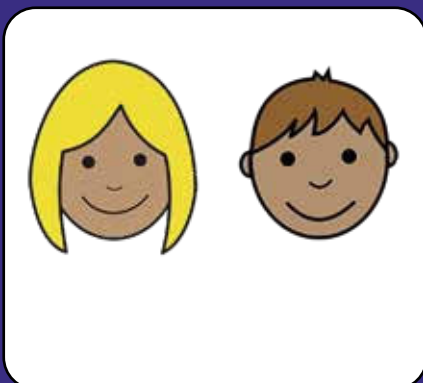
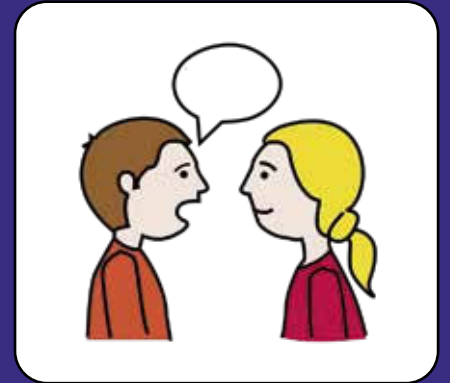
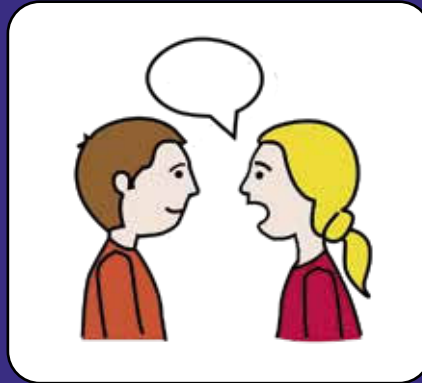
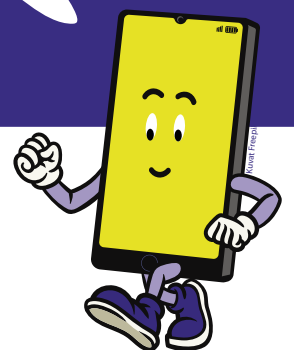


Me Itse -ryhmä

Vinkkejä oman ryhmän toimintaan



Soita, kun haluat jutella!



Sisältö

Vinkkejä Me Itse -ryhmille	3
Sanastoa	3
Me Itse -ryhmä on itsenäinen	4
Ryhmän toiminnan suunnittelu	5
Taloudellinen tuki ryhmälle	6
Kenelle ryhmä on tarkoitettu	7
Kokoontumiset	8
Me Itse -ryhmän kokous	8
Ryhmän toimihenkilöt	9
Kuinka pitkä on toimihenkilön kausi?	10
Miten asioista päätetään?	10
Päätökset tehdään yhdessä	11
Miten erimielisyyksistä selvittäään?	11
Taustatukihenkilön tehtävät	12
Oma ryhmä Facebookissa	13
Facebook-ryhmän käytännöt	14
Lisätietoja	15
Kaipaako juttukaveria?	15
Ota yhteyttä Me Itse -yhdistykseen	16

Tämän esitteen on kirjoittanut Maritta Ekmark .
Esite on koottu haastattelemalla Me Itsen johtoryhmän jäseniä
ja Meikäläiset koronaa vastaan -hankkeen työntekijöitä.

Kuvat Papunet © Sergio Palao / ARASAAC
Paino Eura Print, 2021

ISBN 978-952-94-4562-2 (nid.)

ISBN 978-952-94-4563-9 (PDF)

Me Itse -ryhmä



Vinkkejä Me Itse -ryhmille

Me Itse ry on valtakunnallinen yhdistys.
Yhdistyksellä on paikallisia Me Itse -ryhmiä.

Me Itse -ryhmät toimivat eri puolilla maata.

Vinkkejä Me Itse ryhmille -ohjeet selkeyttävät
Me Itsen ryhmien toimintaa.
Ohjeet auttavat erilaisissa tilanteissa
ryhmän toiminnassa.



