Vertaistoiminta
KANNATTAA
KANNATTAA
Vertaistoiminta KANNATTAA
Tämä kirja on tarkoitettu virikkeeksi kaikille vertaistoiminnasta kiinnostuneille, toimintaa suunnitteleville, käynnistäville ja toteuttaville ihmisille – niin vapaaehtoistoimijoille kuin ammattilaisille. Vertaistoiminta on vakiinnuttanut paikkansa suomalaisessa yhteiskunnassa. Kulttuurin yksilöllistyminen on johtanut siihen, että ihmiset hakevat vertaisverkostosta yhteisöllisyyttä ja identiteetin rakennuspuita.

Tämän kirjan kirjoittajat ovat hyödyntäneet sekä uutta suomalaista että kansainvälistä vertaistoiminnan tutkimusta ja kehittämistyötä ja pyrkineet rakentamaan siltaa käytännön ja teorian välille. Kirjoitustyön lopputulos on yksi puheenvuoro vertaistoiminnan kehittämisen prosessissa. Aineistomme tavoitteena on rohkaista ja innostaa ihmisiä soveltaamaan tietoa omien tarpeidensa mukaan, tutkimaan aihetta lisää ja ennen kaikkea toimimaan käytännössä.

Vertaistoiminnan käsitteiden kirjo on laaja ja joskus tämä aiheuttaa sekä uutta suomalaista että kansainvälistä vertaistoiminnan tutkimusta ja kehittämistyötä ja pyrkineet rakentamaan siltaa käytännön ja teorian välille. Kirjoitustyön lopputulos on yksi puheenvuoro vertaistoiminnan kehittämisen prosessissa. Aineistomme tavoitteena on rohkaista ja innostaa ihmisiä soveltaamaan tietoa omien tarpeidensa mukaan, tutkimaan aihetta lisää ja ennen kaikkea toimimaan käytännössä.

Vertaistoiminnan käsitteiden kirjo on laaja ja joskus tämä aiheuttaa sekanaanusta: mitä oikeastaan tarkoitetaan, kun puhutaan vertaistoiminnasta?


Vertaistukirhyyä on suomen kieleen vakiintunut ja yleisesti käytössä oleva sana. Se tarkoittaa kuitenkin myös vertaisten ryhmää tai viieryhmää, esimerkiksi saman koululuokan oppilaita. Tässä kirjassa puhumme vertaistukirhyhmistä, koska haluamme korostaa saatu tukea: muiden vertaisten merkitystä hyvinvoinnin lisääntymisessä.

Vertaistoimintaa organisoidaan ja toteutetaan monella tavalla. Vertaistukih voi toteutua ryhmässä tai kahdenkeskisesti, kasvokkain tai verkon tai puhelin välityksellä. Toiminnan organisointi ja tilanteiden käsitteily määryyy

Ajan haaste on saattaa vertaistoiminnassa kertyvää kokemusta ja tietoa yhteiskunnallisen hyvinvointityön käyttöön. Ammatillisen ja kokemustiedon dialogi voisi viedä kohti monipuolista, erilaista ja vastaavasta hyvinvointityöstä.


Vaikka yhdessä kirjoittaminen on hidasta ja aikaa vievää, se antaa myös mahdollisuuden toisilta oppimiseen. Työskentely on ollut vertaistoiminnan eettisen mukaista: vastavuoroista, tasa-arvoista ja luottamuksellista. Yhdessä tekeminen mahdollistaa myös yhteisen tuotteen laajan jakelun ja tuo rahallista säästöä. Monet kirjoittajat työskentelevät RAY-rahoitettavissa projekteissa ja yhteinen kirjoittaminen tuo edellä mainittuja hyötyjä myös rahoittajalle.


Kiitämme kaikkia sekä vapaaehtoisia että ammattilaisia vertaistoimijoita, joilta olemme pyytäneet palautetta ja saaneet arvokkaita kommentteja kirjoittamisprosessin eri vaiheissa.
Vertaistuen mahdollistaminen

**VERTAISTOIMINNAN TOTEUTUKSEN TUKI**

**Resurssit**
- vertaistoiminnan osaaminen
- yhteistyö
- tiedotus
- toiminnan piiriin ohjaaminen
- tilat, muu käytännön tuki
- raha

**Koulutus**
- teoreettinen tieto
- kahdenkeskisen tuen koulutus
- ryhmätoiminnan koulutus
- ryhmän käynnistäminen
- ohjaaminen ja vuorovaikutus

**Tuki**
- ammatillinen tai maallikon tuki
- työnohjaus

**VERTAISTUKI**

**Kahdenkeskinen tuki**

**Vertaistukiryhmät**
- vertaisen ryhmäläisen ohjaama
- koulutetun vapaanhoitoisen ohjaama
- ammatilaisen ohjaama

**Vertaistuki verkossa**

**Lehdet, kirjat, taide**
VERTAISTOIMINTA –
kokemuksellista vuorovaikutusta

Artikkelissa hahmotellaan vertaistoiminnan juuria ja tämän hetkisiä
merkityksiä yksilöille ja yhteiskunnalle. Vertaistoiminnalle on asetettu
suuria odotuksia, vaikka toisaalta toiminta ja sen kehittäminen ovat
edelleen sirpaleisia.
Vertaistoiminta saa siihen osallistuvien omat voimat käyttöön,
mihin on nähtävissä monia syytä. Artikkelissa pohditaan myös osallistumis-
man motiiveja, joissa on yhtäläisyyksiä, mutta myös eroja muun vapaa-
ehtistoiminnan kanssa.

Anne Laimio  Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistys ry ja Sonja Karnell  Finlands Svenska Handikappförbund

2.1. Vertaistoiminnan historia – maaseutuyhteisöistä omaan
heimoon
Vertaistoiminnan taustalla on ihmisten ikialkainen tarve
olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, koska ihmisen on
sosiaalinen ja elää yhteisöissä. Alun perin yhteisöt olivat perheet-
ai heimo- ja kyläyhteisöjä, joiden selviytymiseen vaikutti se,
miten niiden jäsenet huolehtivat toisistaan. Ensimmäisiksi,
varsinaisiksi vertaisryhmiksi mainitaan kuitenkin usein AA-
kerhot, Anonyymien Alkoholistien ryhmät.
Perustajajäsenet Bill Wilson ja Bob Smith tapasivat toisens-
sa vuonna 1935. Molemmat olivat etsineet helpotusta ongel-
malliseen alkoholin käyttöönsä Oxford-ryhmästä. Toisensa
löydettyään he etsivät muitakin alkoholisoituneita ihmisiiä,
joille kertoivat tarinaansa. Muutaman vuoden kuluttua he
hylkäsivät Oxford-ryhmän ja muodostivat omansa, jossa oli
vaikutteita Oxford-ryhmän hengellisistä periaatteista sekä
William Jamesin ja Richard Peabodyn ajatuksista. Wilson
ja Smith julkaisivat kirjan ajatuksistaan ja kokemuksistaan, jonka nimestä "Alcoholics Anonymous" (1939) tuli pian yhteisön nimi.


2.2. Vertaistoiiminnan merkitys – ennen kaikkea ennalta ehkäisevää tukea

1990-luvun jälkeen on tapahtunut merkittäviä yhteiskunnallisia muutoksia, muun muassa julkisen sektorin ostopalvelujen lisääntyminen ja järjestösektorin roolin muutos palvelujen tuottajana. Samaan aikaan on korostettu ihmisen subjektiutta oman elämäänsä asiantuntijana. Ihmisten ongelmat ovat muuttuneet entistä henkisemmiksi aineellisten puutteiden sijasta. Identiteettityöskynykset ovat siten omalta osaltaan olleet lisäämässä kiinnostusta vertaistoiiminantaan.

Vertaistuella ja vapaaehtoistoiminnalla tunnustetaan olevan yhteiskunnallista merkitystä, erityisesti vaikeissa elämänvaiheissa. Sen eri muodot voivat olla linkkejä sekä virallisen auttamisen että lähestymisen puolesta. Vertaistoinnilla on vahva ennalta ehkäisevä merkitys, mutta on muistettava, että se ei ole terapiaa. Vertaistoiinta voi olla osa sosiaali- ja terveyspalvelujen tarjoamia palveluita.


2.3. Vertaistoiiminnan käsitteet – moninainen kirjo


Kansalaisjärjestötoiminnan strategiassa (2010) todetaan muun muassa näin:

"Vertais- ja tukihenkilötoiminta tuottaa ruohonjuuritasolla yhteiskuntaan hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa, jota viranomaistoiminta ei ehkäisi tuottamaan. Vertaistuki ei ole tärkeää vain ongelmatilanteissa, vaan se toimii myös arkipäivän elämänlaadun vahvistajana."

"Vertaistuki laajentaa erityisosaamisen aluetta siten, että kokemuksellinen tieto ja asiantuntijuus tulevat ammattilaisen asiantuntijuuden rinnalle ja joltakin osin myös haastavat sitä uudistumaan."

tekemisissä toistensa kanssa.

Eri toimijoiden vertaistoimintamäärittelmät osoittavat, että kyseessä on moniulotteinen toimintamuoto, joka kaipaisi tarkempaa ja yhtenäistä määritelmää. Tässä luvussa lukijalle halutaan esitellä sitä pohdintaa, mitä vertaistoiminnan määrittelystä on meillä ja muualla käytö.


2.4. Omat voimavarat liikkeelle!


Lue lisää:
Empowerment-tutkimus, voimaantuminen, Juha Siitonen, Aila Järvikoski

2.5. Sosiaalisen tuen näkökulma – yhteisvastuuta
Vertaisuutamisessa on kyse uusista tavoista jäsentää kokeisuksia ja yhteisöllisyyttä (Hyväri 2005).
Norjassa on selkeytetty vertaistoiminnan abstraktia ja epäselvää konseptia valtakunnalliseen vertaistoimintaohjelmaan. Ohjelman perimmäinen tarkoitus on myös nostaa vertaistoiminnan arvostustaa. Ohjelmassa mainitaan kolme kohtaa, johon vertaistoimintakonsepti perustuu:
1. Ihminen ottaa vastuuta omasta elämäntilanteestaan
2. Vertaisryhmä toimii kyseessä olevien ihmisten aloitteesta, ja sen jäseninä toimivat ihmiset, joilla on yhteinen ongelma
3. Vertaistoiminta voi olla lisä tai vaihtoehto julkisten palvelujen ohella.

Vertaistoiminnassa ihminen löyttää omat voimavaran, ottaa vastuuta omasta elämästänsä ja ohjaa sitä haluamansa suuntaan. Tuun avulla ihminen saa liukkeelle sen prosessin, joka johtaa passiivisesta avun vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi.


Elisabeth Magnussonin mukaan vertaistukitoiminnasta on tullut tärkeä tuen ja välittämisen muoto, mutta se ei korvaa perhettä, ystäviä, sukulaisia, naapureita tai ammatillista apua vaan se täydentää näitä. Moni, jolla on perhe sekä ystäviä voi myös tarvita vertaistukiryhmää, koska ryhmässä voi saada ymmärrystä johonkin tiettyn ongelmaan. Ryhmä voi myös vähentää omaisten kuvarrutuksa, jos he eivät aina halua tai jaka kuunnella. Asia voi myös olla liian herkkä tai arka, jonka johdosta läheisten saattaa olla vaikea suhtautua siihen neutraalisti. Monelle ihmiselle vertaistuki voi kuitenkin muodostua hyvin tärkeäksi osaksi elämää. Tästä yksin esimerkki on klubitalotoiminta (tästä enemmän luvussa 9.). Vertaistukitoiminta ilmentää kansalaisten aktiivisuutta ja myös vahvistaa yhteisöllisyyttä.

Suomalaisen tutkijan Marianne Nylundin (2005) mukaan vertaisryhmä tarkoittaa ”samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksia ja tietoa toisia kunnioittavassa ilmapiirissä”. Vertaistukiryhmä muodostuu hänen mukaansa toisten auttamiseen ja tukemiseen tähtäävistä vastavuoroisista suhteista, joissa kriittisiä tai kriisiynteitä elämäntilanteita käsitellään yhdessä.

2.6. Tutkijoiden määritelmät vertaistoiminnasta


Vapaaehtoispohjalta toimivat pienryhmät, joiden jäsenet tukevat toisiaan. Ryhmän jäsenillä on yhteinen ongelma tai tarve, johon he toivovat sosiaalista tai henkilökohtaista muutosta.
Ryhmällä on yhteinen päämäärä, jonka he haluavat saavuttaa. Usein voi olla kyseessä tarve, johon julkiset palvelut eivät ole kyenneet vastaamaan. (Nasjonal knutepunkt for selvhjelp 2010.)


Norjalainen tutkija Håkan Lorentzen määrittelee vertaistoiminnan seuraavalla tavalla (vapaan käännöksenä): Ihminen, jolla on ongelma, haluaa auttaa muita ja tulee itse autettavaksi – eli [vertaistoiminana] saadaan apua ihmisiltä, joilla on samankaltainen ongelma”. Vertaistoiminta perustuu vastavuoroiseen apuun ja tukeen. (Nasjonal knutepunkt for selvhjelp 2010.)

Angstringen, joka on yksi Norjan suurimmasta vertaistukijärjestöistä, käättää seuraavanlaista määritelmää vertaistuesta (Självhjälp): Vertaistuen avulla ihminen voi löytää ja tunnistaa omat voimavaransa ja vahvuutensa sekä ottaa vastuun omasta elämästänsä. Voimaantuneena ihminen pystyy paremmin tekemään itselleen myönteisiä valintoja. Vertaistuen vastaannotminen on mahdollisuus muutosprosessin aloittamiseen. Norjan valtakunnallinen vertaistuen suunnitelma/ohjelma pohjautuu tähän määritelmään. (National plan for selfhelp 2009.)

Tanskalaisen tutkijan määritelmässä keskeistä on ihmisten välinen vastavuoroineen ja tasa-arvoinen tukeminen. Vertaisryhmät ovat yleensä pieniä ryhmäitä, joiden jäsenillä on yhteinen ongelmata ja tarve, jonka he haluavat jakaa samaa kokeneiden kanssa. Vertaisryhmässä on kyse vastavuoroisesta auttamisprosessista, jossa ei ole auttajia eikä autettavia vaan tasa-arvoiset ihmiset auttavat toinen toistaa. (Nasjonal knutepunkt for selvhjelp 2010.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kotisivuilta löytyy seuraava määräelämä: pienempi tai suurempi ryhmä, joka kokoontuu säännöllisin väliajoin vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia. Ryhmä koostuu ihmisistä, jotka ovat käyneet elämässään läpi samankaltaisia prosesseja. He saavat tukea samassa elämäntilanteessa olevilta ja samankaltaisten ongelmien kanssa painiskelevilta ihmisiltä, sekä puhumalla että kuuntelemalla. Vertaistuessa keskeisintä on kokemus, ettei ole yksin elämäntilanteensa tai ongelmien kanssa ja että tulee hyväksytyksi ja kuulluksi ryhmäläisten keskuudessa. Se on vastavuoroista koke-
mustenvaihtoa, jossa ihmiset tukevat toinen toisiin ja Vertaistukeen ei kuulu ammatilaipaa, vaan se perustuu samoon kokemuksiin läpikäyneiden ihmisten kohtaamiseen. Toimintaa harjoitetaan monenlaisten “kaavojen” mukaan: ryhmä voi olla suuntunut keskusteluun tai vaikka yhteisiin harrastuksiin. Pääasia on, että ryhmäläiset löytävät mielekkään tavan toimia yhdessä ja että jokainen tuntee itsensä ryhmän jäsenenä tärkeäksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

2.7. Vertaistoiminnan monet muodot

Ryhmä voi toimia myös ilman nimettyä ohjaajaa, jolloin ryhmän jäsenillä on jaettu vastuu ryhmästä. Ryhmät eroavat toisistaan riippuen taustayhteisöstä ja ohjaajasta, joka voi olla joko ammattilainen tai vapaaehtoinen.


**AMMATILLINEN PANOS**

| Perinteinen ammatillinen työ (esim. lääkäri, psykologi) | Ammatillinen työ ryhmässä (esim. ryhmäterapia) |

**YKSILÖTASO**

| Itsensä hoitaminen | Vertaistuki-ryhmä |

**REYHMÄTASO**

**EI-AMMATILLINEN PANOS**

(Karlsson 2006)


Vertaisuus käsitteenä kuvaa sitä, että vertaisen osaamisen tai tieto perustuu omakohtaiseen kokemukseen jostakin erityisestä elämänontoloodesta, esimerkiksi koulutuksen kautta tai ammattitutkimuksesta. Vertaisuuden ja kokemustiedon vastakohtia ovat ammatillinen tieto ja asiantuntijatieto, joka perustuu koulutukseen, tutkimukseen ja ammatillisessa työssä saatuun osaamiseen. Vertaisuus ja ammatillisuus voivat liittyä yhteen. Esimerkiksi pähdeentyössä on paljon työntekijöitä, joilla on omakohtainen kokemus pähdeongelmasta toipumisesta. He voivat hyödyntää sitä ammatillisen osaamisen lisäksi.

Ohjatuissa vertaistukiryhmaissä vapaaehtoisohjaajilta ei aina edellytetä vertaisuutta, omakohtaisia kokemusta ryhmämäisiä yhdistävää elämäntilanteestaa. Riittää kun heillä on esimerkiksi koulutuksen kautta kattava elämänontolode elämänontoloodesta. Vertaisuus on kannattavaa niissä tapauksissa, jossa kokemus tai osaaminen on riittävä, mutta ei kunnianhimoista elämänontolodesta. Vertaisuutena voidaan muodostaa n:o 5.4 sivulla 59.

Vertaistukiryhmät ovat usein ongelmanratkaisuryhmä, joissa käsitellään menetykskokemuksia tai ratkotaan yhdessä vaikeaksi ja kuormittavaksi koetu elämänontolanteen kysymyksiä. Ryhmät voivat olla myös yhdessäelämän- ja aktiviteettiryhmä, joissa saataa syntyy uusia yhteyksiä ja elämänontolostoa voidaan käydä yhdessä ja kuntosellisesti. Vertaistukiryhmät perustuvat mm. Adamsenin ja Rasmussenin mukaan ryhmän jäsenten keskinäiseen tukseen, eikä ryhmätapaamisissa ole usein selvää rakennetta tai tarkkoja tavoitteita. Toisissa määräyksissä taas nimenomaan korostuvat tapaamisten tarkka rakenne ja ryhmän jäsenten omat henkilökohtaiset tavoitteet (vrt. kuvio luvussa 5.4 sivulla 59.)
### Vertaisryhmien luokittelu

(Nylund 1999)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Vertaisryhmien luokittelu</th>
<th>KANSALAISTAUSTA</th>
<th>JÄRJESTÖTAUSTA</th>
<th>VÄLITTÄJÄTAUSTA</th>
<th>JULKISTAUSTA</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>ULKOINEN RIIPPUVUUS</strong></td>
<td>Ei</td>
<td>On</td>
<td>On</td>
<td>On</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>YHTEISTYÖ-KUMPPANIT</strong></td>
<td>Ei vakituista yhteistyötä</td>
<td>Kolmannen sektorin toimijat</td>
<td>Kolmannen sektorin &amp; julkisen sektorin toimijat</td>
<td>Julkisen sektorin toimijat</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>SISÄINEN ITSENÄISYYS</strong></td>
<td>On</td>
<td>Ehkä</td>
<td>Ehkä</td>
<td>Ei</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>VETÄJÄ</strong></td>
<td>Jäsen / ei vetäjä</td>
<td>Jäsen</td>
<td>Jäsen / Ammattityöntekijä</td>
<td>Ammattityöntekijä</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>KOKEMUKSELLINEN TIETO</strong></td>
<td>On</td>
<td>On</td>
<td>On</td>
<td>Ei</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>ASIANTUNTIA-TIETO</strong></td>
<td>Ei</td>
<td>Joskus</td>
<td>On</td>
<td>On</td>
</tr>
</tbody>
</table>
2.8. Vertaistoiminnan motiivit – sosiaalista toimintaa ja uuden oppimista


Tekemisen kaipuu, joka mainitetaan yhdeksi vapaaehtoistoiminnan motiiviksi, on mielestäni liian epämääräinen kuvaamaan vertaistuen motiivia. Tiedän, että vertaisryhmille raivataan aikaa vaikka mistä, koska sen tuottama hyöty esimerkiksi ahdistuksen lievittäjänä on niin merkittävä. Vertaisryhmään ei tulla vain viettämään aikaa, vaan työskentelemään.


