

11.5.2022 Aino Loikkanen

Vertaistoiminnan perusteet

-verkkokoulutus 11.5.2022

Järjestöasiantuntijat Aino Loikkanen, aino.loikkanen@allergia.fi

Mira Airola, mira.airola@allergia.fi



Esittäytyminen

- Mikä fiilis on nyt?
Kerro chatissa kuvalla!
- Kuka olet, mistä tulet?
- Millainen on sinun oma hyvä kokemuksesi vertaistuesta? Missä tilanteessa se on tapahtunut?



Allergia-, iho- ja astmaliitto

- Liitto muodostuu 45 jäsenyhdistyksestä
 - Allergia- ja astmayhdistykset
 - Atopiayhdistykset
 - Harvinaisia ihosairauksia sairastavien ja vaikean palovamman kokeneiden omat yhdistykset
- Neuvontaa, kursseja, tietoa, oppaita
- Liiton järjestötiimi tukee yhdistyksiä ja vapaaehtoisia (koulutukset, tiivis yhteydenpito)

Vertaistoiminnan perusajatus:
Ihmisellä on omia sisäisiä
voimavaroja,
jotka voidaan saada käyttöön
vertaistuen avulla.
”Minäkin olen selvinnyt,
sinäkin voit selvitä.”

Parasta vertaistoiminnassa? (AIA:n vertaistoimijoiden kertomaa)

- Huomaa, **ettei ole** ongelmiensa kanssa yksin
- Voi kertoa miten on itse **selvinnyt** sairauden kanssa
- **Yhteisöllisyys** ja vertaisneuvonta
- Muut **ymmärtävät** mitä itse käy läpi
- **Tsemppaus**
- Näkee uusia ihmisiä
- Kuulee kentältä **tietoa ja kokemuksia**

Mitä vertaistuki on?

- Pohjimmiltaan kaikki järjestötoiminta, erityisesti potilasjärjestöjen toiminta, on vertaistukea > taustalla on halu kokoontua yhteen muiden saman kokeneiden kanssa
- Pohjaa yksilön omaan kokemukseen ja maallikon tietotaitoihin > vertaistuen ytimenä on tukijan oma kokemus samasta asiasta, jolloin toista voi ”ymmärtää jo puolesta sanasta”
- Useimmiten vapaaehtoistoimintaa > vertaistuessa usein tärkeää on juurikin se, että toinen tietää vertaistukijan *olevan hänen kanssaan/apuna vapaaehtoisesti*, ei palkkatyössä

Vertaistuki on...

- ”Sellaista apua ja tukea, jota samankaltaisia asioita läpikäyneet ihmiset voivat antaa vaikeuksista selviytymiseksi ja jota kukaan muu ei voi antaa.”
- Vertaistukijan oma kokemus korostuu, hänellä tieto on erilaista kuin ammattilaisella. Vertaistoiminta täydentää ammattilaisten tukea.



Aino Loikkanen 11.5.2022

AlA:n vertaistoimijoilta kerättyä: Miksi lähdin vertaistoimijaksi?

- Sopeutumisvalmennus-
kurssin kautta
- Yhdistyksestä pyyntö
tulla mukaan
- Oma halu
- Oma kiinnostus
- Sopiva elämäntilanne
- Lapsen toive saada
vertaistukea
- Toive saada
toimintamahdollisuuksia
myös itselle
- Muiden tapaaminen ja
vertaistuki
- Velvollisuus
- Toive saada itsekin tietoa
- Halu tehdä
vapaaehtoistyötä

Mikä sai lähtemään mukaan vertaistoimintaan? Millaista vertaistoimintaa voisit itse järjestää?

Kirjoita chattiin!



Kokemustieto - vertaistuen ydin

- Ihmisen oman kokemuksen kautta kertynyt tieto = kokemustietoa
- On jakajan vastuulla korostaa tiedon subjektiivista näkökulmaa. Se mikä toimii yhdellä, ei aina toimi toisella, joten on tärkeää tuoda esiin, että tämä on *minun kokemukseni* asiasta.
- Vertaistukijan on hyvä miettiä rajaamista, *mitä ja miten haluan omasta elämästäni jakaa?* Kuinka paljon haluan elämästäni kertoa tuettavalle? Kaikkea ei tarvitse kertoa.
- Vertaistuki ei ole ”puoskarointia” eli sairauden hoitoon liittyvissä asioissa on hyvä ohjata kääntymään lääkärin puoleen

Vertaistuki on tunnetason tukea

- Vertaistuen saaminen tukee jaksamista arjessa.
- Vertaistuki on erityisesti tunnetason tukea -
”en ole yksin ongelmieni kanssa”
- Se luo toivoa, välittää tietoa ja voi auttaa selviytymään vaikeistakin tilanteista.



