



Hyviä käytäntöjä vertaisryhmän ohjaamiseen

Johanna Halonen, Vertaistervarit - ohjaaja

11.10.2023

Vertaistervarit - ohjaaja = koulutettu vapaaehtoinen vertaisohjaaja



- Ryhmän toiminnanohjaaja
- Osallistuu ryhmän suunnitteluun yhdessä taustayhteisön kanssa
- Tekee jokaista ryhmäkertaa varten tarvittavat valmistelut
- Suunnittelee ryhmäkertojen sisällön, ottaa ryhmäläiset mukaan suunnitteluun
- Huomioi ryhmäläisten toiveet ja tavoitteet
- Täyttää ryhmäsuunnitelmapohjan
- Hyödyntää Vertaistervareiden ohjaajan opasta ja materiaalipankkia

Vertaistervarit – ryhmä alkaa...

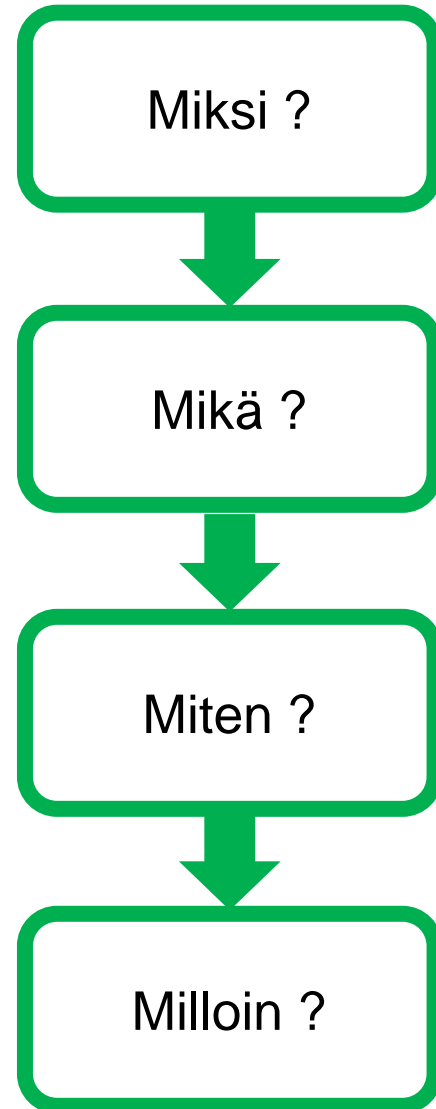
- Suljettu pienryhmä, 5-8 osallistujaa
- Paikan päällä tai verkossa
- Ryhmätapaamisia 8 kertaa

- Ryhmään osallistujille aloituskysely ennen ryhmän alkua tai ensimmäisellä ryhmäkerralla
- Tutustutaan
- Sovitaan yhteiset pelisäännöt
- Mietitään yhdessä ryhmäkertojen teemoja
 - pääteemat ravinto, liikunta, uni, päihteet
 - luonto, kulttuuri, tunteet
- Elintapamuutostavoitteen asettaminen käytännön tasolla

Ensimmäinen ryhmäkerta on tärkeä



Elintapamuutos – tavoitteen asettaminen



Kokemuksia paikan päällä kokoontuneista vertaisryhmistä



- kuulumiskierros
- teeman alustus (vierailija, videot, diat)
- kokemusten ja vinkkien jakaminen
- ohjattu kuminauhajumppa
- rentoutusharjoitus
- tietoinen syöminen- harjoitus
- sauvakävely
- yhdessä kokkaaminen
- tutustuminen paikalliseen kulttuuriin
- Vertaistervarit- keskustelukortit ja pelit
- materiaalin hyödyntäminen: ryhmarenki.fi
- parityöskentely
- sokeripalanäyttely
- viikkohaasteet
- loppukierros

Kokemuksia verkkoryhmästä

- kuulumiskierros
- videot ja alustukset
- ulkopuolisen luennoitsijan osallistuminen etänä
- virtuaalinen metsäkävely
- muuttolintujen laulun kuunteleminen
- taukojumppa
- kokemusten ja vinkkien jakaminen
- ruuan valmistus ja syöminen yhdessä
- tietovisa
- Vertaistervarit- keskustelukortit
- viikkohaasteet
- peukkupalaute



- Viimeisen ryhmäkerran sisältö Vertaistervarit- ryhmätoimintamallin mukainen
- Viimeisellä kerralla yhdessä suunniteltu mukava tekeminen
- Kerätään loppukysely ja palaute Vertaistervarit- lomakkeella





Kiitos!

johanna.halonen112@gmail.com