Vertaistoimintaan osallistutaan, koska osanottajat tuntevat tulevansa kuulluiksi ja ymmärrykseksi ja monissa tapauksissa myös hyväksytyiksi vertaisten parissa paremminkin kuin missään muualla. Vertaisryhmä voi olla myös ainutpaikka, missä kaikenlaisten tunteiden ja ajatusten ilmaisu on sallittu. Motiivit syntyvät omista sisäisistä tarpeista.

Kaikille ihmisille on tärkeää tuntea itsensä merkityksellisiksi, ja tasa-arvoisessa vertaisyhymiä tämä toteutuu.

Sitoutuukseen toimintaan osallistujan tulee voida tuntea saavansa siitä jotakin halutua tai etuja: palveluja tai muita rahallisia etuja, uusia ihmissuhteita ja arvostusta. Lisäksi itselle tärkeät arvot ja toiminnan päämäärit lisäävät sitoutumista.

2.9. Vertaistukiryhmällä on vaikutusta!


Henkilökohtaisista ja usein arkaluontoisista asioista puhuminen edellyttää turvallista ja luotettavaa paikkaa, jota vastavuoroinen jakaminen edistää. Rohkeampi tekee aloitteen, ja silloin arempikin uskaltaa kertoa omista ajatuksistaan tai kokea helpotusta vain kuuntelemalla.

Keskinäinen apu lisää itsetuntoa ja tunnetta omasta
pätevyydestä. Sanotaan, että ihminen, joka auttaa, tulee itsekin autetuksi. Vertaisryhmässä osanottaja ei ole ”potilas”, ”asiakas” tai ”sosiaaliavun vastaanottaja”, vaan keskinäinen ja vastavuoroinen auttaminen luo tasa-arvoisuutta jäsisten kesken.


Toisten samankaltaisia asioita kokeneiden tapaaminen auttaa näkemään ja ymmärtämään omia oloja ja tuntemuksia prosessin kuuluvina ja normaaleina (normalisointi) reaktioina. ”En olekaan tulossa hulluksi”- tai ”En olekaan ainut”-kommentit ovat tavanomaisia oivalluksia vertaisryhmissä. Häpeämekki, stigma, on yhä olemassa monissa asioissa; leimatuksen tulemineen tuntuu joskus jopa pahemmalta kuin itse sairauks tai elämäntilanne.

Vertaisryhmässä saa usein tuoreinta ja kokemukseen perustuvaa tietoa. Esimerkiksi näin: äiti oli saanut lääkäriltä hyvät lääkkeet ja hoito-ohjeet tyttärensä allergioihin, mutta vertaisryhmässä hän sai reseptin kananmunattomaan pannukakkuun!


"Ryhmä on osoittanut kuinka helppoja ja erilaista on jakaavat kokemuksensa toisten liikipitäen saman kokeneiden ihmisten kanssa. Ylätyn kuinka keppottavaa ja ’hoitavaa’ on tuntea olevansa yksi monien kohtalotovereiden joukossa ilman eriarvoisuutta tai leimaautumisen pelkoa.” Lainaus on Tuettu suru -projektin aikana tehdystä kyselystä.
KOKEMUSTIETO – vertaistuesta vaikuttamiseen

Osiossa kokemustiedon vaikuttavuus käsitellään sitä, mitä on koke-
mustieto, kuinka se syntyy ja kehittyy. Kirjoitani myös erilaisista tavoista ja
tilanteista hyödyntää vertaistukea jakajan näkökulmasta. Kokemustiedon
jakamisen ”haasteen” paikkoja on käsitely, jotta tilanteisiin osaisi varau-
tua ennalta, jos se on tarpeen. Lopussa on ajatuksia siitä, kuinka koke-
mustiedon toivoisi vaikuttavan yleisemmällä tasolla, ei-vertaisiin: yksittäi-
siin ihmisiin, ryhmiin sekä ammattilaisiin.

Kokemustieto perustuu ihmisen oman henkilö-
kohtaisen kokemuksen kautta kertyneeseen tietopääomaan. On tärkeä
muita, että jokainen ihminen kokee ja tulkit-
see kaikki elämänä tapahtumat omista lähtökohdistaan. Kokemus on tietoja ja taitoja,
ja voi hankkiopiske-
malla, vaan kokemus syntyy vuorovaikutuksesta ympäristön
kanssa.

Kokemuksien muodostumiseen, eli siihen, miten ihmiset
tulkitsevat erilaisia tapahtumia ja tietoja, vaikuttavat lukuina
sekä tietoiset että tiedostamattomat seikat, kuten aiempi
elämänkokemus sekä minä- ja maailmankuva. Minäkuva on
ihmisen kokemus siitä, kuka hän on ja mihin hän kykenee.
Maailmankuva on puolestaan käsitys ympäröivästä todellisuudesta ja yksilön
suhteesta siihen. On siten ymmärrettä-
vää, että ihmiset voivat kokea samat tapahtumat eri tavalla. 
Tämä tekee kokemustiedosta osin hyvinkin subjektiivista
ja henkilökohtaisista.

Kokemustiedon jakaminen voi olla yksi vertaistuen
muoto. Mikäli ihmisellä on jokin erityispiirre (vamma,
sairaus tmv.), hän saattaa kokea aina aluksi tarvetta ja-
kaa kokemuksiaan vertaisen kanssa. Hän voi haluta tietoa siitä, kuinka erityispiirre vaikuttaa elämään ja kuinka elää mahdollisimman täysipainoisesti ja ”laadukkaasti”. Kokemustiedon jakaminen on ensiarvoisen tärkeää niin tukea tarvitsevalle kuin myös tiedon jakajalle. Se vähentää myös ei-toivotuutta yksinäisyysen tunnetta ja avutottomuutta uudessa elämäntilanteessa. Ihmiselle välittyy samalla konkreettinen tieto, että on olemassa muitakin, jotka ovat tai ovat olleet samankaltaisessa tilanteessa.


Kokemustiedon jakajan tulisi voida kertoa elämästänsä muille ilman tunnukouhujaa. Tämä on mahdollista silloin, kun hän on käynyt läpi oman prosessinsa erityispiirreteen kanssa elämisestä ja muutoksista hyvin. Tunteita tai omia reakteita, joita voi tulla eteen omista kokemuksista kertoessa, ei pidä pelätä. Niiden provosointi tilanteessa on kuitenkin tarpeettomaa.


Kokemustiedon vastaanottaja, varsinkin jos hän ei ole itse vertainen, ottaa tiedon helposti vastaan yleisästä ottaen erityispiirreteen kanssa elämästä. Tieto voidaan ottaa vastaan sitä enempää konkreettisemmin. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että saatetaan ajatella, että ihmisen puhuu asiasta olettaen sitä, että on itse ollut asian. Kokemustieto on kuitenkin yleistetyssä, vaan esimerkiksi silloin, kun siihen sisältyy näkemysteollistä tietoa erityispiirreestä ja sen vaikutuksista vaikkapa toimintakykyyn. Muissa tapauk-
sissa ihmisen kokemustieto ei välttämättä ole kovinkaan yleispätevää, eikä siihen tulisi kenenkään suhtautua ainoana totuutena. Tilanne on varsin haastava erityisesti silloin, kun kokemustiedon vastaanottajalla ei ole vertailupohjaa toisen vastavavassa tilanteessa olevan henkilön kertomuksesta.


Vertaistukiryhmä on yksi vertaisuuden toteutumisen paikka, tila ja rakenne. Vertaistukiryhmässä riittävästi samankaltaisia asioita kokeneet ihmiset voivat solmia auttamiseen ja tukemiseen tähtäävästä vastavuoroisista suhteista. Ryhmän toiminnan ei tarvitse rajoittua vain kriisien tai vaikeiden elämäntilanteiden yhteiseen käsittelyyn, vaan samalla voidaan saavuttaa yhteisyyttä ja ystävyys suhteita. Suurimmassa osassa suomalaisista ryhmistä on ollut kyse surusta, sairaudesta tai menetyksestä, mutta esimerkiksi vanhemmuuden tukemiseen ja sen lisäksi kehittämiseen tähtäävissä ryhmissä tärkeää on ilo ja yhdessäolo.

Vertaistukiryhmä muodostuu ihmisistä, joilla usein ei ole yhteistä elämänhistoriaa. Ryhmän tulo on valinta, jonka taustalla on sekä tarve päästä yhteyteen samoja kokeneiden ihmisten kanssa että toive voida liittyä ryhmän muodostamaan yhteisöön. Ryhmän synnylle merkityksen antavat mukaan tulevien ihmisten yksilölliset kokemukset.

Suurin osa vertaistukiryhmistä on pienryhmä, joissa jokaisella ryhmäläisellä on mahdollisuus olla henkilökohtaissensa vuorovaikutuksessa kaikkien ryhmäläisten kanssa.
4.1. Vertaistuki ryhmässä – ymmärrystä, yhteisyyttä ja tasa-arvoa

**Ryhmämuotoisen vertaistoiminnan keskeisiä merkityksiä ovat:**

**kokemusten jakaminen ja vaihto**
- itse koetun luovuttaminen toisten käyttöön
- tapahtuma, jossa vastaanottajat ovat kertomuksen aktiivisia osallistujia omien kokemustensa kautta

**identiteetin selkiytyminen ja vahvistuminen**
- luoda ryhmäläisten kertomusten kautta mallitarinoita, joiden kautta oma elämä tulee itselle oikeutetuksi, yhteisöön ja yhteis- kuntaan mahtuvaksi ja näitä muuttavaksi

---

Perheen arjen ymmärrys
"Täällä tapaa henkilöitä, joilla on erilainen tausta mutta jotka ymmärtävät mistä puhutaan. Kenelläkään ei ole epärealistisia kiiltokuvia erityislapsiperheen elämästä, mutta toisaalta valtavasti omia kokemuksia ja voimavarojen jaettavana."

Kokemusta lisäsi
- Kaikissa perheissä pohdittiin samanlaisia asioita.
- Eriityislapsen perheen arki ja lapsen vamman tuomat rajoitukset olivat kaikille tuntuja.
- Muiden neuvominen ei ollut rasittavaa, koska asiat ovat muistissa kokemuksia.

Kokemusta vähensi
- Ilmapiirin negatiivisuus, joka johtui ryhmänäisten negatiivisten kokemusten suuresta määrästä.
- Oma elämäntilanne tai lapsen diagnoosi hyvin erilainen kuin muilla

Yhteisöllisyys
"Ainoa paikka meidän perheelle, josta saamme tietää miten meidän kunnassa jokin asia hoituu... hoidella asiat niin, että niistä olisi vähiten vaivaa eikä tarvitsisi soittaa 'virka’ihmiselle."

Kokemusta lisäsi
- Palveluiden ja tuen riittämättömyyty heijastui tyytymättömänä ja negatiivisena ilmapiirinä ryhmässä

Kokemusta vähensi
- Vertaisohjaajan aktiivisuus.
- Jokaisen jäsenen roolin ymmärtäminen tärkeäksi

Tasa-arvoisuus
"Ryhän avulla olen saanut rutkasti vahvistusta omille ajatuksilleeni, etten ole niiden kanssa yksin, vaan että muutkin toimivat ja ajattelevat tällä tavalla. Toisaalta hyvänä jaksona olen myös itse tuntenut, että omalla toiminallaan voi myös auttaa muita ja tämä taas vahvistaa omaa oloa."

Kokemusta lisäsi
- Vapaa keskustelu ja mahdollisuus tuoda esille siltä hetkellä tärkeitä asioita.
- Ryhmään saattoi valita aktiivisemman tai passiivisemman roolin.
- Vanhemmat antoivat miellettäen toisilleen kaikki tietämänsä neuvot.
- Muiden auttaminen vahvisti omaa vanhemmuutta.

Kokemusta vähensi
- Tavoitteet aluksi epäselvät
- Ryhmät eivät puhunut
- Ilmapiiriin negatiivisuus, joka johtui ryhmänäisten negatiivisten kokemusten suuresta määrästä
- Oma elämäntilanne tai lapsen diagnoosi hyvin erilainen kuin muilla

Komentos
(Raiho 2008)
Pienryhmät kokevat olemassaolonsa aikana erilaisia vaiheita. Ryhmän vaiheisiin vaikuttavat mm. osallistujien toimintaan kohdistamat odotukset ja toiveet mahdollisuudesta liittyä toisiin ihmisiin itsenäisyystä menettämättä. Vertaistuen toteutumisen kannalta ei ole yhdentekevää, miten ryhmä toimii.

Ryhmätoiminnassa on tärkeää olla tietoinen pienryhmien toiminnan perusteista ja siitä, miten vertaistuen toteutumista voidaan lisätä. Erilaiset tavoitteet ryhmän toiminnalle ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen rikkaus ja haastavuus tuovat ryhmien toimintaan oman värinsä. Tässä ryhmäelämää kuvaavassa osuudessa ryhmän vaiheet on nimetty alla olevan kaavion mukaisesti:

<table>
<thead>
<tr>
<th>RYHMÄN ALKAVA</th>
<th>ALKAVA RYHMÄ</th>
<th>TUTUSTUVA RYHMÄ</th>
<th>YHDESSÄ TOIMIVA RYHMÄ</th>
<th>TOIMINNAN ARVOINTI – LOPETTAVA RYHMÄ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Käynnistäjä</td>
<td>Käynnistäjä</td>
<td>Vertaisohjaaja</td>
<td>Jaettu vetovastuu</td>
<td>Jaettu vetovastuu</td>
</tr>
<tr>
<td>Vertaisohjaaja</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Vertaisohjaaja</td>
<td>Jaettu vetovastuu</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Ryhmän käynnistäjä ja ohjaaja voivat olla yksi ja sama henkilö. Myös ryhmän ulkopuolinen voi käynnistää sen, jonka jälkeen ryhmän jäsen tai jäsenet ottavat ohjaajan tehtävät ja käynnistäjä vetäytyy toiminnasta.

Edellä oleva kuvio kuvaa puhtaimmillaan ryhmää, jossa ohjaajana toimii vertainen, yksi ryhmäläisistä. Ammattilaisvetoisissa ryhmissä ohjaajan vastuu pysyy usein vahvempana ja ryhmäläisten kesken jaettu vetovastuu on vastaavasti harvinaisempaa.

Silloin kun ryhmän ohjaajana toimii vertainen ryhmän jäsen, hän toimii vapaaehtoisena ja on itsekin vertaistukea toivovia ihmisiä. Ohjaajana toimiva on ehkä hankkinut koulutusta tehtävään ja osaa tehdä ohjaus- ja vuorovaiku-
tustekoja, jotka auttavat ryhmää kehittymään ja toimimaan yhdessä. Tasa-arvoisen vertaisuuden ydin merkitsee kuitenkin sitä, että kaikki ryhmään osallistujat tuovat kokemustensa lisäksi yhteiseen käyttöön myös ideansa ja panoksensa ryhmän toiminnan toteutumiseen. Vertaishohjaajan roolin vastarooli ryhmässä ei ole ”ohjattavat ryhmäläiset” vaan paremminkin ”vertaiset kumppanit”.

### 4.2. Ryhmän käynnistäminen – miksi, miten ja kenen kanssa?

<table>
<thead>
<tr>
<th>RYHMÄN KÄYNNISTÄMINEN</th>
<th>ALKAVA RYHMÄ</th>
<th>TUTUSTUVÄ RYHMÄ</th>
<th>YHDESSÄ TOIMIVÄ RYHMÄ</th>
<th>TOIMINNAN ARVIOINTI – LOPETTAVA RYHMÄ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Käynnistäjä</td>
<td>Vertaisohjaaja</td>
<td>Jaettu vetovastuu</td>
<td>Vertaisohjaaja</td>
<td>Jaettu vetovastuu</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tässä käskirjassa keskitytään vertaistukiryhmän käynnistämisen ja ryhmätoiminnan aloittamisen vaiheeseen. Aineiston kirjoittajien näkemys on, että ryhmän ohjaajaksi aikovat kannattaa hakeutua vertaisryhmän ohjaajalle tarkoitettuihin koulutuksiin – lukemalla tarvittavaa rohkaisua ja taitojen karttumista on vaikea tavoitta.

Ennen kuin vertaistukiryhmä kokoontuu ensimmäisen kerran ryhmänä, on jo tapahtunut paljon. Joskus, mutta harvoin ryhmä muodostuu sattumalta eikä silloinkaan aivan itsestään. Useimmiten ryhmän muodostumiseen tarvitaan tavoitteellisia tekoja.


**Ryhmän voi käynnistää:**
- yksittäinen ihminen/ihmiset – kansalainen
- järjestö – järjestön ammattilainen usein järjestön jäsenten kanssa tai järjestön jäsenet keskenään
- useampi järjestö yhdessä – järjestöjen ammattilaiset, usein yhdessä jäsenistön kanssa
Ennen vertaisryhmän aloitusta tarvitaan vastauksia kysymyksiin kuka, miksi, keille, missä, mitä ja miten. Joskus vertaisryhmän voi käynnistää ja saattaa alkuun ryhmän ulkopuolinen henkilö, käynnistäjä, ja ohjaajan tehtävät ottaa hoitakseen joku tai jotkut ryhmäläistä. Ryhmänä toimivan ihmisestä ryhmän ohjaajana ja ryhmän henkilön yhteydessä voivat myös toimia sama.

Vertaisryhmän käynnistäminen ideaan ryhmän aloitukseen kestää yleensä 4–6 kuukautta ja prosessista löytyvät usein seuraavat vaiheet:

| Vaiheet | Komento
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 Kokemus / tieto ryhmän tarpeellisuudesta suudesta</td>
<td>Kokemus / tieto ryhmän tarpeellisuudesta suudesta</td>
</tr>
<tr>
<td>2 Yhteistyökumppaneiden etsiminen / valitseminen</td>
<td>Yhteistyökumppaneiden etsiminen / valitseminen</td>
</tr>
<tr>
<td>3 Kohdejoukon tavoittaminen</td>
<td>Kohdejoukon tavoittaminen</td>
</tr>
<tr>
<td>4 Ihmisesten rokotusmääräys mukaan</td>
<td>Ihmisesten rokotusmääräys mukaan</td>
</tr>
<tr>
<td>5 Ryhmän aloittaminen</td>
<td>Ryhmän aloittaminen</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Koko käynnistysprosessin ajan kannattaa pitää mielessä kysymys, mistä ryhmän ohjaaja löytyy. Ohjaaja voi löytää käynnistämiseen osallistuvien tahojen piiristä jo ennen ryhmän aloitusta tai ohjaajaksi ryhtyv credit joku syntyvän ryhmän jäsen tai jäsenet.

