

NOVAT-vertaistukiryhmien säännöt ja toimintaperiaatteet

NAISTENKARTANO

Sisällys

Pitkä-NOVAT	1
Säännöt, Pitkä-NOVAT	1
Toimintaperiaatteet, Pitkä-NOVAT	2
Lyhyt-NOVAT	4
Säännöt, Lyhyt-NOVAT	4
Toimintaperiaatteet, Lyhyt-NOVAT	5
Mini-NOVAT kirjoittaen.....	7
Säännöt, Mini-NOVAT kirjoittaen	7
Toimintaperiaatteet, Mini-NOVAT kirjoittaen.....	8
Mini-NOVAT	9
Säännöt, Mini-NOVAT	9
Toimintaperiaatteet, Mini-NOVAT	10
Vauva-NOVAT	11
Säännöt, Vauva-NOVAT	11
Toimintaperiaatteet, Vauva-NOVAT	12

Pitkä-NOVAT

Säännöt, Pitkä-NOVAT

1. Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus. Ryhmässä toimitaan luottamuksellisesti, eikä ryhmän asioista puhuta ryhmätapaamisten ulkopuolella.
2. Yksityisyyden kunnioittaminen. Kunnioitetaan jokaisen oikeutta pitää ryhmässä käyminen yksityisasiana. On hienoa, jos ryhmässä syntyy ystävyys-suhteita, mutta jokaisella on halutessaan myös oikeus rajata ryhmässä käynti muun elämän piiristä erilliseksi – tapaamiset ja kohtaaminen tapahtuvat tällöin vain ryhmässä. Jokainen määrittelee itse, minkä verran haluaa ryhmässä kertoa itsestään.
3. Erilaisten näkemysten kunnioittaminen. Jokainen osallistuja sitoutuu kunnioittamaan toisen osallistujan oikeutta erilaisiin näkemyksiin. NOVAT on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton ohjelma.
4. Jäsenten tasavertaisuus. Jokainen määrittelee itse oman identiteettinsä ja naiseutensa. Ryhmät ovat syrjinnästä vapaita tiloja, joissa kaikilla on oikeus tuntea olonsa turvalliseksi, tulla kuulluiksi ja toisaalta velvollisuus kuunnella muita. Kaikkien asiat ja ongelmat ovat yhtä tärkeitä.
5. Turvallinen tila omalle pohdinnalle. Jokaiselle annetaan tilaa tehdä omat pohdintansa, eikä muita saa neuvoa, syytellä tai arvostella. Puheenvuoroissa käytetään "minä-kieltä", jotta painopiste pysyy omassa kokemuksessa. Hyvääkin tarkoittavat neuvot voivat tuntua ikäviltä ja viedä huomiota pois omasta kasvuprosessista. Tavoitteena on, että oivallukset syntyvät oman pohdinnan kautta ja muita kuuntelemalla, ei valmiita vastauksia tarjoamalla. Vertaisuuden kokemukset syntyvät tästä yhteisestä jakamisesta.
6. Myötätunnon osoittaminen. Vaikka puheenvuoroissa keskitytään oman kokemuksen ja jakamiseen, voi toisille oman puheenvuoron alussa osoittaa myötätuntoa ja kannustusta, esimerkiksi seuraavasti: "Tuo mitä kerroit, on tosi samaistuttavaa/koskettavaa. Olen joskus ollut samankaltaisessa tilanteessa/olen tällä hetkellä vastaavassa tilanteessa [...]". Myötätuntoa voi osoittaa myös keskittyneellä kuuntelulla sekä myötätuntoisin elein ja ilmein. Toisen lohduttamisen ei kuitenkaan tule olla oman puheenvuoron keskiössä, eikä tämän murheita ottaa omaksi taakakseen. NOVAT-ryhmässä on lupa olla itseään varten ja harjoitella rajojen asettamista, kunhan sen tekee toisia kunnioittaen.
7. Kokousjärjestyksen noudattaminen. Kokousjärjestys luo tapaamisille turvalliset ja selkeät raamit, siksi sitä on tärkeää noudattaa. Oma pohdintaa usein helpottaa, jos ajatuksiaan kirjaa etukäteen hieman ylös, esimerkiksi ranskalaisin viivoin. Kynä ja paperia kannattaa varata eteensä myös tapaamisen ajaksi.
8. Aikataulujen noudattaminen. Ryhmä etenee viikko viikolta sovitussa aikataulussa. Näin tapahtuu siinäkin tapauksessa, jos ryhmä päättää perua tapaamisen vähäisen osallistujamäärän takia. Tällöin jokainen voi käsitellä aiheen itsenäisesti ja palata siihen lyhyesti seuraavan tapaamisen kuulumiskierroksella. Arkipyhinä ei ole ryhmätapaamista. Tapaamisen aloitus- ja lopetusajankohdasta on tärkeä pitää kiinni, jotta jokainen voi sovittaa henkilökohtaiset menonsa ryhmässä käyntiin. Jos joku ryhmäläisistä liittyy tapaamiseen myöhässä, tapaamista ei aloiteta alusta, vaan jatketaan siitä, missä kokousjärjestyksen mukaan ollaan menossa.
9. Ryhmät ovat päihteistä ja kaupallisen hyödyn tavoittelusta vapaita tiloja. Tapaamiseen ei voi osallistua päihtyneenä.