Sanastoa

Me Itse -ryhmä

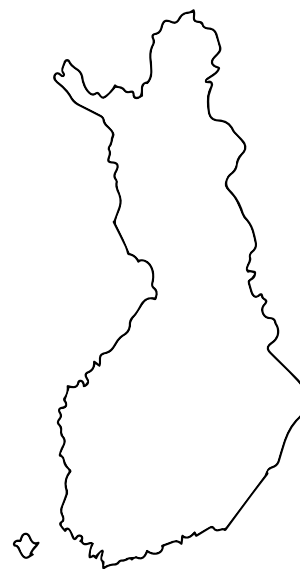
Ryhmät eivät ole yhdistyksiä, joten
niiden toimintaa ei ohjaa yhdistyssäännöt.
Ainoastaan valtakunnallista Me Itsen toimintaa
ohjaavat yhdistyssäännöt.

Me Itse -yhdistys

Me Itse on kehitysvammaisten ihmisten
perustama valtakunnallinen yhdistys.
Se puolustaa ihmisoikeuksia.

Taustatuki

Ryhmiä tukevat ja auttavat vapaaehtoiset taustatukihenkilöt.
Joillakin ryhmillä on yksi taustatuki,
joillakin on useampia.





Me Itse -ryhmä on itsenäinen

Me Itse -ryhmän toiminta on itsenäistä.
Ryhmät suunnittelevat ja toteuttavat itse toimintaansa.

Jokainen ryhmä on erilainen.
Ryhmä toimii niin, mikä sopii sille parhaiten.

Me Itse -ryhmien toiminnan täytyy kuitenkin olla valtakunnallisen Me Itsen yhdistyksen tavoitteiden mukaista.

Se tarkoittaa, että:

1. Toiminnan tarkoituksena on rohkaista jäseniä omien mielipiteiden muodostamiseen.
2. Ryhmä on turvallinen kohtaamispaikka, jossa voi tavata ystäviä ja jakaa kokemuksia.
3. Ryhmässä voi vaikuttaa siihen, että ihmisoikeudet toteutuvat. Ihmisoikeusasioita on esimerkiksi, että jokainen voi valita oman asumismuotonsa.

Me Itse -ryhmän lempinimi ja virallinen nimi

Ryhmät ovat antaneet ryhmälleen lempinimen, on Kauhajoen Kamut, Lapin Metkat, Turun Vilkut ja niin edelleen.

Tätä nimeä voidaan käyttää yhdessä ryhmän kanssa.

Jos ryhmä hakee apurahaa, tulee käyttää virallisempaa muotoa, kuten esimerkiksi Me Itse Kauhajoki.

Me Itse -ryhmä



Ryhmän toiminnan suunnittelu

Me Itse -ryhmä päättää asiat yhdessä.
Päätökset tehdään yhteisessä kokouksessa,
johon kaikki ryhmän jäsenet voivat osallistua.



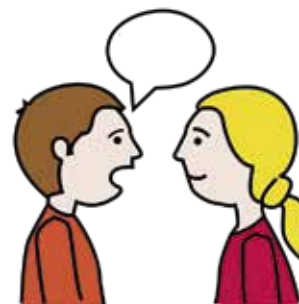
Vuoden ensimmäisessä tapaamisessa
ryhmä keskustelee,
mitä vuoden aikana tehdään.
Ryhmä tekee suunnitelman vuoden toiminnasta.

Toimintasuunnitelma kirjoitetaan "väljästi",
jotta vuoden aikana voidaan
ottaa huomioon muuttuneet olosuhteet.



Mistä saa ideoita toimintaan?

Ryhmän kannattaa tutustua
valtakunnallisen Me Itse -yhdistyksen
toimintasuunnitelmaan ja vuoden teemaan.
Niistä voi saada vinkkejä paikalliseen toimintaan.
Ne voivat toimia suuntaa antavana.



Ryhmä voi suunnitella vuosikokouksen ja
muihin Me Itsen tilaisuuksiin osallistumisesta.
Myös retkiä ja käyntejä eri kohteisiin
voi kirjata toimintasuunnitelmaan.