**Keiden kanssa ryhmä kannattaa käynnistää?**


tyä yhteistyötä ja ne kokoontuvat myös yhdessä. Keskeinen lähtökohta ryhmille on psykoedukatiivinen perhetyö.

Lapsille tarkoitetut vertaistikiryhmät ovat yleensä aina ammattilaisten käynnistämää ja niissä tarvitaan aikuisen, ammattiohjaajan tai -ohjaajia. Lasten vertaistukea on toteutettu mm. perheiden eritilanteissa, pääteitä käyttävien vanhempien lasten kanssa tai erityistä tukea tarvitsevien lasten sisarusten ryhmissä. Lasten vertaistoiminnan kesto ja käsittelötävät asiat määritellään usein etukäteen. Toiminnan suunnitteluun avautuu vaikutustuutta lisää, kun ryhmään valitaan mahdollisimman samanikäisiä lapsia.

On myös esimerkkejä julkisen sektorin ja järjestön ammattilaisten käynnistämistä ryhmistä, jotka jatkavat toimintaa vertaistukiryhmänä ja järjestön käynnistämä ryhmä


Järjestön käynnistämä ryhmä

Järjestön perustama ryhmä voi olla ammattilaisvetoineen (support group) tai ryhmän ohjaajana toimii ryhmälläinen, vertainen itseläinen (self-help group). Järjestön käynnistämä ryhmä kiinnittyy usein osaksi järjestön perustamista, joka myös ohjaaa, määrittää ja samalla tukee ryhmän toimintaa.


Yhdistyksestä oli neljä henkilöä käynyt Turun Seudun Vammisjärjestöt TVJ ry:n järjestämän vertaistukikurssin. Lisäksi useita luentoja oli käty kuuntelemassa. Vertaistuelle on oma neliühelin, joka toteuttaa yhteisiä ideoita ja tapahtumia.

Vertaistukiryhmässä toimii tällä hetkellä niin sanottu majoitettu yhteisö, jossa on useita henkilöitä, jotka ovat käynyt saman asian läpi. Keskustelussa on myös kahdenkeskistä vertaistukea, samoin pieniä yhteisiä retkeilyä.

**Maija tai matti meikäläisen käynnistämä ryhmä**

Periaatteessa kuka tahansa voi perustaa vertaisryhmän ”tavalisen ihmisen tiedoin ja taidoin”. Kun joku tai jotkut ryhyyvät muodostamaan vertaistukiryhmää, ryhmän tarve kumpuua yksinkertaistamalla haluaa löytää toisia, samankaltaisessa tilanteessa olevia ihmisiä yhteen. Muodostuttuaan ryhmä määrittelee itse toimintansa, tavoitteensa ja toimintatapansa. Kun ryhmän perustaa ”kuka tahansa” ihmisen tai joukko ihmisiä, se voi päättää toimia itsenäisenä, ihmisten omana ryhmänä. Ryhmä voi myös päättää, että sille haetaan kiinnitymispaikka jonkin järjestön tai järjestöverkoston yhteydestä.

KEILLE, MILLE KOHDEJOUKOLLE RYHMÄ ON TARKOITETTU?

Vertaisuuden ydin on ihmisten riittävän samankaltaiset kokemukset tai samoja pyynteitä sisältävä elämänkohta. Vertaiskokemus on mahdollisuuksa antaa ja saada tukea ihmisiltä, joilla on samankaltaisia kokemuksia elämässään. Ryhmät ovat erilaisia muun muassa sen suhteen, onko tarkoitus ensisijaisesti keskustella yhdessä kokemuksesta, joita kaikilla on, vai ajatellaanko ryhmän olevan enemmän toiminnallinen ja niinkin vaikuttava. Useat hyvin toimivat ryhmät suunnittelevat ohjelmansa monipuoliseksi sitten, että siinä on tilaa sekä puhumiselle, yhdessä tekemiselle että tukea ja vaikuttamistoiminnalle.

Vertaiskokemus syntyy helposti silloin, kun ihmisiä yhdistää esimerkiksi:

- erityistä tukea tarvitsevan lapsen vanhemmuus
- sama sairaus
- omaishoitajuus
- samankeltainen elämän käänteet
- samansuuntaiset toiveet elämäntapa-

ryhmään halutaan ja kuka toimii ryhmän ohjaajana?

Myllyinen ryhmä halutaan ja kuka toimii ryhmän ohjaajana?

Yhteistä kaikissa vertaistukiryhmissä on mahdollisuus antaa ja saada tukea ihmisiltä, joilla on samankaltaisia kokemuksia elämässään. Ryhmät ovat erilaisia muun muassa sen suhteen, onko tarkoitus ensisijaisesti keskustella yhdessä kokemuksesta, joita kaikilla on, vai ajatellaanko ryhmän olevan enemmän toiminnallinen, yhdessä asioita tekevä ja niinkin vaikuttava. Useat hyvin toimivat ryhmät suunnittelevat ohjelmansa monipuoliseksi sitten, että siinä on tilaa sekä puhumiselle, yhdessä tekemiselle että tarvittaessa vaikuttamistoiminnalle.

Ammattilaisten ohjaama ryhmä on tarpeen ja turvaliinen vaihtoehto silloin, kun ryhmä perustetaan sellaisten tarpeiden ympärille, joiden käsitteleminen on turvallisempaa ammattilaisen ohjaajan kannsa. Jos ryhmän lähtökohtana on jokin tietty, yhteinen pulma, esimerkiksi vaikea elämänlaine tai syvä uupumus, on nämä ryhmät hyvä toteuttaa ammattilaisen ohjauksessa.

Vertaisohjaajan ohjaamat ryhmät ovat useammin koko ryhmän ”johtamia”, ohjaajan tehtävä ja roolit voidaan sopia yhdessä ryhmän alkuasteessa. Nämä ryhmät osallistavat ryhmäläisiä helposti ja toiminnassa korostuu tasa-arvoinen lähtökohta.

**MILTÄ ALUEELTA RYHMÄ KOOTAAN?**


**Onko ryhmä avoin vai suljettu?**

Ryhmän kootessa on hyvä ratkaista myös tuleeko siitä avoin, suljettu vai aika ajoin taidentyvä.


**4.3. Portti ryhmään – tietoa ja toimintaa vertaistapahtumassa**


Vertaistapahtuma on esimerkiksi puolen päivän mittainen ohjelmallinen tapaaminen viikonloppuna. Pienimuotoisempi tapaaminen voidaan toteuttaa arki-iltana. Aikuisten
ryhmän porttina toimii hyvin kumpi tahansa vaihtoehto, lapsiperheiden koule saamisessa vertaistukitapahtuma on osoittautunut oivalliseksi menettelyksi. Ryhmän käynnistäjä on vertaistukitapaamisen organisattori ja ohjailija.

Perheiden tapahtuman ohjelmaan kannattaa sisällyttää sellaista yhteistä toiminnallista tekemistä, jossa vanhemmat ja perheet ikään kuin huomaamatta tulevat toisilleen tutuiksi. Tässä pelit, leikit ja erilaiset, lasten mukaan mitoitetut rastitehtävät pienissä ryhmissä toimivat hyvin. Kun vielä perheet aikuiset toimivat eri ryhmissä, mahdollisuus tutustumiseen lisääntyy.

Tämän lisäksi on hyvä, jos osa ajasta voidaan käyttää vanhempien yhteiseen keskusteluun vertaistuesta ja ryhmän tarpeesta, kun lapset voivat samaan aikaan olla ohjattuna toiminnassa toisella tilassa. Yhteistyö esim. oppilaitosten kanssa on osoittautunut hyväksi tavaksi saada lisäapua tapahtumien järjestelyssä. Tavoitteena on saada päivän päätteeksi yhteystiedot heiltä, jotka haluavat kokoontua yhteen uudelleen. Tieto siitä, halutaanko kokoontua perheinä vai vanhempien kesken vaikuttaa tulevan kokoontumisen järjestelyihin.

Kokemus on osoittanut, ettei tapaamisen tarvitse olla erityisen hieno. Tavoitteinen ”saappaanheitto”-meininki vertaisten perheiden kesken on monissa tapahtumissa ollut hauskaa ja luo odotuksia uusille tapaamisille samojen ihmisten kanssa. Tapahtuma kannattaa järjestää tilassa/tahtoittossa, jossa on tilaa touhuta.

**Paikallinen, erityislasten perheille tarkoitettu vertaistapahtuma**


Perheiden yhteisen osuuden tavoite on tutus-

Infotilaisuus ennen vertaisryhmän käynnistämistä


Tämän jälkeen neuvottelimme yhteistyökumppaneiden kanssa vertaisryhmän käynnistämi-
Kohdejoukon tavoittaminen

Kohdejoukon tavoittaminen vaatii oikeanlaista ja monipuolista tiedottamista, mikä on usein ryhmän syntymisen edellytys. Tiedottaminen ja markkinointi toteutetaan eri tavoin lähtökohtana se, mikä taho ryhmää käynnistää ja keille ja mihin tarkoitukseen ryhmä perustetaan. Olipa kyseessä kutsu vertaistukitapahtumaan tai suoraan ryhmään, tiedottamisen välineet ovat samankaltaiset.


Helppoja ja halpoja tiedotuskanavia ovat mm:

Yhteistyö julkisen sektorin ammattilaisten kanssa
• Tiedon kulkemisen julkisen sektorin avulla edellyttää ryhmän käynnistäjältä sitä, että voi perustellusti kertoa, mitä on tekeillä, keille ja miksi. Samalla saadaan välttetyä tietoa tulevasta toiminnasta ammattilaisille, jotka voivat myös ohjata asiakkaitaan

Kunnan yleiset tiedotussivut ja ilmoitustaulut
Paikallislehtien ennakkojutut haastattelui
• Paikallislehtien ennakkopuffit, joissa tavoiteltavia kohdejoukkoon kuuluva kertoo suhteestaan vertaistukseen, toimivat hyvin.

Paikallislehtien ilmainiset järjestö- ja menovinkkipalstat
Maksullinen ilmoitus paikallislehdissä
Paikallisradio
4.4. Ryhmän ensiaskeleet – tutustumisen kautta aitoon kohtaamiseen

ALOITUS – ALKAVA RYHMÄ
Ennen ryhmän ensimmäistä kokoonantua käynnistää ensin hoitamalla joitakin asioita:

- tiedottaminen tapaamisesta
- tilan varaaminen ryhmälle
- ensimmäisen tapaamisen suunnittelu
- kahvittelun organisointi.

Ensimmäisiin ryhmäkertoihin latautuu paljon tunteita. Ohjaajaa huolestuttaa, tuleeko ketään paikalle, pelottaa, miten tapaaminen sujuu, ja innostaa, kun tavoiteltu ryhmä on aloittamassa. Ryhmään tulevia hämmentää uusi tilanne ja uued ihmiset, mutta kiinnostus ja urteilaisuus antavat kuitenkin rohkeutta tulla paikalle. Ryhmään tulijat ovat usein huolissaan siitä, kelpaavatko he ryhmälle ja siitä, kelpaako ryhmä heille.


Vertaistusvaiheen aikana on joka tapauksessa hyvä puhua välillä myös pareittain ja pareja vaihdellen.

Levollisen ilmapiirin luomista auttavat pienet järjestelyt: tilan valinta ja kalustaminen niin, että ryhmäläiset näkevät toisensa, tervetuloivottaus jokaiselle tulijalle ja alun yhteinen kahvittelu. Ensimmäinen ryhmäkerta kannattaa suunnitella sellaiseksi, että ihmiset voivat päästä leppoisampaan kohtaamiseen keskenään.

monenlaisia asioita. Tehtäviä aloittaessa on hyvä muistuttaa, että jokainen kertoo sen verran itsestään kuin ”tässä tilanteessa ja tälle porukalle” itse haluua. Käynnistäjän on varminta käyttää sellaisia harjoituksia, joihin on tutustunut käynnistäjä- tai ohjaajakoulutuksessa.

### Esimerkkejä leppoisan ja tutustuttavan aloituksen avuksi:

- esittäytyminen vapaamuotoisesti, lyhyt kertomus siitä, miten tulin tänne tänään
- oloiltaan kertominen kertotien, pienten esineiden avulla
- paikkakunnan kartan sommittelu lattialle, kuinka menee kohtaan, missä asuu ja kertoo siitä jotain: kauanko olen asunut, millainen alue, mitä näkyy keittiön ikkunasta jne.

Ryhmiä vastaan ihminen tutustuu yhteen ihmisen kerrallaan. Tämän vuoksi alkuvaiheen yksi tärkeimmistä tehtävistä on saada kaikki ryhmäläiset vuorollaan keskustelemaan jokaisen muun kanssa. Parhaiten tämä onnistuu antamalla ryhmäläisille aiheita, joista he voivat keskustella pareittain, iltojen aikana keskustelukumppania vaihdellen.

### Kirjoja, joista löytyy lisää tutustumisharjoituksia

- Voimapuun versoja, Maria Malmi (toim.), 2003
- Porukka, jengi, tiimi – ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen, Aku Kopakkala, 2005
- Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja, Ritva Järvinen-Terhi Taajamo, MLL 2006
- Ryhmä toimimaan, vinkkejä tutustumiseseen, oppimiseen ja yhteistyöhön, Eija Leskinen, 2009


### Salassapito – alkavan ryhmän tärkein sääntö

Ensimmäisellä ryhmäkerralla on tärkeä muistaa sopia keskinäisestä salassapidosta: omista asioistaan voi puhua ryhmän ulkopuolella, mutta muiden ryhmäläisten asioista ei koskaan eikä mistään. Tähän on syytä pysähtyä jo ensimmäisessä tapaamisessa, koska muutoin osallistujien on vaikea suunnistaa, mistä voi puhua ja mistä e.
Ryhmän ohjaajan kannattaa kertoa salassapidon tarkat rajat ja pyytää ryhmäläisiä hyväksymään ne konkreetisesti nostamalla kättä kaikkien nähdän.

**Ohjaajan rooli alkavassa ryhmässä**

Kun ryhmän tutustumisvaiheessa ryhmäläiset ovat usein varuillaan, etsivät roolejaan ja paikkaansa ryhmässä, turvatekijäksi koetaan ryhmän ohjaaja. Ensitapaamisissa käydään keskustelua asioista, joista ollaan varmasti samaa mieltä. Kaikki yhteiset asiat, joita löydetään, tuntuvat mukavilta.

Vertaistukiryhmään tulijat voivat olla asioidensa ja kertomustensa kanssa hyvin erilaisissa vaiheissa. Ohjaajan yksi tärkeä tehtävä on varmistaa kaikkien mahdollisuus käyttää ryhmän aikaa, tulla kuulluksi. Kahdenkeskisen tutustumisen mahdollisuudesta huolen pitäminen on myös tärkeää, koska osalla ryhmäläisistä oman kokemuksen jakamisen tarve saattaa olla niin voimakas, että tasapainoinen ajankäytön ohjailu on ohjaajan keskeinen tehtävä. Ihmisten ohjaaminen pari- ja kolmiokeskusteluihin turvaa mahdollisuutta kohtaamisiin ja tutustumisiin samalla, kun kaikki saavat tilaisuuden puhumiseen.

Ohjaajan rooli ja merkitys ryhmän kannalta on suurimmillaan ryhmän alkuvaiheessa. Ryhmäläiset haluavat, että jollakin on ns. homma hanskassa. Tätä on usein kuvattu alla olevalla kaaviolla.

**Käynnistäjä aloittaa ja ohjaaja jatkaa**

Jos ryhmän käynnistäjä ja ohjaaja ovat eri henkilöitä, on aloituksen ja ryhmän työskentelyn onnistumisen vuoksi tärkeää sopia, miten pitkään käynnistäjä on mukana. Hyvä käytäntö tässä on, että käynnistäjä on mukana kolme tai neljä kertaa ja tämän jälkeen ryhmä jatkaa ohjaajan kanssa tai jaetulla vetovastuulla. Erityisesti vertaisen ohjaamassa ryhmässä kahden ohjaajan käyttö on perusteltua ja hyödyllistä. He voivat jakaa tehtäviä sovittaen tavalla esimerkiksi ajankäytön ja teemojen mukaan.

---

**Ohjaajan rooli**

**Ryhmäläisten rooli**

---

**Ryhmän aloitusvaihe**

**Ryhmän lopetusvaihe**
Vertaisuus alkavassa ryhmässä

Alkavassa ryhmässä vertaisuus on enemmän toive kuin toteutuma. Ryhmäläiset kuulevat toisistaan, pohtivat vertaisuuden mahdollisuuksia ja sitä, mitä täältä ryhmältä voi saada ja mitä annettava sille on. Aloittavan ryhmän pitää koossa innostuneisuus ja ilo siitä, että ehkä kauankin toiveissa ollut ryhmä on löydytynyt. Alusta alkaen ryhmä antaa vertaiskokemuksen siitä, että erilaisuuden kokemuksesta voi siirtyä ymmärretyksi tulemisen kokemiseen.

Tutustuva ryhmä

<table>
<thead>
<tr>
<th>RYHMÄN KÄYNNISTÄMINEN</th>
<th>ALKAVA RYHMÄ</th>
<th>TUTUSTUVAA RYHMÄ</th>
<th>YHDESSÄ TOIMIVA RYHMÄ</th>
<th>TOIMINNAN ARVIOINTI</th>
<th>LOPETTAVA RYHMÄ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Käynnistäjä</td>
<td>Vertais-ohjaaja</td>
<td>Jaettu vetovastuu</td>
<td>Vertais-ohjaaja</td>
<td>Jaettu vetovastuu</td>
<td>Vertais-ohjaaja</td>
</tr>
<tr>
<td>Vertais-ohjaaja</td>
<td>Käynnistäjä</td>
<td>TUTUSTUVAA RYHMÄ</td>
<td>YHDESSÄ TOIMIVA RYHMÄ</td>
<td>TUTUSTUVAA RYHMÄ</td>
<td>YHDESSÄ TOIMIVA RYHMÄ</td>
</tr>
</tbody>
</table>

SOVITUIIN ASKELMERKEIN TOIVEESTA TAVOITTEISIIN


Ryhmän tullessaan osallistujat eivät ehkä tarkkaan tiedä, mitä tulevat hakemaan, ja vasta muiden ryhmäläisten ajatuksiin tutustuminen selkiyttää myös omia toiveita.

**Yhdessä käsiteltäviä ja päätettäviä asioita ovat**

1. **Toiminnan tärkeimmät säännöt**
   - salassapito
   - luottamus: rohkeus kohdata muut kunnioitukseen ja tasa-arvoisuuteen perustuvina kumppaneina
   - erilaisuus voimavaraana, myös erilaisten kertomusten ja elämänvalintojen samanarvoisuus ryhmässä
• ohjaajan ja ryhmäläisten keskinäiset roolit
• jokaisen avoin aloitevaltuutus ryhmän ongelmista.

2. Toimintatapoihin liittyvät pelisäännöt
• Pelisäännöistä sopiminen antaa ryhmäläisille tietoa siitä, miten heidän toivotaan käyttätyvän. Osallistumisen sääntöjen luomiseen helpottaa ryhmän jäsenten sitoutumista niihin. Säännöt myös helpottavat luottamuksen syntymistä, koska niitä noudattamalla ryhmän jäsenten on mahdollista ennakoida muiden käyttäytymistä.