Toimintaperiaatteet, Pitkä-NOVAT

1. NOVAT-ryhmässä käsitellään suhdetta omaan itseen ja omaan elämään tavoitteellisesti etenevien pohdintatehtävien ja vapaaehtoisesti hyödynnettävien harjoitustehtävien avulla. Ryhmä ei korvaa ammattiauttajaa (terapiaa tai hoitoa) tai kriisityötä. Jos oma elämäntilanne kriisiytyy ryhmän aikana, olisi tärkeää ottaa yhteyttä Naistenkartanon työntekijään ja hakea myös muuta apua.
2. NOVAT-ryhmä on vertaisryhmä, joka kokoontuu pääsääntöisesti ilman ohjaajaa joko kasvokkain (lähitapaamiset) tai videosovelluksen välityksellä (etätapaamiset). Alkutapaamiset ja päätöstapaaminen ovat ohjattuja, ja väliohjauksia järjestetään tarpeen mukaan, yleensä 1-3 kertaa ryhmätoiminnan aikana. Naistenkartanon työntekijät toimivat koko työskentelyn ajan ryhmän taustatukena. Tämä tarkoittaa, että ryhmäläiset voivat olla kynnykseltömästi yhteydessä Naistenkartanon työntekijään ryhmään liittyvissä kysymyksissä, pohdinnoissa ja huolissa. Naistenkartanon työntekijä tukee ryhmää turvallisen ja rakentavan yhdessäolon rakentamisessa. Siksi työntekijä puuttuu tilanteisiin, joissa ryhmätyöskentelyn sääntöjä ei noudateta tai jonkun ryhmäläisen kohdalla tulee esiin huoli vertaistuen riittävydestä tukimuotona. Ryhmässä käyminen edellyttää jokaiselta ryhmän jäseneltä sääntöihin ja toimintaperiaatteisiin sitoutumista.
3. Jokaiselle varataan mahdollisuus samanpituisen puheenvuoroon eli puheenvuorot ajastetaan, jotta ryhmätilanne olisi kaikille turvallinen ja tasavertainen. Oma puheenvuoro ajastetaan itse ryhmän käyttöön varatulla ajastimella tai omalla puhelimella tai sitten ryhmässä on ns. kiertävä kellotusvuoro. Jos ajastamiseen käyttää puhelinta, on tärkeää laittaa se ryhmän ajaksi lentotilaan, jotta se ei häiritse keskittymistä. Puheenvuoron voi käyttää kokonaan tai osittain. Puheenvuoron voi kuitenkin myös jättää väliin, jos siltä joskus tuntuu. NOVAT-ryhmässä vertaisuuden kokemukset syntyvät oman kokemuksen jakamisesta ja muiden kuuntelemisesta. Tapaamiset eivät ole ns. tavallisia vuorovaikutustilanteita, joissa keskustellaan vapaasti ja annetaan neuvoja ja palautetta. On luonnollista, että rutiineihin tottuminen vie hetken aikaa. Se kuuluu ryhmätyöskentelyn prosessiin.
4. Ryhmissä lähtökohtana on toimia etunimillä. Jos haluat olla ryhmässä tätä anonyymimpi, ilmoitathan siitä Naistenkartanon henkilökunnalle.
5. Läsnäolo ensimmäisillä tapaamiskerroilla on erityisen tärkeää luottamuksellisen ilmapiirin muodostumisen kannalta. Ryhmässä aloittaminen edellyttää, että pääsee osallistumaan kahdelle ensimmäiselle tapaamiskerralle tai vähintään toiseen niistä.
6. Poissaoloista ilmoittaminen. Mitä sitoutuneemmin ryhmätyöskentelyyn osallistuu, sitä enemmän ryhmästä saa irti. Sitoutuminen on myös koko ryhmän kannalta tärkeää. On kuitenkin luonnollista, että aina ei pääse osallistumaan ryhmän tapaamiseen. Poissaoloista ilmoittaminen on tärkeää ryhmän yhteishengen ja toimivuuden kannalta. Poissaoloilmoituksia varten ryhmälle perustetaan Whatsapp- tai Signal-ryhmä. Naistenkartanon työntekijä perustaa ryhmän ja on itse siinä mukana, jolloin sovellusta voidaan käyttää myös ajankohtaisista asioista tiedottamiseen. Jos et halua liittyä ryhmään, ilmoitathan siitä Naistenkartanon työntekijälle. Poissaolosta voi silloin ilmoittaa Naistenkartanon työntekijän kautta. Jos et ole kolmeen peräkkäiseen kertaan ilmoittanut poissaolosta, tulkitaan se ryhmätoiminnan keskeyttämiseksi.
7. Läsnäololista. Kasvokkain tapaavassa ryhmässä kiertää läsnäololista, johon merkitään etunimi (ja sukunimen ensimmäinen kirjain, jos ryhmässä on kaksi samannimistä henkilöä). Jokainen merkitsee paikallaolonsa ruksilla läsnäololistaan. Poissaolo merkitään listaan ympyrällä. Naistenkartano järjestää ryhmän tavaroille (mm. läsnäololista, ajanottokello) paikan joko ryhmätapaamistilasta tai sen lähetytyltä. Tavarointa säilytetään sovitussa paikassa. Etänä tapaavassa ryhmässä sähköistä läsnäololistaa ylläpitää tehtävään vapaaehtoiseksi tarjoutunut ryhmäläinen.

8. Ryhmä valitsee itselleen nimen. NOVAT-ryhmän nimeäminen luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Vuosien aikana on toiminut esimerkiksi sellaisia ryhmiä kuin Timanttikerho, Supernovat, Kokonaiset, Torstain toiveikkaat ja Avattaret.
9. Ryhmätoiminnan keskeyttäminen. Jos elämäntilanteesi muuttuu ja ryhmässä käyminen syystä tai toisesta keskeytyy, ilmoitathan siitä ryhmälle ja Naistenkartanon henkilökunnalle.

