Kokemusasiantuntijoiden ohjaamat ryhmäkerrat ja niiden runko

Ryhmät pilotointiin keväällä ja syksyllä 2023 Kouvolassa ja Kotkassa. Ryhmät kokoontuivat Kouvolassa Tapiolatalon tiloissa ja Kotkassa Toukolantiellä. Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa neljän viikon ajan. Kokemusasiantuntijat suunnittelivat rungon itse. Palaute ryhmästä oli hyvää, ryhmäläiset kokivat tämän hyväksi jatkoksi ammattilaisten ohjaamalle ryhmälle.

1. **Ryhmäkerta**

* Kokemusasiantuntijan/kokemusasiantuntijoiden esittely, keitä me olemme ja miksi olemme täällä.
* Ryhmäläisten esittely ja miksi ovat ryhmään tulleet.
* Missä mennään tilanne katsaus ryhmäläisiltä + mitä odottavat/haluavat saada ryhmästä.
* Avaamme mitä ryhmä pitää sisällään ja mitä käymme läpi tulevilla ryhmäkerroilla.

1. **Ryhmäkerta**

* Laajennettu kuulumiskierros +asioiden käsittely ja analysointi/reagointi.
* Kokemusasiantuntijan henkilökohtainen tarina.
* Kysymykset ja keskustelu tarinasta.

1. **Ryhmäkerta**

* Laajennettu kuulumiskierros +asioiden käsittely ja analysointi/reagointi.
* Kokemusasiantuntijan henkilökohtainen tarina.
* Kysymykset ja keskustelu tarinasta.

1. **Ryhmäkerta**

* Laajennettu kuulumiskierros +asioiden käsittely ja analysointi/reagointi.
* Oman elämän kartta (paperille)
* Hyvät ja huonot asiat + tyytyväisyys+ tavoitteet+ pienin askelin.
* Morkkis/hyvitys/anteeksianto
* Elämän kantava voima/voimavara +tärkeimmät asiat elämässä.
* Tukiverkko ja ihmiset ympärillä.
* Keskustelua Noidankehästä/retkahtamisesta/armollisuudesta itseään kohtaan + positiivinen elämänasenne ja nöyryys.
* Geenit ja perinnöllisyys keskustelu ja mielipiteet
* Lopuksi risut ja ruusut ryhmästä.