Esimerkkejä sovittavista pelisäännöistä:
Miten usein kokoonnutaan, sitoutumisen aste (ilmoitetaanko poissaoloista), tasapuolisesti jaettu puheajaksi (sovituin poikkeus), kännykät kiinni (sovitut poikkeukset), millaisin väliajoin uusia jäseniä, millaisin väliajoin arvioidaan toimintaa ja ryhmän tilaa, miten rahoitetaan mahdolliset kahvittelut. Eriyislasten perheiden ryhmässä tarvitaan myös päättös lastenhoidosta ryhmän aikana: järjestetäänko sitä, miten ja millaisella rahoituksella. Lastenhoidon järjestäminen näässä ryhmissä antaa molemmille vanhemmille mahdollisuuuden osallistua. Myös yhden huoltajan perheille tämä mahdollistaa osallistumisen.

Ryhmän kokoontumistisheys on yksi yhdessä sovittavista asioista. Käytäntö osoittaa, että kerran kuukaudessa kokoontuminen on useimmille ryhmille mahdollinen. Ryhmän riittävän hyvin onnistuvan aloituksen kannalta olisi hyvä, että toiminnan alussa kokoontumisasia olisi jatkoo tiheämmän.

Esimerkiksi kolme-neljä ensimmäistä kokoontumista voisi toteuttaa kahden viikon välein ja näin nopeuttaa ja helpottaa ryhmäläisten tutustumista toisiinsa.

Ryhmän luonne – mitä tavoitellaan ja mitä tehdään yhdessä
Ryhmät ovat päätehtävältään erilaisia. Ryhmä voi luonnehtia itsään esimerkiksi seuraavasti:

Ongelman/arjenratkaisuryhmä
• keskitytään puhumiseen / kokemustieto, ammattitiedon hankinta

Yhdessäolo- ja aktiviteettiryhmä
• keskitytään toimintaan

Itsekasvuryhmä
• keskitytään puhumiseen (ja toimintaan)

Vaikuttamisryhmä
• ryhmässä kertyvä kokemukseen perustuva tieto halutaan saada palveluiden ja tuen järjestäjien käyttöön.

Yleensä ryhmien toiminnassa on mukana näitä kaikkia elementtejä tai ainakin useita niitä.

Toinen esimerkki ryhmän luonteen määrittelystä ovat Invalidiliiton yhteydessä toimineet naisten ryhmät, jotka niitä tutkinut luonnehtii seuraavasti:

• taistelijat
• itsensä etsijät
• hauskanpitäjät.
Vertaistuki on ihmisten luomaa yhdessä toimimista ja sellaisenaan – onneksi – määrittelyjä pakenevaa. Tavoiteena on toimia niin, että kukin saa sitä mitä on toiminnalta halunut, joten mahdollisimman monia ulottuvuuksia sisältäviä toimintoja on palkitsevinta. Yhteisöllinen toiminta antaa aina myös mahdollisuuden oman identiteetin tarkasteluun ja ihmisenä kasvamisen aineksia.

Ohjaajan rooli ja ryhmäläisten osallisuus
Alkuvaiheen luotsaamisen jälkeen ohjaajan rooli muuttuu, laituu, ja jäsenten rooli vastaavasti lihavoituu. On hyvä käydä keskustelu tehtävien jaastoa sekä toiminnan suunnittelun ja toteutuksen ette ryhmän sisäisen elämän asioista.

Vertaistukiryhmässä on yhteisesti hoidettavia:
- toiminnan suunnittelutehtäviä
- toiminnan toteuttamisen tehtäviä
- ryhmän koossa pysymisen, ryhmästä huolehtimisen tehtäviä.


Vertaistukiryhmässä on yhteisesti hoidettavia:
- toiminnan suunnittelutehtäviä
- toiminnan toteuttamisen tehtäviä
- ryhmän koossa pysymisen, ryhmästä huolehtimisen tehtäviä.


Vertaistukiryhmässä on yhteisesti hoidettavia:
- toiminnan suunnittelutehtäviä
- toiminnan toteuttamisen tehtäviä
- ryhmän koossa pysymisen, ryhmästä huolehtimisen tehtäviä.


Vertaistukiryhmässä on yhteisesti hoidettavia:
- toiminnan suunnittelutehtäviä
- toiminnan toteuttamisen tehtäviä
- ryhmän koossa pysymisen, ryhmästä huolehtimisen tehtäviä.


Vertaistukiryhmässä on yhteisesti hoidettavia:
- toiminnan suunnittelutehtäviä
- toiminnan toteuttamisen tehtäviä
- ryhmän koossa pysymisen, ryhmästä huolehtimisen tehtäviä.


Vertaistukiryhmässä on yhteisesti hoidettavia:
- toiminnan suunnittelutehtäviä
- toiminnan toteuttamisen tehtäviä
- ryhmän koossa pysymisen, ryhmästä huolehtimisen tehtäviä.


Vertaistukiryhmässä on yhteisesti hoidettavia:
- toiminnan suunnittelutehtäviä
- toiminnan toteuttamisen tehtäviä
- ryhmän koossa pysymisen, ryhmästä huolehtimisen tehtäviä.


Vertaistukiryhmässä on yhteisesti hoidettavia:
- toiminnan suunnittelutehtäviä
- toiminnan toteuttamisen tehtäviä
- ryhmän koossa pysymisen, ryhmästä huolehtimisen tehtäviä.


Vertaistukiryhmässä on yhteisesti hoidettavia:
- toiminnan suunnittelutehtäviä
- toiminnan toteuttamisen tehtäviä
- ryhmän koossa pysymisen, ryhmästä huolehtimisen tehtäviä.


Vertaistukiryhmässä on yhteisesti hoidettavia:
- toiminnan suunnittelutehtäviä
- toiminnan toteuttamisen tehtäviä
- ryhmän koossa pysymisen, ryhmästä huolehtimisen tehtäviä.

Toiveiden ja tarpeiden esiintämiseksi on olemassa yksinkertaisia ja toimivia menetelmiä.

**RYHMÄSSÄ OLEVIENTA VOIMAVAROJEN JA OSAAMISEN KARTOITUS**
Ryhmäläisten keskuudesta löytyy monenlaista osaamista ja kiinnostusta erilaisiin asioihin. Kun nämä saadaan esiin, löytyy ryhmään osallistujien tuomana monenlaista teemaa ja tekemistä: lyhyytä pohjustavia puheenvuoroja, kädentaitoja, musiikkia, kiinnostavaa kirjallisuutta, tietoa retkikohdeistä jne.

**PARIT-NELIKOT-YHTEINEN KESKUSTELU**
Ensin pareissa ja sitten parien muodostamassa nelikoissa etsitään yhteisiä toiveita ja tavoitteita ryhmän toiminnan sisällöksi: keskustelutemoiksi, asia-alustuksiksi ja yhteisöksi tekemisiksi. Lopuksi käydään yhteiskeskusteluja ja muokataan suunnitelma ryhmälle.

**TOIVEIDEN TYNNYRI**

**KUVATÖSKENTELEY**
Tarvitaan isoa paperia (tapettirulla), aikakausilehtiä, saksia, liimaa ja kyniä. Kuvakollaasitekniikalla tehdään ryhmän suunnitelma, ensin ilman suuria rajoitteita, ja kertyneestä aineistosta valikoiden syntyy toteuttamiskelpoinen suunnitelma.

Keskinäinen vuorovaikutus ryhmässä lisää tutustumista, ja tuntuus kasvattaa turvallisuutta. Ihmiset löytävät ryhmästä ”hengenheimolaisia” ja ryhmään saattaa muodostua pienempiä alaryhmiä. Samaan aikaan ryhmän jäsenten kesken voi syntyä jännitteitä, ihmiset uskaltavat tulla ryhmässä omaksi itsukseen ja ottaa esiin asioita, joista ryhmän alussa ei ollut turvallista puhua. Tällainen vaihe voi tulla mihin tahansa ryhmään alun innostuksen ja yksimiellisyyden jälkeen.

**Vertaisuus tutustuvassa ryhmässä**
Alun innostuksen jälkeen vertaistukiryhmän vetovoima rakentuu tutustumisen, aitojen kohtaamisten, kuulluksi tulemisen ja yhteisöllisyyden aineksesta. Olipa vertaisuuden aihe, ydin ryhmässä mikä tahansa, tutustutetuun ryhmäläiset saavat toisiltaan tietoja, vinkkejä ja uusia näkökulmia. Vähäinen merkitys ei ole silläkään, että yhdessä puhumalla ja toimimalla muodostuu yhteisö, johon kuuluu ja joka voi mahdollistaa myös ystävystymisen.
4.5. Ryhmäelämän alku – yhteistä suunnittelua ja toimintaa

Aikaisemmin tässä aineistossa on todettu, että alan lyhytkoulutuksiin hakeutuminen rohkaisee ja helpottaa vertais-tukiryhmän ohjaajaa. Näissä on mahdollisuus paneutua tarkemmin ryhmässä tapahtuviin ns. ryhmäilmiöihin, joiden tunteminen helpottaa ohjaajan tehtävää. Tässä osuudessa nostetaan esiin ainoastaan muutama ryhmätoiminnan keskeinen ilmiö ja käytäntö.


Yhdessä toimivan ryhmän vaiheessa on erityisen hyvä muistaa, että koko ryhmä on yhteisvastuullinen ryhmän kiinteyden säilymisestä, toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Jos pulmia tulee, ne on syytä ottaa ryhmän yhteisestä käsittelevin, ja aloitteen tästä voi tehdä kuka tahansa ryhmänä. Kun mieltä painavia asioita pohditaan yhdessä, ne yhdistävät ihmisiä toisiinsa.

Roolit ryhmässä

Vertaistukiryhmän tapaamisen kulku
Vertaistoiminta ryhmässä pysyy virkänä, kun mukana on monenlaista ainesta: kokemuksista puhumista, yhdessä tekiemistä ja yhdessä oppimista. Usein ryhmät kokoontuvat käytännön syistä pariksi tuntiksi kerrallaan kolmen neljän viikon välein. Tavanomainen ryhmätapaaminen on hyvä koota kolmesta osasta:

Virittäytyminen eli paikalle asettuminen

Teeman käsittely tai sovittu yhteinen tekeminen
Suurin osa tapaamisajasta käytetään sovitun teeman tai tekemisen parissa. Vertaistukiryhmässä yhteinen aika käytetään usein ajankohtaisten kokemusten vaihtoon ilman ennalta suunniteltua ohjelmaa.

Tapaamisen sulkeminen
Jokaisen ryhmätapaamisen lopuksi on hyvä käydä monenlaisen kierroksen jossa mukana on kaikki kyseisessä tapaamisessa ollut. Se voi olla yhdellä sanalla tai lauseella kuvattu olotilan ilmaus tai lyhyt arvio illasta.

Ohjaajan tehtävä on pitää huolta siitä, että sovitut aikataulut pitävät: aloitetaan ja ennen kaikkea lopetetaan ryhmän kokoontuminen silloin kun on sovittu.

Jyväskylässä toimiva Versova-hanke on laatinut seuraavan listan vertaistukiryhmän ohjaajan avuksi.

Ideoita, jotka helpottavat vertaisohjaajan työtä:
Suunnitelkaa ryhmän ohjelma yhdessä koko vuodeksi tai sovituksia ajaksi.

• normaalit tapaamiskerrat
• ottakaa huomioon paikalliset tapahtumat: ilmajuhlat, luennot, museot...
• viettäkö juhlapäiviä: vuoden kulku ja osanottajien merkkipäivät

Keskustelun aiheita

• katsokaa elokuva tai diaesitys ja keskustelaa siitä mitä ajatuksia heräsi
• lukekaa kirja ja keskustelkaa sen herättämistä tunteista ja ajatuksista
• jokainen osanottaja kirjoittaa (10 min) ajatuksiaan valitusta aiheesta ja sen jälkeen keskustellaan tai luetaan tuotoksia
• ryhmän jäsenet tuovat ryhmään omia
tuotoksiaan; runoja, kirjoitelmia, tarinoita, puheen tai alustuksen omista oivalluksista
• valmiiksi kirjoitettuja otsikoita/aiheita
• kirjekuoriin kätettyinä ja ne valitaan
satunnaisesti

Vastuun jakaminen
• opintopiirin perustaminen; jokainen jäsen
valitsee ryhmän teemaan liittyvän asian,
josta ottaa selvää ja esittelee sen muille
• ryhmän jäsenet järjestävät vuoron perään
ohjelmaa ryhmän kokoontumiseen
• tehtävien jakaminen vahvuksien ja sosiaa-
listen suhteiden mukaan – roolit ryhmässä

Vierailijat
• puhuja tai paneeli
• tuote- tai laite-esittelyt, terveysmittaukset
• Kysy neuvoa ja pyydä tarvittaessa apua
tautayhteisöltä.

Ryhmän arviointi
Vertaistukiryhmään osallistumisen tarkoitus on tuottaa hyvä
osallistujien elämään. Ryhmän aloittaessa ei liioin useinkaan
päättä, miten kauan ryhmä toimii. On hyvä aika ajoin
käyttää yhteinen aika ryhmän toiminnan arviointiin. Yksi
hyväksi koettu tapa on päättää toimia esimerkiksi vuoden
ajan ja sen jälkeen tehdä perusteellinen arvio. Arvioidaan
mennyttä, mietitään parannuksia tai uudistuksia ja pidetään
csillä myös mahdollisuus ryhmän lopettamiseen, jos niin
halutaan.

Arviointi kannattaa tehdä yhdessä puhumalla. Puhumisen
pohjana voi käyttää tarkoituksen ollemissa olevia
lomakkeita tai käyttää vaikkapa toisalla tässä kirjassa olevaa
nelikenttäarviota ja tutkia sen avulla ryhmän toiminnan
vahvuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia (s. 75).
Toimivia arvioinnin kysymyksiä löytyy kirjasta Voimapuun
versoja ja arviointilomakkeita on julkaistu mm. MLL:n
Vertaisryhmän ohjaajan käsikirjassa.

Vertaistukiryhmä voi itse päättää myös toiminnan lopet-
tamisesta. Jos lopettaminen syystä tai toisesta on järkevää tai
vääristämätöntä, se kannattaa tehdä suunnitellen ja niin, että
jokainen ryhmäläinen saa siitä hyvän kokemuksen. Hyvin
päättetty ryhmämatka antaa osallistujille mahdollisuuden
pitää mielen avoimena uusille ryhmille ja uusiin yhteyksiin
ihmisten kanssa.
**Eettisyys – hyvän ja oikean kompassi**


**Eettisiä periaatteita, joita vertaissuhteissa kannattaa keskustellen avata:**

**salassapito-/vaihtiolovelvollisuus**
- Vertaissuhteissa käsitellään usein arkoja ja hyvin henkilökohtaisia asioita. On voitava luottaa siihen, että niitä ei käsitellä ryhmän, tuki-suhteen, koulutusten tai työnhjausten ulkopuolella.

**vastavuoroisuus**
- Vertaisuuteen osapuolet ovat vastavuoroisesti sekä tuen antajia että saajia. Jokaisella osallistujalla on oikeus määrittää vuorovaikutuksensa rajat.

**tasavertaisuus**
- Vertaisuuden lähtökohtana on jokaisen osallistujan oma elämänkokemus, tiedot ja taidot. Kaikkien kokemus on yhtä arvokas, kokemuksia ei voi asettaa vertailtaviksi.

**toisen ihmisen kunnioittaminen**
- Jokaisen osallistujan elämä, tunteet, kokemukset ja mielipiteet ovat arvokkaita ja ainutkertaisia. Vertaisuhteissa jokaisella on oikeus tulla kuulluksi ja olla oma itsensä.

**itsemääräämisoikeus**

**Vertaisen, vapaaehtoisen ohjaamassa ryhmässä eettistä on myös:**
- Vertaisohjaaja ei ryhdy ryhmässä sellaiseksi asiantuntijaksi, johon hänellä ei ole koulutusta.
- Ryhmä pitää huolta siitä, että kaikki osallistuvat toiminnan suunnittelun ja toteutukseen.
Vertaistoiminta perustuu ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Ihmisen kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus -osiossa käydään läpi keskeisiä asioita, jotka ovat merkityksellisiä ryhmän vuorovaikutuksessa. Tarkoituksena on antaa ryhmälle ja ryhmän ohjaajalle ajatuksia ja pohdittavaa omasta ainutkertaisesta roolistaan ja sen merkityksestä vertais-tukiryhmässä. Osoissa käydään läpi myös vertaisryhmässä esiin tulevien erilaisten tunteiden käsittelyä ratkaisukeskeisessä viitekehyksessä.


Vertaisryhmä

Kahden henkilön kohtaaminen on kuin kahden kemiallisen aineen kontakti: reaktio, jossa molemmat osapuolet muuttuvat. (C.G. Jung)

Jokainen ryhmän tapaaminen on aina ainutkertainen ja merkittävä kaikille. Ryhmässä täytyy saada olla oma itsensä kuitenkin toista kunnioittaen.


Jotta vuorovaikutus olisi arvostava ja toista kunniointavaa, tulee ymmärtää, että jokainen ihminen on ainutlaatuinen omalla tavallaan ajatteleva ja toimiva persoonaa. Erilainen kokemustaustamme, kasvatus, arvomaailmamme, koulutuksemme, työhistoriamme ja elämäkokoemuksemme vaikuttavat siihen, miten käyttäydyemme eri tilanteissa.

Kun vuorovaikutus on arvostava, ihminen voi oppia kuuntelemaan, arvostamaan ja ymmärtämään toisten ryhmän jäsenten ajatuksesta ja toiminnasta, vaikka ne poikkeaisivat suurestikin omasta näkemyksistä. Kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa on hyvä muistaa, että toinen ihminen ei koskaan tie tota, mitä minä ajattelen, tunnen, toivon tai tahdon, ellen minä itse kerro sitä hänelle. Vertaisohjaajalle onkin erityisen tärkeää kuultaa yhtä ja kyky ja rohkeus tehdä tarkentavia kysymyksiä, kuten esim. ”Ymmärsinkö oikein...” tai ”Tarkoititko että...”

Ryhmän vuorovaikutus tapahtuu sekä sanallisen että osallistumaton viestinnän kautta. Sanalliseen viestintään kuuluvat sanat, puhe, kielen käyttö ja kirjoittaminen. Sanaton viestintä tarjoaa puolestaan ilmeitä, eleitä, asentoja ja ulkoista olemusta. Sanattomat asenteet ja vallankäyttöidä. Tutkimusten mukaan sanojen osuus viestin ymmärtämisestä on noin 20 %, äänenkäytön noin 50 %, kun taas ruumiin kielen osuus on noin 30 %. Sanattoman viestin ymmärtämisestä on ainoastaan noin 20 %, äänenkäytön noin 30 %, kun taas ruumiin kielen osuus on noin 50 %.


Onnistunut vuorovaikutus on prosessi, jossa yhdistyvät sekä sanalliset että sanalliset viestit. Ohjaajan ja ryhmäläisten toiveista riippuen apuna voidaan käyttää erilaisia toimin-
nallisia menetelmiä, esim. musiikkia, tarinoita, kirjallisuutta, symbolsineitä, kuvia ja draamatyöskentelyä.

5.1. Tasavertainen, arvostava dialogi – kuuntele ja tule kuulluksi

Vertairsyhmä on monimuotoinen kokonaisuus, jota voidaan ymmärtää yhteisen vuoropuhelun l. dialogin avulla. Dialogi on kahden tai useamman ihmisen välistä vuoropuhelua, jonka tavoitteena on yhteisen ymmärryksen edistäminen.

