



Tyypitkaksi

VIIMEINEN RYHMÄKERTA

Kuulumiset

- Mitä hyviä tekoja olet tehnyt itsellesi ryhmäkertojen välillä?
- Mistä kiität itseäsi?
- Mitä jäi edellisestä kerrasta mieleen?
- Tuliko oivalluksia tai kysymyksiä, joita haluat nostaa yhteiseen keskusteluun?



Tapaamisen aikataulu – viimeinen ryhmäkerta

- | | |
|-------|---|
| 17.30 | Kahvi ja kuulumiset |
| 18.00 | Välitehtävä ja palaute ryhmätoiminnasta nelikentän avulla |
| | TAUKO |
| 19.10 | Mistä tukea jatkossa? |
| 19.40 | Palautteen antaminen toisille |
| 20.00 | Kiitos yhteisestä matkasta ja hyvää jatkoa! |

Palautteen käsittely nelikenttätyöskentelyn avulla



[Tästä linkistä pääsette katsomaan nelikenttätyöskentelyn ohjevideon](#)

Ohjeistus nelikenttätöskentelyyn

Pohdi kulkemaasi matkaa Tyypit**kaksi**-ryhmässä. Mitä ryhmä on sinulle antanut, mitä olet jäänyt kaipaamaan?

Nelikenttätöskentely Oppimiskahvila-menetelmää käyttäen:

- 4 työskentelypistettä seinillä tai pöydillä, joissa tulosteina tai fläpeillä Tieto-Taito-Tunne-Suhtautuminen –kysymykset. Ryhmäläisten jako 4 pienryhmään.
- Aloitus: Jakautukaa näille neljälle työskentelypisteelle ja keskustelkaa pisteellä olevasta nelikentän kysymyksestä ja kirjatkaa ylös keskustelun keskeisimmät asiat. Aikaa noin 10 minuuttia, jonka jälkeen siirtyminen seuraavalle pisteelle. Sovitaan, että ryhmät kulkevat myötapäivään ja kaikki ryhmät siirtyvät samaan aikaan..
- Seuraavalla pisteellä näette edellisen ryhmän tuotokset. Keskustelkaa niistä ja lisätkää omia ajatuksianne samalle fläpille. Ja aikaa on taas 10 min. Ryhmät kiertävät näin pisteeltä toiselle neljässä ryhmässä, kunnes kaikki ryhmät ovat käyneet kaikilla neljällä pisteellä.