Me Itse -ryhmä



Taloudellinen tuki ryhmälle

Me Itse -ryhmällä voi olla toimintaa, johon tarvitaan rahaa.

Ryhmän jäsenet voivat itse maksaa toiminnan kulut tai ryhmä voi hakea tukea.

Ryhmä voi hakea tukea toimintaansa eri toimijoilta. Seuraavaksi vaihtoehtoja.



Me Itse -yhdistys

Paikalliset Me Itse -ryhmät voivat hakea vuosittain avustusta valtakunnalliselta Me Itse -yhdistykseltä.

Toiminta-avustus perustuu todellisiin kuluihin ja kuitit kuluista tulee toimittaa Me Itse ry:n toimistolle.



Tukiliitto

Tukiliitto myöntää kaksi kertaa vuodessa apurahoja, joita myös Me Itse -ryhmä voi hakea.

Tukea voi saada joka toinen vuosi.

Jos Me Itse -ryhmä suunnittelee toimintaa joulukuun Teemaviikolle, ryhmä voi hakea tukea viikon tempaukseen Tukiliitolta.



Oma kotikunta

Kotikunta saattaa tukea paikallisia toimijoita. Seuraa oman kunnan ilmoittelua.



Yritykset, yhdistykset

Tukea voi kysyä paikallisilta yrittäjiltä.

Myös yhdistykset voivat tukea toimintaa.

Tukea on monenlaista.

Yritys voi tarjota ryhmälle kokoustilan tai yhdistys voi tarjota ryhmälle koulutusta.

Me Itse -ryhmä



Kenelle ryhmä on tarkoitettu

Me Itse -ryhmä on tarkoitettu ihmisille, joilla on kehitysvamma tai vastaava tuen tarve.

Ryhmän jäsenet haluavat toimia Me Itse yhdistyksen paikallisessa ryhmässä, ja vaikuttaa asioihin Me Itse -yhdistyksen tavoitteiden mukaisesti.

Ryhmään voi liittyä minkä ikäisenä tahansa, kunhan on täyttänyt 15 vuotta.

Tutustuminen ja jäsenyys

Me Itse -ryhmän jäsenet ovat valtakunnallisen Me Itse -yhdistyksen jäseniä. He ovat maksaneet yhdistyksen jäsenmaksun.

Ryhmään voi tulla tutustumaan, vaikka ei ole yhdistyksen jäsen. Tutustumisen jälkeen voi päättää, liittyykö jäseneksi.

Me Itse yhdistyksen jäseneksi liitytään erillisellä lomakkeella. Yhdistyksen jäsenmaksu maksetaan joka vuosi.

Yhteistyö muiden kanssa

Monet ryhmät tekevät yhteistyötä paikallisen tukiyhdistyksen, seurakunnan tai muun toimijan kanssa.

Ryhmät voivat tehdä yhteistyötä myös keskenään, ja pitää yhteyttä.

Jos omalla paikkakunnallasi ei ole Me Itse-ryhmää, voit käydä tutustumassa ryhmän toimintaan naapurikunnassa.

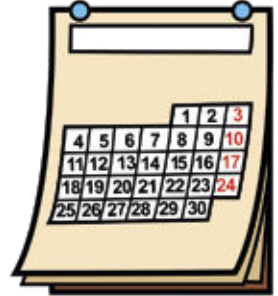
Me Itse -ryhmä



Kokoontumiset

Ryhmällä on hyvä olla vakituinen kokoontumispaikka.

Ryhmän jäsenet ja taustatuki yhdessä päättävät kokoontumisista.

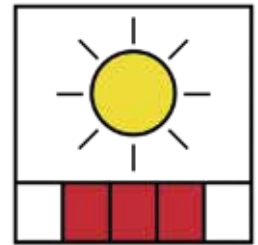


Yhdessä päätetään, kuinka usein kokoonnutaan.

Myös kellonaika ja tapaamisen kesto päätetään yhdessä.

Kokouksia olisi hyvä pitää kerran kuukaudessa, mutta harvemminkin riittää.

Useimmat ryhmät pitävät taukoa kesällä, kesä- heinä- ja elokuun.



