

## Vertaistukiryhmän säännöt

1. Tämä Surunauha ry:n vertaistukiryhmä on tarkoitettu itsemurhan tehneiden läheisille.
2. Ryhmä on luottamuksellinen. Emme kerro ryhmän ulkopuolisille muiden osallistujien henkilöllisyyttä tai muita ryhmässä kuulemiamme asioita.
3. Meillä on oikeus puhua ja oikeus vaieta. Kaikilla on mahdollisuus puhua yhtä kauan ja keskitymme kuuntelemaan sitä, jolla on puheenvuoro, emmekä puhu toistemme päälle.
4. Jaamme ryhmässä omia ajatuksiamme, kokemuksiamme ja tunteitamme. Emme anna neuvoja toisille pyytämättä. Vältämme tuomitsemista ja toistemme arvottamista. Ryhmässä ei kilpailla siitä kenen suru on suurin.
5. Surunauhan kouluttamat ohjaajat vastaavat ryhmän kokousten käytännönjärjestelyistä ja ohjaavat keskustelua, sekä tarvittaessa rajaavat sitä niin, että kaikki saavat puhua.
6. Kannamme yhdessä vastuun ryhmän toiminnasta. Tulemme kokoontumisiin ajoissa ja lopetamme sovitusti. Suljetuissa ryhmissä ilmoitamme ohjaajalle, jos joudumme jäämään pois ryhmän kokoontumisesta.
7. Noudatamme turvallisen tilan periaatteita. Kohtaamme toisemme ennakkoluulottomasti ja kunnioittaen. Emme loukkaa toisiamme fyysisesti tai psyykkisesti. Ryhmämme ovat päihteettömiä.
8. Jos ryhmätilanne tuntuu hetkellisesti liian kuormittavalta, voit tarvittaessa poistua hetkeksi. Palaa ryhmään kuitenkin viimeistään viiden minuutin kuluttua.
9. Vältämme tekotavan yksityiskohtaista kuvailua, koska se voi järkyttää itseä ja muita osallistujia.
10. Emme keskustele niistä ryhmän jäsenistä, jotka eivät ole paikalla.



Tästä voit lähettää Surunauhalle palautetta ryhmästä.



Lohtu-sovelluksessa voit mm. keskustella muiden kanssa sekä kuunnella Surunauhan podcasteja ja läsnäoloharjoituksia.