Vuorovaikutus on aina kaksisuuntaista; dialogisuus muuttaa aina keskustelussa mukana olevia. Tasavertaisuuteen perustuva dialogi on hyvä keskustelumenetelmä vertairsyhmätoiminnassa. Arvostavassa dialogissa tärkeää on toisten kuuntelemisen ennakkolouluottomasti, kiirehtimättä ja kriisiomattaa. Luovuus, uudistuminen ja uusien ratkaisumallien löytäminen edellyttävät sitä, etteivät ryhmäläiset luule tietävänsä, mikä on toisille parasta. Valmius muuttaa omia käsityksiään on tärkeää osa arvostavaa dialogia.


Niitä voivat olla esimerkiksi:

- Mikä on ensimmäinen pieni merkki tämän päivänä käynytä työskentelyä jälkeen, josta tiedätte jo kulkevanne kohti toivottua tavoitetta?
- Mitä hyödyllistä/käytännöllistä aiotta ottaa mukaanne tästä työskentelystä?


Ohjaaja vaikuttaa ryhmään ja dialogiin omalla persoonallisella tavallaan. Hänen tärkeä tehtävänsä on rohkaista ihmisiä keskustelemaan ja ilmaisemaan itsään ja kannustaa ryhmäläisiä esiintämään toisia rohkaisevia ja eteenpäin vieviä kysymyksiä. Erilaisuutta hyväksyvän ilmapiirin ylläpitämi-
nen on myös ohjaajan tärkeä tehtävä. Lisäksi hänen on myös siedettävä jonkin verran epävarmuutta ja ahdistusta ja hänellä tulee olla kyky tunnistaa rajoja ja hyväksyä omat rajallisuu tensa. Omien ajatuksien ilmaiseminen vaatii usein harjoittelua.


Työskentelyn fokus on osallistujien toiveissa, tavoitteissa ja tulevaisuudessa sekä mahdollisimman realistisessa maailmassa. Työskentelytapa on ihmistä kunnioittava ja ennen kaikkea hänen kokemushistoriaansa arvostava.


Ohjaaja voi tietoisesti etsiä ryhmästä voimaantumis- ja selviytmiskokemuksia ja näin käänää esiin tulevat ongelmat tavoitteiksi tai merkityksiksi. Usein myös huomoin käytöö ryhmässä vapauttaa ja luo myös positiivista energiaa kaikille osapuolille.

Vertaisohjaaja ja myös jokainen ryhmäläinen voi ohjata vuorovaikutusta rakentavalla tavalla ryhmän eri vaiheissa esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- tukemalla ja kannustamalla ryhmän jäseniä ilmaisemaan itseään
- osottamalla ymmärrystä
- estämällä ja rajoittamalla samanaikaista puhumista
- tekemällä kysymyksiä koko ryhmälle tai ryhmän jäsenille
- muuttamalla yksityisen asian yhteiseksi, esim. "Onko muilla kokemuksia tästä? Haluaako joku muu kertoa? Avaan vapaan keskustelun..."
- kiinnittämällä erityishuomiota hiljaisiin ryhmäläisiin ja yrittämällä saada heitä osallistumaan dialogiin
- tuomalla ryhmälle asioista uutta tietoa
- keventämällä tilannetta huumorilla
- antamalla kannustavaa ja positiivista palautetta. Myönteinen palautte energisoi.
- kääntämällä ongelmat tavoitteiksi

Kohdaressamme huonoa vuorovaikutusta, ajattelemme usein, että muiden ihmisten pitäisi muuttua. Olisi kuitenkin hyödyllisempää mieltää sitä, kuinka itse voisimme muuttaa. Vanha totuushan on, että muita emme voi muuttaa, mutta omiin ajatuksiimme ja asenteisiimme voimme vaikuttaa.
5.2. Tunteiden kirjo vertaistukiryhmässä – hämmennyksestä iloon


Andrew Matthews on todennut osuvasti, että kun joudut pois tolaltasi muista, että sinua eivät suututta niinkään ihmiset vaan se, mitä ajattelet heistä.

Tunteet rakentuvat perimästämme ja aikaisemmista kokemuksistamme. Sairastumiseen ja sairastumisen eri vaiheisiin sekä äkillisesti muuttuvii elämäntilanteisiin liittyvät hyvin erilaisia tunteita. Vertaisryhmän kokonaismuutoksissa tunteet voivat vaihdella suuresti, ja joskus voi olla vaikeaa ymmärtää toisten tunteita ja reaktioita eri asioihin, toisiin ihmisiin ja tilanteisiin.


• Mitä se kertoo omista kyvyistäsi, vahvuusista, taidoistasi?
• Mikä on tärkein asia, joka Sinun siitä kriisistä tulee muistaa ja joka auttaa Sinua selvyytymään tästäkin tilanteesta?
• Mitä pitää tapahtua, jotta pääset pykälän eteenpäin?
• Minkälaisia merkkejä olet jo huomannut, jotka kertovat siitä, että olet päässyt eteenpäin?
• Mitä toiset ovat huomanneet Sinussa?
• Mihin voit itse vaikuttaa?
• Mitä haluaisit, että ryhmä tekisi?

Myönteistä tulevaisuusvisiota voidaan vahvistaa myös muun muassa seuraavilla kysymyksillä:
• Vuoden kuluttua asiat ovat hyvin. Kuvaila, minkälaisia elämäsi silloin on?
• Minkälaisia merkkejä kuvaamaasi suuntaan menemisestä olet jo nyt havainnut?
• Mikä on seuraava askel kohti tavoitetta?
• Mikä on pienin mahdollinen edistysaskel?
• Mikä asia veisi sinua asiassasi eteenpäin?

Tunteiden käsittely ryhmässä vaatii ohjaajalta ja ryhmäläisiltä:
• avointa, turvallista ja luotettavaa ilmapiiriä
• kykyä ja halua ilmaista asioita muille
• toisten ryhmäläisten arvostamista
• kuulemisen ja luotettavuuden hallitsemisen
• turhautumisen sietämistä ja kykyä olla syyllistämättä muita
• keskittymistä oleellisiin asioihin, ei tunteiden kiinnittämistä ihmisiin
• mahdollisuutta tunnepurkuun ja negatiivisten tunteiden hallitsemiseen
• positiiviasta ja myönteistä ajattelua
• tilan antamista kaikille ryhmäläisille
• stressinsietokykyä.

Tunteista on hyvä keskustella minä-puheen avulla. Mikäli ryhmä kokee tarvitsevansa lisää tukea vaikeiden asioiden käsittelyssä, on hyvä ottaa yhteyttä esim. toimintaa organisoivaan tahoon ja tiedustella mahdollisuutta työnohjaukseen.

Aggressiivisten ja kielteisten tunteiden käsittely voi olla vertaisryhmässä varsin haastavaa. Ryhmässä tunteiden käsittely on tärkeää silloin, kun ne tulevat esille ryhmän aikana. Viha on turkistu virtaavasti hallitavissa oleva tunne. Vihan ja muiden kielteisten tunteiden hautoimin antaa niille usein lisää voimaa.

Aggressiivisten tunteiden käsittelyssä tehokkainta on yleensä ryhmän yhteisen ja rakentavan keskustelu. On hyvä muistaa, että negatiiviset tunteet eivät energiasyöpöjä ja jopa heikentävät älylistä ajatteluamme ja toimintamme.

Ryhmässä voidaan myös yhdessä pohtia:

**Mitkä** ovat ryhmäläisten hyvät keinot purkaa suuttumusta ja vihaa?

5.3. **Kritiikistä ratkaisuihin**


- **Puheeksi** ottaminen voi tapahtua monella tavalla, esim. kysymällä
  - Minua jäi vaivaamaan tuo, mitä sanoit, voimmeko puhua siitä?
  - Miltä teistä muista tuntuu, haluatteko ottaa asiaa käsittelyyn?
  - Miltä olisi pienin mahdollinen muutos/askel, joka veisi tilannetta parempaan suuntaan?

- **Ihmekysymys** on yksi ratkaisukeskeisen menetelmän tärkeimpä kysymykseä, jota voidaan käyttää nk. ryhmän pattitilanteissa. Se suuntaa ryhmäläisiä kohti tulevaisuutta, tilannetta, jossa ongelmat ovat ratkennettu. Kysymyksillä ei ole tarikoituskään välittämättä saada selville tovutta asiasta vaan inspiroida ryhmässä olevaa luovuutta, jonka seurauksena syntyy uudenlaista ajattelua, mikä taas auttaa tavoitteiden ja ratkaisujen löytymisessä. Nukkuessasi on tapahtunut ihme ja kaikki ongelmat ovat ratkennetut. Mitä silloin olisi toisin?
**Ryhmänohjaajalle** vinkkejä kritiikin vastaanottamiseen ovat mm.

- **Kuuntele** – ole kiinnostunut siitä, mitä ryhmäläinen sanoo.
- **Kiitä** – Kiitä asian puheeksi ottamisesta. Älä puolustaudu!
- **Hyväksy ryhmäläisen tunnetila tai yritä muuttaa sitä positiivisemmaksi**
- **Pahoittele tapahtunutta ja mahdollisesti ota osa vastuusta – Ole pahoillasi siitä, mitä on päässyt tapahtumaan**
- **Muuta arvostelu toivomukseksi – keskity tekemiseen, älä henkilöön. Miten toivoisit, että toimittaisiin...**
- **Sovi jatkosta – Huolehdi siitä, että keskustelussa myös sovitaan, miten jatkossa menetellään.**

5.4. **Kehämalli rakentaa ryhmän vuorovaikutusta**

Ryhmän vuorovaikutusta rakentavassa kehämallissa on yhdistetty toimivan vuorovaikutuksen käyttököpeloiset ajatukset ja ratkaisukeskeisen ajattelun oivallukset. Ratkaisukeskeisen ajattelun voima piilee suurelta osin siinä, että se vahvistaa myönteistä ajattelua ja myönteisiä tunteita. Kehämallissa tärkein asia on ryhmän toimiva ja toisia arvostava vuorovaikutus. Lähtökohtana on asiakaslähtöisyys ja tavoitteena on ryhmäläisten välinen toimiva yhteistyö- ja vuorovaikutusuhde.


Perusajatus on, että kaikissa ongelmissa on sisäänrakennettuna tavoite tai merkitys. Etsitään positiivisia merkityksiä tai tavoitteita, jotka vievät/kannattelevat ryhmäläisiä eteenpäin. Usein ryhmänohjaaja tai muu ryhmäläinen voi oikeilla kysymyksillä kääntää ryhmäläisten mahdolliset ongelmat tavoitteiksi tai merkityksiksi.

• Tila, rakenteet
• Arvostava dialogi
• Pelisäännöt

• Uusien näkökulmien etsiminen

• Kannustus
• Palautteen antaminen

• Voimavaroja kasvattavat asiat
• Positiivisuus

• Merkitykset
• Tavoitteet
• Unelmat
Vertaisten työ -luvussa tarkastellaan muutamia käytännön kohtia, joissa tukihenkilö tai ryhmänohjaaja voivat joutua miettimään ratkaisukeinoja ongelmallisiin tilanteisiin. Artikkeli ei luonnollisestikaan pysty sisältämään kaikkia mahdollisia tilanteita, mutta sen tarkoitus onkin antaa joitain ideoita, kannustaa lukijaa soveltamaan niitä ja kehittämään itse niitä lisää. Osa artikkelin tapaukskohdista on poimittu kirjoittajan pitämistä koulutustilaisuuksista, joissa toistuvasti eri osallistujat ovat nostaneet samantyyppisiä käytännön tilanteita yhteiseen pohdintaan.


Kuntoutuminen ja voimaantuminen eivät useinkaan ole suoraviivaisia tapahtumia, vaan niissä on nousuja, laskuja ja tasanteita. Tämä edellyttää ajan ja rauhan antamista asioiden käsitellä. Siiihen liittyy myös itsemääriämisoikeuden salliminen niin itselle kuin muillekin. Vertaisuudessa jokainen on siten oman elämänsä asiantuntija (subjekti), ei toisen ihmisen määräysvallassa tai määriteltävissä oleva kohde (objekti).
Vertaistoinnissa tavoitellaan ”nykyiseen verrattuna parempaa oloita” tai nykyisen hyvinvoinnin ylläpitoa. Välineinä käytetään vuorovaikutusta, kohtaamista ja kuuntelua sekä jakamista. Vertaistukirhmän ohjaajalle paras palaute on varmaan kästä, että ryhmän toimivan ja ryhmäläisten nauttivan yhdessäoloa. Vertaistukija taas kokee onnistumista nähdessään mielenpiristymä ja uusien selviytymiseinöjen löytyminen.

Joskus voi kuitenkin tulla tilanteita, joissa toiminta ei tunnu vievän eteenpäin tai turhautuminen asioiden muuttumattomuuteen ottaa ylivallon. Seuraavien esimerkkien avulla tarkastellaan mahdollisia solmukohtia ja mietitään, miten niitä voisi avata. Tasanteet ja solmukohdatkin kuuluvat vertaisuuden prosessiin – ne voidaan käsitellä etapeiksi matkalla ”parempaan huomiseen”.

6.1. Vertaistukija/-ohjaaja työnsä alussa

Uusi työ, uusi ympäristö, uudet ihmiset, paljon muistettavia asioita, opeteltavia toimintamuotoja ja -tapoja. Näiden hahmottamista ja muistamista auttaa varmaan ”perehdytyskansio” tai vastaava kirjallinen esitys, josta asiota voi tarkistaa ja kerrata. Lisäksi on hyvä, jos tietty henkilö tai työntekijä voi perehdyttää uuden toimijan käytännön asioihin. Ajan varaaminen alukkeskustelulle ja toiminnan peruskuvioiden selvittäminen ovat järjestävän tahan velvollisuksia.

**Perehdytyskessä** on tärkeää selvittää käytännöntöön liittyviä asioita, kuten esimerkiksi:
- toiminnan vaatima aika ja kuinka pitkästä sitoutumisajasta on kyse
- ryhmän/tuettavan tapaamistiheys ja -paikka
- tapaamisten järjestyksen vaatimat muut toimenpiteet (avain, tarjoilu- ja muiden kulujen korvaus)
- mahdollisuus koulutukseen ja muuhun työn tukeen.

Näin aloittava tukija tai ohjaaja voi verrata toiminnan edellyttämää aikoja omaan aikatauluunsa ja siihen, miten saa ne sopimaan muiden aktiviteettensa (harrastukset, työ, perhe, ystävät jne.) seuraan.

6.2. Sopimuksista selkeyttää toimintaan

Sopimuksen tarve korostuu nimenomaan niissä vertaisuhteissa, jotka alkavat aktiivisesti järjestettyynä, esimerkiksi osana yhdistyksen toimintaa. Vertaistoimintaa tapahtuu paljon myös spontaaniisti, kun ihmiset tapaavat, keskustelevat ja huomaavat keskenään yhdistäviä asioita. Muutamana esimerkkinä voi mainita vaikkapa kerrostalon hiekkalaatikolla kokoontuvat pikkulasten vanhemmat, koirapuistossa tai ulkoilutusreitillä tapaavat koiranomistajat tai jopa onnettomuuspaikalle kokoontuvat pikkulasten vanhemmat, joka hetken vaihtaa kokemuksiaan ambulanssin tai paloauton hälyttämisestä tai ensiaputaidoistaan.


6.3. Omat motiivit – jakamista ja auttamista

Uuteen toimintaan liittyessään on hyvä selvittää itselleen omat motiivinsa eli mistä syystä tai syistä haluaa vertaistoimintaan mukaan. Motiivit ovat myös perusta henkilökohtaisille odotuksille ja tavoitteille.

Motiiveiksi on usein mainittu mm. auttamisenhalu tai auttamisvelka. Kun itse on saanut tukea, tununtu luonnolliselta tarjota sitä muille. Myös tilanteet, joissa ihminen on jäänyt paitsi tarvitsemaansa apua, voivat myöhemmän motivoida häntä toimimaan itse vertaistukena. Jos kuitenkin "auttaminen" painottuu liikaa, odotukset oman vertaistuen vaikutuksesta voivat kasvaa hyvinkin suuriksi. Varaana on tällöin turhautuminen tai uupuminen, jos rohmässä tai tuettavassa ei tapahdu edistystä omasta mielestä tarpeeksi nopeasti. Itsele voi jäädä epäonnistumisen tunne ja ajatus, ettei pysty enää "pelastamaan" toista samoina ahdistavilta tai raskaita hetkiltä, joita itse jokseen on kokenut.

6.4. Vinkkejä toiminnan ohjaamiseen

Erilaisille ihmisyhteisöille tunnusomaisia ovat säännöt, lait, ohjeet, jotka yhteisö laatii ohjaamaan jäsentensä toimintaa ja käyttäytymistä. Perimmältään ne pohjautuvat yhteisön käsitykseen hyvästä ja pahasta, oikeasta ja väärästä. Säännöillä halutaan taata yhteisön jokaiselle jäsenelle mahdollisuus turvalliseen ja oikeudenmukaiseen elämään.

Vertaistoiminnassa on hyvä miettiä siihen liittyviä arvoja ja niitä toimintamalleja, joilla saavutetaan tavoitteet tavoitteet. Yleisesti vertaistoiminnassa tunnustetaan eettisiä periaatteita, mm.

- vaitioloveillisuus (joka pätee vielä vertaissuhteen päättymisenkin jälkeen)
- luottamuksellisuus
- toisen ihmisen kunnioitus
- jokaisen itsemääräämisoikeus.

Yksittäisen vertaistukiryhmän yksityiskohtaiset säännöt (nk. pelisäännöt) muotoutuvat aina ryhmän jäsenten tarpeiden ja ryhmän toiminnan luonteen mukaan. Ne ohjaavat käytännön toimintaa. Pelisäännöt kannattaa laätä yhdessä
koko ryhmän kanssa, mikä varmistaa kaikkien sitoutumisen niiden noudattamiseen.

Eettisten periaatteiden ja pelisääntöjen tarkoitus on tukea ryhmää kehittymään toimivaksi ja turvallisiksi yhteisöksi. Toimivan vertaistukiryhmän tunnusmerkkeinä mainitaan usein, että ryhmässä on turvallista olla, jokainen on hyväksytty omana itsenään ja huomioitaan yksilöön, kaikki saavat puheenvuoron (vaikka on mahdollisuus olla hiljaakin), ryhmään saa tulla sellaisena kuin on, tulee kuulluksi, ryhmän jäsenten välillä vallitsee luottamus.

Esimerkkinä Tampereen Napapiiri:


Toiminta on poliittisesti ja aatteellisesti sitoutumatonta ja perustuu vapaaehtoistyöhön sekä itseohjautuvuuteen. Napapiirillä ei ole toimistoa, vahtimestaria eikä siivoojaa, vaan tilojen käyttäjät ottavat vastuun siistimisestä, materiaalien hankinnasta jne. Tilan vuokra maksetaan kolehtipurkista, tempauksista ja ryhmien tilankäyttömaakirjan kerätyillä tuottoilla. Äidit saavat Napapiirin tapaamisissa toisistaan tukea ja itseluottamusta perustaa oman osaamisensa mukaan vertaistukiryhmää tai harrastuskursseja.

Yhdistyksen hallituksen rooli on mm. ylläpitää jäsenrekisteriä ja toimintakalenteria, hoitaa tilaverkostot ja maksuliikenteen sekä kehittää toiminta- ja markkinointia. Hallitus kokoontuu noin kerran vuosikaudessa ja lisäksi asioiden keskustelua kehitetään sähköpostilla ja kaikkien napapiiriläisten yhteisellä sähköpostilistalla. Hallituksen jäsenet valitaan vuosikokouksessa keväisin.

