolisella liikkumisella.**
 - **Koti-koulu-kauppa-kuntosali -neliön laajentaminen**
- Retken yhteydessä voi keskustella erilaisista aiheista.
 - Harrastukset:
 - onkiminen
 - musiikki
 - maalausta jne.
 - Ystävät
 - Opiskelu
 - Jos haluaa apua keskusteluun, voi käyttää apuna esim. Mieli Ry:n Puhetta elämästä -kortteja. Ne on tarkoitettu palliatiiviseen hoitoon, joten kuolemaa käsittelevät kortit kannattaa valita syrjään ensin. Loput kortit ovat sitten puhetta elämästä.
- **TOIMINTA:** Retki jonnekin kotipaikkakunnalla, uusi paikka. Näitä voisi olla lisää muunakin aikana.
 - Mahdollisuuksien mukaan sellainen, johon voi mennä myös myöhemmin itse bussilla tai pyörällä.
 - Retkellä sopii toteutettavaksi myös voimauttava valokuva: Kuva itsestä toisen ottamana itse valitsemassaan kauniissa kohdassa.
 - Retkelle sopiva ankkuroitumisharjoitus: Katsele, hahmota, mitä ympärillä näkyy. Valitse yksi kohde. Keskity tarkastelemaan. Minkävärinen se on? Minkämallinen? Mitä tapahtuu? Hengitä rauhallisesti samalla. Rauhoitu.
 - Samalla tavalla voit muulloinkin rauhoittaa itsesi valitsemalla ympäristöstä yhden kohdan, jonka tarkasteluun keskityt.
- Kotiläksy: Käy uudessa paikassa kotipaikkakunnallasi, ota itsestäsi sieltä kuva. Voit lähettää sen ohjaajalle. Kerro seuraavalla kerralla, mitä näit.

- Kommentti: Retkeileminen on yksi suomalaisten yleisimpiä harrastuksia ja vapaa-ajanviettotapoja. Monelle vapaaehtoiselle kynnys retken järjestämiseen on matalampi kuin muuhun ryhmän vetämiseen tai keskustelun vetämiseen. Retket tarjoavat aina hyviä kohtaamismahdollisuuksia. Mukana siis voisi olla useampia suomalaisia.

3. Tunteet (Chaila-materiaalin 4. tapaamiskerran materiaali)

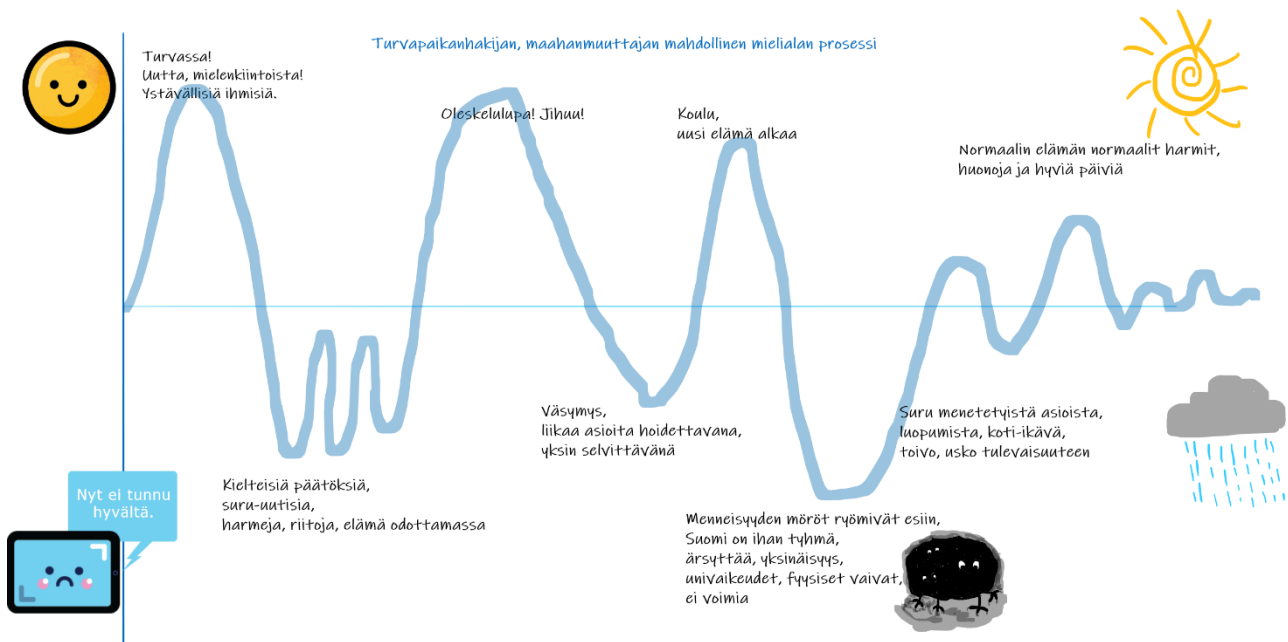
Voisi jakaa kahteen kertaan. On paljon yhdelle kerralle.