Aino Loikkanen 11.5.2022

ALLERGIA
IHO
ASTMA

Vertaistuen periaatteita

- **Vapaaehtoisuus** - vertaisuuden ytimessä on juuri vertaistukijan vapaaehtoisuus
- **Arjen asiantuntijuus** - kukaan ei tunne arjen haasteita yhtä hyvin kuin toinen saman kokenut
- **Vastavuoroisuus** - vertaistukisuhde on joka tapauksessa vastavuoroinen kahden ihmisen välinen suhde
- **Luottamus ja vaitiolovelvollisuus** - Vertaissuhteessa käsitellään hyvin henkilökohtaisia asioita. Vertaissuhteessa kuultuja asioita ei kerrota eteenpäin

Vertaistuen periaatteita

- **Tasavertaisuus** - vertaistuessa osapuolet ovat tasavertaisia keskenään. Jokaisen kokemus on yhtä arvokas.
- **Erilaisuuden kunnioittaminen.** Jokaisella on oikeus tulla kuulluksi omana itsenään.
- **Itsemääräämisoikeus,** toista ei voi määrätä toimimaan tietyllä tavalla eikä ratkaisuja voi tehdä toisen puolesta. Jokaisella on oma vastuu valinnoista.
- **Sitoutuminen** - vertaistukija sitoutuu vertaistukisuhteeseen, kuitenkin muistaen omat rajansa.

Mitä vertaistuki ei ole?

- Vertaistuki ei korvaa ammattilaisen tarjoamaa apua, vaan parhaimmillaan täydentää sitä

Vertaistukija

- On kokolailla hyväksynyt oman tilanteensa
- Antaa kriisissä olevan puhua
- Käsittelee omat ongelmansa muualla
- Ei tee diagnooseja eikä suunnittele hoitoja
- Ei tiedä vastausta kaikkeen, mutta voi auttaa etsimään
- Ei anna valmiita vastauksia

Vertaistukijan omat voimavarat

Vertaistoimijalla on apunaan:

- Omat kokemukset
- Tavallisen ihmisen taidot
- Kyky tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa
- Oma auttamisen halu
- Järjestöjen organisoimat koulutukset ja tapaamiset
- Järjestöasiantuntijan tuki
- Oman yhdistyksen toimijoiden tuki

Vertaistoimijan taidot

- **Itsetuntemus ja itsensä hyväksyminen**
- Vertaistoimija tuntee omat voimavaransa ja vahvuutensa
- Tietää ja tunnistaa oman jaksamisensa rajat, tietää mistä saa tukea
- Tuntee myös omat rajansa, keskeneräisyytensä, heikkoutensa ja puutteensa
- Sekä tunnistaa oman toimintansa motiivit
- Osa tarvittaessa ohjata eteenpäin
- Kunnioittaa yksityisyydensuojaa ja kuuntelee enemmän kuin kertoo vastauksia
- **Mitkä ovat sinun omia voimavarojasi? Kirjoita chattiin 1-2**

Vertaistoimijan tärkeimmät opit: (AIA:n vertaistoimijoiden mukaan)

- Oppisi kuuntelemaan tarkalla korvalla
- Aito läsnäolo tilanteessa
- Ei surkuttelua eikä superoptimismia
- Tuntea perusteet muista mahdollisista tukiväylistä ja tietää missä vertaistuen rajat menevät
- Luottamuksellisuus
- Oman järjestön tunteminen

Haastavat tilanteet: valmistaudu, rajaa ja muista itsesi

- Mieti etukäteen, miten toimit haastavassa tilanteessa
 - Mitä sanot tuettavalle
 - Keneen voit itse ottaa yhteyttä
- Rajaa oma tilasi: kerro itsestäsi vain sen verran kuin haluat
- Vertaistoiminta on vapaaehtoistoimintaa, ja sen tulisi antaa voimaa ja iloa myös tekijälleen.