Me Itse -ryhmän kokous

Me Itse -ryhmät ovat käyttäneet kokoontumisista nimeä kokous.

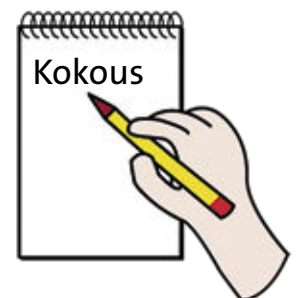
Kokous viittaa siihen, että keräännytään yhteen, ja käsitellään yhdessä asioita.

Päätetyt asiat kirjoitetaan muistioon

Virallista esityslistaa ei tarvitse olla, mutta on hyvä etukäteen sopia, mitä asioita seuraavalla kerralla käsitellään.

Virallista pöytäkirjaa kokouksesta ei tarvitse tehdä, mutta sihteerin on hyvä kirjoittaa muistioon mitä yhdessä on päätetty.

Muistiosta on hyvä tarkistaa, mitä sovittiin edellisessä kokouksessa.



Me Itse -ryhmä



Ryhmän toimihenkilöt

Jokaisella ryhmällä on eri toimihenkilöitä, kuten puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja sihteeri. Näiden lisäksi joillakin ryhmillä on tiedottaja tai joku muu toimihenkilö.

Puheenjohtajan tehtävät

Puheenjohtaja johtaa kokouksia.
Hän jakaa puheenvuorot.



Sihteerin tehtävät

Sihteeri kirjoittaa muistioon
mitä asioita käsiteltiin ja päätettiin.



Varapuheenjohtajan tehtävät

Jos puheenjohtaja ei pääse kokoukseen,
varapuheenjohtaja toimii kokouksen puheenjohtajana.

Toimihenkilöiden valinta

Toimihenkilöt valitaan vuoden ensimmäisessä kokouksessa.

Toimihenkilöiksi haluavat ryhmäläiset ilmoittautuvat.
Jos samaan toimihenkilön tehtävään haluaa monta ihmistä,
toimihenkilöt valitaan äänestämällä vaalissa.

Äänestystä varten valitaan ääntenlaskijat.
Eniten ääniä saanut henkilö valitaan toimihenkilöksi.
Jos vaalissa tulee tasatulos, suoritetaan arvonta.

Me Itse -ryhmä

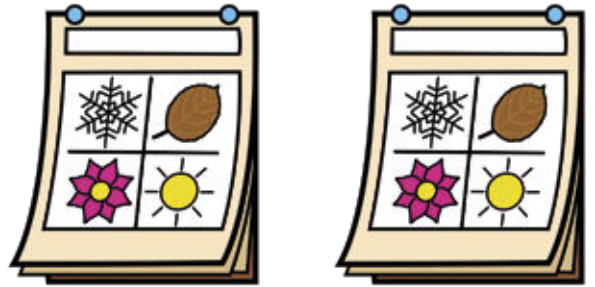


Kuinka pitkä on toimihenkilön kausi?

Kaksi vuotta on hyvän pituinen jakso toimia toimihenkilönä.

Kahden vuoden aikana on mahdollista oppia miten toimia esimerkiksi puheenjohtajana tai sihteerinä.

Vaihtuvuutta tulee olla, jotta mahdollisimman moni saa kokemusta toimihenkilönä olemisesta.



Miten asioista päätetään?

Kun Me Itse -ryhmä haluaa päättää jostakin asiasta, ensin keskustellaan.

Keskustelua johtaa puheenjohtaja.

Ryhmän jäsenet voivat kertoa mielipiteensä.

Puheenjohtaja jakaa puheenvuoroja.

Jos keskustellen ei päästä yksimielisyyteen, tarvittaessa äänestetään.

Eniten ääniä saanut ehdotus voittaa.

Jos äänestyksessä tulee tasatulokset, suoritetaan arvonta.

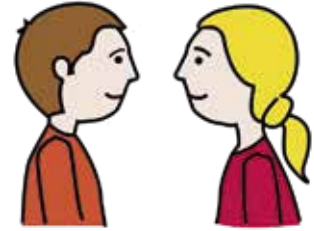
Me Itse -ryhmä



Päätökset tehdään yhdessä

Ryhmä keskustelee,
suunnittelee ja päättää yhdessä,
mitä asioita seuraavassa kokouksessa käsitellään.

