



TIETOA LÄHEISTEN RYHMÄN KÄVIJÄLLE

Mitä on Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:n tarjoama vertaistuki?

Läheisten vertaistuki on **omaan aktiivisuuteen perustuvaa** avointa ryhmätoimintaa. Vertaistuessaa ihminen ei ole hoidon ja toimenpiteiden kohteena, vaan itse aktiivisena toimijana oman hyvinvointinsa ja jaksamisensa puolesta. Vertaistuki on **läsnäoloa ja yhteisen kokemuksen jakamista**.

Tarkoituksena on luoda **helpottavia hetkiä** syömishäiriötä sairastavien läheisten elämään. Tapaamisissa jutellaan ohjaajan tuella sekä pohditaan ja ratkotaan elämän pieniä ja suuria ongelmia yhdessä. Läheisten ryhmässä on aina mukana myös asiantuntija, joka auttaa erityisesti hoitoon liittyvissä kysymyksissä.

Olet tervetullut

- kun epäilet, että jollain läheiselläsi on syömishäiriö
- kun olet huolestunut läheisesi syömiseen ja ruokaan liittyvistä ajatuksista tai käyttäytymisestä
- kun tarvitset tukea omaan jaksamiseen ja omien voimavarojesi lisäämiseen

Vertaistuen voima syntyy vertaisten välisestä vuorovaikutuksesta

- Jokainen antaa ja jokainen saa!
- Tapaamiskerrat ovat aina erilaisia, koska ryhmän kokoonpano ja puheenaiheet vaihtelevat.

Ryhmässä saa olla oma itsensä, tässä hetkessä.

- Surullinen tai iloinen, puhelias tai hiljainen

Avoimuus on toiminnan vahvuus

- Arvostamme rehellisyyttä, erilaisuutta ja jokaisen oman elämän asiantuntijuutta.
- Luottamus ryhmässä perustuu vaitioloon osallistujien henkilöllisyydestä ryhmän ulkopuolella.

VERTAISTUKIRYHMÄN HUONEENTAULU

TURVALLISUUS

Ryhmä on avoin kaikille henkilöille, jotka ovat huolestuneita läheisensä syömisestä tai joiden läheinen sairastaa syömishäiriötä. Läheisesi diagnoosilla tai oireilla ei ole merkitystä.

Läheisten ryhmässä painopiste on ryhmäläisten omassa jaksamisessa ja sen tukemisessa, ei syömishäiriötä sairastavan oireiden kuvailussa tai vertailussa. Siksi ryhmässä ei ole tarpeellista puhua painosta, kaloreista tai ruokavalioista. Hoidosta kaikissa muodoissaan on sallittua ja suotavaakin keskustella, mutta esimerkiksi lääkeannostusten vertaileminen kaikessa asian yksilöllisyydessä on ongelmallista. Hyvistä ja huonoista hoitokokemuksista on hyväkin puhua, mutta ethän turhaan mainitse henkilöitä (esim. lääkäreitä) nimeltä. Muistahan, että ryhmä on Sinun hyvinvointiasi varten!

OSALLISTUMINEN

Osallistuminen ryhmään ja keskusteluun on aina vapaaehtoista. Voit itse päättää kuinka paljon osallistut. Itsestäsi ja omista kokemuksistasi voit kertoa juuri sen verran kuin haluat. Ryhmässä on lupa olla juuri sellainen kuin on.



Kyseessä on avoin ryhmä, joten voit tulla mukaan kesken kevät/syyskauden tai jättää ryhmäkertoja väliin. Yksittäiseen tapaamiseen on kuitenkin toivottavaa tulla ajoissa. Mikäli joudut poistumaan ryhmästä kesken, ilmoitathan siitä ohjaajille ryhmän alussa.

VASTUU

Ryhmässä jokainen on vastuussa vain omasta itsestään ja omista tarpeistaan. Ryhmässä ei tarvitse hoitaa muita – se tarkoitettu omaksi hyödyksi ja tueksi. Tämä ei tarkoita kuitenkaan sitä, etteikö saisi tai voisi huomioida toista ja välittää heistä. Ei ole kuitenkaan tarpeellista neuvoa toisia tai antaa heille ohjeita.