Lyhyt-NOVAT

Säännöt, Lyhyt-NOVAT

1. Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus. Ryhmässä toimitaan luottamuksellisesti, eikä ryhmän asioista puhuta ryhmätapaamisten ulkopuolella.
2. Yksityisyyden kunnioittaminen. Kunnioitetaan jokaisen oikeutta pitää ryhmässä käyminen yksityisasiana. On hienoa, jos ryhmässä syntyy ystävyys-suhteita, mutta jokaisella on halutessaan myös oikeus rajata ryhmässä käynti muun elämän piiristä erilliseksi – tapaamiset ja kohtaaminen tapahtuvat tällöin vain ryhmässä. Jokainen määrittelee itse, minkä verran haluaa ryhmässä kertoa itsestään.
3. Erilaisten näkemysten kunnioittaminen. Jokainen osallistuja sitoutuu kunnioittamaan toisen osallistujan oikeutta erilaisiin näkemyksiin. NOVAT on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton ohjelma.
4. Jäsenten tasavertaisuus. Jokainen määrittelee itse oman identiteettinsä ja naiseutensa. Ryhmät ovat syrjinnästä vapaita tiloja, joissa kaikilla on oikeus tuntea olonsa turvalliseksi, tulla kuulluiksi ja toisaalta velvollisuus kuunnella muita. Kaikkien asiat ja ongelmat ovat yhtä tärkeitä.
5. Turvallinen tila omalle pohdinnalle. Jokaiselle annetaan tilaa tehdä omat pohdintansa, eikä muita saa neuvoa, syytellä tai arvostella. Puheenvuoroissa käytetään "minä-kieltä", jotta painopiste pysyy omassa kokemuksessa. Hyvääkin tarkoittavat neuvot voivat tuntua ikäviltä ja viedä huomiota pois omasta kasvuprosessista. Tavoitteena on, että oivallukset syntyvät oman pohdinnan kautta ja muita kuuntelemalla, ei valmiita vastauksia tarjoamalla. Vertaisuuden kokemukset syntyvät tästä yhteisestä jakamisesta.
6. Myötätunnon osoittaminen. Vaikka puheenvuoroissa keskitytään oman kokemuksen ja jakamiseen, voi toisille oman puheenvuoron alussa osoittaa myötätuntoa ja kannustusta, esimerkiksi seuraavasti: "Tuo mitä kerroit, on tosi samaistuttavaa/koskettavaa. Olen joskus ollut samankaltaisessa tilanteessa/olen tällä hetkellä vastaavassa tilanteessa [...]". Myötätuntoa voi osoittaa myös keskittyneellä kuuntelulla sekä myötätuntoisin elein ja ilmein. Toisen lohduttamisen ei kuitenkaan tule olla oman puheenvuoron keskiössä, eikä tämän murheita ottaa omaksi taakakseen. NOVAT-ryhmässä on lupa olla itseään varten ja harjoitella rajojen asettamista, kunhan sen tekee toisia kunnioittaen.
7. Kokousjärjestyksen noudattaminen. Kokousjärjestys luo tapaamisille turvalliset ja selkeät raamit, siksi sitä on tärkeää noudattaa. Oma pohdintaa usein helpottaa, jos ajatuksiaan kirjaa etukäteen hieman ylös, esimerkiksi ranskalaisin viivoin. Kynä ja paperia kannattaa varata eteensä myös tapaamisen ajaksi.
8. Aikataulujen noudattaminen. Ryhmä etenee viikko viikolta sovitussa aikataulussa. Näin tapahtuu siinäkin tapauksessa, jos ryhmä päättää perua tapaamisen vähäisen osallistujamäärän takia. Tällöin jokainen voi käsitellä aiheen itsenäisesti ja palata siihen lyhyesti seuraavan tapaamisen kuulumiskierroksella. Arkipyhinä ei ole ryhmätapaamista. Tapaamisen aloitus- ja lopetusajankohdasta on tärkeä pitää kiinni, jotta jokainen voi sovittaa henkilökohtaiset menonsa ryhmässä käyntiin. Jos joku ryhmäläisistä liittyy tapaamiseen myöhässä, tapaamista ei aloiteta alusta, vaan jatketaan siitä, missä kokousjärjestyksen mukaan ollaan menossa.
9. Ryhmät ovat päihteistä ja kaupallisen hyödyn tavoittelusta vapaita tiloja. Tapaamiseen ei voi osallistua päihtyneenä.

Toimintaperiaatteet, Lyhyt-NOVAT

1. NOVAT-ryhmässä käsitellään suhdetta omaan itseen ja omaan elämään tavoitteellisesti etenevien pohdintatehtävien ja vapaaehtoisesti hyödynnettävien harjoitustehtävien avulla. Kurssi ei korvaa ammattiauttajaa (terapiaa tai hoitoa) tai kriisityötä. Jos oma elämäntilanne kriisiytyy ryhmän aikana, olisi tärkeää ottaa yhteyttä Naistenkartanon työntekijään ja hakea myös muuta apua.
2. NOVAT-ryhmä on vertaisryhmä, joka kokoontuu pääsääntöisesti ilman ohjaajaa joko kasvokkain (lähitapaamiset) tai videosovelluksen välityksellä (etätapaamiset). Alkutapaamiset ja päätöstapaaminen ovat ohjattuja.

Naistenkartanon työntekijät toimivat koko työskentelyn ajan ryhmän taustatukena. Tämä tarkoittaa, että ryhmäläiset voivat olla kynnyksettömästi yhteydessä Naistenkartanon työntekijään ryhmään liittyvissä kysymyksissä, pohdinnoissa ja huolissa. Naistenkartanon työntekijä tukee ryhmää turvallisen ja rakentavan yhdessäolon rakentamisessa. Siksi työntekijä puuttuu tilanteisiin, joissa ryhmätyöskentelyn sääntöjä ei noudateta tai jonkun ryhmäläisen kohdalla tulee esiin huoli vertaistuen riittävydestä tukimuotona. Ryhmässä käyminen edellyttää jokaiselta ryhmän jäseneltä sääntöihin ja toimintaperiaatteisiin sitoutumista.

