



Kotipesän hyvät käytännöt

1. Aamupalalle voi tulla juttelemaan, syömään tai vain olemaan ja heräilemään rauhassa. Ketään ei painosteta osallistumaan tai puhumaan, eikä toisten syömiseen puututa tai sitä kommentoida.
2. Kannustamme kaikkia osallistumaan, jakamaan ajatuksia ja kokeilemaan myös jotain uutta. Jokainen saa kuitenkin edetä sen hetkisen vointinsa ja jaksamisensa mukaan.
3. Annetaan jokaiselle mahdollisuus puhua ja tulla kuulluksi. Ei puhuta päälle, mutta ketään ei myöskään pakoteta jakamaan henkilökohtaisia asioita.
4. Emme tavoittele tai luo paineita 'oikein suoriutumisesta'. Itsen ja muiden ylianalysointi sekä -kontrollointi jätetään kirkon ovien ulkopuolelle.
5. Ollaan vastaanottavaisia ja tehdään tilaa myös uusille osallistujille. Muistetaan, että jokainen on joskus ollut uusi.
6. Erilaiset persoonat ja tavat olla kuuluvat Kotipesään. Kaikkia kohdellaan kunnioittavasti myös silloin, kun on huono päivä.
7. Ollaan ystävällisiä ja kunnioittavia. Jos jotain ikävää tai epäasiallista tapahtuu, siihen saa ja kannattaa puuttua tai kertoa ohjaajille.
8. Kuunnellaan toisiamme empaattisesti ja hienotunteisesti. Raskaampia asioita voi jakaa ohjaajan kanssa myös kahden kesken, eikä omaa pahaa oloa pureta muihin.
9. Jokainen saa ottaa taukoa, poistua tilanteesta tai sanoa, jos jokin tuntuu liialta. Kotipesässä kuullut henkilökohtaiset asiat eivät kuulu ryhmän ulkopuolelle.
10. Jokainen meistä tekee joskus virheitä. Virheiden sattuessa suhtaudumme itseemme ja toisiimme armollisesti. Ristiriitatilanteet selvitetään ja ohjaajilla on tässä päävastuu.