Jokainen voi ehdottaa asioita kokoukseen.
Kokousasioita tulee myös Me Itsen toimistolta,
tai taustatuki tuo asioita käsiteltäväksi.



Ryhmässä kaikki ovat tasa-arvoisia ja kaikkia kuunnellaan.
Ryhmässä ei kiusata tai syrjitä ketään.
Kaikki käyttäytyvät hyvin.

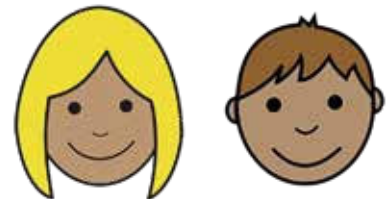
Miten erimielisyyksistä selvittäään?

Ihmiset ovat erilaisia,
joten voimme joskus olla eri mieltä asioista.

Me Itse -ryhmässä kuunnellaan jokaista osapuolta.
Jokainen saa sanoa mielipiteensä
ja toiset kuuntelevat hänen perustelunsa.

Ryhmä keskustelee asioista
ja yritetään päästä yhteisymmärrykseen.
Asiaan yritetään löytää yhteinen ratkaisu.

Jos tulee erimielisyyttä,
taustatuki voi antaa vinkkejä, miten toimia.
Erimielisyydet selvitetään nopeasti.
Hankalissa tilanteissa voidaan pyytää
apua Me Itsen toimistolta.



Me Itse -ryhmä



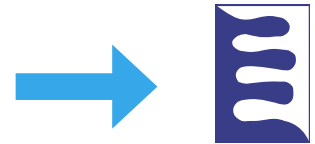
Taustatukihenkilön tehtävät

Me Itse -ryhmiä tukevat ja auttavat vapaaehtoiset taustatukihenkilöt.

Taustatuki tukee, auttaa, opastaa ja neuvoo ryhmän jäseniä, jos on hankalia asioita. Hän ei päätä puolesta, vaan kertoo vaihtoehtoja. Taustatuki etsii tietoa, ja selvittää vaikeita asioita.



Taustatuki hoitaa ryhmän talousasiat. Niitä ovat esimerkiksi toiminta-avustukseen liittyvät hakemukset, ja kuittien lähettämisen Me Itsen toimistolle.



Taustatukien tunnuslause on ”Tyylikkäästi taustalla”.

Materiaalien tilaus yhdistykseltä

Taustatuki voi tilata ryhmälle erilaisia materiaaleja yhdistyksen toimistolta. Yhdistys on tehnyt muun muassa kortteja vaalivaikuttamiseen. Ne ovat maksuttomia.



Me Itse -kauppa

Jos ryhmällä on varaa, taustatuki voi auttaa ryhmää tilaamaan yhdistyksen maksullisia tuotteita.



Me Itse -ryhmä



Oma ryhmä Facebookissa

Jos käytät Facebook-palvelua netissä,
voit liittyä Me Itse -ryhmään.
Ryhmään osallistuminen ei maksa mitään.



Me Itsen Facebook-ryhmässä
voi jakaa tietoa ja kuvia.
Ryhmässä tapaa vanhoja tuttuja
ja voi saada uusia kavereita.
Ryhmässä voi keskustella asioista.

Ryhmässä käyttäydytään hyvin.
Jokainen kunnioittaa toisia
eikä ketään kiusata.



Löydät ryhmän
Facebookista näin:

1. Avaa Facebook.
2. Ylhäällä on haku, kirjoita siihen
”Me Itse -ryhmä”.
3. Ryhmän nimi näkyy hakutuloksissa.
Klikkaa siitä sivu auki.
4. Klikkaa sivulla kohtaa
”Liity ryhmään”.

Seuraavaksi ryhmän ylläpitäjä hyväksyy pyyntösi
ja olet mukana.