3. Jokaiselle varataan mahdollisuus samanpituisen puheenvuoroon eli puheenvuorot ajastetaan, jotta ryhmätilanne olisi kaikille turvallinen ja tasavertainen. Oma puheenvuoro ajastetaan itse ryhmän käyttöön varatulla ajastimella tai omalla puhelimella tai sitten ryhmässä on ns. kiertävä kellotusvuoro. Jos ajastamiseen käyttää puhelinta, on tärkeää laittaa se ryhmän ajaksi lentotilaan, jotta se ei häiritse keskittymistä.

Puheenvuoron voi käyttää kokonaan tai osittain. Puheenvuoron voi kuitenkin myös jättää väliin, jos siltä joskus tuntuu. NOVAT-ryhmässä vertaisuuden kokemukset syntyvät oman kokemuksen jakamisesta ja muiden kuuntelemisesta.

Tapaamiset eivät ole ns. tavallisia vuorovaikutustilanteita, joissa keskustellaan vapaasti ja annetaan neuvoja ja palautetta. On luonnollista, että rutiineihin tottuminen vie hetken aikaa. Se kuuluu ryhmätyöskentelyn prosessiin.

4. Ryhmissä lähtökohtana on toimia etunimillä. Jos haluat olla ryhmässä tätä anonyymimpi, ilmoitathan siitä Naistenkartanon henkilökunnalle.
5. Läsnäolo ensimmäisillä tapaamiskerroilla on erityisen tärkeää luottamuksellisen ilmapiirin muodostumisen kannalta. Ryhmässä aloittaminen edellyttää, että pääsee osallistumaan kahdelle ensimmäiselle tapaamiskerralle tai vähintään toiseen niistä.
6. Poissaoloista ilmoittaminen. Mitä sitoutuneemmin ryhmätyöskentelyyn osallistuu, sitä enemmän ryhmästä saa irti. Sitoutuminen on myös koko ryhmän kannalta tärkeää. On kuitenkin luonnollista, että aina ei pääse osallistumaan ryhmän tapaamiseen. Poissaoloista ilmoittaminen on tärkeää ryhmän yhteishengen ja toimivuuden kannalta.

Poissaoloilmoituksia varten ryhmälle perustetaan Whatsapp- tai Signal-ryhmä. Naistenkartanon työntekijä perustaa ryhmän ja on itse siinä mukana, jolloin sovellusta voidaan käyttää myös ajankohtaisista asioista tiedottamiseen. Jos et halua liittyä ryhmään, ilmoitathan siitä Naistenkartanon työntekijälle. Poissaolosta voi silloin ilmoittaa Naistenkartanon työntekijän kautta. Jos et ole kolmeen peräkkäiseen kertaan ilmoittanut poissaolosta, tulkitaan se ryhmätoiminnan keskeyttämiseksi.

7. Läsnäololista. Kasvokkain tapaavassa ryhmässä kiertää läsnäololista, johon merkitään etunimi (ja sukunimen ensimmäinen kirjain, jos ryhmässä on kaksi samannimistä henkilöä).

Jokainen merkitsee paikallaolonsa ruksilla läsnäololistaan. Poissaolo merkitään listaan ympyrällä. Naistenkartano järjestää ryhmän tavaroille (mm. läsnäololista, ajanottokello) paikan joko ryhmätapaamistilasta tai sen lähettyviltä. Tavaroita säilytetään sovitussa paikassa. Etänä tapaavassa ryhmässä sähköistä läsnäololistaa ylläpitää tehtävään vapaaehtoiseksi tarjoutunut ryhmäläinen.

8. Ryhmä valitsee itselleen nimen. NOVAT-ryhmän nimeäminen luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Vuosien aikana on toiminut esimerkiksi sellaisia ryhmiä kuin Timanttikerho, Supernovat, Kokonaiset, Torstain toiveikkaat ja Avattaret.
9. Ryhmätoiminnan keskeyttäminen. Jos elämäntilanteesi muuttuu ja ryhmässä käyminen syystä tai toisesta keskeytyy, ilmoitathan siitä ryhmälle ja Naistenkartanon henkilökunnalle.