Haastavat tilanteet vertaistapaamisessa

- Miten huomioida kaikki osallistujat ja heidän toiveensa keskustelussa?
 - Vetäjä varmistaa, että kaikille on tilaa sopivasti, jokainen pääsee ääneen halutessaan, mutta kukaan ei jyrää
 - Keskustelukortteja tai teemoja voi hyödyntää keskustelun tasapainottamisessa
 - Lempeästi, mutta napakasti ohjataan kyseisen tapaamisen teeman äärelle

Vertaistoimijan erilaiset roolit

- Vertaistoimijalla on monenlaisia mahdollisia tehtäviä ja rooleja oman yhdistyksen ja liiton toiminnassa
- Perinteisin malli on ns. **yksilövertaistuki**, jolloin tukija ja tuettava ovat keskenään yhteydessä joko tapaamalla, puhelimesta tai viestitellen
- **Yhdistysten toiminnassa** on monenlaisia mahdollisuuksia toimia vertaistukena, esim. säännöllisesti kokoontuvan vertaisryhmän vetäjänä, yksittäisessä tapaamisessa vertaiskeskustelun vetäjänä, vertaistoiminnan suunnittelijana tai vaikkapa whatsapp-ryhmän vetäjänä, vertaistreffien vetäjänä
- **Liitossa esim. kursseilla** on myös käytetty vertaisohjaajia

Vertaistoimijan roolit

- **Sähköinen maailma** antaa paljon erilaisia mahdollisuuksia vertaistoimintaan:
 - Erilaisten sähköisten vertaisryhmien ylläpitäminen ja keskustelun aktivoiminen niissä (esim. FB-ryhmät)
 - Blogin tai lehtijuttujen kirjoittaminen omista kokemuksista
 - Instagram-tilin pitäminen ja omien kokemusten kertominen siellä
 - Vertaistreffien vetäjänä
- Vertaistoimija voi myös toimia tiedon välittäjänä, jakajana ja kerääjänä - esim. välittää liiton tietoa FB-ryhmään

Mitä voin konkreettisesti tehdä/miten eteenpäin?

- Jos haluat järjestää esim. vertaisryhmän, -tapahtuman tai liikuntatoimintaa - ota yhteyttä omaan yhdistykseesi
- Jos haluat järjestää vertaistreffit livenä tai verkossa - tule mukaan 31.8.2022 **vertaistreffien vetäjien koulutukseen** (paula.lehtomaki@allergia.fi)
- Jos haluat vertaistukijaksi yhdistykseen - ota yhteyttä omaan yhdistykseesi
- Somelähettilääksi? Ota yhteyttä anu.sauliala@allergia.fi
- Järjestötalojen yms. paikallisten tahojen koulutukset

Keskusteluaiheita vertaistapahtumaan

- Keskustelukortit, ks. Vertaistreffit-sivut
 - https://www.allergia.fi/site/assets/files/24406/keskustelukortit_web_tulostettava.pdf
- Perheen voimavara -kortit
 - https://www.allergia.fi/site/assets/files/21557/ai_a_perheen_jaksamiskortit_tulostettava.pdf
- Eri tapaamisissa voi myös olla erilaisia teemoja ja eri kohderyhmiä
- Ohjeita vertaistreffien järjestämiseen:
 - <https://www.allergia.fi/jarjesto/tule-mukaan-toimintaan/vertaistreffit/#6cfa78ee>

Materiaaleja asian jatkopohdintaan

- Voimavara-aakkoset
- Itsetuntemus-harjoitus

- Konkarien kertomaa:
- <https://www.youtube.com/watch?v=2rHsInqr7Yk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=bxD2lY40cY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=SM5hSl06WZc>

Oma vertaistukiprofiili

Kirjaa paperille nelikenttään:

1. Nämä ovat vahvuuteni vertaistukijana
2. Tätä haluan tehdä
3. Näitä ryhmiä voin tukea
4. Täältä saan tarvittaessa tukea itselleni

Ota tuotoksestasi kuva (ja lähetä se koulutuksen vetäjälle), ja talleta hyvään säilöön itsellesi!

Lopuksi

- Mitä jäi mieleen, saitko jonkun oivalluksen?
- Mitä aiot seuraavaksi tehdä vertaistoiminnan järjestämiseksi?

Anna palautetta!

<https://q.surveypal.com/Vertaistoiminnan-perusteet-11.5.2022-PALAUTE>



11.5.2022 Etunimi Sukunimi

Kiitos!

ALLERGIA
IHO
ASTMA

The logo consists of the words "ALLERGIA", "IHO", and "ASTMA" stacked vertically in a bold, blue, sans-serif font. To the right of the text is a large, light gray ampersand (&) with a stylized bird in flight integrated into its upper right curve.