



KIRJOITTAEN KURSSIN SÄÄNNÖT

Tutustuthan sääntöihin huolella. Niiden tarkoituksena on edistää Kirjoitteen-NOVAT kurssin toimintaa, ja mahdollistaa turvallinen ympäristö verkkoryhmässä työskentelylle.

1. Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus. Ryhmässä toimitaan luottamuksellisesti eikä ryhmässä kerrotuista asioista puhuta ulkopuolisille tai osallistujien kesken yksityisviestein.
2. 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!
3. Vertaistukeen nojaava oman kasvun prosessi. Kirjoitteen NOVAT on tavoitteellisesti 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 viikoittaisten tehtävien työstämiseen, omien kokemusten jakaminen ja toisten tarinoiden kuuntelu vahvistavat vertaisuuden kokemuksia ja vuorovaikutusta kurssilla. 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 saa neuvoa, syytellä tai arvostella. Omissa vastauksissa käytetään ”minä-kieltä”, jotta painopiste pysyy omassa kokemuksessa. Hyväkin 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. Kurssiympäristöä ei ole tarkoitettu perinteiseksi keskustelupalstaksi, jossa yleisesti kommentoidaan toisten kirjoituksia tai otetaan niihin kantaa.
6. Myötätunnon osoittaminen. Vaikka teksteissä keskitytään oman kokemuksen jakamiseen, toisille voi osoittaa myötätuntoa ja heitä voi kannustaa (tämä on myös suotavaa). Oman kirjoituksen aloituksen voi muotoilla esimerkiksi seuraavasti: ”Tuo mitä kerroit, on tosi samaistuttavaa [...]”. Olen joskus ollut samankaltaisessa tilanteessa/olen tällä hetkellä vastaavassa tilanteessa [...]”. Toisen lohduttaminen ei tule olla oman kirjoituksen keskiössä eikä muiden murheita tule ottaa omaksi taakakseen. NOVAT-ryhmässä on lupa olla itseään varten ja harjoitella rajojen asettamista, kunhan sen tekee toisia kunnioittaen.



TOIMINTAPERIAATTEET

1. Kirjoittaen-NOVAT -kurssilla työestetään suhdetta omaan itseen ja omaan elämään itselle asetettujen tavoitteiden sekä viikoittain etenevien pohdintatehtävien ja vapaaehtoisesti hyödynnettävien harjoitustehtävien avulla. Kurssi ei korvaa ammattiauttajaa (terapiaa tai hoitoa) tai kriisityötä. Jos oma elämäntilanne kriisiytyy kurssin aikana, olisi tärkeää hakea myös muuta apua.
2. Kurssi toimii Moodle-verkkoympäristössä. Ryhmä sulkeutuu käynnistymisen jälkeen eivätkä ulkopuoliset henkilöt pääse lukemaan kirjoittelua suljetussa ryhmässä. Kurssille voi halutessaan osallistua anonyymisti nimimerkillä.
3. Uusi pohdintatehtävä julkaistaan kurssialueella kerran viikossa 14 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 kurssilaisten kirjoittelua.
4. Ryhmien ohjaajina toimivat verkkotoimintaa koordinoiva Katri Takala ja ryhmätoiminnanohjaaja Anni Peltoniemi. Heidän lisäksi kurssin taustalla toimivat muut Naistenkartanon ammattilaiset. Kurssilla toimitaan pääosin itseohjautuvasti, mutta ohjaaja seuraa säännöllisesti kurssitehtäviin kirjoittelua ja on mukana varmistamassa, että yhteisiä sääntöjä noudatetaan ja jokaisella on turvallinen olo osallistua kurssille. Ohjaajiin voi olla matalalla kynnyksellä yhteydessä kaikissa omaan vointiin ja kurssiin liittyvissä kysymyksissä, huolissa ja pohdinnoissa. Ohjaajan vastuulla on myös reagoida mahdollista huolta aiheuttaviin asioihin kurssilla. Tällaisia tilanteita voivat olla esim. tilanteet, jossa kurssin sääntöjä ei noudateta tai jos nousee huoli pelkän vertaistuen riittävydestä.
5. Poissaolosta ilmoittaminen on tärkeää ryhmän tiiviiden kannalta, joten siitä tulisi ilmoittaa kurssin ohjaajalle yksityisviestillä Moodlessa tai sähköpostitse. Mahdollisten poissaolojen yhteydessä tiettyyn tehtävään voi kirjoittaa oman kirjoituksensa myös jälkikäteen.
6. Jos oma elämäntilanne muuttuu ja kurssin suorittaminen syystä tai toisesta keskeytyy, pyydämme ilmoittamaan asiasta kurssin ohjaajalle. Jos jättää yli kolme kertaa kirjoittamatta viikoittaiseen tehtävään ilmoittamatta siitä ohjaajalle tai muulle ryhmälle, tällöin ryhmäläisen katsotaan keskeyttäneen kurssin ja hänen jäsenyytensä päättyy suljetussa ryhmässä.