Ryhmän ohjaajat ovat käytettävissä ryhmän aikana. Koska kyseessä on ryhmä, ei yksilökeskusteluja ole erikseen. Jos ja kun tarvetta henkilökohtaiseen keskusteluun ilmenee, asia kannattaa ottaa puheeksi ryhmänohjaajan kanssa. Yritämme ohjata avun tarvitsijan aina eteenpäin.

Vertaistuki voi ryhmäläisten kesken ulottua myös vapaa-aikaan ja arkeen. Sähköpostitelkaa, soitelkaa, kyläilkää, käykää yhdessä kahvilla ja kävelemässä toistenne yksityisyyttä ja toiveita kunnioittaen!

TASA-ARVOISUUS, KUNNIOITUS JA KUUNTELEMINEN

Kaikki ryhmään osallistuvat ovat samanarvoisia. Emme kiinnitä huomiota koulutukseen, yhteiskunnalliseen statukseen, ulkonäköön tms. Omien ja toisten ajatusten kunnioittaminen on tärkeää. Kuuntelemalla toisten kokemuksia ja ajatuksia voit oppia. Omia kokemuksia ei tarvitse verrata muiden kertomaan.

Ryhmässä pyrimme välttämään kritiikkiä. Rakentava palaute on kuitenkin enemmän kuin suotavaa. Kiinnitämme huomiota keskusteluissa mahdollisiin ratkaisuihin, emme siihen, kuinka huonosti asiat mahdollisesti ovat.

Annathan jokaiselle mahdollisuuden puhua vuorollaan – kuunteleminen keskeyttämättä on toisten huomioimista. Ryhmätilanteessa on kuitenkin tärkeää, että jokainen ehtii halutessaan sanoa jotakin – mikäli ohjaaja pitkään puhuttuasi siirtää vuoron seuraavalle, kyse on ryhmätilanteen ohjaamisesta, ei siitä, ettei asiaksi olisi tärkeä tai kiinnostava.

OMAA ELÄMÄÄ KOSKEVA ASiantuntijuus

Tietoa siitä, mitä sinun pitäisi elämällesi tehdä, ei ole kenelläkään toisella. Ei muilla ryhmäläisillä, ei läheisillä eikä ryhmän ohjaajilla. Oma elämää koskeva asiantuntemus perustuu siihen, että kukaan muu ei ole elänyt elämäsi eikä siten voi tietää, millaista se on ollut ja miltä se on tuntunut.

Jokainen meistä on oman itsensä paras asiantuntija. Tämä ei tarkoita, etteikö sinulla olisi oikeutta pyytää ja saada tarvitsemaasi apua ja tukea esim. ryhmäläisiltä tai muilta ihmisiltä.

VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ EMME OLE...

...hoitoalan asiantuntijoita, arvostelijoita, painostajia, oikean ja väärän tietäjiä, parhaan tiedon omaavia, yksityisyyden loukkaajia, henkilökohtaisuuksiin menijöitä, välinpitämättömiä...



VAAN saman kokijoita, läsnä olevia, rohkaisijoita, tilan antajia, tunteiden jakajia, toivon ja uskon valajia, uuden näkökulman tarjoajia, kuuntelijoita, uuden oppija...

VAITIOLOVELVOLLISUUS

Ryhmänohjaajia ja ryhmäläisiä koskee vaitiolovelvollisuus. Voit kertoa ulkopuolisille siitä, mitä olet itse ryhmässä oppinut ja kokenut – mutta et siitä, mitä joku toinen on sanonut tai tehnyt.

Ryhmässä puhutut asiat ovat luottamuksellisia. Ethän siis puhu toisten esiin tuomista asioista ryhmän ulkopuolella. Ryhmäläiset voivat luonnollisesti halutessaan tavata myös ryhmien välillä toisiaan – ethän kuitenkaan viittaa ryhmässä käymiseen kohdatessasi toisen ryhmässä tapaamasi ihmisen sattumalta. Syömishäiriö on monille salailtu ja piiloteltu asia, ja ryhmässä esiintuodut tuntemukset voivat olla hyvinkin arkaluonteisia ja henkilökohtaisia.