Mini-NOVAT kirjoittaen

Säännöt, Mini-NOVAT kirjoittaen

1. Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus. Ryhmässä toimitaan luottamuksellisesti eikä ryhmässä kirjoitetuista asioista puhuta ulkopuolisille tai osallistujien kesken.
2. Jäsenten tasavertaisuus. Jokainen määrittelee itse oman identiteettinsä ja naiseutensa. Naistenkartanon ryhmät ovat syrjinnästä vapaita tiloja, joissa kaikilla on oikeus tuntea olonsa turvallisiksi, tulla kuulluiksi ja toisaalta velvollisuus antaa tilaa muille. Kaikkien asiat, pohdinnat ja haasteet ovat yhtä tärkeitä!
3. Vertaistukeen nojaava oman kasvun prosessi. Mini-NOVAT Kirjoittaen on ohjatusti etenevä prosessi, jossa jokaisella on oikeus keskittyä tutkimaan suhdetta omaan itseen. Kun jakaa omaan itseen ja omaan elämään liittyviä ajatuksia, kokemuksia ja oivalluksia toisille osallistujille, antaa samalla heille samaistumisen ja vertaisuuden kokemuksia.
4. Sitoutuminen. Aktiivinen osallistuminen viikoittaisiin keskusteluihin, omien kokemusten jakaminen ja toisten tarinoiden lukeminen vahvistavat vertaisuuden kokemuksia ja vuorovaikutusta ryhmässä. Mitä sitoutuneemmin jokainen on mukana koko prosessin ajan, sitä antoisammaksi NOVAT-ryhmän yhteinen matka muodostuu!
5. Turvallinen tila omalle pohdinnalle. Jokaiselle annetaan tilaa tehdä omat pohdintansa, eikä muita tule esimerkiksi neuvoa, syytellä tai arvostella. Omissa vastauksissa käytetään "minäkieltä", jotta painopiste pysyy omassa kokemuksessa. Hyvääkin tarkoittavat neuvot voivat tuntua ikäviltä ja viedä huomiota pois omasta kasvuprosessista. Tavoitteena on, että oivallukset syntyvät oman pohdinnan kautta ja muiden teksteihin tutustumalla, ei valmiita vastauksia tarjoamalla. Vertaisuuden kokemukset syntyvät tästä yhteisestä jakamisesta.
6. Myötätunnon osoittaminen. Vaikka teksteissä keskitytään oman kokemuksen jakamiseen, toisille ryhmäläisille voi mielellään osoittaa myötätuntoa ja heitä voi kannustaa. Oman kirjoituksen aloituksen voi muotoilla esimerkiksi seuraavasti: "Tuo mitä kerroit, on tosi samaisuttavaa [...]". Olen joskus ollut samankaltaisessa tilanteessa/olen tällä hetkellä vastaavassa tilanteessa [...]". Toisen lohduttaminen ei tule kuitenkaan olla oman kirjoittamisen keskiössä eikä muiden murheita tule ottaa omaksi taakakseen. Tilanteissa, joissa toisen kirjoitukset huolettavat, voi aina ottaa matalalla kynnyksellä yhteyttä ohjaajaan. NOVAT-ryhmässä jokaisen on lupa olla itseään varten ja keskittyä omaan prosessiinsa.

Toimintaperiaatteet, Mini-NOVAT kirjoittaen

1. Mini-NOVAT Kirjoittaen -ryhmässä työstetään suhdetta omaan itseen ja omaan elämään viikoittain etenevien pohdintatehtävien ja vapaaehtoisesti hyödynnettävien harjoitustehtävien avulla. Ryhmä ei korvaa ammattiauttajaa (terapiaa tai hoitoa) tai kriisityötä. Jos oma elämäntilanne kriisiytyy ryhmätoiminnan aikana, olisi tärkeää hakea myös muuta apua. Jos huoli herää omien voimavarojen riittävydestä, voi aina kääntyä ohjaajan puoleen.
2. Ryhmä toimii Naistenkartanon ryhmäalustalla. Ryhmä sulkeutuu käynnistymisen jälkeen eivätkä ulkopuoliset henkilöt pääse lukemaan kirjoittelua suljetussa ryhmässä. Ryhmään voi halutessaan osallistua anonyymisti nimimerkillä.
3. Uusi pohdintatehtävä julkaistaan ryhmäalustalla kerran viikossa viiden viikon ajan. Annettua tehtävää voi työstää julkaisuhetkestä viikon ajan itselle sopivana ajankohtana. Jokaiseen tehtävään voi kirjoittaa useamman viestin. Suosittelemme jakamaan omia ajatuksia uuteen tehtävään mahdollisimman aikaisessa vaiheessa viikkoa ja lukemaan säännöllisesti myös muiden ryhmäläisten kirjoittelua.
4. Ryhmien ohjaajana toimii Veera Heinonen. Hänen lisäksi ryhmän taustalla toimii muut Naistenkartanon ammattilaiset. Ryhmässä toimitaan pääosin itseohjautuvasti, mutta ohjaaja seuraa säännöllisesti keskustelua ryhmän alueella ja on mukana varmistamassa, että yhteisiä sääntöjä noudatetaan ja jokaisella on turvallinen olo osallistua ryhmään. Ohjaajaan voi olla matalalla kynnyksellä yhteydessä kaikissa omaan vointiin ja ryhmään liittyvissä kysymyksissä, huolissa ja pohdinnoissa. Ohjaajan vastuulla on myös reagoida mahdollista huolta aiheuttaviin asioihin ryhmässä. Tällaisia tilanteita voivat olla esim. tilanteet, jossa ryhmän sääntöjä ei noudateta tai jos nousee huoli pelkän vertaistuen riittävydestä. Ohjaajan tavoittaa sähköpostitse veera.heinonen@naistenkartano.com.
5. Poissaolosta ilmoittaminen on tärkeää ryhmän tiiviyden kannalta, joten siitä tulisi ilmoittaa ryhmän ohjaajalle sähköpostitse. Mahdollisten poissaolojen yhteydessä tiettyyn tehtävään voi kirjoittaa oman kirjoituksensa myös jälkikäteen.
6. Jos oma elämäntilanne muuttuu ja ryhmän suorittaminen loppuun syystä tai toisesta keskeytyy, pyydämme ilmoittamaan asiasta ryhmän ohjaajalle. Jos jättää yli kolme kertaa kirjoittamatta viikoittaiseen tehtävään ilmoittamatta siitä ohjaajalle tai muulle ryhmälle, tällöin ryhmäläisen katsotaan keskeyttäneen ryhmätoiminnan ja hänen jäsenyytensä päättyy suljetussa ryhmässä.