Napapiirin nettisivut:
www.tampereennapapiiri.fi

Mistä sitten tietää, että oma ryhmä toimii ja osallistujat ovat tyytyväisiä siihen?

Aloittavana ryhmässä, tutustumiskertojen jälkeen, odotusten ja toiveiden kerääminen yhteisesti paperille tai fläppitaululle on oiva yhden tapaamisen teema. Kun odotukset on listattu, keskustelua voi jatkaa miettimällä keinoja ja toimintatapoja, joiden avulla ne täyttyvät. Vaikka ryhmä olisi jo ”vanha” ja kokoontunut jonkin aikaa, voi silti avata keskustelun tästä aiheesta. Näin tulevat esille hiljaisetkin


Uuden ihmisen on hyvä saada tietoonsa muiden ryhmäläisten odotuksia ja ryhmälle vakiintuneet pelisäännöt. Ryhmän ”historian” esityssä voi ottaa myös pelisäännöt puheeksi. Nämä ne voidaan kerrata ja tarkistaa yhdessä, ovatko ne vielä kaikelta osin ajankohtaiset. Samalla ne päivittyvät myös uuden tulijan toiveilla ja odotuksilla.

Ryhön päivittäissä jäsentensä odotuksia tai laatiessa pelisääntöjä ne kannattaa kirjata paperille, monistaa ja jakaan koko ryhmälle – sekä antaa ne aina myös uusille jäsenille.

Jos ryhmän toiminnasssa kuitenkin ilmenee ”kupruja”, ohjaaja voi joutua tilanteeseen, jossa nimenomaan häneltä odotetaan toimenpiteitä asian käsittelemiseksi. Kupruja eli ei-toivotetta ilmiöitä voivat olla esimerkiksi:

- jonkun ryhmäläisen liiallinen puheliasuus ja ajan vienti muilta
- keskustelun käärjistyminen usein – jopa riidaksi asti
- negatiiviset kiertot (tuomitsevien asenteiden tai negatiivisten tunteiden hallitsevuus, klikkien ja sisäpiirien syntyminen)
- keskustelun jumiutuminen
- tai vaikkapa ”vain” kännyköiden pirinä ryhmätapaamisen aikana.

Mitä ohjaaja voi tehdä tällaisissa tilanteissa?

6.4.1. Puheajan jakaminen
Vertaistukiryhmään tullaan kuuntelemaan toisia ja jakamaan omia ajatuksia ja mielipiteitä. Persoonallisien piirteiden mukaan toiset ihmiset ovat puheliaampia ja avautuvat helpommin toisille, kun taas tilanteenmuutokset ja kardialaatteiset huomioitavat työntekijöin rooliin osoittaa selkeää tilaa ja lupaa omalle vuorovuorolleen. Puheajan tasaista jakautumista voi varmistaa konkreettisesti munakellon tai tiimalasin avulla. Tällaiset välineet voivat jatkuvassa käytössä kangistaa vapaan keskustelun. Ne ovat siten vain muistuttamassa siitä, että kaikilla on oikeus puhua ryhmässä sekä velvollisuus antaa muiden mielipiteille aikaa ja tilaa.
Toisaalta kaikki eivät tunne puhetta omimmaksi ilmaistutavaksi. Tällöin ohjaaja voi teettää ryhmä- tai yksilötyönä tehtävän, jossa valittua aihetta voi kuvata muulla tavoin (kirjoittamalla, piirtämällä, lehdistä haetuilla kuvilla), ja lopuksi tuotokset katsotaan yhteisesti.

Jos jonkun ryhmäläisen syrjään jättäytyminen on jatkuvaa eikä mikään puheenaihe tai toimintamuoto saa häntä innostumaan mukaan, voi hänen kanssaan kahden kesken keskustella tilanteesta. Ehkä hänen elämässään on tapahtunut jotain sellaista, mitä on vaikeaa muotoilla toisten edessä sanoiksi tai jonka työstämiseen ryhmän tuki ei riitä. Tällöin huomion antaa erityisesti tämän ryhmäläisen asialle voi jo antaa hänelle tilaisuuden jäsennellä tilannetta tai arvioida, olisiko myös jokin muu tukimuoto tarpeellinen.

Jos taas joku ryhmästä ottaa usein pitkiä puhevuoroja ja kommentoi jatkuvasti muiden mielipiteitä, voi tässäkin olla paikallaan keskustella hänen kanssaan kahden. Ohjaaja voi ottaa asian puheeksi esimerkiksi näinä: ”Sinulla on paljon hyviä huomioita ja kommentteja ja huomaan, että tiedät asioista paljon. Kuten olet varmaan huomaamassa, meidän ryhmänä on hyvin erilaisia ihmisiä, toissalaa ei ole sinun rohkeuttasi puhua ja ilmaista itseäsi. Miten sinun mielestäsi näitä hiljaisempiä asioita varten saattaisiin huomattavasti vähentää?”

6.4.2. Irti negatiivisista kierteistä!

Vertaisuutta haetaan omaan voimaan ja toivon ja jakamisen ylläpitoon. Tapaamisissa on vasta omasta arkipäivän tilanteesta niin tunteineen, että jokaisen on oikeus vastata muiden esittämää. Usein kokemuksena on, että tapaamiseen on voinut tulla väsyneenä ja ehkä allapäin, mutta tapaamisen on tuottanut hyvää mieltä ja antanut uutta voimaa taas eteenpäin.


Toinen keino välttää kielteisten ilmiöiden kehittymistä on laatia tapaamisten keskusteluille teemat. Ne voidaan valita esimerkiksi aiemmin yhdessä keräystädä ötötukiuksista ja toiveista. Vaihtelevat aiheet antavat erittäin näkökulmaan ja auttavat näin keskusteluun pysymistä virkeänä.

Jos ryhmä alkaa jakautua pienryhmiksi, joissa jäsenet keskusteluvat vain toisten kanssa mutta eivät muiden pienryhmien kanssa, kannattaa ”pakka sekoittaa”. Siellen käyvät erilaiset tehtävät, jotka tehdään pari- tai muutaman hengen ryhmätoimina. Parit tai ryhmät kootaan siten, että vakiintuneet ryhmärajas rikkoutuvat. Ohjaajan kannattaa mieltää ennalta perusteeksi valittava ominaisuus, jotta se sopii ryhmälle ja
tuottaa halutun tuloksen. Esimerkiksi pienryhmät voidaan koota sen perusteella, että sen jäseniksi päätyvät ne, joilla on samalla kirjaimella alkava etunimi tai sama lempiväri. Ryhmäläisille voi myös jakaa satunnaisesti eräisiä pape
reita ja samanvärisen lapsun saaneet muodostavat ryhmän. Tehtävän aiheena voi olla esimerkiksi kertoa arkipäivän pieni
asia, jossa sinä päivänä on kokenut onnistuneena. Lopuksi yhteisesti toteutettava tehtävänpurku kokoaa ryhmän yhteen ja jokaisen onnistuminen tulee yhteiseksi asiaksi.

6.5. Kahdenkeskinen tukisuhde – rinnalla kulkemista ja kannustamista

Kahdenkeskinen tukisuhde syntyy usein siten, että järjestävän taho etsii tukea hakevalle sopivan tukihenkilön. Sopimust
lanteessa järjestävän tahon edustajan on hyvä olla mukana ja selvittää suhteen sisältöä (esimerkiksi tapaamistihyses, -paikka ja tukisuhteen kesto ja sen seurantatapaamiset). Tärkeää on myös määritellä tukisuhde siten, että siihen ei oleteta kuuluvan esimerkiksi työsuorituksia (kodin-
tai lastenhoito). Samoin kuin vertaistukiryhmässä, myös kahdenkeskisessä tukisuhteessa tulee osapuolen sitoutua
noudattamaan eettisiä periaatteita.

Kahdenkeskisen tukisuhteen osapuolet ovat niin ikään kokemustensa suhteen tasavertaisia ja kummallakin on oikeus (ja velvollisuus) omien ratkaisujen tekemiseen omassa
elämäässään. Kuitenkin kokemusten prosessointivaihe on – ja sen tulee olla – erilainen. Tukija on "sinut" omien
elämänmuutostensa ja niiden aiheuttamien vaikutusten
suhteen. Tukea hakeva henkilö taas voi olla enemmän tai
vähemmän kriisivaiheessa ja vasta etsimässä uutta tasapainoa
arkipäivässä. Tukija on rinnalla kulkija, joka antaa aikaansa,
tarjoaa keskusteluyhteittä, toimii ajatusten peilipintana, n
ynyttää valoa pimeässä, tyyynnättää aallokossa ja kannustaa
jaksamaan erämaassa.

Kahdenkeskinen tukisuhde voi muodostua myös muun
kuin kokemusmaailman samankaltaisuuden ympärille.
Yhteinen nimittäjä voi olla ikä tai yhteiset mielenkiin-
nonkohteet.

Esimerkkinä ikävertaisuus
Kaveri-toiminnassa: Best buddies
Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

Suomessa on meneillään useita hankkeita, joiden tarkoituksena on tarjota ratkaisu kehitys
vammaisten ihmisten yksinäisyyteen. Tällaista
vapaaehtoistoimintaa kutsutaan eri nimillä: ystäväpalveluksi, tukihenkilötoiminnaksi, kaveritoi
minnaksi. Myös sisällöt vaihtelevat eri mallien
välillä. Yhteistä kaikille hankkeille on pyrkimys
mahdollistaa kahden ihmisen välinen vuorovaiku
tuksellinen ja vapaaehtoisuuteen perustuva kave
ruus.

Best Buddies on vuonna 1989 perustettu
maailmanlaajuinen kaveritoiminnan malli, jossa
kehitysvammaisten ja vammojen takia ihmiselle
yhdistetään kaveripariksi. Kyseessä on vapaaehtoistoii
mininta, joka toimii samalla periaatteella 50 maas
sa ympäri maailmaa.

Best Buddies -toiminnassa etsitään kavereiksi
samankäisistä asioita kiinnostuneita, samankäisii
ja samaa sukupuolta olevia ihmisiä, jotka asuvat
läheällä toisiaan. Best Buddies -kaverussa on kaikil-
le maksutonta: kenellekään ei makseta kaverina toimimisesta palkkaa. Tärkeää on se, että kaveruudessa molemmat osapuolet ovat tasa-arvoisia.

Best Buddies -toiminnan tasa-arvoisuuteen liittyy myös se, että kaveriparin muodostaville henkilöille on selvillä yhteiset kaveruuden pelisäännöt. Tämä varmistetaan koulutuksella, jossa kaásitellään vuorovaikutustilanteiden lisäksi sitä, mitkä ovat kaverina olemisen velvollisuudet ja vaatimukset. Koulutukseen kutsutaan siinä vaiheessa, kun oikeanlainen kaveri löytyy.

Vuoden 2009 lopulla Best Buddies -kaveritoimintaa on Suomessa 24 eri paikkakunnalla. Toiminta laajenee koko ajan uusille paikkakunnille, kun uusia kavereita ilmoittautuu mukaan.

Lisää Kaveri-toiminnasta [www.kvtl.fi/kaveri/bb](http://www.kvtl.fi/kaveri/bb)

6.6. Huolehdi omasta jaksamisestasi!

Vertaisuhde perustuu omiin kokemuksiin ja niistä kertyneiden tietojen ja oppien jakamiseen. Vertaistukija täytyy arvostaa vertaistuksia omiin kokemuksiin ja niistä kertyneen tietojen ja oppien jakamisen arvosta. Vertaistukija täytyy myös arvioida vertaistuksen edistämisen arvon.

Vertaistukijaan kohdistuu erilaisia odotuksia. Häneltä toivotaan mm.:
- aitoa läsnäoloa ja kuuntelemista
- toivon herättelyä ja ylläpitoa
- ajatusten herättelyä ja niiden rakentavaa edistämistä
- arkipäivän vinkkejä
- rohkaisua
- lohdutusta, myötätuntoa.

Toivelista voi helposti pidentää. Tällöin on tärkeää, että niitä ei tulkita ehdottomina vaatimuksina. Tasavertaisuus tarkoittaa sitä, että kukin saa toimia omilla voimillaan ja rajoituksillaan. Tämän ymmärtäminen antaa myös tukijalle oikeuden rajata jaksamistaan. Oma elämä on muutenkin kuin vertaisuutta; siihen kuuluvat perhe, lähiomaiset, ystävät, työ, harrastukset – ja aikaa myös ihan vaan itselle!

Ongelmallisia odotuksia voivat olla myös sellaiset,


Ongelmallisen kehityksen ja ammattituen tarpeen tunnistamisessa kannattaa se, että vertaisohjaajan tai vertaisohjaajan suhteen, niin että tietää, mitä tehdä, miten auttaa, mitä vastata, kannattaa tätä heikentää ja tukea mahdollisuuksia. Vertaisohjaajan tai vertaisohjaajan suhteen kannattaa se, että se opettaa, mitä tehdä, miten auttaa ja mitä vastata. Vertaisohjaajan tai vertaisohjaajan suhteen kannattaa se, että se opettaa, mitä tehdä, miten auttaa ja mitä vastata.
**Vertaistukea verkossa**


**Internet** on suomalaisille tärkeä tiedon hankinnan ja kommunikaation väline. Suomalaisista kotitalouksista 80 % omistaa tietokoneen ja 70 %:lla on käytössä laajakaista. Kehitys on tapahtunut 2000-luvulla. Vielä 2000-luvun alussa tietokone oli alle 50 %:lla ja lankapuhelinmodeemi noin 30 %:lla kotitalouksista.

7.1. Yhteisöllinen media – elämää verkossa

Internet on mahdollistanut myös yhteisöllisen median (sosiaalinen media) syntymisen. Yhteisöllisessä mediassa käyttäjät osallistuvat verkon sisällön tuottamiseen (vertaistuottaminen) ja muodostavat yhteisöjä. Yhteisöllinen media toimii kyyntijälätöisesti, toiminta muotoutuu, elää ja päättyy mukana olevien ihmisten tarpeiden mukaan.


Verkkoyhteisöjen kautta vaikutetaan yhteiskunnallisiin asioihin, niissä viihdytään, jaetaan kokemuksia, vaihdeetaan tietoa, opitaan uutta, ylläpidetään olemassa olevia ja luodaan uusia suhteita. Yhteisöllinen media ja talouselämä ovat vuorovaikutuksessa keskenään: yritykset hyödyntävät yhteisöllistä mediaa liiketoiminnassaan. Wuorensalan muukaan yhteisöllinen media on mahdollisuus myös sosiaali- ja hyvinvointipalveluiden kehittämiselle.


7.2. Verkkotukea tarpeen mukaan – avoimia ryhmiä ja skypeyhteyksiä

On tärkeää, että vertaisohjaajilla ja vertaistukea organisoivilla ammattilaisilla on osaamista hyödyntää yhteisöllistä mediaa ja tunnistaa sen mahdollisuudet ja riskit.

Internetissä toimii lukemattomia erilaisia vertaistukea tarjoavia yhteisöjä, joita voidaan jaotta toiminnullaisesti:

- avoimet keskusteluryhmät
- suljetut keskusteluryhmät
- chat-yhteisöt
- sähköpostilistat
- blogit eli nettipäiväkirjat
- kahdenkeskinen tuki

Keskusteluryhiin osallistuminen vaatii useimmien rekisteröitymisen, jonka jälkeen palvelu tunnistaa käyttäjän. Käyttäjä luo itselleen käyttäjänimikset palveluun kirjautumista varten ja nimimerkin, jolla esiintyy keskustelussa.


Suljettu keskusteluryhmä vaatii käyttäjän rekisteröitymisen lisäksi käyttäjätunnun ja salasanan, jolla ryhmään kirjaudutaan. Rekisteröitymätön käyttäjä ei voi lukea viestejä. Suljettu ryhmä voi olla myös määraaikainen. Ryhmä voi toimia joko omaarteisesti tai sillä voi olla vertais- tai ammattilaisohjaaja.

Chatissa keskustelu on reaaliaikaista ja siihen osallistuvat yhteisössä juuri sillä hetkellä paikalla olevat rekisteröityneet käyttäjät.

Kahdenkeskinen tuki verkossa toimii esimerkiksi sähköpostin kautta tai niin, että osapuolten saavat toisiinsa yhteyden verkkipalveluun tai Skypen kautta. Jos Skype-ohjelman käyttäjällä on käytössään web-kamera, kaiuttimet ja mikrofoni, mahdollistuu Skypenpalvelussa niin puhe- kuin kuvayhteyskin. Myös chat-yhteisöjen privaatit keskusteluhuoneet voivat olla kahdenkeskisen vertaistuen paikkoja.

Sähköpostistilla toimii nimessä mukaisesti sähköpostin kautta. Listalle liittyään rekisteröitymällä ylläpitäjälle ja ilmoittamalla sähköpostiosoite, johon listaviestit otetaan vastaan.

Blogi on nettipäiväkirja, jossa kirjoittaja käsittelee haluamiaan aiheita. Blogien teemoja ovat esim. mielenterveys, vammaisuus, avioero... Koska blogi on päiväkirja, tekstit ovat omakohtaisia ja palvelevat kokemusten vaihtoa ja saamaistumista. Blogia on yleensä mahdollisuus kommentoida, joten se voi toimia myös keskustelun herättäjänä.

Osallistujan tuen ja tiedon tarpeen mukaan toiminta voidaan määrittää esim.:
- tuen tarve sairauden tai vamman perusteella
- tuen tarve sosiaalisessa toiminnassa
- tuen tarve elämäntilanteeseen liittyen


Tuon tarpeen mukainen jaettelu ei ole tarkkarajainen: tukea voidaan hakea ja saada monella alueella yhtä aikaa.
Esimerkkejä Internetin vertaistuen mahdollisuksista: suurin osa esitellyistä palveluista sisältää vertaistuen lisäksi myös sekä ammatillista asiantuntijaneuvontaa että tietopalveluita.

- **www.tukinet.net**
  Tukinet-krisikeskusten ylläpitämä sivusto, jossa toimii ajallisesti rajattuja livekeskusteluryhmiä (chat) ja teemallisia sekä avoimia että suljettuja keskusteluryhmiä. Tukinetin kautta on mahdollista saada myös kahdenkeskistä vertaistukea.

- **http://verneri.net/**
  Kehitysvamma-alan verkkopalvelu, josta löytyy kehitysvammuaisuutta käsitteleviä avoimia keskustelupalstoja ja suljettuja ryhmiä sekä vertaistukihenkilöitä.

- **http://verneri.net/selko/**
  Verkkopalvelu Vernerin yhteydessä toimiva kehitysvammaille ihmisille tarkoitettu selkokieliinen sivusto, jolla toimii keskustelupalsta ja chat.

- **http://www.varjomaailma.fi/**

- **www.paihdelinkki.fi**
  A-klinikkasäätiön ylläpitämässä riippuvuusaiheisessa (päihteet, pelit, internet) verkkopalvelussa on teemallisia, avoimia keskusteluryhmiä sekä kirjoituskelipäällin kautta koottuja tarinoita päihteriippuvuudesta.

- **www.nyyti.fi**
  Nyyti ry pitää yllä opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin ja elämänhallinnan edistämiseksi tarkoitetuja ohjattuja ja ohjattuja sivusto nettiryhmästä.


- **http://www.imetystukilista.net/sivut/index.php**

- **www.selko-e.fi/keskustelu**
  Selko-e:n keskustelualueella kehitysvammaiset ihmiset harjoittelevat tietoyhteiskunnan edellyttämiä sähköisen viestinnän taitoja ja tarjoavat toisilleen vertaistukea. Selko-e:n keskustelualue on valvottu ja turvallisuuden varmistamiseksi käyttäjätunnukset aktiivina ihmisen eikä tietokoneohjelma.