- **TAVOITE: Tunteiden nimeäminen, tunnistaminen. Ikävienkin tunteiden hyödyllisyys. Mitä tehdä, kun on vaikeita tunteita liian paljon?**
- Kuulumiset alussa, eri vaihtoehtoja toteuttamiseen
 - Janalle asettuminen: Millainen viime viikko oli? Toiseen päähän huippuhyvä, toiseen huono ja sitten siltä väliltä.
 - Viikon paras/helpoin päivä?
 - Montako kuppia kahvia/teetä olet juonut tänään?
 - Kaunein näkemäsi asia tällä viikolla?
- Ryhmän tarkoituksen, sääntöjen kertaus, päivämäärät
 - Esittele fyysinen haava, sydämen haava (Chaila-materiaalista tai piirrä itse)
- Miltä tänään tuntuu? Valitse sopiva kuva. (Mahti-kortit)
 - Näytetään kuva vuorollaan muille, kerrotaan, mikä tunne se on, jos haluaa.
- Puhutaan kuvien tunteista (Myös pöydälle jääneet.)
 - Tuntuvat kehossa
 - Usein myös näkyvät
 - Mitkä tunteet tuntuvat hyvältä? Mitkä pahalta? Jaetaan kuvakortit 😊 ja ☹️ symbolien mukaan pöydille.
 - Ovatko kaikki tunteet tärkeitä? (Lisätään + merkki molempiin ryhmiin) Mitä hyötyä vaikka pelosta tai vihasta on?
 - Miksi surun tunteminenkin on tärkeää? Mistä suru kertoo? Menetetty asia on ollut rakas ja tärkeä.
 - Miltä ilo, tyyneys, rauha, tyytyväisyys tuntuvat kehossa? Miten niitä ilmaistaan?
 - Miksi on tärkeää ilmaista tunteita? Henkinen paine voi kasvaa liian kovaksi.
 - Miten tunteita voi ilmaista?
 - Mitä voi tehdä, jos tunne tulee ylivoimaiseksi? Miten voi rauhoittaa itseään, tuntee olonsa turvalliseksi?
 - Keskustellaan ideoista
 - Joidenkin kertomia ideoita:
 - kylmä suihku, kylmällä vedellä kasvojen pesu, rasittava urheilu,
 - puhelu ystävälle,
 - ympärillä olevien asioiden tarkkailu, laskeminen
 - rauhoittava puhe itselle, olen juuri nyt turvassa
 - sen muistaminen, että on ihmisiä, jotka tarvitsevat minua
 - positiivisten sanojen kerääminen luetusta, niiden lukeminen uudestaan, kun on paha olla
 - Rentoutusharjoitus (Juurtunut puut) / hengitysharjoitus
 - Stressipallon askartelu
- Mistä surua ja murhetta tulee? Menetyksestä. Mitä asioita voi menettää?
 - Ihmiset, kuolema
 - Paikat
 - Kotimaa, kulttuuri

- Suunnitelmat, toiveet eivät toteutuneet
- Terveys
- Asema, arvostus, osaamisen kokemus
- Miten voi toipua? Matka uuteen alkuun. KUVA
- Miten kotimaassa näytettiin tunteita? Kuka sai näyttää tunteita? Kuka sai itkeä, kuka sai nauraa? Entä Suomessa?
- Missä tunteiden koteloiminen tuntuu? Jos tunteita ei saa näyttää, missä se tuntuu?
- Mikä kuva kertoo nyt sinun olostasi? Huomispäivän suunnitelmista? (Minulla oli Ateneumin taidepakka, mutta tähän sopii muutkin kuvat)
- Voit jutella vielä, jos haluat, mutta yhteinen aika loppui. Aina voi ottaa yhteyttä.
- Maadoitusharjoituksia
 - Jalat tiukasti lattiaan
 - Tai ota pöydän reunasta kiinni
 - Tai ota käsinojasta kiinni
 - Olen kehollani kiinni jossain
 - Jokin kohta kehossa muistuttaa, että olen tässä, olen turvassa
- **TOIMINTA:** Stressipallon tai hypisteltävän esineen valmistaminen.

