

## Vertaistervarit ryhmäsuunnitelma

Vertaistervarit-ryhmän toiminta-ajatus: *Ryhmässä osallistuja saa vertaistukea ja tietoa elintapamuutoksen tekemiseen. (Voit kirjata tähän halutessasi oman toiminta-ajatuksen)*

- Kirjaa huolellisesti kunkin ryhmäkerran suunnitelma laatikoihin.
- Ensimmäiselle ja viimeiselle ryhmäkerralle on kirjattu valmiiksi *ehdotus* ko. ryhmäkertojen toteutuksesta.

<b>1. ryhmäkerta (päivämäärä ja kellonaika)</b>
<b>Ohjaajat:</b>
<b>Teema ja tavoite</b>  1. Tutustumme toisiimme. Luodaan mukava luottamuksellinen tunnelma ja sovitaan ryhmän yhteiset pelisäännöt.  2. Ryhmäläiset osaavat muotoilla konkreettisen elintapamuutostavoitteen, joka on toteutettavissa olemassa olevilla resursseilla ja voimavaroilla.  3. Päätämme seuraavien ryhmäkertojen tavoitteet ja sisällöt. Tätä voi jatkaa 2. ryhmäkerralla. Pääpaino ryhmäkertojen sisällöstä tulee ryhmäläisten omista elintapamuutostavoitteista sekä toiveista.
<b>Toteutusmuoto</b>  1. Ohjaajien ja ryhmäläisten esittäytyminen sekä pelisäännöt. - Kierros, jossa osallistuja kertoo nimensä, mistä tulee, mikä sai hänet lähtemään tähän ryhmään. Tutustumiseen voi käyttää esim. erilaisia kuvakortteja. - Keskustellaan yhteisistä pelisäännöistä kuten vaitiolovelvollisuudesta. Mikä luo avoimen, innostavan ja kannustavan tunnelman ryhmään? Millaisessa ryhmässä viihdyimme?  2. Ohjaaja alustaa elintapamuutoksesta ja ryhmäläiset kirjaavat oman elintapamuutostavoitteen - Ohjaaja kertoo, miten elintapamuutos muodostetaan ja mitä armollisuus elintapamuutoksessa tarkoittaa. - Ryhmäläinen kertoo mihin haluaa/tarvitsee elintapamuutosta (yleensä muutostavoite kumpuaa siitä, mikä on innostanut lähtemään mukaan tähän ryhmään) ja yhdessä ryhmän kanssa mietitään elintapamuutostavoite. - Jokainen kirjoittaa oman tavoitteensa ylös paperille/puhelimeen/päiväkirjaan. - Ohjaaja ottaa itselleen ylös jokaisen ryhmäläisen tavoitteen, jotta ohjaajat voivat suunnitella tulevien ryhmäkertojen sisältöjä.  3. Ryhmäkertojen teemojen valitseminen. - Esitellään ryhmäläisille mahdolliset pääteemat. Katsotaan yhdessä, mitä teemoja tulee esille ryhmäläisten elintapamuutostavoitteista. Valitaan teemat ja mahdollinen toteutustapa ryhmäkerroille.  WhatsApp-ryhmän perustaminen, mikäli ryhmä niin haluaa.
<b>Paikka, välineet, muuta huomioitavaa</b>
<b>Palaute ryhmäkerrasta (Peukkupalautte)</b>

<b>2. ryhmäkerta (päivämäärä ja kellonaika)</b>
<b>Ohjaajat:</b>
<b>Teema ja tavoite</b>
<b>Toteutusmuoto</b>
<b>Paikka, välineet, muuta huomioitavaa</b>
<b>Palaute ryhmäkerrasta</b>

<b>3. ryhmäkerta (päivämäärä ja kellonaika)</b>
<b>Ohjaajat:</b>
<b>Teema ja tavoite</b>
<b>Toteutusmuoto</b>
<b>Paikka, välineet, muuta huomioitavaa</b>
<b>Palaute ryhmäkerrasta</b>

<b>4. ryhmäkerta (päivämäärä ja kellonaika)</b>
<b>Ohjaajat:</b>
<b>Teema ja tavoite</b>
<b>Toteutusmuoto</b>
<b>Paikka, välineet, muuta huomioitavaa</b>
<b>Palaute ryhmäkerrasta</b>

<b>5. ryhmäkerta (päivämäärä ja kellonaika)</b>
<b>Ohjaajat:</b>
<b>Teema ja tavoite</b>
<b>Toteutusmuoto</b>
<b>Paikka, välineet, muuta huomioitavaa</b>
<b>Palaute ryhmäkerrasta</b>

<b>6. ryhmäkerta (päivämäärä ja kellonaika)</b>
<b>Ohjaajat:</b>
<b>Teema ja tavoite</b>
<b>Toteutusmuoto</b>
<b>Paikka, välineet, muuta huomioitavaa</b>
<b>Palaute ryhmäkerrasta</b>

<b>7. ryhmäkerta (päivämäärä ja kellonaika)</b>
<b>Ohjaajat:</b>
<b>Teema ja tavoite</b>
<b>Toteutusmuoto</b>
<b>Paikka, välineet, muuta huomioitavaa</b>
<b>Palaute ryhmäkerrasta</b>

## 8. ryhmäkerta (päivämäärä ja kellonaika)

### Ohjaajat:

### Teema ja tavoite

Viimeinen ryhmäkerta, ryhmän lopetus

1. Tärkeää, että viimeinen kerta olisi yhdessä sovittu mukava tekeminen/teema, jotta kaikille jää positiivinen tunne ryhmästä. Viimeiselläkin ryhmäkerralla voi ryhmän lopetuksen lisäksi käsitellä jotakin teemaa, jos siihen on aikaa.
2. Ryhmäläiset saavat tietoa oman alueensa yhdistys-/harrastustoiminnasta (ennakkotehtävä?). Ryhmäläiset tietävät mistä voivat saada tukea elintapamuutoksen ylläpitämiseen Vertaistervarit-ryhmän jälkeen. Mahdollinen yhteydenpito ryhmäläisten kesken jatkossa (esim. yhteisen tapaamisen sopiminen 1-3kk päähän).
3. Saada ryhmäläisten yhteenveto ryhmän vaikutuksesta omaan elintapamuutokseen sekä miten elintapamuutos tulee tulevaisuudessa jatkumaan.
4. Saada palautetta Vertaistervarit-ryhmästä. (Vertaistervarit -ryhmän palautelomake)

### Toteutusmuoto

### Paikka, välineet, muuta huomioitavaa

### Palaute ryhmäkerrasta