

# UUSPARIEN VERTAISRYHMÄT

Suomen Uusperheellisten Liitto ry 

## Vertaisryhmätoiminta

Uusperhe rakentuu parisuhteelle ja uusparisuhteen tila heijastuu koko perheeseen. Elämä uusperheen puolisona ei aina kuitenkaan ole helppoa. Perheen laajentunut ihmissuhdeverkosto sekä ulkopuolelta tulevat monet paineet rassaavat erityisesti parisuhdetta. Uusperheen vanhemmuutta on verrattu hypäämisellä liikkuvaan junaan, jossa jokainen perheenjäsen hakee paikkaansa uudessa perheessä ilman yhteistä historiaa. Vertaisryhmässä on aika ja paikka luottamukselliselle keskustelulle muiden uusperheparien kanssa. Vertaisryhmiä järjestetään usealla eri paikkakunnalla. Paikalliset toimijat ja yhteystiedot löydät kohdasta "paikallistoiminta". Jos olet kiinnostunut käynnistämään toimintaa omalla paikkakunnallasi, ole rohkeasti yhteydessä liiton toimistoon.

### Vertaisryhmät uuspareille

Suplilla on kaksi vertaisryhmämallia; toinen on pitkäkestoinen, kahdeksan tapaamiskerran malli, jossa ryhmä tapaa noin kahden viikon välein 1,5- 2 tuntia kerrallaan. Toinen on viikonlopun mittainen niin kutsuttu "vertaisryhmäviikonloppu", joka tavallisesti järjestetään pe-su välisenä aikana. Viikonlopun mittainen ryhmä mahdollistaa sen, että pariskunnat voivat osallistua ryhmiin muillakin kuin omilla paikkakunnilla. Ryhmät ovat maksuttomia, mutta mahdolliset matka- ja majoituskustannukset tulevat osallistujien itse kustannettavaksi. Toisinaan ryhmänohjaajat keräävät nimellisen osallistumismaksun esimerkiksi kahvikulujen kattamiseksi. Ryhmien ohjaajat ovat Suomen Uusperheellisten Liiton vertaisohjaamiseen koulutettuja, itsekin uusperheellisiä uuspareja.

### Vertaisryhmien sisällöt

Vertaisryhmässä pohditaan yhdessä toisten uusperheellisten parien kanssa uusparisuhteen kiemuroita ja selviytymiskeinoja. Kuullaan, miten muut ovat kohdanneet uusperhe-elämän käännteitä ja saadaan eväitä jaksamiseen vanhempina uusperheen arjessa. Usein tärkeimpinä keskusteluaiheina koetaan uusperheen erityiskysymykset, kuten suhteet entiseen puolisoon, huoltajuuskysymykset, tapaamisoikeuskäytännöt, ajankäyttö, miltä tuntuu, kun omaan tilaan tulee yhtäkkiä uusia ihmisiä jne. Perheen sisäisten suhteiden pohdintaan käytetään aikaa: uusia näkökulmia voi löytyä. Huumorikin saa kukkia.

Vertaisryhmässä tutustuu toisten uusperheiden elämään. On antoisaa jakaa erilaisia tai samanlaisia kokemuksia. Usein jo pelkästään puhuminen ja sen tajuaminen, ettei näissäkään kysymyksissään ole yksin, on jo auttanut.

On kymmeniä erilaisia uusperhemalleja, joten jutun juurta kyllä löytyy. Ver-



taisryhmä ei ole terapiaryhmä, vaan yhteistä jakamista. Ryhmän ansioksi luetaan usein myös se, että on tullut varatuksi enemmän aikaa oman puolison kanssa keskusteluun. Keskusteluun johdattelevat ohjatusti ryhmässä annetut tehtävät. Elämän laatua on nostanut myös kun on "läksynä" tehdä jotain hyvää itselle ja yhdessä.

### Miten pääsemme vertaisohjaajaksi?

Vertaisohjaajakoulutus on tarkoitettu pariskunnille, jotka ovat osallistuneet vertaisryhmään ja haluavat valmiuksia uusperheiden vertaisryhmän ohjaamiseen. Koulutukseen sisältyy uusperhettä ja ryhmänohjaamista käsitteleviä luentoja, erilaisia harjoituksia ja toiminnallisia menetelmiä. Lisäksi viikonlopun aikana pohditaan mm. ryhmän kokoamista, tiedottamista, ryhmän ohjaamista parina, työnohjausta ja omia jaksamiskysymyksiä. Lisätietoja ja ilmoittautumiset kurssille toimisto@supli.fi tai puh. 02-2502503.

### Ilmoittautumiset ja lisätiedot

Uusperheiden vertaisryhmätoimintaan otetaan ilmoittautumisia vastaan nonstoppina. Oman alueen vertaisryhmiin voi -ja kannattaa ilmoittautua vaikka heti.

Yksityiskohtaisemmat tiedot vertaisryhmistä kuten tarkat päivämäärät ja tapaamispaikka ilmoitetaan lähempänä ajankohtana. Yhteystietonsa jättäneihin ollaan yhteydessä sähköpostitse tai puhelimitse, joten ilmoittautumisen yhteydessä jätätähän yhteystietosi. Kaikista vertaisryhmistä voit tiedustella tarkemmin liiton toimistolta. toimisto@supli.fi tai puh. 02-2502503.