4. Traumatietoisuus

- **TAVOITE: Opitaan tietämään, että mitä tapahtuu itselle, on normaali reaktio. Normalisoiminen**
- Aluksi: Piirrä oma kaaresi, kerro, mitä on ollut tähän mennessä.
- Maahanmuuttoprosessin kaari on jokaisella hyvin erilainen, etenee eri tahtiin, on erilaisia vaiheita. Turvapaikanhakijalla on odotusaika, mahdollisia kielteisiä päätöksiä.



- Lisätään kaavioon niitä asioita, mitkä asiat auttavat eri vaiheissa.
 - Keskustellaan, mikä oli heidän kokemus. (Jokaisen kokemus on yksilöllinen. Vaiheiden pituus on erilainen jokaisella.)
 - Traumaoirekuvat kaavion kanssa yhdessä.
 - Mikä auttaa oireiden tullessa?
 - Traumaoireiden kehollisuus, keho muistaa ja reagoi, vaikka mieli ei tietäisi, miksi.
 - Ystävä voi olla eri vaiheessa. Ymmärrystä siinä tilanteessa.
 - Kotodia-hankkeen psykososiaalisen tuen koulutusten (Katja Köykkä ja Ulla Dahlen) sopivien diojen käyttö ryhmän mukaan
 - Ankkuroituna traumamuistojen tullessa
 - Mitä teille on tapahtumassa?
 - Mistä saa apua, terapiaa?
 - Huolihetken opettaminen: Tietty aika päivässä, tietyn mittainen, luvallinen aika olla huolissaan
 - Aina ei tunnu näin pahalta, opitte selviytymiskeinoja, elämä kantaa
- **TOIMINTA:** Maalaaminen vesiväreillä tai muu luova tekeminen

5. Mistä päiväsi rakentuu? Kalenteri, rajojen asettaminen, suunnitteleminen, viikkokalenteri, päivärytmi

- **TAVOITE:**

- **Normaalin vuorokausirytmien esitteleminen**
- **Viikkokalenterin miettiminen:**
 - **Pakolliset asiat ja mahdollisuus valita ja suunnitella**
 - **Elämänpiirin monipuolistaminen**
 - **Hyvää oloa tuovien asioiden lisääminen**
- **Elämönhallinnan taitojen harjoittelua.**
- **Kontrollin palauttamista omasta elämästä siinä, missä pystyy.**
 - **Suunnitelmallisuus ja rajojen asettaminen**
- Uni, ruoka, liikunta, sosiaalinen, luova toiminta/kauneutta, hengellinen.
 - Teetkö jotain luovaa? Kirjoitatko, teetkö musiikkia, piirrätkö, maalaatko? Miten se vaikuttaa sinuun ja mielialaasi?
- Koti-koulu-kuntosali-kauppa -neliön laajentamisen mahdollisuuden ideointia
 - Missä uudessa paikassa kotipaikkakunnalla voisi käydä?
 - Mitä uutta haluaisit tehdä?
- Tehdään paperille suunnitelma hyvästä, normaalista päivästä
- Viikkokalenterin suunnittelu. Suunnittelemaan oppiminen. Opitaan varaamaan aikaa etukäteen eri asioille.
 - Mitä viikon aikana on pakko tehdä? Paljonko se vie aikaa? Milloin se tehdään?
 - Mitä haluaisit tehdä viikon/kuukauden aikana? Entä muutaman kuukauden sisällä? Mitä hyvää oloa tuovia asioita haluaisit lisätä? Mitä uusia kokemuksia?
 - Miten pysytään omassa suunnitelmassa? Mitä tehdään, jos asioita ja ehdotuksia alkaa tulla ja ne vievät aikaa asioilta, jotka olet itse valinnut? Saako joku toinen sekoittaa suunnitelmasi? (Tämä on helppo havainnollistaa, jos ohjaajalla on myös kalenteripohja ja tekemiskortit.)
- Omien valintojen tekemisen harjoittelu
 - Sinulla on oikeus ja mahdollisuus tehdä suunnitelmia ja valintoja ja pitää niistä kiinni.
 - Älä selitä, sano, että valitettavasti et nyt voi ja toteuta oma suunnitelma.
 - Joskus toki tulee pakollisia asioita eteen yllättäenkin.
- Mitä viikkokalenterissa tulisi olla?
- Mitä ei ole sinun kalenterissasi, mutta haluaisit ehkä lisätä sen sinne?
 - Suomalaisessa kodissa vierailu, suomalainen ystävä, suomen puhuminen -Miten voisimme auttaa tässä?
- Lepopäivän ja levon merkitys ja välttämättömyys: Tarvitsemme lepoa työstä ja opiskelusta. Jokainen päivä ei ole hyvä olla samanlainen.
- Rutiinit luovat ennakoitavan rytmin, kaaos vähenee. Mahdollisuus vaihteluun syntyy, kun rutiineilla on luotu pohja.
- **MATERIAALIT:**
 - Päivän ohjelma -pohja
 - Viikkokalenteripohja ja pienet kortit erilaisista asioista (kotityöt, opiskelu, museo, taide, luonto, musiikki, kirkko, kaverit, liikunta...)
 - Suomen tai kotikaupungin kartta ideointiin, että voisi tutustua uusiin paikkoihin

