



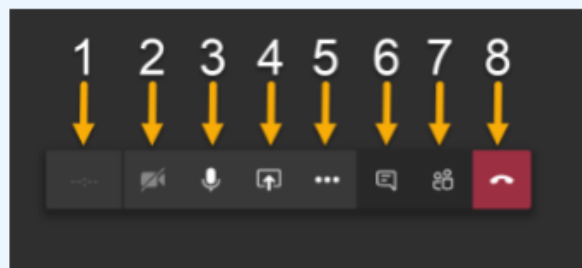
Verkkovertaistukiryhmän pelisäännöt:

- Ryhmätapaamiseen saavutaan ajoissa ja ryhmään osallistutaan sen keston ajan.
- Ryhmäläisillä sekä ohjaajilla on salassapito- ja vaitiolovelvollisuus. Ryhmässä keskusteltuja tai videon kautta nähtyjä asioita ei kerrota ryhmän ulkopuolisille.
- Ryhmässä kunnioitetaan jokaisen yksityisyyttä ja luottamuksellisuutta.
- Ryhmäläisellä sekä ohjaajalla on hyvä olla käytössä tila tai huone, joka mahdollistaa rauhallisen ympäristön vailla keskeytyksiä. Keskusteluissa tulee käyttää kuulokkeita, ellei tilassa ole yksin. On huolehdittava, etteivät ulkopuoliset kuule ryhmässä käytävää keskustelua tai näe osallistujia.
- Videokeskusteluissa käytetään kameroita yhdessä sovitun tavan mukaisesti. Etenkin ryhmien alussa voi olla mukava tapa, että kaikki esittäytyvät kameran avulla kasvoillaan, ellei kameroita käytetä koko ryhmäaikaa. Teams-ohjelma näyttää videokuvaa kerrallaan maksimissaan neljästä henkilöstä, jotka ovat puhuneet viimeksi. Mikäli yhteys on huono, niin silloin kamera kannattaa ottaa pois päältä. Se yleensä parantaa yhteyttä.
- Jos omasta videokuvasta haluaa sumentaa taustan, sen voi tehdä ruudun työkaluriviltä (kohta "lisää toimintoja → sumenna oma tausta". Kuva työkalurivistä ohjeen lopussa). Tällöin muille osallistujille ei näy tila, missä on. Ohjaaja auttaa tarvittaessa tämän ja muiden tarpeellisten toimintojen käyttöönotossa.
- Videokeskusteluja ei saa nauhoittaa/äänittää.
- Mikrofonit pidetään suljettuna, kun ei itse ole äänessä. Näin toimien ryhmään ei tule taustamelua. Mikrofonin painike on työkalurivillä, josta sitä voi klikata päälle/pois (kuva työkalurivistä ohjeen lopussa).
- Ohjaaja jakaa puheenvuoroja keskusteluissa. Puheenvuoroa voi pyytää joko sanomalla mikrofoniin tai kirjoittamalla chatiin.
- Keskusteluissa huomioidaan toisia arvostava, kohtelias ja asianmukainen kommentointi/kirjoitustapa.
- Teams-linkki, jolla ryhmätapaamisiin liitytään ei luovuteta ulkopuolisille tahoille.
- Kun osallistuja liittyy kokoukseen verkkoselaimen kautta, ohjelma pyytää kirjoittamaan nimen, jotta voi liittyä kokoukseen/ ryhmään vieraana. Tähän kannattaa vertaistukiryhmissä kirjoittaa etunimi.

Perustoiminnot kokouksessa

Jos perustoiminnot työkalurivi ei näy, kannattaa heilutella hiirtä Teamsin ruudulla, tällöin työkalurivi ilmestyy näkyviin. Työkalurivin sisältä on:

- 1) Kokouksen kesto
- 2) Kamera (Käytössä / Poissa käytöstä)
- 3) Mikrofon (Mykistetty / Ei mykistetty)
- 4) Ruudun- ja sisällönjako
- 5) Lisää toimintoja
- 6) Keskustelu (Näytä / piilota)
- 7) Osallistujat (Näytä / piilota)
- 8) Poistu kokouksesta





Verkkovertaistukiryhmän huoneentaulu

OSALLISTUMINEN JA VAITIOLO

Osallistuminen ryhmään on vapaaehtoista. Ryhmäläisten motivaatio ja kiinnostus ovat keskeistä osallistumisessa. Ryhmän jäsen voi itse päättää, minkä verran haluaa kertoa itsestään ja muistaa myös omat voimavaransa. Ryhmäläisten tulee muistaa yksityisyys ja vaitiololupaus.

VASTUUNOTTO, SITOUTUMINEN JA MOTIVAATIO

Ryhmässä jokainen on vastuussa omasta toiminnastaan, mutta huomioi toiset ryhmäläiset. Jokaiselle annetaan osallistumismahdollisuus ja kunnioitetaan tasavertaisuutta. Jokainen ryhmän jäsen kantaa vastuuta omasta sitoutumisestaan sekä ryhmän sääntöjen noudattamisesta. Jokainen vastaa omasta aktiivisuudesta ja motivaatiostaan.

VUOROVAIKUTUS RYHMÄSSÄ

Kaikki ryhmään osallistuvat ovat tasa-arvoisia. Jokaista ryhmän jäsentä ja hänen mielipidettään kunnioitetaan. Jokaista kohdellaan samanarvoisesti ja erilaisuus otetaan vastaan suvaitsevaisesti. Vuorovaikutuksessa ovat tärkeät, kuuntelu, aktiivinen keskustelu ja kannustus. Palaute annetaan rakentavasti ja tukevasti.

RYHMÄN TUKI JA KANNUSTUS

Ryhmässä jokainen jäsen huomioidaan yksilöinä tasa-arvoisesti ja erilaisuutta arvostetaan. Jokaisen kyvyt, taidot, tiedot ja kokemukset huomioidaan ryhmässä. Vertaisryhmässä toteutetaan vastavuoroisuuden periaatetta; kun ryhmälle antaa niin siltä myös saa. Ryhmässä muistetaan kiittää ja kannustetaan toisia. Kaikki toiminta lähtee kunnioituksesta ja luottamuksesta.