Mini-NOVAT

Säännöt, Mini-NOVAT

1. Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus. Ryhmässä toimitaan luottamuksellisesti, eikä ryhmän asioista puhuta ryhmätapaamisten ulkopuolella.
2. Yksityisyyden kunnioittaminen. Kunnioitetaan jokaisen oikeutta pitää ryhmässä käyminen yksityisasiana. On hienoa, jos ryhmässä syntyy ystävyys-suhteita, mutta jokaisella on halutessaan myös oikeus rajata ryhmässä käynti muun elämän piiristä erilliseksi – tapaamiset ja kohtaaminen tapahtuvat tällöin vain ryhmässä. Jokainen määrittelee itse, minkä verran haluaa ryhmässä kertoa itsestään.
3. Erilaisten näkemysten kunnioittaminen. Jokainen osallistuja sitoutuu kunnioittamaan toisen osallistujan oikeutta erilaisiin näkemyksiin. NOVAT on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton ohjelma.
4. Jäsenten tasavertaisuus. Jokainen määrittelee itse oman identiteettinsä ja naiseutensa. Ryhmät ovat syrjinnästä vapaita tiloja, joissa kaikilla on oikeus tuntea olonsa turvalliseksi, tulla kuulluiksi ja toisaalta velvollisuus kuunnella muita. Kaikkien asiat ja ongelmat ovat yhtä tärkeitä.
5. Turvallinen tila omalle pohdinnalle. Jokaiselle annetaan tilaa tehdä omat pohdintansa, eikä muita saa neuvoa, syytellä tai arvostella. Puheenvuoroissa käytetään "minä-kieltä", jotta painopiste pysyy omassa kokemuksessa. Hyvääkin tarkoittavat neuvot voivat tuntua ikäviltä ja viedä huomiota pois omasta kasvuprosessista. Tavoitteena on, että oivallukset syntyvät oman pohdinnan kautta ja muita kuuntelemalla, ei valmiita vastauksia tarjoamalla. Vertaisuuden kokemukset syntyvät tästä yhteisestä jakamisesta.
6. Myötätunnon osoittaminen. Vaikka puheenvuoroissa keskitytään oman kokemuksen ja jakamiseen, voi toisille oman puheenvuoron alussa osoittaa myötätuntoa ja kannustusta, esimerkiksi seuraavasti: "Tuo mitä kerroit, on tosi samaistuttavaa/koskettavaa. Olen joskus ollut samankaltaisessa tilanteessa/olen tällä hetkellä vastaavassa tilanteessa [...]". Myötätuntoa voi osoittaa myös keskittyneellä kuuntelulla sekä myötätuntoisin elein ja ilmein. Toisen lohduttamisen ei kuitenkaan tule olla oman puheenvuoron keskiössä, eikä tämän murheita ottaa omaksi taakakseen. NOVAT-ryhmässä on lupa olla itseään varten ja harjoitella rajojen asettamista, kunhan sen tekee toisia kunnioittaen.
7. Kokousjärjestyksen noudattaminen. Kokousjärjestys luo tapaamisille turvalliset ja selkeät raamit, siksi sitä on tärkeää noudattaa. Oma pohdintaa usein helpottaa, jos ajatuksiaan kirjaa etukäteen hieman ylös, esimerkiksi ranskalaisin viivoin. Kynä ja paperia kannattaa varata eteensä myös tapaamisen ajaksi.
8. Aikataulujen noudattaminen. Ryhmä etenee viikko viikolta sovituissa aikataulussa. Tapaamisen aloitus- ja lopetusajankohdasta on tärkeä pitää kiinni, jotta jokainen voi sovittaa henkilökohtaiset menonsa ryhmässä käyntiin. Jos joku ryhmäläisistä liittyy tapaamiseen myöhässä, tapaamista ei aloiteta alusta, vaan jatketaan siitä, missä ollaan menossa.
9. Ryhmät ovat päihteistä ja kaupallisen hyödyn tavoittelusta vapaita tiloja. Tapaamiseen ei voi osallistua päihtyneenä.

