

RIIPPARILENKKI -RYHMÄ

JÄRJESTÄJÄ Mielenterveysyhdistys Valkeamieli ry

MILLOIN Huhti- ja toukokuu 2019 ajan,
joka maanantai, klo 17:30 alkaen

MISSÄ Kokoontuminen purettavan Valkeakosken kirkon parkkipaikalla,
Kirkkotie 1, 37600 Valkeakoski

MITÄ Liikumme yhdessä kaikille osanottajille mielekkäällä tapaa
riippusiltojen lenkin, kuitenkin mielenterveysteemalla: ryhmässä
saa jakaa niin elämään kuin ihan arkeen liittyviä kokemuksia.

Ryhmässä nautimme niin luonnosta kuin toistemme seurasta.
Tarkoituksena ei ole höntsyillä, vaan liikkua rennolla otteella.

Ryhmän vertaistuki on luonteeltaan yleisluontoista ja ryhmän
toimintaa vetää erilaisia kokempuspohjia omaavat henkilöt
yksityishenkilöiden ominaisuuksissa.

Ryhmän tavoitteena on:

- innostuttaa liikkumaan
- ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä
- edesauttaa kuntoutumista

Päivätty 29.03.2019.

RYHMÄN SÄÄNNÖT

1 § VERTAISTUKIPAINOTTEISUUS

Ryhmään osallistuvat ovat tasavertaisia keskenään ja toimivat sekä
tukijoina että tuettavina. Ryhmässä saa jakaa niin elämään kuin ihan
arkeen liittyviä kokemuksia, ja ryhmässä on avoin keskustelumahdollisuus.

2 § LUOTTAMUKSELLISUUS

Ryhmässä noudatetaan vaitiolovelvollisuuden periaatetta.

3 § KESKINÄINEN IHMISKUNNIOITUS

Ryhmässä harjoitetaan keskinäistä ihmiskunnioitusta:

*kunnioita ihmisten erilaisuutta, heidän erilaisia näkemyksiään,
kokemuksiaan ja taustojaan. Kunnioita myös heidän valintoja, identiteettiä,
omaa tilaa ja rajoja. Kohtaa muut ihmiset sellaisina kuin he ovat.*

Emme salli minkäänlaista rasistista, seksististä, ahdasmielistä, loukkaavaa,
väkivaltaista tai uhkaavaa käytöstä, eikä syrjimistä tai kiusaamista.