- **TOIMINTA:** Piparkakkujen leipominen. Voi olla vuodenajasta riippuen jokin muu yhteinen tekeminen
- *Kommentti: Jotkut tulevat kulttuureista ja elämäntilanteista, jossa omien valintojen tekeminen ja oman elämän suunnittelu ei ole ollut mahdollista tai edes astunut ajatuksiin mahdollisuutena. Syyt tähän voivat olla osittain kulttuurisia, mutta myös yhteiskunnan yleinen epävarmuus ja todellisten valinnanmahdollisuuksien puuttuminen esim. köyhyyden vuoksi saattavat olla taustalla. Suomessa elämän suunnittelemisen ja itsenäisten valintojen tekeminen on käytännössä lähes pakollista. Se voi tuntua pelottavalta. Toisten ohjailtavissa olemisenkin voi toisaalta olla riskialtista. Jotkut ovatkin pyytäneet tukea valintojen tekemisen oppimiseen: ”Opetä minulle elämää.”*
- *Mistä saamme konkreettisesti apua näihin asioihin? Vapaaehtoisia tutustuttamaan museoon, taidenäyttelyyn, kotikaupungin tapahtumiin jne.*

6. Ihmissuhteet

- **TAVOITE: Tunnistetaan ihmissuhteiden merkitys omalle hyvinvoinnille. Mietitään, millaiset ihmissuhteet antavat voivaa ja mitkä asiat ihmissuhteissa vievät energiaa. Rajojen asettaminen, riitojen selvittely, anteeksiantaminen**
- Ohjaajan on hyvä muistaa kunnia-häpeä -kulttuurin vaikutus.
- Kaveritaidot
- Millainen on hyvä ystävä? Kerätään yhdessä hyvän ystävän ominaisuuksia, esimerkkejä.
- Millaista kohtelua odotat? Mitkä ovat ystävällisyyden merkkejä?
 - Kuulumisten kysely, huomioiminen
 - Mielenkiinnon kysyminen
 - Vuorottelu
 - Auttamista
 - Avun pyytämistä
 - Kysymyksiin vastaamista
 - Mukaan pyytämistä
 - Kutsuun vastaamista
 - Odottamista
 - Jakamista
- https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/07/kaveritaidot_a4_juliste.pdf
- Mieli ry:n Kaveritaitokortit voivat olla avuksi <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/kaveritaitokortit-varhaiskasvatukseen/>
- Mitkä asiat tekevät ihmissuhteista hankalia? Mistä riitoja syntyy?
 - Väärinkäsitykset
 - Erilaiset elämäntilanteet
 - Raha, velat
 - Oma tai toisen stressi, vaikea elämäntilanne, jos toiset eivät tiedä, eivät voi ottaa huomioon
- Anteeksiantaminen ja anteeksipyyttäminen
 - Mitä tämä tarkoittaa eri kulttuureissa?
 - Suomalaisessa yhteiskunnassa välien katkaiseminen ei ole yleinen keino.
 - Vain vääritys voidaan antaa anteeksi, ei heikkoutta ja tietämättömyyttä. On siis tärkeää todeta, että joku on toiminut sinua kohtaan väärin. Yhtä tärkeää on tunnustaa, jos on itse toiminut väärin. Tästä kertoo yleensä syyllisyyden tunne.
 - Jos loukkaavaa tekoa selitellään, ei ole mitään anteeksiannettavaa ja tilanteesta ei ole tietä ulos.
 - Anteeksianto on prosessi, joka alkaa päätöksestä. Tunteet voivat tulla myöhemmin.
 - Ei haittaa, kuinka kaukana olet. Joskus emme edes halua haluta antaa anteeksi. Siitä on vielä pitkä matka siihen, että voisimme antaa anteeksi. Askel kerrallaan. Näissä askelissa meitä voi auttaa uskonto, omat tavoitteet, ystävien tuki.