Toimintaperiaatteet, Mini-NOVAT

1. NOVAT-ryhmässä käsitellään suhdetta omaan itseen ja omaan elämään tavoitteellisesti etenevien pohdintatehtävien ja vapaaehtoisesti hyödynnettävien harjoitustehtävien avulla. Ryhmä ei korvaa ammattiauttajaa (terapiaa tai hoitoa) tai kriisityötä. Jos oma elämäntilanne kriisiytyy ryhmän aikana, olisi tärkeää ottaa yhteyttä Naistenkartanon työntekijään ja hakea myös muuta apua.
2. Mini-NOVAT on ohjatusti kokoontuva vertaisryhmä, joka kokoontuu joko kasvokkain tai etänä videosovelluksen välityksellä. Tämä tarkoittaa, että ohjaaja on tapaamisissa mukana ja jakaa puheenvuorot. Ohjaajan rooli on kuitenkin kevyt, ja ryhmä toimii samoin periaattein kuin ilman ohjaajaa kokoontuvat NOVAT-vertaisryhmät. Ryhmätyöskentelyyn liittyvissä kysymyksissä, huolissa ja pohdinnoissa voi olla kynnyksettömästi yhteydessä ryhmän ohjaajaan myös ryhmän ulkopuolella. Naistenkartanon työntekijä tukee ryhmää turvallisen ja rakentavan yhdessäolon rakentamisessa. Siksi työntekijä puuttuu tilanteisiin, joissa ryhmätyöskentelyn sääntöjä ei noudateta tai jonkun ryhmäläisen kohdalla tulee esiin huoli vertaistuen riittävydestä tukimuotona. Ryhmässä käyminen edellyttää jokaiselta ryhmän jäseneltä sääntöihin ja toimintaperiaatteisiin sitoutumista.
3. Jokaiselle varataan mahdollisuus samanpituiseen puheenvuoroon eli puheenvuorot ajastetaan, jotta ryhmätilanne olisi kaikille turvallinen ja tasavertainen. Ohjaaja huolehtii puheenvuorojen ajastuksesta. Oman puheenvuoron voi käyttää kokonaan tai osittain. Puheenvuoron voi kuitenkin myös jättää väliin, jos siltä joskus tuntuu. NOVAT-ryhmässä vertaisuuden kokemukset syntyvät oman kokemuksen jakamisesta ja muiden kuuntelemisesta. Tapaamiset eivät ole ns. tavallisia vuorovaikutustilanteita, joissa keskustellaan vapaasti ja annetaan neuvoja ja palautetta. On luonnollista, että rutiineihin tottuminen vie hetken aikaa. Se kuuluu ryhmätyöskentelyn prosessiin.
4. Ryhmissä lähtökohtana on toimia etunimillä. Jos haluat olla ryhmässä tätä anonyymimpi, ilmoitathan siitä Naistenkartanon henkilökunnalle.
5. Läsnaolo ensimmäisillä tapaamiskerroilla on erityisen tärkeää luottamuksellisen ilmapiirin muodostumisen kannalta. Ryhmässä aloittaminen edellyttää, että pääsee osallistumaan kahdelle ensimmäiselle tapaamiskerralle tai vähintään toiseen niistä.
6. Poissaoloilmoitukset. Mitä sitoutuneemmin ryhmätyöskentelyyn osallistuu, sitä enemmän ryhmästä saa irti. Sitoutuminen on myös koko ryhmän kannalta tärkeää. On kuitenkin luonnollista, että aina ei pääse osallistumaan ryhmän tapaamiseen. Poissaoloista ilmoittaminen on tärkeää ryhmän yhteishengen ja toimivuuden kannalta. Poissaolot ilmoitetaan ryhmän ohjaajalle joko tekstiviestillä, Whatsapp/Signal-viestillä tai sähköpostitse. Jos et ole kolmeen peräkkäiseen kertaan ilmoittanut poissaolosta, tulkitaan se ryhmätoiminnan keskeyttämiseksi.
7. Ryhmätoiminnan keskeyttäminen. Jos elämäntilanteesi muuttuu ja ryhmässä käyminen syystä tai toisesta keskeytyy, ilmoitathan siitä ryhmän ohjaajalle.
8. Yhteydenpito vapaa-aikana. Jos kyseessä on etänä tapaava mini-NOVAT-ryhmä, ei ryhmäläisillä ole samanlaista mahdollisuutta jakaa yhteystietoja keskenään kuin kasvokkain tapaavilla. Jos haluat olla yhteydessä toiseen ryhmäläiseen ryhmän ulkopuolella, voi ryhmän ohjaaja toimia yhteystietojen välittäjänä. Ohjaaja välittää yhteystiedot vain kummankin osapuolen siihen suostuessa, jokaisen oikeutta yksityisyyteen kunnioittaen.

Vauva-NOVAT

Säännöt, Vauva-NOVAT

1. Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus. Ryhmässä toimitaan luottamuksellisesti, eikä ryhmän asioista puhuta ryhmätapaamisten ulkopuolella.
2. Yksityisyyden kunnioittaminen. Kunnioitetaan jokaisen oikeutta pitää ryhmässä käyminen yksityisasiana. On hienoa, jos ryhmässä syntyy ystävyysuhteita, mutta jokaisella on halutessaan myös oikeus rajata ryhmässä käynti muun elämän piiristä erilliseksi – tapaamiset ja kohtaaminen tapahtuvat tällöin vain ryhmässä. Jokainen määrittelee itse, minkä verran haluaa ryhmässä kertoa itsestään.
3. Erilaisten näkemysten kunnioittaminen. Jokainen osallistuja sitoutuu kunnioittamaan toisen osallistujan oikeutta erilaisiin näkemyksiin. NOVAT on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton ohjelma.
4. Jäsenten tasavertaisuus. Jokainen määrittelee itse oman identiteettinsä ja naiseutensa. Ryhmät ovat syrjinnästä vapaita tiloja, joissa kaikilla on oikeus tuntea olonsa turvalliseksi, tulla kuulluiksi ja toisaalta velvollisuus kuunnella muita. Kaikkien asiat ja ongelmat ovat yhtä tärkeitä.
5. Turvallinen tila omalle pohdinnalle. Jokaiselle annetaan tilaa tehdä omat pohdintansa, eikä muita saa neuvoa, syytellä tai arvostella. Puheenvuoroissa käytetään "minä-kieltä", jotta painopiste pysyy omassa kokemuksessa. Hyvääkin tarkoittavat neuvot voivat tuntua ikäviltä ja viedä huomiota pois omasta kasvuprosessista. Tavoitteena on, että oivallukset syntyvät oman pohdinnan kautta ja muita kuuntelemalla, ei valmiita vastauksia tarjoamalla. Vertaisuuden kokemukset syntyvät tästä yhteisestä jakamisesta.
6. Myötätunnon osoittaminen. Vaikka puheenvuoroissa keskitytään oman kokemuksen ja jakamiseen, voi toisille oman puheenvuoron alussa osoittaa myötätuntoa ja kannustusta, esimerkiksi seuraavasti: "Tuo mitä kerroit, on tosi samaistuttavaa/koskettavaa. Olen joskus ollut samankaltaisessa tilanteessa/olen tällä hetkellä vastaavassa tilanteessa [...]". Myötätuntoa voi osoittaa myös keskittyneellä kuuntelulla sekä myötätuntoisin elein ja ilmein. Toisen lohduttamisen ei kuitenkaan tule olla oman puheenvuoron keskiössä, eikä tämän murheita ottaa omaksi taakakseen. NOVAT-ryhmässä on lupa olla itseään varten ja harjoitella rajojen asettamista, kunhan sen tekee toisia kunnioittaen.
7. Kokousjärjestyksen noudattaminen. Kokousjärjestys luo tapaamisille turvalliset ja selkeät raamit, siksi sitä on tärkeää noudattaa. Oma pohdintaa usein helpottaa, jos ajatuksiaan kirjaa etukäteen hieman ylös, esimerkiksi ranskalaisin viivoin. Kynä ja paperia kannattaa varata eteensä myös tapaamisen ajaksi.
8. Aikataulujen noudattaminen. Ryhmä etenee viikko viikolta sovitussa aikataulussa. Tapaamisen aloitus- ja lopetusajankohdasta on tärkeä pitää kiinni, jotta jokainen voi sovittaa henkilökohtaiset menonsa ryhmässä käyntiin. Jos joku ryhmäläisistä liittyy tapaamiseen myöhässä, tapaamista ei aloiteta alusta, vaan jatketaan siitä, missä ollaan menossa.
9. Ryhmät ovat päihteistä ja kaupallisen hyödyn tavoittelusta vapaita tiloja. Tapaamiseen ei voi osallistua päihtyneenä.