- **www.mll.fi**
  Mannerheimin Lastensuojeluliittona ylläpitää verkkopalveluja, joiden kautta lapsi, nuori tai vanhempi voi saada vertaistukea elämän eri vaiheissa.

7.3. Netiketti haltuun!
Lainsäädäntö, Suomen perustuslaki, rikoslaki, henkilötietolaki jne. koskevat viestintää Internetissä. Vertaistuen yleiset eettiset ja hyvän vuorovaikutuksen periaatteet koskevat myös verkossa tapahtuvaa vertaistukea.

Vapaaehtoisen puhelin- ja nettiauttamisen eettisten periaatteiden neuvottelukunta (PuhEet) on määritellyt vapaaehtoiselle puhelin- ja nettiauttamiselle eettiset periaatteet, jotka löytyvät osoitteesta http://www.puheet.net/


7.4. Verkossa on riskejä – ja mahdollisuuksia

<table>
<thead>
<tr>
<th>VAHVUUDET</th>
<th>HEIKKOUDET</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>+ ei sidottu aikaan/paikkaan</td>
<td>– vaatii yhteyden</td>
</tr>
<tr>
<td>+ maailmanlaajuinen</td>
<td>– vaatii teknistä osaamista</td>
</tr>
<tr>
<td>+ tavoittaa laajan joukon</td>
<td>– nimettömyys – turvatomuus</td>
</tr>
<tr>
<td>+ nimettömyys – turvallisuus</td>
<td>– palautteen sattumanvaraisuus</td>
</tr>
<tr>
<td>+ käyttäjälahtöisyys</td>
<td>– sosiaalisen kontrollin sattumanvaraisuus</td>
</tr>
<tr>
<td>+ matala kynnys</td>
<td>– vaatii verbaalista kyyhkkyttää</td>
</tr>
<tr>
<td>+ kattava verkko- ja laitekanta</td>
<td>– uudet kommunikaatio-</td>
</tr>
<tr>
<td>+ tasa-arvoisuus</td>
<td>menetelmät</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>MAHDOLLSUUDET</th>
<th>UHAT</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>+ uudet kommunikaatio-</td>
<td>– sosialisten suhteiden</td>
</tr>
<tr>
<td>menetelmät</td>
<td>virtualisoituminen</td>
</tr>
<tr>
<td>+ nettisukupolvet, nuorten</td>
<td>– tietoturvaongelmat</td>
</tr>
<tr>
<td>tavoittaminen</td>
<td>– ei-toivotut suhteet</td>
</tr>
<tr>
<td>+ palvelut, jotka hyödyntävät</td>
<td>– vastuut ohjeiden, neuvojen</td>
</tr>
<tr>
<td>sosiaalista mediaa</td>
<td>– ja vinkkien oikeellisuudesta</td>
</tr>
<tr>
<td>– identiteetin varastaminen, henkilötietojen</td>
<td>– vaarinkäyttö</td>
</tr>
</tbody>
</table>


Uhkana voitaneen pitää myös sitä, että ihmisten välisen vuorovaikutus siirtyy liaksi Internetiin. Internetissä vuorovaikutus ei tapahdu konkreettisessa ympäristössä vaan virtuaalitoiminnossa, ihmisten mielissä. Sosiaalipsykologi
7.5. Yhteisö verkossa – oma paikka ja kieli


Yhteisöllisyyden kokemus verkkossa rakentuu samoista tekijöistä kuin reaalimaailmassa: luottamuksesta, rehellisyydestä, avoimuudesta, tasavertaisuudesta, avun antamisesta ja toisten tukemisesta. Yhteiset säännöt ja sopimukset rakentavat yhteisöllisyyttä myös verkkossa. Virtuaaliyhteisöissä muodostuu oma keskustelutyyli, ”oma kieli” ja yhteinen huumori, ja jäsenet tuntevat toisiaan kohtaan aitoa empatiaa ja myös huolta.

Jaana Venkula kritisoi sosiaalista mediaa siitä, että se saattaa tehdä ihmisiä passiivisiksi toistensa elämän tarkkailijoiksi sen sijaan, että ihmiset tekisivät konkreettisia asioita yhdessä. Konkreettisen toiminnan puute vuorovaikutuksen yhteydessä voi Venkulan mukaan aiheuttaa perustavia muutoksia ihmisen aivotoinimnoissa, mm. koordinaatioissa, hahmottamisessa ja psykykkisissä prosesseissa.

7.5.1. Persoonana verkossa


Tosin verkkopersona mahdollistaa myös uuden vuorovaiku-

7.5.2 Kokemuksen kautta – arkoja asioita ja huumoria

Mitä on vertaistuki, jota ihmiset verkon kautta etsivät ja saavat? Suomessa verkkovertaistukea ja sen koettua vaikutuvuutta on tutkittu vielä vähän. Heli Kytöharju on tutkinut aiheaa pro gradu -tutkielmassaan ”Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva-lehden keskustelupalstalla Internetissä”. Tutkimuksella haluttiin selvittää, saavatko äidit verkkovertaistuksen kautta tukea jaksamiseensa.

Tutkimuksessa on luokiteltu sekä äitien jaksamista että koettua vertaistukea.

- **Äidin jaksaminen** muodostuu neljästä osatekijästä:
  - vauvan tyytyväisyys
  - vauvanhoidon sujuminen
  - voimavarojen ylläpitäminen
  - jaksamista tukevat ihmissuhteet

- **Koettu vertaistuki** muodostuu viidestä kategoriasta:
  - kokemusten jakaminen
  - tiedon ja ajatusten jakaminen
  - itsetunnon vahvistaminen
  - huumori
  - negatiivinen tuki


- **Kytöharjun mukaan** äidit kekovat saavansa keskustelupalstalla toisiltaan tukea jaksamiseensa.
A-klinikkasäätiö ja Ensi- ja turvakotien liiton Pidä
kiinni -projekti ovat organisoineet Internetin Päihdelinkki-
verkkopalveluun kestoltaan rajattuja (2 kk) suljettuja, am-
matillisesti ohjattuja keskusteluryhmiä päihteitä käyttäville
äideille. Keskustelujen aiheet ovat nousseet äideiltä itseltään.
Ryhmissä on keskusteltu omasta päihteiden käyttöstä, omista
naapurioista sekä seurantakäytön vähentämiseksi sekä hoi-
tovaloitoehdoista ja -kokenemuksesta sekä vanhemmuuteen,
perheeseen ja yhteisööseen liittyvistä asioista. Ryhmissä
on voitu käsitellä päihteiden käyttöä liittyviä tunteita, esim. toivoa, pelkoa, voimattomuutta, masentuneisuutta.
Äitiys ja päihteet ovat vahvoja asenteita ja tunteita herättävä
yhdistelmä, eivätkä äidit helposti puhu päihteiden käytöstä
säännöllisesti. Äitiys ja päihteet ovat vahvoja asenteita ja tunteita
herättävä yhdistelmä, eivätkä äidit helposti puhu päihteiden käytöstä
säännöllisesti. Äitiys ja päihteet ovat vahvoja asenteita ja tunteita
herättävä yhdistelmä, eivätkä äidit helposti puhu päihteiden käytöstä
säännöllisesti. Äitiys ja päihteet ovat vahvoja asenteita ja tunteita
herättävä yhdistelmä, eivätkä äidit helposti puhu päihteiden käytöstä
säännöllisesti. Äitiys ja päihteet ovat vahvoja asenteita ja tunteita
herättävä yhdistelmä, eivätkä äidit helposti puhu päihteiden käytöstä
säännöllisesti.

7.6. Ohjaaja verkossa –
keskustelun virittäjä ja
turvallisuuden luja

Internetissä toimivien ryhmien ohjaukseen on vielä vähän
koulutusta. Nettiryhmässä pätevät kuitenkin osittain samat
ryhmäyhtymät lain suhteen kuin muissakin ryhmässä. Tästä
syystä nettiryhmän käynnistämiseen ja ohjaukseen voidaan aina-
kin osittain soveltaa samoja periaatteita ja menettelyjä kuin
luvussa 3 on kuvattu. Myös verkkooppimisen ohjauksen
kulutuksesta voi olla hyötyä nettiryhmän ohjaajalle.

Verkkokeskustelun ohjaamisesta tekee haasteellista se,
että käytettävissä on vain keskustelututkimus. Ilmeiden ja reilun
puuttuessa voi olla vaikea tavoittaa keskustelijoiden tunnet-
loja, ja väärin tulkintojen riski kasvaa. Toisaalta kirjoitettu
teksti säilyy ja siihen voi palata myöhemmin.

Tärkeää on, että verkkoverstausten pinoi tuleva henkilö
vaiheen, mikä taho ylläpitää palvelua, ja tuntee keskustelun
pelisäännöt. Ohjaajan rooli vaihtelee ryhmässä sen mukaan,
onko ryhmä suljettu vai avoin, vapaaehtoisesi tai ammatil-
lisesti ohjattu. Verkkoverstaustukeryhmässä ohjaajan roolilla
on olla keskustelun ylläpitäminen, ryhmän toimintatapojen
kertominen uusille ryhmäläisille, esittelyjen pyytäminen,
aktiivinen vastaaminen muiden osallistujien viesteihin,
pelisääntöjen ottaminen keskusteluun mahdollisessa risti-
riittailuessa jne.

7.6.1. Ohjaoksen tuki Internetissä –
materiaalipankista työnohjaukseen

Verkko voi toimia vertaistuksen paikkana myös ohjaajille.
Järjestöillä ja yhteisöillä on omia Internetissä toimivia pal-
veluja vapaaehtoisille, esim. vertaisryhmien ohjaajille. Nämä
ohjaajille on tarjolla tietoa ja materiaalia ohjaukseen tukea,
hissellä ollaan vaihtaa kokemuksia toisten ohjaajien kanssa
(työnohjaukseessa vertaisohjauksesta) tai saada ammattilaisen
antama työohjausta. Vertaisohjaajille tarjottavissa verkkoyhteisössä
voi saada tietoa, ideita ryhmän ohjaamiseen
seks voimavaroja toimia ohjaajana.
Artikkeli keskittyy pohtimaan tukea, jota vertaistoiminta tarvitsee ammattilaisilta säilyäkseen elinvoimaisena, monimuotoisena ja saavutettavana. Ammattilaisilla on myös keskeinen rooli vertaistukiryhmissä syntyvän osaamisen ja tiedon välittymisessä yhteiskunnan hyvinvointi-työn käyttöön.


Suurimmassa osassa vertaistukiryhmistä Suomessa on ollut kyse surusta, sairaudesta tai menetyksestä. Näiden ryhmien rinnalle on muodostunut myös esimerkiksi vanhemmuuden tukemiseen tai itsensä kehittämiseen tähtääviä ryhmiä, joissa korostuu ilo, yhdessä tekeminen ja yhdessäolo. Vertaisuuden ohella ryhmien lähtökohtissa keskeistä on yhteisöllisyys, identiteetin muokkaaminen, kansalaistoiminta ja kokemustiedon merkityksellisyys ammattitiedon rinnalla.

Verstaistoiminnassa, erityisesti vertaistukiryhmissä, kertyy paljon kokemusasiantuntijuutta ihmisten arjesta. Arjen haasteista ja niihin tarvittavista tuista ja palveluista tietävät eniten he, jotka elävät haasteellisessa tai muutosta vaativassa elämäntilanteessa. Erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhempien ryhmistä tehdyssä tutkimuksessa juuri...


Erityisesti julkisen sektorin palvelutuotantoon ja ammattikäytäntöjä koskettava kysymys siitä, kuinka vertaistoiminnassa kertyvä kokemus saadaan laajempaan yhteiskunnalliseen tietoisuuteen ja palveluja ja tukea suunnittelevien ammattilaisten käyrroön.

Yhteiskunnallisessa keskustelussa, valtakunnallisissa ohjelmissa ja myös sosiaalityön piirissä on ajankohtaisena teemanä yhteisöjen merkitys kansalaisten elinoloihin vaikuttamisessa ja yhteiskunnallisen osallistumisen rakentumisessa. Vertaistukiryhmät on tässä keskustelussa mainittu yhdeksi sellaiseksi paikallisen toiminnan muodoksi, jonka kanssa
esimerkiksi sosiaalityö voisi käydä vuoropuhelua ja rakentaa kumppanuutta. Kirsi Juhila (2006) kirjoittaa teoksessaan Sosiaalityöntekijänä ja asiakkaana:

"Kumppanuus näkökulmasta katsottuna sosiaalityö osana julkista auttamisjärjestelmää voi ottaa tehtävänä vertaissyntyperiä ja sosiaalista pääomaa voimistavien hyvien kehien tukemisen ja liikkeelle laittamisen ja olemassa olevista hyvästä vertaisavun malleista oppimisen. Molemmissa lähtökohtana on vertaistukijoiden hyväksyminen tasa-arvoisiksi toimijoiksi”.

8.1. Vertaistoiminnan hyvä kehä – kumppanuutta ja työnjakoa

Vertaistoiminta vahvistuu sille kulttuurisesti ja sosiaalisesti myönteisessä ilmapiirissä. Ilmapiirin syntymän vaikuttavat ammattilaiset, jotka toimivat järjestöissä tai julkisen sektorin tehtävissä, eri toimijoiden monipuoliset yhteistyö- ja kumppanuussuhteet ja ennen kaikkea kansalaisten oman toiminnan näkeminen tärkeänä kansalais- ja hyvinvointiyhteiskunnan tekijänä.

Julkinen palvelujärjestelmä ja vertaistuki sivuavat toisiaan lähes aina tavalla tai toisella. Palveluita käyttävä asiakas saattaa saada palvelujärjestelmän kautta tietoa asiaansa liittyvästä vertaistuesta, hänelle voidaan suositella vertaistukea tai hänet voidaan jopa ohjata vertaistuen piiriin. Vertaissverkostossa puolestaan vahdetaan tietoja palveluista, ohjataan palveluiden piiriin ja esitetään kriittiksiä palvelujärjestelmää kohtaan.

Suomesta kuitenkin puuttuu pysyvä, selkeä rakenteen vertaissverkostojen ja palvelujärjestelmän väliltä. Tilanne on selkeä ainoastaan silloin kun vertaistuki organisoituu täysin palvelujärjestelmälähtöisesti ja on osa palvelukokonaisuutta.

Muuten tiedon kulku on sattumanvaraista ja paljolti riippuvaista siitä, kuinka hyvin vertaistukea organisoivat yhteisöt tuntevat alueensa palvelujärjestelmän, tunnistavat potentiaaliset yhteistyökumppanit ja osaavat markkinoida omaa toimintaansa palvelujärjestelmällä. Palvelujärjestelmässä työskentelevien ammattilaisten on vaikeaa, ehkä jopa mahdotonta, hankkia tietoa alueensa tarjolla olevan vertaistuen koko kirjosta.


Parhaimmillaan vertaisverkostot, järjestöt ja julkinen palvelujärjestelmä pystyvät yhdessä, toistensa vahvuksia hyödyntäen tuottamaan sosiaalisia innovaatioita, joihin kumpikaan ei yksin pysty.

Seuraavassa on listattu toimenpide-ehdotuksia, jotka toteutuessaan tekisivät vertaistoimijoiden ja ammattilaisten yhteistyöstä tiiviimpää ja loisivat mahdollisuuden vuoropuheluun. Osa tehtävistä sopii sekä järjestöjen että julkisen sektorin ammattilaisten hoidettaviksi.
Järjestöjen tehtäviä

Visio
Järjestöjen yhteinen ohjelma/manifesti vertaistoiminnan yhteiskunnallisista merkityksistä, sen merkittävyydestä osallistujille ja ammattilaisten tehtävistä vertaistoiminnan jatkuvuuden ja kehitymisen takaamiseksi

Ajankohtaisia tehtäviä vertaistoiminnan edellytysten ja kehitymisen turvaamiseksi:

- Kattavan ja monimuotoisen vertaistoiminnan järjestäminen – edellyttää järjestöjen kiinteää yhteistyötä.
- Ryhmien käynnistäjien ja vertaistukiryhmien ohjaajien kouluttaminen.
- Vertaisten tukihenkilöiden ja tukevien henkilöiden kouluttaminen.
- Vertaistoimijoiden tuesta huolehtimen.
- Tiedon kerääminen ja ylläpitäminen vertaistoiminnan tarjontasta, toiminnasta tiedottaminen ja ryhmien ohjaaminen.
- Asiantuntijatiedon antaminen ryhmille.
- Vertaistoiminnan sisällyttäminen hyvinvointi- ym. ohjelmiin ammattilaispalvelujen rinnalle.
- Kumppanuusrakenteiden kehittäminen vertaistoimijoiden ja ammattilaisten kesken.

Julkisen sektorin tehtäviä

Visio
Vertaistoiminnan liittäminen osaksi paikallisia hyvinvointipalveluja. Väylien luominen sille, että vertaistukiryhmissä kertyvää kokemustietoa saadaan palveluiden suunnittelun ja arvioinnin käyttöön.

Ajankohtaisia tehtäviä vertaistoiminnan edellytysten ja kehittymisen turvaamiseksi:

- Kahdenkeskisen ja ryhmämuotoisen vertaistoiminnan käynnistäminen ja tuki.
- Vertaistoiminnan käytännön resurssien tarjoaminen:
  mm. taloudellinen tuki, tilat, monistus, lastenhoito.
- Vertaistoimijoiden tuesta huolehtimen.
- Tiedon hankkiminen vertaistoiminnan tarjonnasta, toiminnasta tiedottaminen ja ryhmiin ohjaaminen.
- Asiantuntijatiedon antaminen ryhmille.
- Vertaistoiminnan sisällyttäminen hyvinvointi- ym. ohjelmiin ammattilaispalvelujen rinnalle.
- Kumppanuusrakenteiden kehittäminen vertaistoimijoiden ja ammattilaisten kesken.
Ammattilaisia kouluttavat oppilaitokset ovat avainasemassa tulevien toimijoiden asenteiden ja osaamisen kehittäjinä. Koulutusyhteisöt, järjestöt ja julkinen sektori ovat mielen-kiintoisen ja yhteisen kysymyksen edessä: Mitkä teot tukevat parhaiten kansalaisten vertaistoimintaa ja toiminnan tuottaman tiedon välittymistä hyvinvointityön suunnitteluun?
Vertaistukea järjestävällä taholla on vastuu toimijoistaan, ja vertaisilla on oikeus riittävään tukeen. Joitakin asioita määrittelee lainsäädäntö, jotkut taas on syytä ottaa vastuullisessa toiminnassa ehdottomasti huomioon. Artikkelissa käsitetään erilaisia toisiaan tukevia ja monille vertaistoimintaa järjestävälle tahoille vaihtoehtoisia tukemisen keinoja. Artikkelin tarkoituksena on nostaa toiminnan tukemisen mahdollisuuksia yleiseen tietoisuuteen ja itse kullekin pohdittavaksi.

Tapio Myllymaa Satakunnan ammattikorkeakoulu

9.1 Tukea tarvitaan!
Vertaistuki on hienoa ja arvokasta toimintaa, jossa ollaan toisinaan tekemissä monimutkaisten ihmis suhteiden kanssa. On tärkeää arvostaa vertaistukea kuten muutakin vapaaehdoinen ja ammattityötä, ja siksi myös sitä tulee tukea riittävästi. Vertaistukijoiden tuen tarve on aina olemassa, vaikka sen sisältö riippuu ratkaisevasti toiminnan luonteesta.