- Anteeksiantaminen ei ole sama asia kuin unohtaminen.
- Anteeksiantaminen on vapautumista, asia ei enää sido minua, ei vie aikaa ja energiaa.
 - Anteeksiantamattomuus voi aiheuttaa fyysisiä oireita.
 - Anteeksiantamattomuus voi muuttaa minua vihaiseksi, väkivaltaiseksi.
- Varovaisuus voi silti olla tarpeen jatkossa. Jos henkilö ja tilanne henkilön kanssa johtaa usein konfliktiin, läheinen kanssakäyminen voi tuoda asian uudelleen pintaan. Välimatkan pitäminen ei tarkoita, että eikö silti voisi antaa anteeksi ja vapautua asiasta.
- Chaila-materiaalin 6. tapaamiskerran materiaali anteeksiannosta voi soveltua tähän aiheeseen tai käsiteltäväksi eri tilanteessa <https://www.kylvaja.fi/kaikki-lahjoituskohteet/chaila-materiaali/>
- Taitoja voi opetella, niissä kehittyä.
- Riitojen selvittelyn keinot: Voidaan äänestää peukulla, toimiiko vai ei, miettiä seurauksia pitkällä tähtäimellä, vaihtoehtoja. (kortit, kuvat)

Miten sovinto tehdään eri kulttuureissa? Mikä toimii Suomessa?

- Kerron, mistä pahoitin mieleni, miltä minusta tuntuu.
- Poistan numeron ja estän hänen viestinsä.
- Kerron toiselle ystävälle, miten ärsyttävä hän on.
- Tarkistan ja kysyn, mikä on totta, jos kuulen juorun.
- Etsin uuden ystävän.
- Yritän unohtaa asian.
- Vaihdan puhelinnumeroni.
- Kysyn kaverilta, olenko loukannut häntä. Onko hän surullinen jonkin sellaisen asian vuoksi, jonka minä tein.
- Hyvittelen. Teen jotain mukavaa korvatakseni aiheuttamani mielipahan. Yksi ikävä asia tarvitsee monta hyvää asiaa korvauksena.
- Huudan pää punaisena ja sanon loukkaavasti, kaikki ikävät asiat, jotka vain osaan.
- Pyydämme anteeksi ja sovimme.
- Annan ajan kulua, rauhoitun, odotan, että hän rauhoittuu ja sitten keskustelemme riidasta.
- Kuuntelen. Annan hänen kertoa, mitä hänen mielestään tapahtui ja miltä hänestä tuntuu.
- Teemme kompromissin.
- En koskaan enää puhu hänelle, poistun paikalta, jos hän tulee.
- Keksimme kolmannen tavan, ei minun tapa, ei hänen tapa, vaan uusi tapa.
- Puhun totta.
- Kostan. Teen hänelle yhtä pahasti kuin hän teki minulle. Yritän aiheuttaa hänelle harmia.
- Kerron toiveeni. Kerron, mikä minusta on mukavaa.
- Syyttelen: ”Et koskaan... Sinä aina...”
- Asetan rajoja. En anna toisten kohdella minua tavalla, joka harmittaa myöhemmin.
- Lyön häntä.