Me Itse -ryhmä



Facebook-ryhmän käytännöt

Me Itsellä on oma avoin Facebook-ryhmä.
Facebook-ryhmä on mukava kohtaamispaikka Me Itsen jäsenille.

Ryhmässä voi vaihtaa kuulumisia.
Siellä myös julkaistaan Me Itse yhdistyksen ja yhteistyökumppaneiden uutisia.

Keskusteluissa kunnioitetaan toisten mielipiteitä.
Ryhmässä käytäydytään muutenkin asiallisesti.
Facebook-ryhmässä ei syrjitä eikä kiusata ketään.

Ilman lupaa kenestäkään ei julkaista esimerkiksi valokuvia.

Facebookin kautta lähetetään suoria live-lähetyksiä.
toistaiseksi kaksi kertaa viikossa.
Live-lähetykset pidetään tiistaisin ja torstaisin ja niitä vetävät kaksi Me Itsen aktiivista jäsentä.



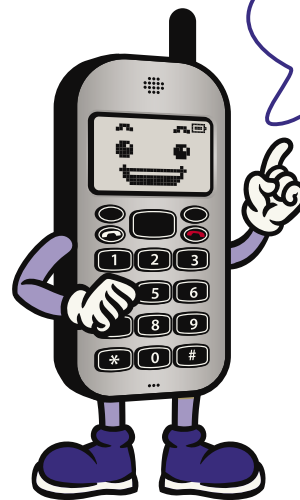
VINKKEJÄ

Kaipaatko juttukaveria?

Jos tunnet olosi yksinäiseksi,
voit soittaa juttupuhelimeen.
Me Itse -yhdistyksellä on puhelinpalvelu,
jonne voit soittaa,
jos kaipaat juttuseuraa.

Juttupuhelimen numero
on 050 4070 833.
Voit jutella omista harrastuksistasi,
omasta tilanteestasi
koronan aikana tai vaikkapa säästä.

Puhelimeen vastaavat
tutut Me Itsen jäsenet.
Juttupuhelin ei ole tarkoitettu
treffiseuran etsimiseen.



Soita, kun
haluat jutella!

Lisätietoja

Lisätietoja ryhmässä toimimiseen saa taustatuelta
ja Me Itsen kotisivuilta netistä osoitteesta www.meitse.fi.

Kannattaa liittyä myös Me Itsen Facebook-ryhmään.
Ohjeet löydät sivulta 13.

Me Itsen toimistoon Tampereelle voi myös olla yhteydessä.
Yhteystiedot löytyvät takasivulta.



Ota yhteyttä Me Itse -yhdistykseen

Yhdistyksen toimiston osoite on
Me Itse ry
Pinninkatu 51
33100 Tampere

Kotisivumme on osoitteessa
www.meitse.fi
Sähköpostiosoitteemme on
meitse@meitse.fi

Meille voi soittaa puhelinaikoina.
Toimiston numero on 0400 426 535.
Toimiston puhelinajat ovat
tiistaisin kello 9–13, keskiviikkoisin kello 9–13 ja torstaisin kello 9–13
Voit myös jättää viestin puhelinvastaajaan,
niin otamme yhteyttä sinuun.

Yhdistyksen työntekijät



Merja Hakala, vammaistyön suunnittelija
puhelin 050 4286 050,
sähköposti merja.hakala@meitse.fi



Sirkka Nikulainen, suunnittelija
puhelin 050 4654 656,
sähköposti sirkka.nikulainen@meitse.fi



Mia Johansson, järjestösihteeri
puhelin 0400 426 535,
sähköposti mia.johansson@meitse.fi

Yhdistys ottaa vastaan merkkipäivä- ja testamenttilahjoituksia.
Me Itse ry:n tilinumero on IBAN FI61 1146 3001 0311 91
BIC NDEAFIHH Lahjoitus viitenumero on 4006.

Symbolikuvat Freepik.com

Meikäläiset
Me Itse ry:n jäsentiedote
Julkaisija on Me Itse ry
Painopaikka on Eura Print, 2021



Sosiaali- ja
terveysministeriö
tukee toimintaamme
Veikkauksen tuotolla.