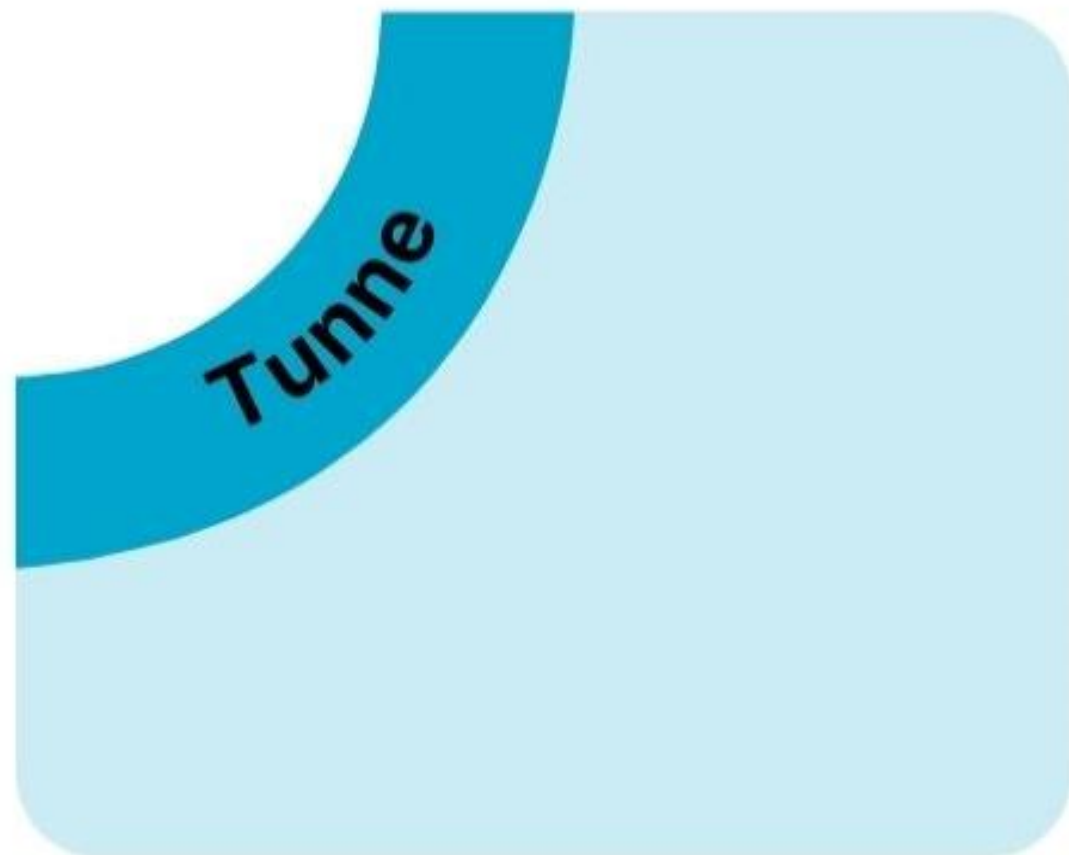
Tieto

Mikä ryhmässä saatu **tieto** on ollut sinulle tärkeää, hyödyllistä tai merkityksellistä?
Kerro konkreettisia asioita.
Ravitsemus, uni ja lepo, lääkehoito ja liikunta



Millaisia taitoja olet oppinut vertaisryhmässä ja miten ne näkyvät arjessasi?
Ravitseminen, uni ja lepo, lääkehoito, liikunta

Miten vertaisryhmä on auttanut sinua
tunteiden käsittelyssä?



Miten **suhtautumisesi** on muuttunut diabetekseen ja omahoitoosi vertaisryhmän aikana?



Suhtautuminen

Nelikenttätöskentelyn purku yhteisesti

- Voitte yhdessä katsoa, millaisia asioita Tyypit**kaksi**-ryhmä on teille ryhmäläisille antanut **Tieto-Taito-Tunne-Suhtautuminen** osa-alueilla ja keskustella niistä.



Tauko

Mistä tukea jatkossa?

- Mitä tukea paikallisyhdistys voi antaa?
- Diabetesliiton kurssit ja muu tuki: diabetes.fi
- Munuais- ja maksaliiton tuki: muma.fi

Palautteen antaminen toisille

Lankakerä:

Muodostetaan piiri ja joku ottaa lankakerän ja sitoo sen pään sormeensa. Sen jälkeen hän heittää kerän valitsemalleen henkilölle, sanoo nimen ja antaa jotain myönteistä palautetta. Palautteen saaja ottaa kerän kiinni ja kiinnittää langan sormeensa ja heittää kerän eteenpäin jollekin toiselle ryhmäläiselle ja antaa palautetta. Tämä jatkuu, kunnes jokainen on saanut kerän ja palautetta. Näin ryhmäläisten välille muodostuu langasta tiheä verkko kuvastamaan ryhmän kiinteyttä.



Palautteen antaminen toisille

Reppu:

Asetutaan piiriin istumaan ja laitetaan reppu kiertämään ryhmäläiseltä toiselle. Kun reppu on jonkun sylissä, muut antavat kyseiselle henkilölle reppuun ”evästä”, myönteistä palautetta ryhmässä toimimisesta.



Tunnelmat/palaute tästä kerrasta

Mikä fiilis tästä kerrasta? Minkä kuvan valitset ja miksi?

Meni ohi hilseen



Ei napannut



Ihan ok



Hyvä



Jess!





Kiitos tästä kerrasta ja koko matkasta yhdessä!

