HUOMA

Henkirikoksen uhrien läheiset ry

www.huoma.fi
info@huoma.fi

päivitys 2011

VERTAISRYHMÄN SÄÄNNÖT

Vertaistukiryhmän tarkoitus on saada tukea ja vastavuoroisesti tukea toisia, jotka ovat kokeneet henkirikoksen lähipiirissään. Vertaisryhmää ohjaa koulutettu vertaistukihenkilö.

1. Tämä ryhmä on tarkoitettu henkirikoksen uhrien omaisille ja läheisille. Ryhmään osallistuminen ei edellytä Huoma-yhdistykseen kuulumista. Ryhmä on avoin ryhmä, ellei toisin sovita ja se ottaa vastaan uusia jäseniä.
2. Ryhmää sitoo luottamuksellisuus. Meillä on vaitiololupaus ja kaikki mitä puhumme näiden seinien sisäpuolella jää tänne. Edellytämme että jokainen ryhmäläinen kunnioittaa tätä lupausta.
3. Kannamme yhdessä vastuuta ryhmän toiminnasta.
4. Kaikki ryhmäläiset ovat yhtä arvokkaita. Vältämme kilpailua ja tuomitsemista ryhmässä. (Ei voi kilpailla siitä, kenen suru on suurin! – ja suruun kuuluvaa syyllisyyttä ja yksinäisyyttä emme halua lisätä arvostelevalla hengellä!)
5. Jaamme ryhmässä omia kokemuksiamme, tunteitamme ja ajatuksiamme. Emme anna neuvoja pyytämättä. Suosimme *minä*-muotoista puhetapaa.
6. Jokaiselle on lupa puhua ja oikeus vaieta. Jokaisella on oikeus tulla kuulluksi.
7. Jokaisella annetaan mahdollisuus puhua yhtä paljon. Emme puhu päällekkäin vaan kuuntelemme häntä, jolla on puheenvuoro.
8. Emme puhu niistä jäsenistä, jotka ovat pois. (paitsi terveisiä, joita ryhmäläinen on itse lähettänyt toisille)
9. Tulemme kokoontumiseen sovitusti ja lopetamme sovittuna aikana.

Säännölliset ryhmät ovat sopineet tapaamispäiväksi kuukauden ensimmäisen maanantain kello 18. Paikallisesti ryhmät voivat kuitenkin tehdä omia tarkennuksia, pitää loma-aikoja jne., joten tarkista ryhmän yhdyshenkilöltä, jos et ole osallistunut (viime aikoina) ryhmiin. Yhteyshenkilön nimi löytyy www.huoma.fi –sivuilta tai sitä voi tiedustella toiminnanjohtajan puhelimesta 050 304 3332