- Rikon esineitä.
- Annan periksi. Ystävä on minulle tärkeämpi kuin että hän myöntäisi minun olevan oikeassa.
- Askeleet:
 1. Kerrotaan, mitä eri osapuolten mielestä tapahtui. Kuunnellaan jokaista.
 2. Kerrotaan, miltä se sai tunteen.
 3. Tehdään sopimus, lupaus.
 4. Puristetaan kättä sovinnon merkiksi/halaus/läpyt sille
 5. Tarkistetaan, harmittaako vielä.

TOIMINTA:

- https://www.varinaitit.fi/wp-content/uploads/2021/12/varinaitit_kaveritaitopeli_aikuisille.pdf
- Voisi myös lähettää ystävälle viestin, askarella kortin, leipoa
- Myös muitakin pelejä voisi pelata yhdessä.
- Roolipelit, näytelmät.
- Jos osuus ystävänpäivän aikaan, korttiaskartelu
- Ei puhuta selän takana pahaa, puhutaan hyvää selän takana: Jokainen vuorollaan asettuu selin ryhmään, toiset puhuvat hänestä hyvää hänen selkänsä takana. Ohjaaja voi auttaa, jos tuntuu, että joku ei keksi hyvää sanottavaa.

7. Raha

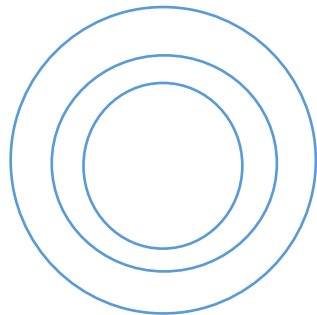
- **TAVOITE: Opitaan puhumaan rahasta, tunnistetaan riskejä, tehdään suunnitelmia, otetaan kontrollia asiasta**
- Mihin raha menee?
- Paljonko rahaa tulee, paljonko rahaa menee? (Kotodian materiaali Rahankäyttökoulutus)
 - Jos järjestetään laajempi rahankäyttökoulutus, voidaan osallistua siihen ja jatkaa asian käsittelyä vielä pienryhmässä.
- Syyllisyys, avunpyynnöt, rajojen asettaminen, harjoitellaan kaverin kanssa tilanteita
 - Ovatko ryhmäläiset valmiita keskustelemaan esim. kotimaasta perheeltä tulevista pyynnöistä? Mikä näiden pyyntöjen takana on? Miten he ovat ratkaisseet tilanteet, jossa pyyntöjä tulee ja itselläkään ei ole rahaa?
 - Lainaamisen vaikutus ihmissuhteisiin
 - Lentokoneessa neuvotaan laittamaan happinaamari ensin itselle, ennen kuin auttaa toisia. Kohta ei voi auttaa toisiakaan, jos sotkee omat raha-asiansa pahasti. Oma vuokra on aina ensisijainen.
- Laaditaan budjetti. Rahan jakaminen jokaiselle viikolle voi olla tärkeä harjoitus. Samoin rahan varaaminen erilaisiin menoihin. Konkreettinen leikkiraha voi olla hyvä apu tässä.
- **TOIMINTA:** Tehdään edullista ruokaa yhdessä. Ruoan voi valmistella alussa ja sen kypsyessä käydä läpi rahankäytön asioita, budjettia.