Kasvu vertaisena ja tehtävän mielekkyyden säilyminen edellyttävät, että toiminta mahdollistaa kehittymisen. Tuella varmistetaan sitoutumista, virkistäytymistä ja työn iloa. Hyvinvoivat toimijat vahvistavat taustayhteisönsä positiivistä imagoa.

Järjestämällä toimijoille riittävästi tukea voidaan vähentää monenlaisia riskejä, kuten toimijoiden uupumista ja rahoittajien luottamuksen menetystä. Hyvän tuen hyödynsaajia ovat viime kädessä henkilöt, joiden on tarkoitus saada vertaistukea. Uusille henkilöille hyvin tuettu toiminta on viesti luottamuksesta, ja heitä on helpompi rekrytoida toimintaan.
Monet vertaisiin liittyvät ominaisuudet ja elämäntilanteet, kuten psykykinen sairaus tai korkea ikä, voivat edellyttää tukijoilta erityisosaamista.


Vertaistukiryhmien toiminnan organisointi on vaativa tehtävä, johon on syytä valmistautua riittävän huolellisesti. Tehtäviin pitää valmistautua jo siitäkin syystä, että monesti kohdataan erityiskysymyksiä, joihin arkielämä ei anna riittävästi valmiuksia. Vetäjän on hyvä tuntea ryhmän perusilmiöitä, jotta hän voi ymmärtää ryhmän toimintaa ja säilyttää kykyä rakentavasti ryhmä eri vaiheissa.


### 9.2. Taustayhteisö määrittää pelisäännöt

Tuki lähtee liikkeelle jo ensimmäisistä kontakteista organisatioon. Joissakin organisaatioissa toimijat valitaan määritellyjen kriteerien perusteella, koska toiminta ei ole aina kaikille hyväksi. Se ei saa vaarantaa kenenkään elämää kohtuottomasti. Seuraavassa on esimerkkinä Klubitaloiminnan 36 kansainvälisestä standardista toinen:

"2. Klubitalo päättää uusien jäsenien hyväksymisestä. Jäseneksi pääsee kuka tahansa, jolla on tai on ollut mielisairaus, ellei hän sillä hetkellä merkitse hetkenämästä uhkkaa klubitaloyhteisön yleisistä turvallisuuksista.” (Klubitalo 2010.)

Alusta lähtien on hyvä tietää vertaistoiminnasta, jotta toiminnassa kohtaisivat paremmin kaikkien odotukset ja mahdollisuudet tukea. Vertaistukijan on hyvä tuntea muun muassa organisaation toimintaperiaatteita ja eettisiä ohjeita, joita hänen on noudatettava. Hänen on myös tiedettävä, millaista tukea hän voi organisatiosta saada.


Kaikilla vertaistukijoilla ei ole taustayhteisöä, jonka kautta saisi tukea ja ohjausta. Kaikki toimijat eivät tosin edes osaa odottaa tukea. Näille ryhmille suosittelemme kuitenkin tuen hakemista tarvittaessa vertaistukea tuntevalta tahoista, joka osaa auttaa eteenpäin. Vertaistukea järjestävien organisatioroiden on tärkeätä olla avoimia tällaisille yhteystenkäynnillä ja

9.3. Vertaistukitoiminnan turvalliset rakenteet

9.3.1. Arvostava kohtaaminen – tuen kivijalka

Tiedon saantia vertaistuen järjestojen, heidän tavoitteistaan ja toimintansa sisällöstä tulisi kehittää. Eri paikka-kunnilla tässä on onnistuttu vaihtelevasti. Tulevaisuudessa apuna voivat toimia erilaiset portaalit. Tässä on kuitenkin huomattava mukaan tulevien toimintojen arviointia, jotta luottamus saadaan syntymään ja säilymään.


9.3.2. Valinta, koulutus ja perehdyttäminen – väylä mukaan


Valinnan tarpeellisuuteen vaikuttaa toiminnan luonne. Usein toimintaan mukana ilman valintaa, tai päätös toimintaan on tekemä osallistumisesta tapahtuu perusvalmennuksen jälkeen. Toisinaan voi olla vertaisprosessin tulemnä ennen varsinaiseen toimintaan. Tällöin mukaan arvioidaan vertaistusten rasittavuus henkilölle ja hänen osallistumisensa

vaikutukset muihin koulutusryhmäisiin. Valinnan lisäksi
on tärkeää hoitaa kauniisti neuvotellen ja ihmistä
kunnioit-\tauen tilanteet, joissa henkilö ei enää voi toimia vertaistuessa.
Organisaatiossa olisi tärkeää sopia kenen vastuullu tämä
asia on.

Toiminta perustuu osapuolten kirjoittamattomiin,
psykologisiin sopimuksiin. Psykologista sopimusta voidaan
lähestyä kysymällä seuraavanlaisia kysymyksiä vertaisohjaajalta
ja yhdistyksen toimintaa organisoivalta taholta:

**Vertaistoiminta.**

Mitä se on ja missä sitä käytetään.
Vertaistoiminnan muotoja.
Vertaistoiminnan merkitys.
Vertaistoiminnan eettiset periaatteet ja
pelisäännöt.

Minä vertaistoiminnassa. Omat lähtökohtat
vertaistoimintaan.
Toimintaperiaatteet ja eettiset ohjet.
Ryhmän erityispiirteet, ryhmän ohjaaminen.
Kahdenkeskiset tukisuhteet.

Koulutuksissa on syytä perehdyttää myös järjestön tai
muun taustayhteisön toimintaan. Mikäli peruskoulutus
järjestetään useamman eri tahon yhteistyönä, jäävät toimin-
taa ohjaavat konkreettiset seikkarunkin osapuolen itsensä
hoidettaviksi. Niitä voivat olla:

**Käytännön asioiden kertominen.**

- Ovet, tiedotus, puhelimet, yhteystiedot
(myös ohjaajan tarvitsemien yhteistyö-

Kun vapaaehtoistyön arvot muuttuvat ja muun muassa
pyytetön auttaminen vähenee, itse saamisen merkitys
alkaa korostua yhä enemmän. Nämä yhä tärkeämpi kysymys
jokaiselle organisaatiolle on se, mitä henkilöt saavat vapaa-
ehtoistyöstä itseellensä. Voisi ajatella, että vastavuroisessa
vertaistyössä itselle saaminen on helpommin toteutuvaa
ja korostuu enemmän kuin muussa vapaaehtoistyössä.

Vapaaehtoistyön kokemukset ja koulutukset auttavat
ymmärtämään vapaaehtoistyötä ilmiönä ja sen erityispiirtei-
tä. Esimerkiksi Mielenterveysseuran vertaisryhmien vetäjät
ovat kokeneet vapaaehtoistoiminnan peruskoulutuksen
hyödyllisenä.

Vertaisohjaajille järjestetään joissakin organisaatioissa
koulutusta ja perehdytystä. Näillä luodaan pohja sitou-
tuneille toimijoille ja turvalliselle toimintatyöpäristölle.
Yhtenäisestä prosessimaisesta koulutuksesta on saatu hyviä
kokemuksia verrattuna irrallisiin eri henkilöiden pitämään
luentoihin. Prosessikoulutuksessa joku kantaa vastuun koko
peruskoulutusvaiheesta. Hänellä on tässä tukena usein toinen
henkilö, millä varmistetaan toiminta yllättävissä tilanteissa,
muun muassa sairaustapauksissa. Tärkeää on, että vertaiset
oppivat valmennuksen kautta kiinnittämään huomiota omaan
jaksamiseensa ja sitä edessäottavien seikkoihin. Perusvalmennus
voi sisältää mm. seuraavanlaisia aiheita:
tahojen), korvaukset ja muu rahaliikenne, seuranta, tukimateriaalin sijainti.

- Järjestävän tahon toiminnan esitteleminen.
  Toimijat, heidän tehtäväänsä, historia.
- Järjestävän tahon tarjoaman tuen läpi-
käyminen. Oma jaksaminen ja kehittyminen
vertaistoiminnassa
- Odotusten keskusteleminen läpi puolin ja
toisin.
- Organisaatiossa toimimisen mahdollisuksien
  ja sitä kautta vaikuttamisen esitteleminen

9.3.3. Sopimukset, pelisäännöt ja riskien
hallinta – laadun tae

Hyvä johtaminen on tärkeä asia varsinkin isommissa
vertaistoimintaa järjestävissä organisaatioissa. Johtaminen
dellyttää vertaistoiminnan erityispiirteiden ymmärtämistä
ja vertaisten sekä ammattilaisten työpäätöksen osaavaa yhdis-
tämistä. Johtajalle on tärkeää sellainen palkattu henkilöstö,
joka hallitsee alaistaitoja. Hyvä hallinnointiin kuuluut
myös huolehtiminen taloudesta ja tasa-arvon edistäminen
yhtenäisillä korvaukskäytännöillä. Niillä mahdollistetaan
vapaahdostointyöniille, jotka haluavat sitä tehdä. Hyvä hal-
linto edellyttää myös sitä, että vakuutukset ovat kunossa ja
toiminta on lain mukaisia. Olisi hyvää, että Suomessa alkaisi
vapaahdostointyön johtamiskoulutus.

Hyvin hallinnoinut organisaatio pyrkkii hallitsemaan
riskinsä. Riskien arviointi on ennakoivaa työsuojelua. Se
perustuu Suomessa työtervallisuuslakiin. Laki velvoittaa
työnantajaa arvioimaan riskit myös vapaahdostointyössä. Riskien
arviointiin on olemassa lähteitä, kuten Porkan ja Myllymaan

toimittama opas ”Riskien arviointi vapaahdostointyössä”. Sen
avulla jokainen vertaistoimintaakin järjestävä taho voi hel-
posti hoitaa lakiasäteisen tehtävän.

Vertaistoiminnassa hyvin tärkeitä ovat yhteiset pelisäännöt
ja tasa-arvoinen kohtelu. Kaikenlaista ikää- ja muuta syrjintää
tulee vastustaa. Yhteisistä pelisäännöistä esimerkkinä ovat
Klubitalotoiminnan standardit. Niitä käydään toistuvasti läpi
yhdessä, jotta kaikki yhteisön jäsenet ymmärtäisivät, mitä ne
arjessa tarkoittavat ja miten niihin voitaisiin pyrkiä. Kansain-
välisessä sertifointiprosessissa niillä on ratkaiseva merkitys.
Yksi pelisäännöstöä on ehdoton vaiholovelvollisuus toimi-
roiden kesken ja tietosuojaa. Pelisääntöjä ja toiminnan rajoja
voi voitaa selkiyttää kunkin toimijan ja organisaation välisellä
sopimuksilla tai kuhunkin tukisuhteeseen liittyvällä erillisellä
sopimuksilla, joissa tehtäviä määritellään tarkemmin.

Jokaisella tulee olla vaikuttamisen kanavia oman organ-
isaatioonsa kehittämiseen ja hänen täytyy voida osallistua
myös päätöksentekoon. Jokaisella pitää olla mahdollisuudet
saada tarvitsemansa tietoa organisaatioissa tapahtuivista
asioista. Tiedon kulku on tärkeää niin organisaation sisällä
kuin ulospäin. Tärkeää on viestittää vertaistuen arvoa ja
luoda myönteistä mielikuvaa auttamiseen.

Organisaation tulee tukea toimijoiden kansalaisaktiivi-
visuutta. Tätä varten yhteisössä on hyvä kerätä palautetta
säännöllisesti. Hienoa olisi, jos yhteisö voisi sisäisen arvi-
oinnin lisäksi saada aika ajoin ulkoista arviointia. Kaikessa
on tehtävä selvääksi koko ajan, että on yhtä arvokasta olla
maalikko kuin ammattilainen. Tästä lähtökohdasta maalikko
kehittää niitä vahvuuksia, joita hänellä on, maalikkoautta-
juuden pohjalta.

Ilmapiirin luominen on jokaisen toimijan vastuulla.
Toki on selvää, että usein avainhenkilöillä, kuten esimerkiksi
johtajalla, on ratkaiseva rooli ilmapiirin muutoutumisessa.
Se on kuitenkin jokaisen jäsenen tehtävä. Yhteisöllisyys on keskeinen teema vertaistuen organisaatioissa, ja sen huoltaminen on tärkeää.


Myönteinen yhteistyö talon ulkopuolelle mahdollistaa resurssejä järkevän käytön. Joillakin paikkakunnilla tässä ovat apuna erilaiset kumppanuuslaitot, joissa eri kolmannen sektorin toimijat voivat rakentaa hyvää yhteistyötä saman katon alla. Ongelmallisempi on tilanne paikkakunnilla, joilla tällaisia resursseja ei ole käytettävissä. Silloin hyvä yhteistyö korostuu muun muassa seurakuntien ja muiden julkisen sektorin toimijoiden ja järjestöjen kanssa.

9.3.4. Mentorointi ja työnohjaus – myös ohjausta tarvitaan!

Kun suunnitellaan valmennusta ja toiminnan aikaista tukea, kannattaa hyödyntää kokememmat toimijat uudempien voimavaran. Voidaan puhua vaikka kummeista tai mentoreista. Tässä tehtävissä voivat toimia niin vapaaehtoiset kuin palkatut ammattilaisetkin. Seuraavassa esimerkki ammattilaisten käyttämisestä mentoreina.

**Mentorina** voi toimia ryhmäohjauksellisten ja/ tai omaishoitoon liittyvien asioiden kanssa pidemminäoinoinakin henkilö, esim. ammattinsa puolesta omaishoitajaryhmäjä ohjannut diakoniatyöntekijä, kotipalveluohjaaja, kotisairaanhoitaja, paikallisyhdistyksen työntekijä jne. (Omaishoitajat ja läheiset liitto ry 2010.)


"Vapaaehtoistyön työnohjauksen tarkoituksena on tukihenkilöisten, kehittämisen ja laadun varmistamisen. Se on osa tukihenkilöstöä huolehtimista, heidän tukemistaan osaamisessa, jakamisessa ja yhteisön jäsenyydessä."

Ohjauksessa ei saa unohtaa myöskään työnohjaujen tukevilla. Omaa kehitystä vertaistukijana ja psykologista sopimusta toimijan ja järjestäjän välillä voi tarkastella muun muassa kehityskeskusteluihin. Parhaimmillaan näistä keskusteluista hyötyvät esimiehet, vertaisohjaajat ja koko organisaatio. Usein vapaaehtoistyössä tunnetaan kehityskeskustelujen merkitystä ja toteutusta huonosti, jotain asiaa kannattaa yhteisössä käsittää ennen aloittamista.
9.3.5. Kehittäminen
Vertaistukitoimintaa on tärkeää tutkia ja kehittää tutkitun tiedon pohjalta. Tutkittu tieto on vertaistoiminnan tukea ja sen avulla on mahdollista vertaistuen parantamista. Tutkittu tieto on vertaistoiminnan tukea ja sen avulla on mahdollista vertaistuen parantamista.

Vertaistuksen tärkeässä roolissa on vertaiset, jotka ovat kiinnostuneita tutkimuksesta ja haluavat saada tietoa tietystä tietystä asiasta. Vertaiset toimivat myös vertaisten tukea ja ne auttavat vertaisten löytämään oikean tietyn tietyn asiasta.

Vertaistukitoiminnasta on hyödyttävää se voima, joka syntyy vertaisuudessa. Vertaiset voivat auttaa toistensa oppimisessa ja kehittämissä ja ne voivat auttaa toistensa löytämään tietoa tietystä asiasta.

Vertaistukitoiminnasta on hyödyttävää se voima, joka syntyy vertaisuudessa. Vertaiset voivat auttaa toistensa oppimisessa ja kehittämissä ja ne voivat auttaa toistensa löytämään tietoa tietystä asiasta.
Kirjoittajat

Jaana Holm
Kirjoittaja Jaana Holm on koulutukseltaan terveydenhoitaja ja työnohjaaja ja suorittanut ratkaisukeskeisen psykoterapiapätevyyden psykoterapiakouluksen. Hän on työskennellyt monipuolisissa sosiaali- ja terveysalan kehittämis- ja esimiestehtävissä sekä toiminut kouluttajana, ryhmien vetäjänä, työyhteisövalmentajana ja työohjaajana sekä tehtinut kouluttajana, ryhmien vetäjänä, työyhteisövalmentajana ja työohjaajana sekä tehtinut kouluttajana.

Päivi Huuskonen
Kirjoittaja Päivi Huuskonen on Asumispalvelusäätiö ASPAn VERKOT-projektin projektivaalipaikassa työskennellyt. Hän on myös toiminut julkisen sektorin tehtävissä ja viimeiset kymmenen vuotta järjestäjänä ja suorittanut psykoterapiapätevyyden psykoterapiakouluksen. Hän on työskennellyt monipuolisissa sosiaali- ja terveysalan kehittämis- ja esimiestehtävissä sekä toiminut kouluttajana, ryhmien vetäjänä, työyhteisövalmentajana ja työohjaajana sekä tehtinut kouluttajana.

Oili Jyrkämä
Oili Jyrkämä toimii Kehitysvammaisten Tukiliiton Vertaansa vailla-projektin projektipäällikkönä. Projektissa hän on ollut kouluttajana, työnohjaajana ja työyhteisövalmentajana ja työohjaajana sekä tehtinut kouluttajana, ryhmien vetäjänä, työyhteisövalmentajana ja työohjaajana sekä tehtinut kouluttajana.

Sonja Karnell

Anne Laimio
Anne Laimio toimii projektisuunnittelijana Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistyksen vertais- ja vapaaehtoistoiminnan kehittämishankkeessa. Ennen tästä hanketta hän on työskennellyt erityisesti lasten vertaisryhmätoiminnan ja toiminnan vapaaehtoistyönjohtojen ja vertaisohjaajien kouluttajana sekä työnantajana.
Ilona Lehtinen

Tapio Myllymaa

Julia-Maarie Vahtivaara
Kirjoittaja on sosionomi ja toiminut kokemuskoulu- tajana. Teksti on laadittu toiminnasta saatuja koke- muksia hyödynytäen.

Luku 2. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta

Luku 3. Kokemustieto – vertaistuesta vaikuttamiseen


Luku 4. Vertaistukiryhmä käynti!


**Tietoja toimintavälineistä:**


Soveltava liikunta SoveLi (tark. 10.12.2009). Saatavissa: <www.sovel.fi>


**Luku 5. Kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus – vertaisryhmätoiminnan kulmakivi**


Mattila, Antti S. Näkökulman vaihtamisen taito. WSOY, 2006.
Pansinihää-työvoimistus r.y. (tark. 25.5.2009). Saatavissa: <www.ela.fi/index.php>
Luku 8. Ammattilaiset vertaistoinninan tukena


Luku 9. Vertaistoimijoiden jaksaminen ja työn tuki


Klubitaloverkosto (tark. 4.1.2010). Saatavissa: <http://www.fh-klubitalot.fi/>


Psykonomiopiston kotisivut. (tark. 7.1.2010). Saatavissa: <http://www.psykonomiopisto.com/>


Vertaistoiminta KANNATTAA kirjan kirjoittajat ovat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia tai vapaaehtoistoimijoita. Tekijöitä yhdistää innostus vertaistoiminnan kehittämiseen: sen monimuotoisuuden, elävyyden ja saavutettavuuden parantamiseen.

Varmaa on, että Vertaistoiminta KANNATTAA

Kirjoittajat
Jaana Holm, Päivi Huuskonen, Oili Jyrkämä, Sonja Karnell, Anne Laimio, Ilona Lehtinen, Tapio Myllymaa, Julia-Maarie Vahtivaara

ISSN 1796-6809 (painettu)
ISSN 1796-6795 (pdf)