Toimintaperiaatteet, Vauva-NOVAT

1. NOVAT-ryhmässä käsitellään suhdetta omaan itseen ja omaan elämään tavoitteellisesti etenevien pohdintatehtävien ja vapaaehtoisesti hyödynnettävien harjoitustehtävien avulla. Ryhmä ei korvaa ammattiauttajaa (terapiaa tai hoitoa) tai kriisityötä. Jos oma elämäntilanne kriisiytyy ryhmän aikana, olisi tärkeää ottaa yhteyttä Naistenkartanon työntekijään ja hakea myös muuta apua.

Vauva-NOVAT on ohjatusti kokoontuva vertaisryhmä, joka kokoontuu joko kasvokkain tai etänä videosovelluksen välityksellä. Tämä tarkoittaa, että ohjaaja on tapaamisissa mukana ja jakaa puheenvuorot. Ohjaajan rooli on kuitenkin kevyt, ja ryhmä toimii samoin periaattein kuin ilman ohjaajaa kokoontuvat NOVAT-vertaisryhmät. Ryhmätyöskentelyyn liittyvissä kysymyksissä, huolissa ja pohdinnoissa voi olla kynnyksettömästi yhteydessä ryhmän ohjaajaan myös ryhmän ulkopuolella. Naistenkartanon työntekijä tukee ryhmää turvallisen ja rakentavan yhdessäolon rakentamisessa. Siksi työntekijä puuttuu tilanteisiin, joissa ryhmätyöskentelyn sääntöjä ei noudateta tai jonkun ryhmäläisen kohdalla tulee esiin huoli vertaistuen riittävydestä tukimuotona. Ryhmässä käyminen edellyttää jokaiselta ryhmän jäseneltä sääntöihin ja toimintaperiaatteisiin sitoutumista.

2. Jokaiselle varataan mahdollisuus samanpituisen puheenvuoroon eli puheenvuorot ajastetaan, jotta ryhmätilanne olisi kaikille turvallinen ja tasavertainen. Ohjaaja huolehtii puheenvuorojen ajastuksesta. Oman puheenvuoron voi käyttää kokonaan tai osittain. Puheenvuoron voi kuitenkin myös jättää väliin, jos siltä joskus tuntuu. NOVAT-ryhmässä vertaisuuden kokemukset syntyvät oman kokemuksen jakamisesta ja muiden kuuntelemisesta. Tapaamiset eivät ole ns. tavallisia vuorovaikutustilanteita, joissa keskustellaan vapaasti ja annetaan neuvoja ja palautetta. On luonnollista, että rutiineihin tottuminen vie hetken aikaa. Se kuuluu ryhmätyöskentelyn prosessiin.
3. Ryhmissä lähtökohtana on toimia etunimillä. Jos haluat olla ryhmässä tätä anonyymimpi, ilmoitathan siitä Naistenkartanon henkilökunnalle.
4. Läsnäolo ensimmäisillä tapaamiskerroilla on erityisen tärkeää luottamuksellisen ilmapiirin muodostumisen kannalta. Ryhmässä aloittaminen edellyttää, että pääsee osallistumaan kahdelle ensimmäiselle tapaamiskerralle tai vähintään toiseen niistä.
5. Poissaoloilmoitukset. Mitä sitoutuneemmin ryhmätyöskentelyyn osallistuu, sitä enemmän ryhmästä saa irti. Sitoutuminen on myös koko ryhmän kannalta tärkeää. On kuitenkin luonnollista, että aina ei pääse osallistumaan ryhmän tapaamiseen. Poissaoloista ilmoittaminen on tärkeää ryhmän yhteishengen ja toimivuuden kannalta. Poissaolot ilmoitetaan ryhmän ohjaajalle joko tekstiviestillä, Whatsapp/Signal-viestillä tai sähköpostitse. Jos et ole kolmeen peräkkäiseen kertaan ilmoittanut poissaolosta, tulkitaan se ryhmätoiminnan keskeyttämiseksi.
6. Ryhmätoiminnan keskeyttäminen. Jos elämäntilanteesi muuttuu ja ryhmässä käyminen syystä tai toisesta keskeytyy, ilmoitathan siitä ryhmän ohjaajalle.
7. Yhteydenpito vapaa-aikana. Jos kyseessä on etänä tapaava vauva-NOVAT-ryhmä, ei ryhmäläisillä ole samanlaista mahdollisuutta jakaa yhteystietoja keskenään kuin kasvokkain tapaavilla. Jos haluat olla yhteydessä toiseen ryhmäläiseen ryhmän ulkopuolella, voi ryhmän ohjaaja toimia yhteystietojen välittäjänä. Ohjaaja välittää yhteystiedot vain kummankin osapuolen siihen suostuessa, jokaisen oikeutta yksityisyyteen kunnioittaen.