8. Masennuksesta selviäminen

- **TAVOITE: Vahvistetaan toivoa, uskoa tulevaisuuteen**
- Masennuksesta ja/tai muista mielenterveyden ongelmista selviäminen /niiden kanssa eläminen
- Taustaa:
 - Masennus ja menetykset sekä niistä seuraava suru kulkevat käsi kädessä. Myös patoutunut viha liittyy masennukseen.
 - Masennuksen ja tilapäisen alakulon ero: Kun uni ja ruokahalu muuttuvat. On apatiaa, itkeskelyä, syyllisyyttä ja se jatkuu kaksi viikkoa, on syytä hakeutua lääkäriin.
 - Masennukseen liittyy usein myös itsetuhoisuus.
 - Trauma vaikuttaa kehon uupumusta. Ei ole ihme, että masentuu.
 - Suru ja pettymys tuovat painolastia elämään. Silloin masennus on todennäköisempää.
 - Masentunut tarvitsee käytännön apua, koska hän ei jaksaa. Onko ketään?
 - Ystävyys, yhteys ja kuuntelu ovat merkityksellisiä. Ryhmässä uskalletaan puhua.
- Kokemusasiantuntija kertomassa omasta kokemuksestaan
- **TOIMINTA:** Naruharjoitus: Annetaan jokaiselle narunpätkä, johon pitää annetussa ajassa tehdä solmuja. Voi vaikka antaa malliksi partiolaisen solmuja. Tutkitaan, mikä narun tekemä matka ja mutkat siinä synnyttivät solmut. Lopuksi solmuja aletaan aukoa. Toiset aukeavat helposti, toiset on hankalampi avata, toisiin tarvitaan apua. Osa ei ehkä aukea ollenkaan. Avaaminen vei aikaa. Solmuista saattaa jäädä jälki. Se ei silti estä narun käyttämistä, ei häiritse liikaa. Osa elämän solmuista aukeaa.
 - Hyppynaru, jolla voi silti hyppiä.
 - Lanka, josta voi silti tehdä käsityön tai sitoa paketin kokoon sillä.

9. Some ja internet

- **TAVOITE: Turvallinen käytös somessa, ajankäyttö, rajojen asettaminen**
 - Digitaidot.
 - Vaarat: väkivaltainen materiaali
 - Keskustellaan asiasta. Tutustutaan järjestöjen toimintaan. Ei näytetä pelottavaa kuvamateriaalia kriiseistä.
 - Kotodian Mediakasvatus-materiaalista sopivat osiot, asiat, ei kuvia.
 - Jakamalla väkivaltaista materiaalia kriisialueilta somessa, maailma ei tiedä mitään sellaista, mitä YK, uutistoimistot ja viranomaiset eivät saisi oman tiedustelunsa kautta tietoon. Omasta Facebookista tieto surullisista tapahtumista menee vain kavereille. Negatiivisen materiaalin jakaminen lisää surua, pelkoa, vihaa, katkeruutta, toivottomuutta ja koston ajatuksia. Se voi aiheuttaa painajaisia, ahdistusta ja masennusta.
 - Jakamalla surullisia uutisia somessa ei voi vaikuttaa asioihin.
 - Huomio kiinnittyy kielteiseen.
 - Tulisi miettiä, mitä myönteistä lopputulosta toivotaan. Millainen on toivottu tulevaisuus? Uskonnolliset voivat rukoilla tämän myönteisen asian toteutumista. Jokainen negatiivinen uutinen voidaan kääntää positiiviseksi rukoukseksi tai haaveeksi.
 - Jokaisessa tilanteessa joku auttaa, joku toimii oikein. Voimme keskittyä näihin, jakaa esimerkiksi tietoa järjestöistä, jotka auttavat.
 - Mitä vaikuttamisen tapoja on? Avustusjärjestöjen toimintaan tutustuminen
 - Toisten auttaminen saa itselle paremman olon. Jos vaikka osallistuu johonkin avustusjärjestön rahankeräykseen tai muuhun auttamistoimintaan, se antaa kokemuksen, että on voinut tehdä jotain.
 - Pakolaisia vakoillaan. Oma hallitusta vastustavista mielenosoituksista menee valokuvia kotimaan viranomaisille. Myös somepäivityksistä menee tietoa. Se voi aiheuttaa vaaran tai ongelmia läheisille. Tästä voi seurata syyllisyyttä.
 - Materiaali voi olla valheellista kokonaan tai osittain, se voi sisältää propagandaa. Tutustutaan luotettaviin uutislähteisiin.
 - Tässä voisi myös käydä läpi vaikuttamisen ympyrät:
 - Sisin: Voin päättää ja voin vaikuttaa. Tämä asia on kontrollissani.
 - Keskimmäinen: En voi päättää, mutta voin vaikuttaa. Tekemiselläni on vaikutusta, se saa aikaan hyvään.
 - Uloin: En voi päättää, en voi vaikuttaa.



- Laitetaan estoja väkivaltaiselle materiaalille tarpeen mukaan. Näytetään konkreettisesti, miten esim. Facebookissa voi rajoittaa materiaalia.
- Kriisin puhjetessa jossain, uutisten ja somen välttäminen voi olla hyvä keino suojella itseä.
- Jos perheessä on lapsia, voidaan keskustella siitä, voiko television uutislähetykset olla päällä, jos lapset ovat kuulo- tai näköetäisyydellä. Lapsi kuulee ja näkee, vaikka ei näyttäisi seuraavan.
- Pitääkö aina olla kaikkien saavutettavissa? Rajojen asettaminen tässäkin.
- **TOIMINTA:**
 - Tehdään yhdessä jotain, joka ilahduttaa muita

10. Riippuvuudet

- **TAVOITE: Tunnistetaan riippuvuuksia, tiedetään, mistä voi saada apua. Tiedetään riippuvaisuuden syntymisen vaarat ja osataan varoa ennalta.**
- Pelit, alkoholi, tupakka, huumeet, porno, lääkkeet väärin käytettynä yms.
- Monet ovat kertoneet, että kotimaassa ei ollut vastaavia houkutusia. Syynä aloittamiseen on mainittu:
 - Kiusauksen vastustamista ei ole voinut harjoitella. Ulkopuolisen kontrollin puute.
 - Ei ole voinut harjoitella valintojen tekemistä, oman elämän arvojen ja tavoitteiden asettamista, suunnittelemista.
 - Uutuudenviehätys, mahdollisuus kokeilla asioita, joita ei aikaisemmin ole voinut kokeilla.
 - Alkoholia tai muita päihteitä on alettu käyttää ahdistusoireiden turruttamiseen, unilääkkeenä, masennukseen, joskus kaverin neuvosta.
 - Velkautuminen, johon on toivottu nopeaa ratkaisua rahapeleistä.
- Mitä nopeammin tunnistaa, että muodostumassa on ongelma, tai on jo muodostunut, sen helpompi on lopettaa, koska siitä ei ole vielä muodostunut pitkäaikaista rutiinia.
 - Riskitilanteiden tunnistaminen ja hallintakeinot
- Kyseessä on riippuvuus, josta ei pääse eroon useinkaan pelkällä päätöksellä ja tahdonvoimalla. Se hallitsee ja kontrolloi elämää, ei riippuvainen henkilö.
- Miten me olemme oppineet välttämään riippuvaisuuksia, vaikka elämme koko ajan niiden keskellä?
 - Ikärajat -Ehdimme oppia tekemään valintoja, ennen kuin meillä on edes lupa aloittaa. "Ei kuulu minun elämään."
 - Tavoitteet, arvot, joita eivät päihteet ja uhkapeli tue.
 - Mahdollisuus asettaa estoja ja rajoja pelaamiselle.
 - Välttämiskäyttäytyminen, tilanteiden ennakointi.
 - Muiden keinojen löytäminen, elämän täyttäminen muilla asioilla.
 - Tunnetaitojen harjoittelu. Mitä voi tehdä, kun ahdistaa, pelottaa, suututtaa? Mitä olemme oppineet tässä ryhmässä?
 - Tasapainoisen viikko-ohjelman ylläpitäminen
- Mihin voin ohjata kaverin hakemaan apua? Mistä voi saada apua?
 - Peluuri peliriippuvaisille <https://www.peluuri.fi/>
 - <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja>
 - Vieroitukseen lääkärin kautta.
 - <https://paihdelinkki.fi/fi> lisätietoa
- Mitä tukea on saatavana alueellasi? Onko vertaistukiryhmiä?
- Asiantuntija kertomaan aiheesta?
- **TOIMINTA:**

11. Lopetus, voimavarat

- **Tavoite: Iloitaan siitä, että on saavutettu jotain, päästy eteenpäin**
- Mitä taitoja olemme oppineet?
- Miten tästä eteenpäin? Mitä toiveita ja suunnitelmia teillä on?
- Kerää palaute kokonaisuudesta:
 - Onko tästä mielestäsi ollut hyötyä?
 - Suositteisitko tällaista ryhmää toisille? / Onko mielestäsi hyvä idea, että tällainen ryhmä järjestetään joskus vielä uudestaan?
 - Mikä olisi voinut olla paremmin?
 - Voi myös kerätä palautteen vaikka hymynaamoilla.
- Chaila-materiaalin 6. tapaaminen, Voimavarapuu sekä 4. tapaamiskerran Uusien alkujen kylä
- Kiitollisuus
- **TOIMINTA:** Tehdään yhdessä hyvää syötävää, juhlitaan



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella