



Vertaistointinta
KANNATTAA



Vertaistoiminta
KANNATTAA

Kustantaja:

Asumispalvelusäätiö ASPA
www.aspa.fi

Toimitus:

Tanja Laatikainen

Graafinen suunnittelu ja taitto:

Marja Muhonen

Paino:

SOLVER palvelut Oy
2010

©**Asumispalvelusäätiö ASPA**

ISBN 978-952-5680-53-9
ISSN 1796-6809 (painettu)
ISSN 1796-6795 (pdf)

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	5
2. VERTAISTOIMINTA – kokemuksellista vuorovaikutusta	9
2.1. Vertaistoiminnan historia – maaseutuyhteisöistä omaan heimoon	9
2.2. Vertaistoiminnan merkitys – ennen kaikkea ennalta ehkäisevää tukea	11
2.3. Vertaistoiminnan käsitteet – moninainen kirjo	11
2.4. Omat voimavarat liikkeelle!	12
2.5. Sosiaalisen tuen näkökulma – yhteisvastuuta	12
2.6. Tutkijoiden määritelmät vertaistoiminnasta	13
2.7. Vertaistoiminnan monet muodot	15
2.8. Vertaistoiminnan motiivit – sosiaalista toimintaa ja uuden oppimista	18
2.9. Vertaistukiryhmällä on vaikutusta!	18
3. KOKEMUSTIETO – vertaistuesta vaikuttamiseen	21
4. VERTAISTUKIRYHMÄ KÄYNTIIN!	25
4.1. Vertaistuki ryhmässä – ymmärrystä, yhteisyyttä ja tasa-arvoa	26
4.2. Ryhmän käynnistäminen – miksi, miten ja kenen kanssa?	29
4.3. Portti ryhmään – tietoa ja toimintaa vertaistapahtumassa	35
4.4. Ryhmän ensiaskeleet – tutustumisen kautta aitoon kohtaamiseen	39
4.5. Ryhmäelämän alku – yhteistä suunnittelua ja toimintaa	46
5. KOHTAAMINEN JA ARVOSTAVA VUOROVAIKUTUS – vertaisryhmätoiminnan kulmakivi	51
5.1. Tasavertainen, arvostava dialogi – kuuntele ja tule kuulluksi	53
5.2. Tunteiden kirjo vertaistukiryhmässä – hämmennyksestä iloon	55
5.3. Kriittikistä ratkaisuihin	57
5.4. Kehämalli rakentaa ryhmän vuorovaikutusta	58
6. VERTAISEN TYÖ – vuorovaikutuksellista voimaantumista	61
6.1. Vertaistukija/-ohjaaja työnsä alussa	62
6.2. Sopimuksista selkeyttä toimintaan	62

6.3.	Omat motiivit – jakamista ja auttamista	63
6.4.	Vinkkejä toiminnan ohjaamiseen	63
6.4.1.	Puheajan jakaminen	65
6.4.2.	Irti negatiivisista kierteistä!	66
6.5.	Kahdenkeskinen tukisuhde – rinnalla kulkemista ja kannustamista	67
6.6.	Huolehdi omasta jaksamisestasi!	68
6.7.	Toisen tilanteen arviointi – yhdessä pohtimista	69

7. VERTAISTUKEA VERKOSSA 71

7.1.	Yhteisöllinen media – elämää verkossa	71
7.2.	Verkkotukea tarpeen mukaan – avoimia ryhmiä ja skypeyhteyksiä	72
7.3.	Netiketti haltuun!	75
7.4.	Verkossa on riskejä – ja mahdollisuuksia	75
7.5.	Yhteisö verkossa – oma paikka ja kieli	77
7.5.1.	Persoonana verkossa	77
7.5.2.	Kokemuksen kautta – arkoja asioita ja huumoria	78
7.6.	Ohjaaja verkossa – keskustelun virittäjä ja turvallisuuden luoja	79
7.6.1.	Ohjauksen tuki Internetissä – materiaalipankista työnohjaukseen.....	79

8. AMMATTILAISET VERTAISTOIMINNAN TUKENA 81

8.1.	Vertaistoiminnan hyvä kehä – kumppanuutta ja työnjakoa	83
------	--	----

9. VERTAISTOIMIJOIDEN JAKSAMINEN JA TYÖN TUKI 87

9.1	Tukea tarvitaan!	87
9.2.	Taustayhteisö määrittää pelisäännöt	88
9.3.	Vertaistukitoiminnan turvalliset rakenteet	89
9.3.1.	Arvostava kohtaaminen – tuen kivijalka	89
9.3.2.	Valinta, koulutus ja perehdyttäminen – väylä mukaan	89
9.3.3.	Sopimukset, pelisäännöt ja riskien hallinta – laadun tae	91
9.3.4.	Mentorointi ja työnohjaus – myös ohjausta tarvitaan!	92
9.3.5.	Kehittäminen	93

KIRJOITTAJAT 94

KIRJALLISUUS 95

JOHDANTO

1

Tämä kirja on tarkoitettu virikkeeksi kaikille vertaistoiminnasta kiinnostuneille, toimintaa suunnitteleville, käynnistävälle 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 soveltamaan tietoa omien tarpeidensa mukaan, tutkimaan aihetta lisää ja ennen kaikkea toimimaan käytännössä.

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

Ehkä on vain hyvä, että käsitteitä ei yritetä määritellä liikaa eikä ainakaan lopeteta pohdintaa. Toiset toimijat ovat määrittelyissään ehdottomampia kuin toiset. Esimerkiksi

vertaistukiryhmistä käytetään monia nimityksiä: vertaisryhmä, tukiryhmä, itseapuryhmä, oma-apuryhmä, kerho tai piiri. Tärkeintä varmaan on, että itse kukin ymmärtää käsitteen sisällön ja tarvittaessa selventää sitä keskustelukumppaneilleen.

Kansainväliseen kirjallisuuteen perehtyessä huomaa helposti, että osa suomen kieleen tulleista käsitteistä on suoria käännöksiä: self-help groups, support groups, peer groups ja mutual aid. Samat suorat käännökset ovat juurtuneet myös skandinaaviin kieliin. Esimerkiksi sana ”self-help” saattaa kuitenkin tarkoittaa myös itsehoitoa tai tee se itse -ajatusta – jotka molemmat ovat kaukana vertaistoiminnan perusajatuksista.

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

Vertaistoimintaa organisoidaan ja toteutetaan monella tavalla. Vertaistuki voi toteutua ryhmässä tai kahdenkesaisesti, kasvokkain tai verkon tai puhelimen välityksellä. Toiminnan organisointi ja tilanteiden käsittely määräytyy

sen mukaan, mikä vertaistoiminnan toteuttamisen tapa on kyseessä. Toiminta voi organisoitua järjestön, muun yhteisön tai julkisen palvelujärjestelmän kautta tai se voi olla spontaania, vailla varsinaista taustayhteisöä. Taustayhteisöt yleensä järjestävät omalle vertaistoiminnalleen jonkinlaista tukea: esimerkiksi tilat, koulutusta ja työnohjausta. Spontaanisti syntyville vertaistoiminnoille tukea ei aina ole tarjolla, eivätkä toimijat välttämättä osaa sitä hakeakaan. Koska vertaistuen organisointi vaatii aina jossain määrin resursseja, olisi hyvä, että myös puhtaasti kansalaislähtöisille vertaisverkostoille olisi saatavissa tarvittaessa tukea ja ohjausta esimerkiksi paikallisten vapaaehtoistoiminnan keskusten tai muiden yhteistyökumppanien kautta. Vertaistoiminnan jatkuvuutta ja luotettavuutta vahvistaa toteuttajien mahdollisuus liittyä tukevaan yhteisöön, joka voi tarjota esimerkiksi tilat, ohjaajien koulutusta ja tukea.

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

Käsillä oleva kirja koostuu erillisistä artikkeleista. Kirjoittajien erilaiset vertaistoiminnan taustat näkyvät eroina termeissä ja näkemyksissä esimerkiksi toiminnan organisoinnista, ohjaajan ja ryhmän suhteesta tai ohjaajan tarvitsemasta koulutuksesta ja tuesta. Yksi eroja tuottava tekijä on, tarkastellaanko vertaistoimintaa palvelujärjestelmä- vai kansalaislähtöisesti. Kirjoittajien yhteinen päätös on ollut,

ettei kirja ole vertaistukiryhmän ohjaajan opas, vaikka tehtävää monissa artikkeleissa käsitelläänkin. Ryhmän ohjaajille kirjoittajat suosittelevat mm. monien järjestöjen toteuttamia ohjaajakoulutuksia.

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

Kirjoittajaverkosto on käyttänyt itsestään työnimeä pH7, joka kuvaa ryhmän tavoitetta tarkastella vertaistoimintaa yleisesti sitoutumatta mihinkään yksittäiseen elämäntilanteeseen, vammaan tai sairauteen. Kirjan kirjoittamisen aloite tuli aikoinaan Asumispalvelusäätiö ASPAn Verkot-projektilta, ja se vie hankkeen myös loppuun julkaisemalla aineiston. Kaikki kirjoittajat työskentelevät sosiaali- ja terveysalan tehtävissä, mikä näkyy teksteistä ja erityisesti kirjassa olevista esimerkeistä. Kirjan aineisto on saatavilla sähköisenä osoitteesta www.aspa.fi/julkaisut, josta löytyy myös kustakin artikkelista koulutustarkoituksiin laaditut PowerPoint -esitykset.

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 vapaaehtoisen ohjaama
- ammattilaisen ohjaama

Vertaistuki verkossa

Lehdet, kirjat, taide



VERTAISTOIMINTA – kokemuksellista vuorovaikutusta

2

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 voimavarat käyttöön, mihin on nähtävissä monta syytä. Artikkelissa pohditaan myös osallistumisen motiiveja, joissa on yhtäläisyyksiä, mutta myös eroja muun vapaaehtoistoiminnan kanssa.

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

2.1. Vertaistoiminnan historia – maaseutuyhteisöistä omaan heimoon

Vertaistoiminnan taustalla on ihmisten ikiaikainen tarve olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, koska ihminen on sosiaalinen ja elää yhteisöissä. Alun perin yhteisöt olivat perheitä 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 toisensa vuonna 1935. Molemmat olivat etsineet helpotusta ongelmalliseen alkoholin käyttöönsä Oxford-ryhmästä. Toisensa löydettyään he etsivät muitakin alkoholisoituneita ihmisiä, 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.

Suomeen toiminta juurtui vuonna 1948. Nykyään AA:lla on viikoittain yli 1200 suomenkielistä ja 10 ruotsinkielistä AA-kokousta eli palaveria noin 700:ssa eri AA-ryhmässä.

Klubitalotoiminnalla on melkein yhtä pitkät perinteet. Klubitaloliikekin syntyi Yhdysvalloissa. Vuonna 1944 pieni joukko mielisairaalasta kotiutettuja potilaita päätti pitää yhteyttä keskenään. Ryhmän nimeksi tuli WANA = We are not alone (emme ole yksin). Ryhmän tärkeä oivallus on totta vielä tänäänkin: sairaalahoito, lääkkeet ja terapiat ovat hyödyllisiä akuutteihin oireisiin, mutta eivät sairauden myötä tullessiin muutoksiin elämässä. Tällaisia muutoksia ovat köyhyys, toimettomuus, työttömyys, yksinäisyys ja eristäytyminen, joihin taas vertaisten tuki on korvaamaton apu. Klubitaloissa ihmiset ovat vertaistoiminnan perusajatus mukaisesti tasa-arvoisia jäseniä eivätkä potilaita tai asiakkaita. Suomen ensimmäinen klubitalo aloitti toimintansa Tampereella vuonna 1995.

Samoja asioita kokeneiden ja samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten keskinäinen tuki on aina ollut sosiaali- ja terveydenhuollon järjestöjen toiminnan ydintä. Suomalaisten järjestöjen syntymiseen vertaisten etsimisellä ja löytämisellä on ollut suuri merkitys. Järjestöjen perustehtäviä ovat aina olleet edunvalvonta ja palvelutuotanto, erityisesti omalle jäsenistölle. Vertaisten kohtaamisissa on välittynyt kokemuksellista tietoa epäkohdista ja tarpeista.

Suomalaisissa maaseutuyhteisöissä solidaarinen yhteisvastuun perinne on ollut vankka. Vertaistuki on (post)modernin, kaupunkimaisen elämänmuodon yhteisöllinen ilmentymä, jossa korostuvat identiteetin rakentaminen arvoiltaan pirstaleisessa maailmassa ja toisaalta tarve toimia ja

vaikuttaa asioihin, jotka aikaisemmin ovat olleet pelkästään asiantuntijoiden käsissä.

1990-luvun lama-aika synnytti uusia vapaaehtoistoiminnan muotoja. Vertaistuki ja erilaiset oma-apuryhmät lisääntyivät merkittävästi. Vertaistuki mainitaan nyt myös uudessa lastensuojelulaissa sekä erilaisissa hyvinvointistrategioissa. Vertaistoiminnan lisääntyessä myös erilaiset vertaistuen kehittämishankkeet ovat lisääntyneet, ja se näkyy esimerkiksi RAY:n avustuspäätöksistä. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton (STKL) julkaisemassa Järjestöbarometrissa järjestöjen merkitys vertaistoiminnan tuottajana on keskeinen. Vertaistoiminta on nopeimmin kasvava toiminta-alue järjestöissä, ja kansalaiset myös odottavat järjestöjen toteuttavan sitä.

Tässä yhteiskunnallisessa tilanteessa, jossa vanhat yhteisömuodot, kuten suku- ja kyläyhteisöt, ovat ohentuneet, vertaistoiminta on nähty yhdeksi uudeksi keinoksi rakentaa kaivatua yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyys perustuu luottamuksellisuuteen, joka puolestaan luo turvallisuutta. Yksilön tulevaisuususkon edellytys on, että hänen elämässään on luottamusta ja toivoa herättäviä merkityksiä. Ne syntyvät usein lähimpien ihmisten ja yhteisöjen kautta. Ulkopuolisuuden tunne ja tunne siitä, että ei voi vaikuttaa omiin asioihin, aiheuttavat puolestaan epätoivoa, kyynisyyttä ja näköalattomuutta. Ryhmällä on enemmän voimaa tehdä ongelmia näkyviksi ja vaikuttaa asioihin kuin yhdellä ihmisellä – joskus vertaisryhmän perustalle muodostuukin uusi yhdistys.

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto tuotti vuonna 2007 Keski-Suomen hyvinvointikatsauksen. Sen mukaan merkittävimmät tekijät hyvinvoinnin kokemuksen kannalta ovat koettu terveydentila, luottamus omiin mahdollisuuksiin ja kykyihin sekä sosiaaliset suhteet ja luottamus ihmisiin. Hyvinvointi on yhteydessä aktiiviseen osallistumiseen ja vaikuttamiseen, ja on huomattava, että tietyn tulotason

jälkeen hyvinvoinnin kokemus ei lisäänny rahalla.

Vapaaehtoistoiminnalla ja vertaistuellalla on merkitystä yhteisön sosiaalisen pääoman ja hyvinvoinnin lisääntymisessä. Kansalaistoiminta tarjoaa välittämisen ja jakamisen kanavia, luo väyliä osallisuuteen, vahvistaa heikoimpien signaaleja ja tuottaa toivoa vaikeuksien keskellä. Epähierarkkisenä vertaistoiminta edustaa sellaista kansalaistoimintaa, joka kiinnostaa ja vetää puolestaan myös nuoria.

2.2. Vertaistoiminnan 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 elämänsä asiantuntijana. Ihmisten ongelmat ovat muuttuneet entistä henkisemmiksi aineellisten puutteiden sijasta. Identiteettikysymykset ovat siten omalta osaltaan olleet lisäämässä kiinnostusta vertaistoimintaan.

Vertaistuellalla ja vapaaehtoistoiminnalla tunnustetaan olevan yhteiskunnallista merkitystä, erityisesti vaikeissa elämänvaiheissa. Sen eri muodot voivat olla linkkejä sekä virallisen auttamisen että läheisten tuen suuntaan. Vertaistoiminnalla on vahva ennalta ehkäisevä merkitys, mutta on muistettava, että se ei ole terapiaa. Vertaistoiminta voi olla osa sosiaali- ja terveyspalveluketjuja, eivätkä ammattiapu ja vertaistuki ole toistensa kilpailijoita. Sillä on myös itsenäinen yhteiskuntaa uudistava ja kansalaisaktiivisuutta ilmentävä merkitys.

Pohjoismaisissa hyvinvointivaltioissa vertaistukiryhmien, kuten koko kolmannen sektorin, toiminta perustuu erilaisiin

lähtökohtiin kuin esimerkiksi Pohjois-Amerikassa. Sikäläisessä perinteessä korostuu oma-apu ja vertaistoiminnan tavoitteena nähdään olevan jäsenten riippumattomuuden lisääminen valtiollisista palveluista. Pohjoismaissa vertaistoiminta on perinteisesti toiminut julkisten palveluiden osana tai niitä täydentävänä. Amerikkalaistyyppistä mallia on pidetty uhkana hyvinvointipalveluille, ja sen on pelätty uhkaavan ammattilaisia ja hyvinvointivaltion puolustajia. Tilanne Suomessa on muuttumassa. Myös kansainvälistyminen ja tietoverkkojen tarjoamat mahdollisuudet kehittää toimintaideoita ilman julkisen sektorin tai järjestöjen ammattilaisia ovat lisänneet kansalaisten itsenäisten ryhmien syntymistä.

Kansalaisjärjestötoiminnan strategiassa (2010) todetaan muun muassa näin:

”Vertais- ja tukihenkilötoiminta tuottaa ruohonjuuritason yhteiskuntaan hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa, jota viranomaisistoiminta ei kykene 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 ammatillisen asiantuntijuuden rinnalle ja joltakin osin myös haastavat sitä uudistumaan.”

2.3. Vertaistoiminnan käsitteet – moninainen kirjo

Vertaistoiminnan käsite tuli Suomeen 1990-luvun puolivälissä. Tämä uusi tuen ja auttamisen muoto perustui siihen, että ihmiset, joilla on jokin yhteinen kokemus tai sairaus, saavat toisiltaan sen tyyppistä tukea, jota muut auttamistahot eivät pysty antamaan. Yhteinen tekijä luo sillan, ymmärryksen näiden ihmisten väliin, jotka välttämättä eivät muuten olisi

tekemisissä toistensa kanssa.

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

Tällä hetkellä vertaistoiminnan käsite sekä aiheeseen liittyvä sanasto voivat aiheuttaa väärinkäsityksiä, koska samoilla sanoilla tarkoitetaan eri asioita. Puheessa vertaistoiminta, vertaistuki ja vertaisryhmät usein sekoittuvat. Myös pohjoismaisissa vertaistoiminnasta tehdyissä tutkimuksissa ja artikkeleissa tulee ilmi tarve termien yhtenäistämiseksi. Myös tämän kirjan kirjoitusprosessin eri vaiheissa vertaistoiminnan käsitteet ovat herättäneet keskustelua kirjoittajaryhmässä. Olemme samaa mieltä siitä, että vertaisryhmä tai vertaistukiryhmä ovat ryhmiä, joihin tullaan samaa kokeneiden seuraan. Marianne Nylund sekä Susanna Hyväri ovat tehneet lukuisia tutkimuksia aiheesta ja päätyneet käyttämään käsitettä vertaistuki. Siinä tulevat esiin sekä vertaisuus että tuki. Tämän vuoksi myös tässä kirjassa käytetään kyseistä ilmaisua.

2.4. Omat voimavarat liikkeelle!

Vertaistoiminta perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen, ja sen arvoja ovat tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioitus. Vertaistoiminnan perusajatuksena on usko ihmisen omiin sisäisiin voimavaroihin, jotka voidaan saada käyttöön esimerkiksi vertaistoiminnan avulla. Vertaistukitoimintaan osallistuminen edellyttää omaa oivallusta ja aktiivista valintaa sekä usein myös toivetta hyvinvoinnin lisääntymisestä. Muutos- ja sopeutumisprosessit herättävät meissä monenlaisia tunteita, joiden tunnistaminen ja ilmaiseminen ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta. Vertaisryhmässä tarvitaan uskallusta

näiden tunteiden käsittelyyn ja elämiseen ”tässä ja nyt”.

Muissa Pohjoismaissa käytetään sanaa självhjälp, kun puhutaan yleisesti vertaistukitoiminnasta. Suoraan käännettynä sana självhjälp on suomeksi oma-apu. Oma-apu ja vertaistoiminta sanoina tarkoittavat eri asioita ja antavat ehkä toiminnallekin hieman eri lähtökohdat. Oma-apu-sanaa on käytetty myös Suomessa, kun on haluttu painottaa ihmisen voimantumista (empowerment, löytää omat voimavaransa (”kääntyy sisäänpäin”, voima löytyy sisältäpäin). Norjankielinen käännös sanasta on egenkraftmobilisering, omien voimien liikkeelle saaminen. Suomessa on siirrytty käyttämään oma-apu-sanan sijasta enemmän vertaistuen käsitettä. Siinä painottuu samankaltaisten kokemusten merkitys ja kahden ihmisen välille, joko ryhmässä tai parina, syntyvä eheyttävä ja jaksamista tukeva vuorovaikutus. Voiko olla niin, että Suomessa näemme, että voima tulee vuorovaikutuksesta kahden ihmisen välillä, kun muissa Pohjoismaissa lähtökohta on omien voimavarojen liikkeelle saaminen?

Lue lisää:

Empowerment-tutkimus, voimaantumisen,
Juha Siitonen, Aila Järvikoski

2.5. Sosiaalisen tuen näkökulma – yhteisvastuuta

Vertaisauttamisessa on kyse uusista tavoista jäsentää kokemuksia ja yhteisöllisyyttä (Hyväri 2005).

Norjassa on selkiytetty vertaistoiminnan abstraktia ja epäselvää konseptia valtakunnalliseen vertaistoimintaohjelmaan. Ohjelman perimmäinen tarkoitus on myös nostaa vertaistoiminnan arvostusta. 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 löytää omat voimavaransa, ottaa vastuuta omasta elämästään ja ohjaa sitä haluamansa suuntaan. Tuen avulla ihminen saa liikkeelle sen prosessin, joka johtaa passiivisesta avun vastaanottajasta aktiiviseksi toimijaksi.

Vertaisauttamisessa on kyse uusista tavoista jäsentää kokemuksia ja yhteisöllisyyttä. Vertaistoiminta on 1990-luvun puolessa välissä yleistynyt terminä etenkin vammais-, potilas-, omais- ja mielenterveysjärjestöissä. Sillä viitataan toimintaan, jossa olennaista on samankaltaisessa tilanteessa elävien ja samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten keskinäinen tuki, apu ja kokemusten jako. Käytännössä termillä viitataan monenlaisiin toimintamuotoihin, kuten ryhmätoimintaan, yhteisöllisyyteen ja vapaamuotoiseen yhteistoimintaan. Vertaistuki voi toteutua myös kahdenkeskisissä tapaamisissa. Sitä voi saada Internetin keskustelupalstoilta, lehtiartikkeleista, romaanien fiktiivistä hahmoista tai elämäkertoista. Vertaisuus-käsitteeseen liittyy vahvasti ajatus siitä, että samoja asioita kokeneilla ihmisillä on kokemukseen perustuvaa asiantuntemusta, jota kellään muulla ei voi olla. Se painottaa siten myös tasavertaisuutta.

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 tiettyyn ongelmaan. Ryhmä voi myös vähentää omaisten kuormitusta, jos he eivät aina halua tai jaksa 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 yksi 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 ilmapiiressä”. Vertaistukiryhmä muodostuu hänen mukaansa toisten auttamiseen ja tukemiseen tähtäävistä vastavuoroisista suhteista, joissa kriittisiä tai kriisiytyneitä elämäntilanteita käsitellään yhdessä.

2.6. Tutkijoiden määritelmät vertaistoiminnasta

Seuraavassa esitellään eri tutkijoiden määritelmiä vertaistukitoiminnasta. On vaikeaa – ellei jopa mahdotonta – päästä yhteen ainoaan ”oikeaan” määritelmään.

Alfred Katz ja Eugene Bender ovat monen vuoden ajan olleet keskeisiä vertaistoiminnan tutkijoita. Kirjassaan ”Self-help in a Modern World” vuodelta 1976 he käyttävät seuraavaa määritelmää vertaisryhmästä (vapaa käännös):

● **Vapaaehtois pohjalta** 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.)

Vertaisryhmät kokoavat yhteen ihmisiä, joilla on samantyyppinen ongelma (esimerkiksi sairaus). Vertaisryhmässä osanottajat pyrkivät löytämään ratkaisuja ongelmiinsa ja sopeutumaan elämäntilanteeseensa ilman ammattimaista apua ja oman hyödyn tavoittelua. Ryhmän säännöt pohjautuvat yhdenvertaisuuteen, yhteistytöön sekä keskinäiseen tukeen. Vertaisryhmien jäsenet saavat uusia kokemuksia sekä kehittyvät henkisesti. Myös heidän empatiakykynsä sekä solidaarisuutensa kehittyvät sosiaalisen tuen myötä. Ryhmän jäsenet ovat toinen toisilleen esimerkkejä siitä, miten eri tavoin ongelmia voi ratkaista. (Nasjonal knutepunkt for selvhjelp 2010.)

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

Angstringen, joka on yksi Norjan suurimmista vertaistukijärjestöistä, käyttää seuraavanlaista määritelmää vertaistuesta (Självhjälp): Vertaistuen avulla ihminen voi löytää ja tunnistaa

omat voimavaransa ja vahvuutensa sekä ottaa vastuun omasta elämästään. Voimaantuneena ihminen pystyy paremmin tekemään itselleen myönteisiä valintoja. Vertaistuen vastaanottaminen on mahdollisuus muutosprosessin aloittamiseen. Norjan valtakunnallinen vertaistuen suunnitelma/ohjelma pohjautuu tähän määritelmään. (National plan for selfhelp 2009.)

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

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kotisivuilta löytyy seuraava määritelmä: 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 ongelmiansa kanssa ja että tulee hyväksytyksi ja kuulluksi ryhmäläisten keskuudessa. Se on vastavuoroista koke-

mustenvaihtoa, jossa ihmiset tukevat toinen toisiaan. Vertaistukeen ei kuulu ammattiapua, vaan se perustuu samoja kokemuksia läpikäyneiden ihmisten kohtaamiseen. Toimintaa harjoitetaan monenlaisten "kaavojen" mukaan: ryhmä voi olla suuntautunut keskusteluihin 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.

Magnus Karlsson on tutkinut monen vuoden ajan vertaistukiryhmiä Ruotsissa. Oheisessa kuviossa hän erottaa ammattilaisten antaman tuen ja ei-ammattilliset panokset. Kumpaaakin tukea voi saada niin yksilö- kuin ryhmätasolla. Kuvioista ilmenee myös se, että mikään näistä tukimuodoista ei sulje pois toista.



(Karlsson 2006)

Vertaistukiryhmien taustaorganisaatiot ovat erilaisia. Suomessa on yleisintä, että eri järjestöt organisoivat vertaistukiryhmätoimintaa yhtenä vapaaehtoistoiminnan muotona (järjestötaustainen). Esimerkiksi AA-kerhojen toimintaa pidetään kuitenkin taustattomana, koska AA ei ole järjestö eikä se ole yhteydessä mihinkään aatteelliseen, uskonnolliseen tai poliittiseen suuntaukseen, järjestöön tai laitokseen.

Yhä enemmän vertaistukiryhmät ovat myös julkistaus-
taisia, jolloin ryhmän ohjaaja on ammattilainen, esimerkiksi terveydenhoitaja, sosiaalityöntekijä tai lastentarhanopettaja. Silloin ryhmän ohjaajalla on asiantuntemusta, mutta ei välttämättä kokemuksellista tietoa. Vertaistukiryhmä voi käynnistyä myös kansalaislähtöisesti, puhtaasti ihmisten

oma-aloitteisuudesta. Siinä kokemustiedon rooli on merkittävämpi suhteessa asiantuntijatietoon. Kansalaistaustaisten vertaistukiryhmien lisääntymistä edistäisi, jos tarjolla olisi enemmän ilmaisia kokoontumistiloja.

Vertaisuus käsitteenä kuvaa sitä, että vertaisen osaaminen tai tieto perustuu omakohtaiseen kokemukseen jostakin erityisestä elämäntilanteesta, esimerkiksi sairastumisesta tai vammautumisesta. Vertaisuuden ja kokemustiedon vastakohta on ammatillinen tieto ja asiantuntemus, joka perustuu koulutukseen, tutkimukseen ja ammatillisessa työssä saatuun osaamiseen. Vertaisuus ja ammatillisuus voivat liittyä yhteen. Esimerkiksi päihdetyössä on paljon työntekijöitä, joilla on omakohtainen kokemus päihdeongelmasta toipumisesta. He voivat hyödyntää sitä ammatillisen osaamisen lisäksi.

Ohjatuissa vertaistukiryhmissä vapaaehtoisohjaajilta ei aina edellytetä vertaisuutta, omakohtaista kokemusta ryhmäläisiä yhdistävästä elämäntilanteesta. Riittää kun heillä on esimerkiksi koulutuksen kautta riittävästi tietoa ryhmää yhdistävästä aihealueesta ja siihen liittyvistä ilmiöistä.

Vertaistukiryhmät ovat usein ongelmanratkaisuryhmiä, joissa käsitellään menetykokemuksia tai ratkotaan yhdessä vaikeaksi ja kuormittavaksi koetun elämäntilanteen kysymyksiä. Ryhmät voivat olla myös yhdessäolo- ja aktiviteettiryhmiä, joissa saattaa syntyä uusia yhteyksiä ja eristäytyminen voi sitä kautta vähentyä. Erityyppiset vertaistoiminnan muodot muodostavat verkoston, josta tarvitsija löytää kulloinkin tilan-
nettaan palvelevan foorumin. Vertaistukiryhmät perustuvat mm. Adamsenin ja Rasmussenin mukaan ryhmän jäsenten keskinäiseen tukeen, eikä ryhmätapaamisilla ole usein selvää rakennetta tai tarkkoja tavoitteita. Toisissa määritelmissä taas nimenomaan korostuvat tapaamisten tarkka rakenne ja ryhmän jäsenten omat henkilökohtaiset tavoitteet (vrt. kuvio luvussa 5.4 sivulla 59.)



Vertaisryhmien luokittelu

(Nylund 1999)

	KANSALAISTAUSTA	JÄRJESTÖTAUSTA	VÄLITTÄJÄTAUSTA	JULKISTAUSTA
ULKOINEN RIIPPUVUUS	Ei	On	On	On
YHTEISTYÖ-KUMPPANIT	Ei vakituista yhteistyötä	Kolmannen sektorin toimijat	Kolmannen sektorin & julkisen sektorin toimijat	Julkisen sektorin toimijat
SISÄINEN ITSENÄISYYS	On	Ehkä	Ehkä	Ei
VETÄJÄ	Jäsen / ei vetäjää	Jäsen	Jäsen / Ammatti-työntekijä	Ammattityöntekijä
KOKEMUKSELLINEN TIETO	On	On	On	Ei
ASiantuntija-TIETO	Ei	Joskus	On	On

2.8. Vertaistoiminnan motiivit – sosiaalista toimintaa ja uuden oppimista

Vertaistoiminta on vapaaehtoistoimintaa, mutta tekemisen motiivit ovat osin erilaisia. Tyypillisiä vapaaehtoistoiminnan motiiveja ovat auttamisen halu sekä tekemisen ja sosiaalisten suhteiden kaipuu. Vertaistoiminnan motiiveja tulee tarkastella erikseen ainakin osallistujan ja ohjaajan näkökulmasta, olettaen, että puhutaan vertaisryhmästä/oma-apuryhmästä, jossa ohjaajakin on vertainen. Ne ovat myös erilaisia ryhmän tarkoituksen mukaan – eli onko kyseessä ongelmaratkaisuun perustuva ryhmä vai aktiviteetti- tai yhdessäoloryhmä. Vertaisryhmä voi täyttää aukon sosiaalisissa suhteissa ja tarjota mahdollisuuden kuulua yhteisöön, joka vastaa omia arvoja. Jotkut ohjaajiksi ryhtyneet ovat kertoneet ”auttamisvelastaan” – he ovat aikanaan hyöttyneet vertaistuesta ja omasta kriisistään selvittyään haluavat vuorostaan tarjota apuaan muille. Toiminta on tullut oman kokemuksen kautta erityisen tärkeäksi.

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

Halu oppia uutta on yksi yleisesti tunnetuista vapaaehtoistoiminnan motiiveista. Vertaisryhmä toimii peilinä, ja sitä kautta voi oppia uutta itsestään. Vertaiset voivat saada uutta tietoa esimerkiksi koulutuksissa. Keskinäisessä kanssakäymisessä välittyy monenlaista oman ryhmän aihepiiriin kuuluvaa käytännöllistä tietoa, esimerkiksi kuntoutuskurkseista, apuvälineistä ja ostopaikoista. Tärkeintä on tietysti

kokemuksellisen tiedon välittyminen, eikä sitä voikaan saada mistään muualta.

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

Kaikille ihmisille on tärkeää tuntea itsensä merkitykselliseksi, ja tasa-arvoisessa vertaisryhmässä tämä toteutuu.

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

2.9. Vertaistukiryhmällä on vaikutusta!

Riittävästi samankaltainen elämäntilanne takaa sen, että osanottajat tietävät omasta kokemuksestaan jotakin toisten tunteista. Usein osanottajat kokevat tulevansa ymmärretyiksi jo puolesta sanasta. Ryhmäläisiltä saatu empatia on myös eri luokkaa kuin useilta ammattilaisilta, perheeltä tai ystäviltä saatu. Joskus vertaisryhmä on ensimmäinen ja ainut paikka, jossa osanottaja tulee kuulluksi omine ongelmineen, kysymyksineen, tunteineen ja ajatuksineen.

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 jäsenten kesken.

Osanottajat ovat toinen toisilleen esimerkkejä selviytymisestä ja muutoksen mahdollisuudesta (samaistuminen). Vertaisryhmässä on mahdollisuus muutokseen – passiivisesta avun ja tuen vastaanottajasta aktiiviseksi osallistujaksi.

Uudessa elämäntilanteessa vertaistukiryhmä tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden muokata identiteettiään yhteisöllisen tarinan kautta, joka muodostuu omasta ja muiden tarinasta ryhmäyhteisössä.

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

Vertaisryhmissä saa usein tuoreinta ja kokemukseen perustuvaa tietoa.

Esimerkiksi näin: äiti oli saanut lääkäriltä hyvät lääkkeet ja hoito-ohjeet tyttärensä allergioihin, mutta vertaisryhmästä hän sai reseptin kananmunattomaan pannukakkuun!

Vertaisryhmään pääseminen on helppoa ja se on ilmaista – tai ainakin halpaa. Yleensä vertaisryhmään osallistuminen ei maksa mitään, mutta joskus ryhmä kerää vapaaehtoista kahvirahaa tai ryhmän jäsenet tuovat kokoontumiseen vuorollaan jotakin tarjottavaa. Vertaisryhmään ei tarvitse jonottaa eikä sinne tarvita mitään läheteitä. Toki tarjonta vaihtelee paikkakunnittain, ja siitä syystä osanottajille voi aiheutua matkakuluja. Ryhmien käynnistämistä voisi vieläkin helpottaa – ehkä tällä aineistolla on siihen vaikutuksia.

”Ryhmä on osoittanut kuinka helppoa ja erilaista on jakaa kokemuksensa toisten likipitään saman kokeneiden ihmisten kanssa. Yllätyin kuinka helpottavaa ja ’hoitavaa’ on tuntee olevansa yksi monien kohtalotovereiden joukossa ilman eriarvoisuutta tai leimautumisen pelkoa.”
Lainaus on Tuettu suru -projektin aikana tehdystä kyselystä.



KOKEMUSTIETO – vertaistuesta vaikuttamiseen

3

Osiossa kokemustiedon vaikuttavuus käsitellään sitä, mitä on kokemustieto, kuinka se syntyy ja kehittyy. Kirjoitan myös erilaisista tavoista ja tilanteista hyödyntää vertaistukea jakajan näkökulmasta. Kokemustiedon jakamisen ”haasteen” paikkoja on käsitelty, jotta tilanteisiin osaisi varautua ennalta, jos se on tarpeen. Lopussa on ajatuksia siitä, kuinka kokemustiedon toivoisi vaikuttavan yleisemmällä tasolla, ei-vertaisiin: yksittäisiin ihmisiin, ryhmiin sekä ammattilaisiin.

Julia-Maarie Vahtivaara Kokemuskouluttaja

Kokemustieto perustuu ihmisen oman henkilökohtaisen kokemuksen kautta kertyneeseen tietopääomaan. On tärkeä muistaa, että jokainen ihminen kokee ja tulkitsee kaikki elämänsä tapahtumat omista lähtökohdistaan. Kokemus on tietoja ja taitoja, joita ei voi hankkia opiskelemalla, vaan kokemus syntyy vuorovaikutuksesta ympäristön kanssa.

Kokemusten muodostumiseen, eli siihen, miten ihmiset tulkitsevat erilaisia tapahtumia ja tietoja, vaikuttavat lukuisat sekä tietoiset että tiedostamattomat seikat, kuten aiempi

elämäkokemus 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 ymmärrettävää, että ihmiset voivat kokea samat tapahtumat eri tavalla. Tämä tekee kokemustiedosta osin hyvinkin subjektiivista ja henkilökohtaista.

Kokemustiedon jakaminen voi olla yksi vertaistuen muoto. Mikäli ihmisellä on jokin erityispiirre (vamma, sairaus tms.), hän saattaa kokea ainakin aluksi tarvetta ja-

kaa kokemuksiinsa 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-toivottua yksinäisyyden tunnetta ja avuttomuutta uudessa elämäntilanteessa. Ihmiselle välittyy samalla konkreettinen tieto, että on olemassa muitakin, jotka ovat tai ovat olleet samankaltaisessa tilanteessa.

Avoin ja luottamuksellinen vuorovaikutus ja kokemusten jakaminen vertaisten välillä, joko kahdenkeskisesti tai ryhmässä, on parhaimmillaan antoisaa sen kaikille osapuolille. Vertaistiedon ja/tai muun kokemustiedon jakaja antaa omalla esimerkillään toivoa siitä, että erityispiirteen kanssa voi selvitä muuttuneesta tilanteesta huolimatta. Tukea antava vertainen voi myös antaa tärkeitä käytännön tietoja ja neuvoja, jotka voivat auttaa tukea tarvitsevaa henkilöä käytännön asioiden hoidossa. Ne voivat antaa hänelle myös valmiuksia varautua esimerkiksi mahdollisiin psyykkisiin ja fyysisiin muutoksiin. Ilman kokemustietoa on mahdollista, että asianosainen haikeltuisi kenties sairaanhoidon palveluiden piiriin kysyäkseen asioista. Kuitenkaan kokemustieto ja kokemustiedon jakaminen ei sulje pois mitään apua, tukea tai palvelua, kuten lääkärissä käyntiä, vaan pikemminkin täydentää erityispiirteen kanssa elävän ihmisen tukiverkkoa.

Kokemustieto ja tuki ovat myös hyvin tärkeitä tiedon vastaanottajan läheisille. Tieto esimerkiksi vertaistoiminnasta tai paikasta, josta saa tarvittaessa opastusta, on usein tervetullutta. Tuen ja avun antamisen kautta ihminen puolestaan voi kokea olevansa avuksi ja hyödyksi toiselle ihmiselle tai useammalle ihmiselle. Tämä seikka on kokemustiedon jakamisessa hyvin merkittävä. Omista kokemuksista kertominen voi avata myös tietoa jakavalle henkilölle uusia näkökulmia

asioiden tai tapahtumien uudelleen prosessoinnin kautta. Tällöin voi olla kyseessä tietynlainen oppimiskokemus omassa elämässä. Tätä voi hyödyntää eri tavoin jatkossa. Näin ollen sekä kokemustiedon jakaja että sen saaja voivat saada paljon itselleen.

Kokemustiedon jakajan tulisi voida kertoa elämästään muille ilman tunnekuohuja. Tämä on mahdollista silloin, kun hän on käynyt läpi oman prosessinsa erityispiirteen kanssa elämisestä tarpeeksi hyvin. Tunteita tai omia reaktioita, joita voi tulla eteen omista kokemuksista kertoessa, ei pidä pelätä. Niiden provosointi tilanteessa on kuitenkin tarpeetonta.

Ihmisen henkilökohtaista kokemustietoa arvostetaan nykyään jo paljon. Se on tietoa, jota ei voi kirjoista lukea. Jokainen kokemustietoa jakava ja oman erityispiirteensä kanssa elävä on oman elämänsä asiantuntija. Kokemus-asiantuntijuutta tulisi arvostaa siinä missä muutakin asiantuntijatietoa. Kaikkien kokemustietoa vastaanottavien ihmisten tulisi kuitenkin muistaa sen subjektiivinen luonne. Kokemustietoa ei koskaan voi ottaa vastaan vertaillen, eikä tuoda esiin ainoana totuutena asiassa. Toisen ihmisen kokemuspohjainen tieto on yhtä luotettavaa, yhtä tärkeää ja yhtä oikein kuin toisenkin. Tämä on seikka, joka OMAN kokemuksiini perusteella välillä unohtuu sekä kuulijoilta että kokemustiedon jakajilta.

Kokemustiedon vastaanottaja, varsinkin jos hän ei ole itse vertainen, ottaa tiedon helposti vastaan yleispätevänä totuutena erityispiirteen kanssa elämisestä. Tieto voidaan ottaa vastaan sitä enempää pureksimatta. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että saatetaan ajatella, että ihminen puhuu asiasta yleispätevästi totta, koska on itse kokenut asian. Kokemustieto on kuitenkin yleistettävissä vain esimerkiksi silloin, kun siihen sisältyy lääketieteellistä tietoa erityispiirteestä ja sen vaikutuksista vaikkapa toimintakykyyn. Muissa tapauk-

sisä 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 vastaavassa tilanteessa olevan henkilön kertomuksesta.

Kokemuksistaan kertova henkilö ei ole kaikkietävä opettaja. Hän puhuu oman henkilökohtaisen kokemuksen pohjalta. Kokemustiedon jakajan vastuulla on korostaa vastaanottajalle tai vastaanottajille tiedon subjektiivista näkökulmaa. Hänen tulee kuitenkin auttaa vastaanottajaa soveltamaan kokemustietoa tämän omaan elämään. Lisätietoa tulee opastaa hakemaan etenkin silloin, kun tiedon jakaja nostetaan vääränlaiseen asemaan, kuten lääkäriksi.

Kokemusasiantuntijan on tärkeää miettiä, mitä ja miten haluaa omasta elämästään jakaa muille ihmisille. Kokemusten jakaminen on tärkeää ja merkityksellistä, mutta sitä ei tulisi tehdä oman yksityisyytensä kustannuksella. Seikka voi painua helposti hieman taka-alalle, kun kokemuksistaan kertova ihminen haluaa antaa tarvitseville mahdollisimman paljon häntä/heitä hyödyttävää tietoa. Kertoja käyttää hyödyksi omaa persoonaansa, ja vastaanottaja tuntee imevän kaiken tiedon itseensä. Jotta kokemustiedon jakaminen ei menisi liian henkilökohtaiseksi, on tärkeää varautua yllättäviin tilanteisiin, kysymyksiin ja kommentteihin. Vaikka kokemustieto on aina tarkoituksellisesti henkilökohtaista ja kuulijaa ”herättelevää”,

on järkevää säilyttää henkilökohtainen alue. Se, kuinka suuri alue on ja mitä se sisältää, on hyvin yksilöllistä.

Kokemustiedon vaikuttavuutta voidaan hahmottaa myös kohderyhmän tai kohteena olevan yksilön kautta. Yksilötasolla voidaan vaikuttaa sekä tietoa lisäävästi että asenteiden ja toimien tasolla. Tämä toteutuu erityisesti silloin, kun kyseessä on ei-vertainen. Kokemustiedon saamisen kautta ajatukset toivottavasti muuttuvat positiivisemmiksi ja avoimemmiksi erilaisuutta ja eri erityispiirteitä kohtaan. Kun kuulijoita on tarpeeksi paljon, myös ympäröivän yhteisön suhtautuminen erilaisuuteen voi muokkaantua. Ryhmätasolla kokemustiedon jakaminen esimerkiksi opiskelijoista koostuvalle kohderyhmälle voi antaa eväitä heidän tulevaa työuraansa varten. He voivat saada tietoa muun muassa siitä, millaista on hyvä kohtaaminen terveydenhuollossa tai muussa asiakaspalvelutyössä. He voivat kuulla myös kokemusasiantuntijan ajatuksia yhteiskunnan toiminnasta ja sen toimimattomuudesta. Jos esiin nousseista asioista edes osa siirtyy ihmisten kanssa käytännön toimintaan ja ajatuksiin, on ”tavoite” saavutettu. On aina toivottavaa, että henkilökohtaisen kokemustiedon jakamisesta olisi tiedon vastaanottajille jotain hyötyä. Se, minkä asian kukin vastaanottaja poimii itsellensä, jos minkään, on kuitenkin viime kädessä kiinni yksilöstä.



VERTAISTUKIRYHMÄ KÄYNTIIN!

4

Vertaistukiryhmän käynnistämisosuudessa käydään läpi ryhmän käynnistämiseen liittyviä asioita kohdejoukon löytämisestä ryhmän aloitukseen. Artikkelin perustuu alan kirjallisuuteen ja kirjoittajan kokemuksiin vertaistukiryhmien käynnistämisestä, ohjaamisesta ja käynnistäjien ja vertaisohjaajien kouluttamisesta. Ryhmämuotoinen vertaistuki on laajalti käytetty vertaisuuden muoto, ja tästä syystä kirjassa kuvataan tätä toimintamuotoa muita vertaisuuden rakenteita laajemmin.

Oili Jyrkämä Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

Vertaistukiryhmä on yksi vertaisuuden toteutumisen paikka, tila ja rakenne. Vertaistukiryhmässä riittävästi samankaltaisia asioita kokeneet ihmiset voivat solmia auttamiseen ja tukemiseen tähtääviä vastavuoroisia suhteita. Ryhmän toiminnan ei tarvitse rajoittua vain kriisien tai vaikeiden elämäntilanteiden yhteiseen käsittelyyn, vaan samalla voidaan saavuttaa yhteisyyttä ja ystävyyssuhteita. Suurimmassa osassa suomalaisista ryhmistä on ollut kyse surusta, sairaudesta tai menetyksestä, mutta esimerkiksi vanhemmuuden tukemiseen ja itsensä kehittämiseen

tähtäävissä ryhmissä tärkeää on ilo ja yhdessäolo.

Vertaistukiryhmä muodostuu ihmisistä, joilla usein ei ole yhteistä elämänhistoriaa. Ryhmään 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 pienryhmiä, joissa jokaisella ryhmäläisellä on mahdollisuus olla henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa kaikkien ryhmäläisten kanssa.

Tämä on keskeistä niin vertaistuen toteutumisen kuin ryhmän toiminnan kannalta.

4.1. Vertaistuki ryhmässä – ymmärrystä, yhteisyyttä ja tasa-arvoa

Vertaistukiryhmien määrä ja moninaisuus on merkittävästi kasvanut 1990-luvun alun laman jälkeen. Kiinnostus ryhmiin on lisääntynyt myös tutkimuksen maailmassa. Sosiaali- ja yhteiskuntatieteet tutkivat vertaistukiryhmiä yhteisöllisyyden näkökulmasta ja osana yhteiskunnallista keskustelua esimerkiksi osallisuuden, vaikuttamisen ja voimaantumisen näkökulmista. Psykologian ja terveystieteiden piirissä niitä tutkitaan yksilöllisten kokemusten ja ryhmädynamiikan näkökulmista. Tutkimus on tuonut näkyväksi ja keskusteluun myös vertaisryhmätoiminnan yhteisöllisen ja kansalaistoimintaulottuvuuden. Samalla ovat tulleet näkyviksi ne merkitykset, jotka ryhmätoimintaan osallistuvat ovat kokemuksestaan tienneet.

voimaantuminen

- ryhmäläisten henkilökohtaisen tilanteen tukeminen, muuttuminen tai vahvistuminen
- ryhmän avulla omien voimien ja voimavarojen löytäminen avun tarvitsijaksi leimautumisen sijaan
- yhdessä asioihin vaikuttaminen
- tiedon jakaminen ja vaihto palveluista, tuista, arkea helpottavista ratkaisuista

yhteisöllisyys

- itse valittua yhteen tulemista niiden ihmisten kanssa, jotka tuntuvat olevan omaa heimoa
- lähiyhteisöjen ohenemisen tuottamaa yhteisön kaipuuta

ystävyyys

- omaa elämäntilannetta ymmärtävien ihmisten löytäminen ja mahdollisuus ystäväystymiseen

kansalaistoiminta

- sellaisten toimintatapojen löytäminen, jotka sopivat omaan elämäntilanteeseen, jotka kiinnostavat ja joissa haluaa olla mukana.

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 yhteiskuntaan mahtuvaksi ja näitä muuttavaksi

Kehitysvammaisten Tukiliiton toteuttaman Vertaansa vailla -hankkeen yhteydessä syntyneistä ryhmistä on tehty tutkimus ”Olemme kaikki tasa-arvoisia” (Vaitti 2008). Tutkitut paikalliset ryhmät on tarkoitettu erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmille/perheille. Ryhmät toimivat yli diagnoosirajojen vertaisohjaajan ohjaamina. Tutkimus pohjautuu osallistujien kirjoituksiin, joista löytyivät seuraavat neljä keskeistä elementtiä: yhteenkuuluvuus, tasa-arvoisuus, perheen arjen ymmärrys ja yhteisöllisyys. Tarkemmin katsottuna nämä elementit tuovat esiin seuraavassa nelikentässä esitettyjä tekijöitä.

Yhteenkuuluvuuden tunne

"Vanhempien keskinäinen tuki on täysin erilaista kuin ammattilaisten tai toisaalta sukulaisten tai muiden ystävien tuki. Se perustuu sellaiseen yhteiseen kokemukseen, jota näillä toisilla tahoilla ei ole."

Kokemusta lisäsi

- + Perheissä pohdittiin samanlaisia asioita.
- + Myönteinen, välitön ja empaattinen ilmapiiri.
- + Lasten vahvuuksien näkeminen
- + Palveluiden toimimattomuuden kritisointi.
- + Vertaisohjaajan aktiivisuus.
- + Jokaisen jäsenen roolin ymmärtäminen tärkeäksi

Kokemusta vähensi

- Tavoitteet aluksi epäselviä
- Ryhmän jäsenet vaihtuivat
- Ilmapiirin negatiivisuus, joka johtui ryhmäläisten negatiivisten kokemusten suuresta määrästä
- Oma elämäntilanne tai lapsen diagnoosi hyvin erilainen kuin muilla

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 voimavaroja jaettavana."

Kokemusta lisäsi

- + Kaikissa perheissä pohdittiin samanlaisia asioita.
- + Erityislapsen perheen arki ja lapsen vamman tuomat rajoitukset olivat kaikille tuttuja.
- + Muiden neuvominen ei ollut rasittavaa, koska asiat ovat muistissa kokemuksia.

Kokemusta vähensi

- Erilaisessa elämäntilanteessa elävien tai hyvin eri tavalla vammaisten lasten perheissä käsiteltiin erilaisia asioita

Tasa-arvoisuus

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

Kokemusta lisäsi

- + Vapaa keskustelu ja mahdollisuus tuoda esille sillä hetkellä tärkeitä asioita.
- + Ryhmässä saattoi valita aktiivisemmän tai passiivisemmän roolin.
- + Vanhemmat antoivat mielellään toisilleen kaikki tietämänsä neuvot.
- + Muiden auttaminen vahvisti omaa vanhemmuutta.

Kokemusta vähensi

- Ulkopuolisten osallistuminen häiritsi keskustelua.

Yhteisöllisyys

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

Kokemusta lisäsi

- + Ryhmästä sai uusia tuttavuuksia tai ystäviä.
- + Ryhmän jäsenet tapasivat toisiaan myös ryhmän ulkopuolella.
- + Ryhmässä tiedettiin paikkakunnan palveluista ja tuen saannin mahdollisuuksista.
- + Ryhmän ymmärtäminen muuttuvaksi ja kehittyväksi.

Kokemusta vähensi

- Palveluiden ja tuen riittämättömyys heijastui tyytymättömyytenä ja negatiivisena ilmapiirinä ryhmässä

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

Ryhmätoiminnassa on tärkeätä 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:

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 itsekkin vertaistukea tarvitseva ihminen. Ohjaajana toimiva on ehkä hankkinut koulutusta tehtävään ja osaa tehdä ohjaus- ja vuorovaiku-

Vertaistukiryhmän vaiheet ja vaiheen luotsaajat



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. Vertaisohjaajan roolin vastarooli ryhmässä ei ole ”ohjattavat ryhmäläiset” vaan paremminkin ”vertaiset kumppanit”.

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

RYHMÄN KÄYNNISTÄMINEN	ALKAVA RYHMÄ	TUTUSTU- VA RYHMÄ	YHDESSÄ TOIMIVA RYHMÄ	TOIMIN- NAN AR- VIOINTI - LOPETTA- VA RYHMÄ
Käynnistäjä	Käynnistäjä	Vertais- ohjaaja	Jaettu vetovastuu	Jaettu vetovastuu
	Vertais- ohjaaja	Jaettu vetovastuu	Vertais- ohjaaja	Vertais- ohjaaja

Tässä käsikirjassa keskitytään vertaistukiryhmän käynnistämisen ja ryhmätoiminnan aloittamisen vaiheeseen. Aineiston

kirjoittajien näkemys on, että ryhmän ohjaajaksi aikovan kannattaa hakeutua vertaisryhmän ohjaajalle tarkoitettuihin koulutuksiin – lukemalla tarvittavaa rohkaisua ja taitojen karttumista on vaikea tavoittaa.

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.

Kun ryhmää ryhdytään käynnistämään, toiminnan tarve on jo tiedossa. Kuka on kuullut tarpeen ja kuka ryhmää alkaa koota ja käynnistää? Vertaistukiryhmän käynnistäminen on mahdollista kenelle tahansa. Helpommaksi käynnistämisen tekee, kun tietää miten toimia, mitä tarvitaan ryhmäläisten löytämiseksi ja ryhmän saattamiseksi alkuun. Yksittäinen ihminen voi toimia ryhmän käynnistäjänä tai ryhmän käynnistää yksi tai useampi järjestö osaksi omaa toimintaansa. Suomessa on paljon kokemusta myös julkisen sektorin ammattilaisten aloitteesta syntyneistä ryhmistä. Monet ryhmän ohjaajan koulutukset sisältävät aineistoa myös käynnistämisestä. Vertaisryhmän käynnistäjän koulutusta järjestetään myös erikseen.

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

- järjestö yhdessä julkisen sektorin kanssa
 - järjestön ja julkisen sektorin ammattilainen
- julkinen sektori – julkisen sektorin ammattilainen

Ennen vertaisryhmän aloittamista tarvitaan vastauksia kysymyksiin kuka, miksi, keille, missä, mitä ja miten. Joskus vertaistukiryhmän voi käynnistää ja saattaa alkuun ryhmän ulkopuolinen henkilö, käynnistäjä, ja ohjaajan tehtävät ottaa hoitaakseen joku tai jotkut ryhmäläisistä. Ryhmätoiminnan käynnistäjänä ja ryhmän ohjaajana voi myös toimia sama henkilö.

Vertaistukiryhmän käynnistäminen ideasta ryhmän aloitukseen kestää yleensä 4–6 kuukautta ja prosessista löytyvät usein seuraavanlaiset vaiheet:

1

Kokemus / tieto ryhmän tarpeellisuudesta

2

Yhteistyökumppaneiden etsiminen / valitseminen

3

Kohdejoukon tavoittaminen

4

Ihmisten rohkaiseminen mukaan

5

Ryhmätoiminnan aloittaminen

Koko käynnistysprosessin ajan kannattaa pitää mielessä kysymys, mistä ryhmän ohjaaja löytyy. Ohjaaja voi löytyä käynnistämiseen osallistuvien tahojen piiristä jo ennen ryhmän aloitusta tai ohjaajaksi ryhtyy joku syntyvän ryhmän jäsen tai jäsenet.

KEIDEN KANSSA RYHMÄ KANNATTAA KÄYNNISTÄÄ?

Kun ryhmää aletaan käynnistää, on hyvä miettiä tekeekö sen yksin, ”omalla porukalla” vai kannattaisiko hankkia yhteistyökumppaneita. Eniten ratkaisuun vaikuttaa, keille ja millä kriteereillä ryhmä kootaan. Jos kyseessä on yhdelle diagnoosiryhmälle tarkoitettu toiminta, usein käynnistäjät toimivat diagnoosin ympärille muodostuneen järjestön kanssa ilman muita kumppaneita. Kun perusteilla on vaikkapa erityistä tukea tarvitsevien lasten perheiden ryhmä, käynnistämispohja voi olla hyvinkin laeva ja usean järjestön yhteishanke.

Yhteistyökumppani käynnistykseen voi löytyä myös julkisen sektorin alueelta ja muista paikallisista toimijoista. Jos käynnistäjänä toimii yksittäinen ihminen, kumppanuuksia kannattaa ja usein on myös välttämätöntä etsiä sekä järjestöettä julkiselta sektorilta.

Tiedotusyhteistyöstä puhutaan alla erikseen.

KUKA TAI KETKÄ RYHMÄN KOKOAVAT JA KÄYNNISTÄVÄT? MIHIN RYHMÄ KIINNITTYY?

Eniten ryhmän toimintaan ja ryhmässä puhumisen tapaan vaikuttavat se, mikä taho ryhmän käynnistää, kuka ryhmää ohjaa ja mihin se kiinnittyy vai kiinnittyykö mihinkään.

Ammattilaisen käynnistämä ryhmä

Ammattilaisella tarkoitetaan tässä yhteydessä sekä julkisen sektorin että järjestössä toimivaa ammattilaista.

Usein ammattilaiset kokoavat ja käynnistävät ryhmän vastaamaan johonkin ennalta määritellyyn elämäntilanteeseen, kriisiin tai kriittiseen tilanteeseen. Ryhmällä on usein määritelty teema, suunniteltu kesto ja ohjaajana toimii ammattilainen. Näitä ryhmiä kutsutaan usein tuki- tai ryhmäterapiaryhmiksi, ja ne täydentävät julkisen sektorin palvelutarjontaa. Julkisen sektorin ohella esimerkkinä ammattilaisten ohjaamista ryhmistä ovat järjestöjen kurssit, joissa ryhmien toiminta-ajatus on ammattilaisten antama ryhmäneuvonta ja tiedonvälitys. Ammattilaisten ohjaamisessa ryhmässä tukea ja ohjausta täydentää ja tukee ryhmäläisten keskinäisen tuen elementti. Julkisissa palveluissa, esimerkiksi neuvolatoimintaa kehitettäessä, vertaisryhmätoiminta ja keskinäisen tuen merkitys on monasti koettu yksilömenetelmiä tuloksellisempina.

Satakunnan sairaanhoitopiirissä on toiminut vuodesta 2006 lähtien vertaistukiryhmiä lapsille ja heidän vanhemmilleen. EDUKATIT-ryhmät ovat vanhempien ja lasten vertaistukiryhmiä. Niiden vetäjinä toimivat hoito- ja sosiaalialan ammattilaiset, ja ne on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat olleet psykiatrisessa hoidossa ja joilla on alaikäisiä lapsia. Lapset ja vanhemmat toimivat omina ryhminään. Niiden välillä on järjestet-

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

Lapsille tarkoitetut vertaistukiryhmät ovat yleensä aina ammattilaisten käynnistämiä ja niissä tarvitaan aikuinen, ammattiohjaaja tai -ohjaajia. Lasten vertaistukea on toteutettu mm. perheiden erotilanteissa, päihteitä käyttävien vanhempien lasten kanssa tai erityistä tukea tarvitsevien lasten sisarusten ryhmissä. Lasten vertaistoiminnan kesto ja käsiteltävät asiat määritellään usein etukäteen. Toiminnan suunnittelua helpottaa ja vaikuttavuutta lisää, kun ryhmään valitaan mahdollisimman samanikäisiä lapsia.

On myös esimerkkejä julkisen sektorin ja järjestön ammattilaisten käynnistämistä ryhmistä, jotka jatkavat toimintaansa vertaisohjaajan luotsaamina vertaistukiryhminä.

Nurmijärven yhtenäiskoulun terveydenhoitaja otti yhteyttä Vertaansa vailla -projektiin kertoen, että koulun erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden vanhemmat toivovat itselleen vertaistukiryhmää kokoontumispaikaksi. Projektin työntekijä avusti koulua kutsumaan koolle vanhempia iltaan, jossa kerrottiin vertaistuesta, ryhmätoiminnasta ja kartoitettiin vanhempien halukkuutta aloittaa vertaistapaamiset. Iltaan osallistui lähes 20 perheen vanhempia. Koulu antoi ryhmälle ilmaisen kokoontumistilan ja tiedotti ryhmästä aktiivisesti oppilaiden vanhemmille pitkin lukukautta. Projektin ammattilainen kävi ohjaamassa ryh-

mää kolme kertaa ja tämän jälkeen ryhmä alkoi kokoontua omin voimin edelleen koulun tiloissa.

Kuultuaan Vertaansa vailla -projektin isätoiminnasta – Isämeiningistä, Tampereen kaupungin kuntoutusohjaaja otti projektiin yhteyttä ja ehdotti yhteistoimintaa. Päätettiin kokeilla erityislasten isien ryhmän perustamista. Kuntoutusohjaajat kartoittivat asiakaskunnastaan pikkulasten isät ja tiedottivat heille projektissa laaditulla esitteellä ensimmäisestä kokoontumisesta. Paikalle kokoontui 8 isää, jotka aloittivat keskinäiset tapaamiset ensin projektin työntekijän ohjauksena ja myöhemmin omatoimisesti.

Järjestön käynnistämä ryhmä

Järjestöt käynnistävät vertaistukiryhmiä usein jäsentensä tarpeisiin. Yhdistävänä tekijänä useimmiten on sama diagnoosi, samankaltainen elämäntilanne tai joku ryhmäläisiä yhdistävä tavoite. Järjestöjen vertaisryhmätoiminta on aktivoitunut 1990-luvun alun laman jälkeen ja on sittemmin vakiintunut niin käsitteenä kuin toimintamuotona. Järjestön perustamalla ryhmällä on useimmiten ennalta asetettu tema ja ehkä tavoitekin.

Järjestön perustama ryhmä voi olla ammatillisvetoinen (support group) tai ryhmän ohjaajana toimii ryhmäläinen, vertainen itsekin (self-help group). Järjestön käynnistämä ryhmä kiinnittyy usein osaksi järjestön perustoimintaa, joka myös ohjaa, määrittää ja samalla tukee ryhmän toimintaa.

Omaiset mielenterveystyön tukena -järjestön toiminnassa Lounais-Suomen alueella tehtiin havainto, että suuri osa yhdistyksen ohjaus- ja neuvontakeskusteluista liittyi riippuvuuteen läheisissä ihmissuhteissa. Oli herännyt luonteva tarve ryhmän perustamiselle tämän aihepiirin ympärille. Ryhmää suunniteltiin ensin yhdistyksen hyvinvointityöryhmässä ja sitten toisen ryhmänohjaajan kanssa. Ryhmän ohjaajana toimi siis ryhmätoiminnan vastuhenkilö yhdessä toisen ryhmänohjaajan kanssa. Koska ryhmätoiminnasta vastaava henkilö halusi ryhmän toimivan voimavaraistavassa hengessä, päädyttiin ryhmään rekrytoimaan työpariksi ohjaaja, joka oli tuttu ratkaisukeskeisen psykoterapian koulutuksesta. Ryhmän nimeksi annettiin ”Minun oma elämäni” ja siihen kerättiin osallistujia yhdistyksen jäsenpostin välityksellä. Ryhmään ilmoittautui 9 osallistujaa ja se kokoontui yhdistyksen tiloissa kuusi kertaa. Ryhmän sisällä virisi myös ajatus ryhmän kokoontumisesta jatkossa oma-aloitteisesti ilman ohjaajia.

Turun Yliopistollisesta Keskussairaalasta oli jo muutaman vuoden ajan pyydetty Turun Seudun Invalidien jäseniä kertomaan yhdistystoiminnasta uusille amputaation läpikäynneille. Näissä tapauksissa tuli voimakkaasti esille tarve saada vertaistukea. Yhdistyksessä oli useita henkilöitä, jotka olivat itse käyneet saman asian läpi. Siitä heräsiikin ajatus perustaa vertaistukiryhmä. Asia sai

heti kannatuksen hallituksessa, samoin löytyi vetäjiksi sopivat henkilöt.

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

Vertaistukiryhmässä toimii tällä hetkellä niin sanottu vapaa kokoontuminen. Voi tulla silloin kun itselle sopii, kuuntelemaan asiantuntijoita tai vaihtamaan ajatuksia tai vain kuuntelemaan. Kerralla käy 5–10 henkilöä ja kaikkiaan ryhmään kuuluu noin 20 henkilöä. Tapaaminen on kerran kuukaudessa ja kesäkuukausina kokoonnutaan yhdistyksen omalla lomakodilla. Suunnitelmissa on myös kahdenkeskistä vertaistukea, samoin pieniä yhteisiä retkiä ym.

Maija tai matti meikäläisen käynnistämä ryhmä

Periaatteessa kuka tahansa voi perustaa vertaisryhmän ”tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin”. Kun joku tai jotkut ryhtyvät muodostamaan vertaistukiryhmää, ryhmän tarve kumpuaa yksinkertaisesti halusta löytää toisia, samankaltaisessa tilanteessa olevia ihmisiä yhteen. Muodostuttuaan ryhmä määrittelee itse toimintansa, tavoitteensa ja toimintatapansa.

Kun ryhmän perustaa ”kuka tahansa” ihminen tai joukko ihmisiä, se voi päättää toimia itsenäisenä, ihmisten omana ryhmänä. Ryhmä voi myös päättää, että sille haetaan kiinnittymispaikka jonkin järjestön tai järjestöverkoston yhteydestä.

Keravalainen pienen kehitysvammaisen tytön äiti kävi Vertaansa vailla -projektin vertaisohjaaja-koulutuksen. Hän halusi koota paikkakunnalleen pikkulapsiperheiden ryhmän erityislasten perheille. Puskaradiolla ja lentolehtisillä päiväkotien ja koulujen kautta tiedottamalla ensimmäiseen tapaamiseen saapui lähes 20 vanhempaa lapsineen. Projektin työntekijä oli alkutapaamisessa mukana. Ryhmä alkoi kokoontua kokoonkutsujan vetämänä ja toimii itseohjautuvana, järjestöihin kiinnittymättömänä ryhmänä. Ryhmän ohjaajalla on mahdollisuus tukeutua Vertaansa vailla -projektiin tarvittaessa.

KEILLE, MILLE KOHDEJOUKOLLE RYHMÄ ON TARKOITETTU?

Vertaisuuden ydin on ihmisten riittävän samankaltaiset kokemukset tai samoja piirteitä sisältävä elämäntilanne. Samoja asioita kokeneet ymmärtävät toistensa tilanteita puolesta sanasta.

Vertaiskokemus syntyy helposti silloin, kun ihmisiä yhdistää esimerkiksi:

- erityistä tukea tarvitsevan lapsen vanhemmuus
- sama sairaus
- omaishoitajuus
- samankaltainen elämän käännekohta
- samansuuntaiset toiveet elämäntapamuutoksista.

Kohdejoukko voi olla hyvin suppeasti määritelty tai laajempi, riippuen siitä miten ryhmä toimii. Jos tarkoitus on koota syvästi henkilökohtaisista kokemuksista keskustelevalle ryhmälle, suppeasti rajattu kohderyhmä antaa tähän parhaat mahdollisuudet. Enemmän toimintaan suuntautuneissa ryhmissä vertaisuuden ”aste” voi olla vähäisempi, kohderyhmän tarkka määrittely ei välttämättä ole niin tärkeää.

MILLAINEN 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 kokemuksista, joita kaikilla on, vai ajatellaanko ryhmän olevan enemmänkin toiminnallinen, yhdessä asioita tekevä ja niihin vaikuttava. Useat hyvin toimivat ryhmät suunnittelevat ohjelmansa monipuoliseksi siten, että siinä on tilaa sekä puhumiselle, yhdessä tekemiselle että tarvittaessa vaikuttamistoiminnalle.

Ryhmän toimintaan vaikuttaa se, onko ohjaaja yksi joukosta, vertainen itsekin eli vertaisohjaaja vai onko tarkoitus etsiä ryhmälle ulkopuolinen, ammattilainen ohjaaja. Kun ryhmää ohjaa vertainen, ryhmän toiminnassa on enemmän esillä ns. kokemustieto. Kokemukset, joita ryhmäläisille on kertynyt eletyn elämän mittaan – arjen kysymysten, tukien ja palveluiden ja muiden omaan tai perheen tilanteeseen liittyvien asioiden kanssa. Kokemustieto on käytössä myös ammattilaisten ohjaamisessa ryhmässä, mutta ammattilainen ohjaajana tuo kokemustiedon ohkeen myös ammattitiedon ja ammattikielen.

Ammattilaisten ohjaama ryhmä on tarpeen ja turvallinen vaihtoehto silloin, kun ryhmä perustetaan sellaisten tarpeiden ympärille, joiden käsitteleminen on turvallisempaa ammattilaisen ohjaajan kanssa. Jos ryhmän lähtökohtana on jokin tietty, yhteinen pulma, esimerkiksi vaikea elämäntilanne 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 alkuvaiheessa. Nämä ryhmät osallistavat ryhmäläisiä helposti ja toiminnassa korostuu tasa-arvoinen lähtökohta.

MILTÄ ALUEELTA RYHMÄ KOOTAAN?

Paikallisuus/alueellisuus on käytännöllinen etu ryhmän toiminnalle. Jos ryhmä aikoo kokoontua säännöllisesti, se kannattaa koota alueelta, josta kokoontumisiin on kätevää tulla. Paikallisten ryhmien etuna on myös se, että toimintaan kertyy paljon kokemustietoa paikallisista palveluista, niiden toimivuudesta tai toimimattomuudesta. Tämä tiedonvaihto helpottaa ryhmäläisiä monien asioiden hoitamisessa. Jos toimitaan pienellä paikkakunnalla, ryhmää kootessa kuntarajat voi hyvin ylittää, että ryhmä yleensä pääsee käyntiin.

Ryhmä voi päättää kokoontua myös harvemmin, jos esimerkiksi välimatkat ovat pitkiä, kuten Pohjois-Suomessa. Tällä alueella on kokemusta toiminnasta, jossa päivän tai kahden mittaisia viikonlopputapaamisia on muutaman kerran vuodessa. Samoin menettelevät valtakunnallisesti kootut verkostot, joissa vertaisuus rakentuu esim. harvinaisen sairauden kautta.

Onko ryhmä avoin vai suljettu?

Ryhmää kootessa on hyvä ratkaista myös tuleeko siitä avoin, suljettu vai aika ajoin täydentyvä.

Ryhmää kutsutaan avoimeksi, kun siihen milloin vain voi tulla uusia jäseniä. Suljettu ryhmä taas kokoontuu koko toiminta-aikansa samalla kokoonpanolla. Ryhmä voi olla myös täydentyvä niin, että uusia jäseniä otetaan ryhmään sovittuina ajankohtina – esim. syyskauden ja kevätkauden alkaessa. Tällä menettelyllä saadaan kaksi etua: ryhmän kokoonpano ei muutu jatkuvasti, mutta uudetkin halukkaat tietävät pääsevänsä pienellä viiveellä mukaan. Ryhmän tavoitteet ja käsiteltävien asioiden laatu ratkaisevat, millainen ryhmätyyppi on paras.

4.3. Portti ryhmään – tietoa ja toimintaa vertaistapahtumassa

Vertaistuelle on paljon tarvetta, ja monet ihmiset ovat kiinnostuneita tulemaan ryhmiin. Tästä huolimatta ryhmään tuleminen ei aina ole helppoa. Etukäteen on vaikea tietää onko tämä ”minun tai meidän perheen juttu” ja jos ei ole, on kiusallista vetäytyä pois. Monille tuleminen pieneen ryhmään vieraiden ihmisten keskelle voi olla muistakin syistä hankalaa. Hyväksi käytännöksi on osoittautunut järjestää ns. portti vertaistukiryhmään. Porttina toimii avoin vertaistukitapahtuma tai–ilta, jossa yhteisen toiminnan ja puhumisen avulla osallistujat tutustuvat toisiinsa ja saavat kuulla, mitä on tekeillä ja suunnitteilla. Tämän jälkeen on avoin mahdollisuus joko tulla mukaan tai todeta, ettei tämä ole sitä, mitä juuri nyt tarvitsen.

Vertaistapahtuma on esimerkiksi puolen päivän mittainen ohjelmallinen tapaaminen viikonloppuna. Pienimuotoisempi tapaaminen voidaan toteuttaa arki-iltana. Aikuisten

ryhmän porttina toimii hyvin kumpi tahansa vaihtoehto, lapsiperheiden koolle saamisessa vertaistukitapahtuma on osoittautunut oivalliseksi menettelyksi. Ryhmän käynnistäjä on vertaistukitapaamisen organisaattori ja ohjailija.

Perheiden tapahtuman ohjelmaan kannattaa sisällyttää sellaista yhteistä toiminnallista tekemistä, jossa vanhemmat ja perheet ikään kuin huomaamattaan tulevat toisilleen tutuiksi. Tässä pelit, leikit ja erilaiset, lasten mukaan mitoitettut rastitehtävät pienissä ryhmissä toimivat hyvin. Kun vielä perheen 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 ohjatussa toiminnassa toisessa 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. Tavallinen ”saappaanheitto”-meininki vertaisten perheiden kesken on monissa tapahtumissa ollut hauskaa ja luo odotuksia uusille tapaamisille samojen ihmisten kanssa. Tapahtuma kannattaa järjestää tilassa/ympäristössä, jossa on tilaa touhuta.

Paikallinen, erityislasten perheille tarkoitettu vertaistapahtuma

Kehitysvammaisten Tukiliitto on järjestänyt kymmeniä lapsiperheiden tapahtumia, ja osallistujia niissä on ollut 20–100 vanhempaa ja lasta yli diagnoosi- ja järjestörajojen. Tapahtuma järjestetään viikonloppuna ja sen kesto on 4–5 tuntia. Pienemmät tapahtumat onnistuvat jopa yhden henkilön ohjaamana, isompiin tarvitaan tietenkin enemmän järjestäjiä. Tapahtuman pääasiallinen markkinointi tehdään tapahtuma-alueen päiväkotien ja koulujen kautta jaettavalla lentolehtisellä. Järjestäjätahon kannattaa monistaa mainos valmiiksi, koska näin sen eteneminen koteihin asti on varmempaa. Isommilla paikkakunnilla kutsutut ovat samasta kunnasta, syrjemmällä mukaan on kutsuttu osallistujia laajemmalta alueelta.

Tapahtumapäivän alussa on perheiden yhteinen toiminnallinen jakso, ja päivän päätteeksi lapset ja vanhemmat toimivat omina ryhminään. Järjestely edellyttää lastenhoitajien hankkimista lasten osuuden ohjaajiksi. Heitä on useimmin löydetty paikallisten oppilaitosten, seurakunnan tai MLL:n ja muiden järjestöjen kautta. Näin vanhempien kanssa on mahdollista rauhassa keskustella vertaistuesta ja vertaistukiryhmän tarpeesta. Keskusteluosuus on hyvä valmistella huolella etukäteen, koska sen kesto on tässä esimerkissä vain noin tunti. Tavoitteena voi pitää, että tapahtuman aikana saadaan sovituksi seuraava yhteinen tapaaminen – vertaistukiryhmän aloitus.

Perheiden yhteisen osuuden tavoite on tutus-

tuttaa perheitä toisiinsa. Osallistujat jaetaan pienryhmiin niin, että saman perheen vanhemmat ovat eri ryhmissä. Ryhmille annetaan tehtäviä ja ryhmien välillä käydään pientä kilpailua. Tehtävät on hyvä valita niin, että pienimmätkin osaavat niitä tehdä. Esimerkkitapahtumissa kilpailulajeina ovat olleet mm. metsägolf, karkinheitto ämpäriin, puhallus- tai tarratikka, joukkuefrisbee(pehmo), keilailu, hernepussin tarkkuusheitto, saappaanheitto. Tarvittava välineistö on yksinkertaista, mikä on saanut kiitosta osallistujilta. Välineitä voi myös lainata tai valmistaa itse lähdeluettelossa mainituista osoitteista saatavilla ohjeilla. Paikaksi on hyvä valita sellainen, missä on tilaa toiminnalliselle tekemiselle joko ulkona tai isommassa liikuntatilassa. Tapahtumaan osallistumista helpottaa, jos siellä on myös ruokaa tarjolla – joko omakustanteisesti perheiden maksamana tai järjestäjän tai muun tahon sponsoroimana. Ruokailun järjestäminen edellyttää ennakkoilmoittautumista, joka helpottaa myös lastenhoitajien tarpeen arviointia.

Infotilaisuus ennen vertaisryhmän käynnistymistä

Jyväskylään perustettiin vuonna 2002 vertaisryhmä itsemurhan tehneiden läheisille. Paikallislehdessä olleen artikkelin jälkeen omaisilta tuli yhteydenottoja ja ryhmän tarve tuli näin ilmeiseksi.

Tämän jälkeen neuvottelimme yhteistyökumppaneiden kanssa vertaisryhmän käynnistämi-

sestä. Päätimme järjestää ensin infotilaisuuden. Keskustelun alustajina toimivat keskussairaalan psykologi ja Surunauha – Itsemurhan tehneiden läheiset ry:n perustajajäsen ja vertaisryhmänohjaaja Tampereelta. Alustukset tarjosivat sekä teoreettista tietoa että käytännön neuvoja ryhmän toimintaan. Tarjoilu tilaisuudessa oli yksinkertainen, vain teetä ja pikkuleipiä.

Olennaista infotilaisuudessa oli se, että mukaan tuli erilaisia osanottajia, muun muassa ammattilaisia ja opiskelijoita eikä vain ryhmään tulevia omaisia. Tilaisuus ei siten leimannut ketään surevaksi omaiseksi. Toinen tärkeä asia oli, että meillä järjestäjillä oli jo tuolloin tiedossa ensimmäisen kokoontumisen aika ja paikka sekä ohjaaja.

Infotilaisuuden jälkeen ryhmästä tiedotettiin mielenterveystoimiston, terveyskeskuksen, seurakuntien ja hautaustoimistojen kautta sekä menot ja seuratoimintapaistoilla. Sovimme käytännöstä, että ryhmään tulevat ilmoittautuvat ryhmänohjaajalle ennen ensimmäistä osallistumiskertaa. Mukaan tulemisen kynnys madaltuu, kun voi keskustella ryhmän toiminnasta ja omasta menetyksestä ensin ohjaajan kanssa kahden kesken.

Kohdejoukon tavoittaminen

Kohdejoukon tavoittaminen vaatii oikeanlaista ja monipuolista tiedottamista, mikä on usein ryhmän syntyminen 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.

Kun ryhmän käynnistää julkisen sektorin ammattilainen, ryhmäläiset kutsutaan useimmiten mukaan tietyn asiakasryhmän joukosta. Kun käynnistäjänä toimii järjestö, useat järjestöt yhdessä tai yksittäiset ryhmää ympärilleen kokoavat ihmiset, ryhmäläisten tavoittamisen keinot ovat toisenlaiset. Tässäkin tiedottamisessa suunnittelu lähtee siitä, mitä eli mitä kohdejoukkoa mukaan tavoitellaan. Jos järjestö suunnittelee vertaistukiryhmää omaan jäsenistönsä kuuluville, tilanne on yksinkertainen: tiedottaminen hoituu jäsenpostin välityksellä. Mitä kauemmas järjestön tai järjestöjen ulkopuolelle viestiä halutaan ulottaa, sitä useampia tiedottamisen väyliä kannattaa käyttää.

Helppoja ja halpoja tiedotuskanavia ovat mm:

Yhteistyö julkisen sektorin ammattilaisten kanssa

- Tiedon kulkeminen julkisen sektorin avulla edellyttää ryhmän käynnistäjältä sitä, että voi perustellusti kertoa, mitä on tekeillä, keille ja miksi. Samalla saadaan välitettyä tietoa tulevasta toiminnasta ammattilaisille, jotka voivat myös ohjata asiakkaitaan

tapahtumiin ja ryhmiin. Tällaisesta yhteistyöstä on paljon hyviä esimerkkejä.

Henkilökohtainen ryhmään kutsuminen

- Henkilökohtainen kutsu on vaikuttavaa markkinointia ja sitä kannattaa tehdä kaikille, joita kohderyhmästä tuntee ja tavoittaa.

Monistettu lentolehtinen

- Yksinkertainen ja halpa täsmätiedotuksen väline on monistettu lentolehtinen, jota levitetään kohdejoukon mukaan. Kun tavoitellaan vaikkapa erityistä tukea tarvitsevien pikkulasten vanhempia, lentolehtisjakelu perheille päiväkotien ja koulujen välittämänä toimii hyvin. Menettelystä sovitaan kunnan ammattilaisten kanssa ja heiltä voi toivoa myös monistusapua.

"Puskaradio" – huhu liikkeelle

Järjestöjen tiedotuskanavat, verkostot, myös aluetyöntekijöiden verkostot

Järjestö- ja kansalaistalot

Sähköpostitiedotus ja kohdejoukon tavoittavat nettipalstat

Kunnan yleiset tiedotussivut ja ilmoitustaulut

Paikallislehtien ennakkojutut haastatteluin

- Paikallislehtien ennakkopuffit, joissa tavoiteltavaan kohdejoukkoon kuuluva kertoo suhteestaan vertaistukeen, toimivat hyvin.

Paikallislehtien ilmaiset järjestö- ja menovinkkipalstat

Maksullinen ilmoitus paikallislehdissä

Paikallisradio

4.4. Ryhmän ensiaskleet – tutustumisen kautta aitoon kohtaamiseen

RYHMÄN KÄYNNIS- TÄMINEN	ALKAVA RYHMÄ	TUTUSTU- VA RYHMÄ	YHDESSÄ TOIMIVA RYHMÄ	TOIMIN- NAN AR- VIOINTI - LOPETTA- VA RYHMÄ
Käynnistäjä	Käynnistäjä	Vertais- ohjaaja	Jaettu vetovastuu	Jaettu vetovastuu
	Vertais- ohjaaja	Jaettu vetovastuu	Vertais- ohjaaja	Vertais- ohjaaja

ALOITUS – ALKAVA RYHMÄ

Ennen ryhmän ensimmäistä kokoontumista käynnistäjä on hoitanut joukon käytännön 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 uudet ihmiset, mutta kiinnostus ja uteliaisuus antavat kuitenkin rohkeutta tulla paikalle. Ryhmään tulijat ovat usein huolissaan siitä, kelpaavatko he ryhmälle ja siitä, kelpaako ryhmä heille.

Ensimmäinen ryhmäkerta aloittaa ryhmän vaiheen, jota kuvataan tutustumisvaiheeksi. Sen aikana luodaan keskinäisen tutustumisen kautta ryhmän luottamuksen, avoimuuden ja kiinteyden perusta. Ryhmän koosta ja kokoontumistiheydestä riippuu, kuinka pitkään tutustumisvaihe kestää. Vertaistukiryhmät ovat usein ns. pienryhmiä, ja ainakin kolme ensimmäistä kertaa on hyvä varata tuttuutta lisäävään toimintaan. Tämä ei tarkoita, etteikö jo alkutapaamisissa voitaisi käsitellä aiheita, joiden vuoksi ollaan yhteen tultu. Tutustumisvaiheen 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, tervetulotoivotus jokaiselle tulijalle ja alun yhteinen kahvittelu. Ensimmäinen ryhmäkerta kannattaa suunnitella sellaiseksi, että ihmiset voivat päästä leppoisaan kohtaamiseen keskenään.

Ryhmäläisten tutustumista toisiinsa voidaan helpottaa ja nopeuttaa monin tavoin. Ohjaaja käyttää tutustumisen apuna monenlaisia harjoituksia. Erityisesti ryhmän alkuvaiheessa niiden tulee olla sellaisia, ettei ryhmäläisille tule paineita suoriutumisesta tai riskiä joutua noloon tilanteeseen. Helpot, havainnollistavat toiminnalliset tehtävät tuovat ryhmään perustietoa mukana olevien tilanteista. Tällaisia ovat mm. janatehtävät, joiden avulla saadaan helposti näkyviin

monenlaisia asioita. Tehtäviä aloitettaessa on hyvä muistuttaa, että jokainen kertoo sen verran itsestään kuin ”tässä tilanteessa ja tälle porukalle” itse haluaa. 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
- olotilan kertominen korttien, pienten esineiden avulla
- paikkakunnan kartan sommittelu lattialle, kukin menee kohtaan, missä asuu ja kertoo siitä jotain: kauanko olen asunut, millainen alue, mitä näkyy keittiön ikkunasta jne.

Ryhmässäkin ihminen tutustuu yhteen ihmiseen 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.

Esimerkkejä turvallisista aiheista alun parikeskusteluihin:

- päiväni tänään
- harrastukseni, josta saan voimaa ja iloa
- miksi olen täällä tänään
- pieni haaveeni, jonka aion toteuttaa

Kirjoja, joista löytyy lisää tutustumisharjoituksia

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

Aloitustavaiheen ryhmäkertojen rakenne poikkeaa vakiintuneemman toiminnan tapaamisten rakenteesta. Ensimmäiset tapaamiset ovat enemmän ohjaajavetoisia, eikä niissä ole vielä ryhmäläisten tuomia teemoja tai toimintaa. Yhteistä on kuitenkin se, että nämäkin kerrat on hyvä aloittaa tilanteeseen virittävällä toiminnalla. Tällainen voi olla esimerkiksi oman olotilan kuvaaminen, päivän lyhyt kuvaus, runo tms. Samoin tapaamisen lopuksi on hyvä kuulla jokaisen ajatuksia tai kuvaus lopetustunnelmasta. Apuna tässä voi käyttää kuvakortteja tai pieniä esineitä, jotka molemmat ovat muutoinkin käyttökelpoisia ajatusten virittäjiä.

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 missään. Tähän on syytä pysähtyä jo ensimmäisessä tapaamisessa, koska muutoin osallistujien on vaikea suunnistaa, mistä voi puhua ja mistä ei.

Ryhmän ohjaajan kannattaa kertoa salassapiidon tarkat rajat ja pyytää ryhmäläisiä hyväksymään ne konkreettisesti nostamalla kättä kaikkien nähten.

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.

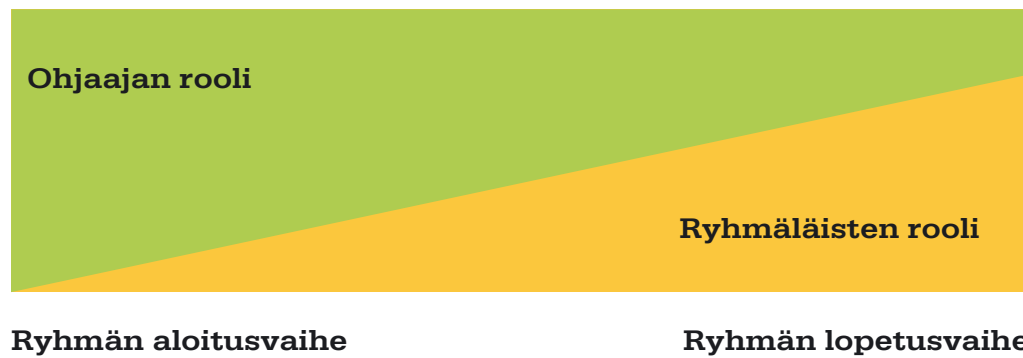
Vertaistukiryhmään tulijat voivat olla asioidensa ja kertomustensa kanssa hyvin erilaisissa vaiheissa. Ohjaajan yksi tärkeistä tehtävistä onkin turvata kaikkien mahdollisuus käyttää ryhmän aikaa, tulla kuulluksi. Kahdenkeskisen tutustumisen mahdollisuudesta huolen pitäminen on myös tärkeätä, koska osalla ryhmäläisistä oman kokemuksen jakamisen tarve saattaa olla niin voimakas, että tasapainoisen

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 sovitulla tavalla esimerkiksi ajankäytön ja teemojen mukaan.



Vertaisuus alkavassa ryhmässä

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

Tutustuva ryhmä

RYHMÄN KÄYNNIS- TÄMINEN	ALKAVA RYHMÄ	TUTUSTU- VA RYHMÄ	YHDESSÄ TOIMIVA RYHMÄ	TOIMIN- NAN AR- VIOINTI - LOPETTA- VA RYHMÄ
Käynnistäjä	Käynnistäjä	Vertais- ohjaaja	Jaettu vetovastuu	Jaettu vetovastuu
	Vertais- ohjaaja	Jaettu vetovastuu	Vertais- ohjaaja	Vertais- ohjaaja

SOVITUIN ASKELMERKEIN TOIVEESTA TAVOITTEISIIN

Muutaman kokoontumiskerran jälkeen, tutustumisen päästyä käyntiin, on mahdollista avata keskustelu ryhmän pelisääntöistä, toimintamuodoista ja tavoitteista. Tässä vaiheessa ryhmän käynnistäjä vetäytyy sivummalle tai jättää ryhmän kokonaan. Ryhmän ohjaaja ottaa samalla vastuun jatkosta yhdessä ryhmäläisten kanssa.

Tutkimuksissa on havaittu, että ihmiset lähtevät vapaaehtoistoimintaan lukuisten eri motiivien vuoksi. Toiset tulevat mukaan antaakseen, toiset saadakseen, useimmat molemmista syistä. Toisia kiinnostaa pohtiminen, toisia taas yhdessä tekeminen, toiminta. Toinen pitää arvossa sitä, että voi olla mukana kun kerkiää, toinen taas haluaa sitoutua vahvasti. Erilaisia motiiveja löytyy paljon. Sama pätee myös vertaistukiryhmään mukaan tuleviin. Tästäkin syystä yhteinen tavoitteiden, toimintatapojen ja pelisääntöjen käsittely on tärkeää.

Ryhmään 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 voimavarana, 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 käyttäytyvän. Osallistuminen 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 puhe-aika (sovituin poikkeuksin), kännykät kiinni (sovituin poikkeuksin), millaisin väliajoin uusia jäseniä, millaisin väliajoin arvioidaan toimintaa ja ryhmän tilaa, miten rahoitetaan mahdolliset kahvittelut. Erityislasten perheiden ryhmässä tarvitaan myös päätös lastenhoidosta ryhmän aikana: järjestetäänkö sitä, miten ja millaisella rahoituksella. Lastenhoidon järjestäminen näissä ryhmissä antaa molemmille vanhemmille mahdollisuuden osallistua. Myös yhden huoltajan perheille tämä mahdollistaa osallistumisen.

Ryhmän kokoontumistiheys 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 kokoontumisia olisi jatkoa tiheämmin.

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 itseään 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 niistä.

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

- taistelijat
- itsensä etsijät
- hauskanpitäjät.

Vertaistuki on ihmisten luomaa yhdessä toimimista ja sellaisenaan – onneksi – määrittelyjä pakenevaa. Tavoitteena on toimia niin, että kukin saa sitä mitä on toiminnalta halunnut, joten mahdollisimman monia ulottuvuuksia sisältävä toiminta 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, laihtuu, ja jäsenten rooli vastaavasti lihavoituu. On hyvä käydä keskustelu tehtävien jaosta sekä toiminnan suunnittelun ja toteutuksen että ryhmän sisäisen elämän asioista.

Vertaistukiryhmässä on yhteisesti hoidettavia:

- toiminnan suunnittelutehtäviä
- toiminnan toteuttamisen tehtäviä
- ryhmän koossa pysymisen, ryhmästä huolehtimisen tehtäviä.

Ohuimmillaan ohjaajan tehtävä on vaikkapa avaimen haku kokoontumisiltoina. Ohjaajaa kuormittavimmassa tilanteessa hän hoitaa kaiken ryhmän elämään liittyvän. Ohjaajan roolin muodostumiseen vaikuttavat sekä hänen persoonallisuutensa että elämäntilanteeseensa vaikuttavat realiteetit. Ryhmäläisten on hyvä muistaa, että ohjaaja on yksi heistä eli vertaistuen tarpeessa oleva ryhmäläinen. Kun vertaistukiryhmän ohjaaja on saanut tehtävänsä koulutusta, hänen roolinsa ryhmän prosessin ohjaajana on todennäköisesti suurempi kuin muiden ryhmäläisten. Hänellä on taitoja tehdä sellaisia ohjaus- ja vuorovaikutustekoja, jotka auttavat ryhmää eteenpäin. Yksi tapa vertaisohjaajan roolin hahmottamiseen on listata konkreettisesti tehtävät ja teot,

jotka kuuluvat hänelle. Muut asiat ovat puolestaan yhteisessä hoidossa.

Ohjaajan tehtävistä ryhmässä voidaan sopia esimerkiksi seuraavaa:

- Huolehtii, että paikka on varattuna ja muut käytännöt sujuvat (tekee/delegoi).
- Aloittaa kokoontumiset – virittäminen.
- Pitää huolta siitä, että kaikki saavat aikaa tapaamisen kuluessa pelisääntöjen mukaan.
- Tuo ryhmän toimintaan menetelmiä, joita on koulutuksessa oppinut ja joista arvioi ryhmän hyötyvän. Näistä on apua ainakin tutustuttamisessa, tavoitteiden asettamisessa, ryhmän jäsenten osallistamisessa, uuden tulijan huomioimisessa ja toiminnan arvioinnissa.
- Pitää huolta siitä, että pysytään sovituissa aikatauluissa.
- Päättää kokoontumiset.

Ryhmässä esiintyviä rooleja kannattaa pohtia, kun uusi ryhmä aloittaa toimintansa, esiintyy ristiriitoja tai epäselvyyksiä tai mukaan tulee uusi jäsen.

Toiveiden muokkaaminen tavoitteiksi ja suunnitelmaksi

Alkava ryhmä on muuttumassa yhdessä toimivaksi ryhmäksi, kun ryhmän jäsenet tuntevat kuuluvansa ryhmään, hyväksyvät ryhmän muut jäsenet ja sen ohjaajan. Ihminen määrittelee itsensä ryhmän jäseneksi, kun nämä asiat toteutuvat. On aika tehdä suunnitelmia ryhmän tulevasta toiminnasta.

Toiveiden ja tarpeiden esiin saamiseksi on olemassa yksinkertaisia ja toimivia menetelmiä.

RYHMÄSSÄ OLEVIENT 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: lyhyitä pohjustavia puheenvuoroja, kädentaitoja, musiikkia, kiinnostavaa kirjallisuutta, tietoa retkikohteista jne.

PARIT-NELIKOT-YHTEINEN KESKUSTELU

Ensin pareissa ja sitten parien muodostamissa nelikoissa etsitään yhteisiä toiveita ja tavoitteita ryhmän toiminnan sisällöksi: keskusteluteemoiksi, asia-alustuksiksi ja yhteisiksi tekemisiksi. Lopuksi käydään yhteiskeskustelu ja muokataan suunnitelma ryhmälle.

TOIVEIDEN TYNNYRI

Tarvitaan kulho/hattu, lappuja ja kyniä. Ryhmäläiset kirjaavat toiveitaan anonyymisti lappuihin, jotka laitetaan kulhoon. Kertyneiden toiveiden ryhmittely ja yhteinen käsittely antavat aineiston ryhmän toimintasuunnitelmaan.

KUVATYÖSKENTELY

Tarvitaan isoa paperia (tapettirulla), aikakauslehtiä, 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 tuttuus 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 itsekseen ja ottaa esiin asioita, joista ryhmän alussa ei ollut turvallista puhua. Tällainen vaihe voi tulla mihin tahansa ryhmään alun innostuksen ja yksimielisyyden jälkeen.

Vertaisuus tutustuvassa ryhmässä

Alun innostuksen jälkeen vertaistukiryhmän vetovoima rakentuu tutustumisen, aitojen kohtaamisten, kuulluksi tulemisen ja yhteisöllisyyden aineksista. Olipa vertaisuuden aihe, ydin ryhmässä mikä tahansa, tutustuttuaan ryhmäläiset saavat toisiltaan tietoja, vinkkejä ja uusia näkökulmia. Vähäinen merkitys ei ole silläkään, että yhdessä puhumalla ja toimimalla muodostuu yhteisö, johon kuulua 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.

RYHMÄN KÄYNNIS- TÄMINEN	ALKAVA RYHMÄ	TUTUSTU- VA RYHMÄ	YHDESSÄ TOIMIVA RYHMÄ	TOIMIN- NAN AR- VIOINTI - LOPETTA- VA RYHMÄ
Käynnistäjä	Käynnistäjä	Vertais- ohjaaja	Jaettu vetovastuu	Jaettu vetovastuu
	Vertais- ohjaaja	Jaettu vetovastuu	Vertais- ohjaaja	Vertais- ohjaaja

Riittävän hyvin toteutuneen tutustumisvaiheen jälkeen ryhmä usein pääsee tilanteeseen, jossa tapaamisissa vallitsee lämmin ja avoin tunnelma. Ryhmä koetaan kokonaisuutena ja ohjaajakin on yksi ryhmän jäsen muiden joukossa. Ryhmässä on eri tasoisia ystävyys- ja tuttuussuhteita, mutta kanssakäymistä on keskenään tiiviimpienkin pikkuryhmien tai ystävyysparien välillä. Ryhmän jäsenten roolit ovat selkiytyneet ja tuttuuden tuoma turvallisuus antaa mahdollisuuden alkua joustavampien roolien käyttöön ryhmän toiminnassa. Myös erimielisyys on sallittua ja voidaan hyväksyä osaksi ryhmän elämää ilman, että sen olemassaolo vaarantuu.

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

Roolit ryhmässä

Kuten kaikessa ihmisten välisessä toiminnassa, myös vertais- tukiryhmässä syntyy sekä toiminta- että vuorovaikutusrooleja ihmisten kesken. Mitä useampia rooleja ihminen käyttää, sitä vaivattomampaa ja joustavampaa kanssakäyminen muiden kanssa on. Kun ryhmän toiminta on monipuolista: puhumista, tekemistä, vaikuttamista ja kohokohtia, jokaisen ryhmäläisen on helpompi löytää itselleen sopivia rooleja. Vertaistukiryhmän toimintaan osallistuminen haastaa aina ihmisenä kasvamiseen, ja tässä ryhmän tarjoamat, itselle uudet roolilöydöt ovat iso mahdollisuus.

Vertaistukiryhmän tapaamisen kulku

Vertaistoiminta ryhmässä pysyy virkeänä, kun mukana on monenlaista ainesta: kokemuksista puhumista, yhdessä tekemistä ja yhdessä oppimista. Usein ryhmät kokoontuvat käytännön syistä pariiksi tunniksi kerrallaan kolmen neljän viikon välein. Tavanomainen ryhmätapaaminen on hyvä koota kolmesta osasta:

Virittäytyminen eli paikalle asettuminen

Virittäytyminen on tarpeen monestakin syystä. Jokainen tulee ryhmätapaamiseen omista toimistaan, ja usein ihminen siirtyy uuteen tilanteeseen vain osittain, ajatukset ja mieli ovat vielä toisaalla. Edellisestä tapaamisesta on kulunut jo jonkin aikaa ja tuttuuskin vaatii pientä verryttelyä. Virittäytyminen voi olla yksinkertaisesti lyhyet kuulumiset, joiden aikana jokainen siirtyy ryhmään ja toistensa luo. Alkuvirittämistä on syys-täkin kutsuttu kiitoradaksi, joka nostaa ryhmän yhteiseen lentoon. Virittäytymiseen voi käyttää myös toiminnallisia tapoja, joita löytyy mm. edellä mainituista, aloitusvaiheenkin harjoituksia sisältävistä kirjoista.

Teeman käsittely tai sovittu yhteinen tekeminen

Suurin osa tapaamisajasta käytetään sovittun teeman tai tekemisen parissa. Vertaistukiryhmässä yhteinen aika käytetään usein ajankohtaisten kokemusten vaihtoon ilman ennalta suunniteltua ohjelmaa.

Tapaamisen sulkeminen

Jokaisen ryhmätapaamisen lopuksi on hyvä käydä pieni kierros, jossa jokainen tulee kuulluksi ja nähdyksi ennen erilleen lähtemistä. 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 sovituksi ajaksi.

- normaalit tapaamiskerrat
- ottakaa huomioon paikalliset tapahtumat: ilmaiskonsertit, luennot, museot...
- viettäkää juhlapäiviä: vuoden kulku ja osanottajien merkkipäivät

Keskustelun aiheita

- katsokaa elokuva tai diaesitys ja keskustelkaa siitä mitä ajatuksia heräsi
- luekaa 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 vahvuuksien ja sosiaalisten suhteiden mukaan – roolit ryhmässä

Vierailijat

- puhuja tai paneeli
- tuote- tai laite-esittelyt, terveystutkimukset
- Kysy neuvoa ja pyydä tarvittaessa apua taustayhteisöltä.

Ryhmän arviointi

Vertaistukiryhmään osallistumisen tarkoitus on tuottaa hyvää osallistujien elämään. Ryhmän aloittaessa ei liioin useinkaan päätetä, 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 esillä myös mahdollisuus ryhmän lopettamiseen, jos niin halutaan.

Arviointi kannattaa tehdä yhdessä puhumalla. Puhumisen pohjana voi käyttää tarkoitukseen olemassa olevia lomakkeita tai käyttää vaikkapa toisaalla tässä kirjassa olevaa nelikenttäarviota ja tutkia sen avulla ryhmän toiminnan vahvuuksia, 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 lopettamisesta. Jos lopettaminen syystä tai toisesta on järkevää tai väistämätöntä, se kannattaa tehdä suunnitellen ja niin, että jokainen ryhmäläinen saa siitä hyvän kokemuksen. Hyvin päätetty ryhmämatka antaa osallistujille mahdollisuuden pitää mielen avoimena uusille ryhmille ja uusiin yhteyksiin ihmisten kanssa.

Eettisyys – hyvän ja oikean kompassi

Ihmisyhteisölle tunnusomaista ovat säännöt, jotka yhteisö laatii ohjaamaan jäsentensä toimintaa. Niiden avulla tavoitellaan yhteisön jokaiselle jäsenelle mahdollisuutta turvalliseen ja oikeudenmukaiseen elämään. Yhteiset säännöt antavat pohjaa sellaisten valintojen tekemiselle, jotka lisäävät yhteisön harmonisuutta ja toimintakykyä.

Vertaistukiryhmän toiminnassa kannattaa pohtia ja määritellä ryhmän yhteisiä perusarvoja. Niistä johdetut pelisäännöt muotoutuvat ryhmän jäsenten tarpeiden ja ryhmän toiminnan luonteen mukaan. Pelisäännöt kannattaa tehdä selkeiksi ja avoimiksi kirjaamalla ne esimerkiksi ryhmän ”huoneen tauluksi”. Pelisäännöt on myös hyvä aika ajoin tarkistaa.

Eettisiä periaatteita, joita vertaissuhteissa kannattaa keskustellen avata:

salassapito-/vaitiolovelvollisuus

- Vertaissuhteissa käsitellään usein arkoja ja hyvin henkilökohtaisia asioita. On voitava luottaa siihen, että niitä ei käsitellä ryhmän, tukisuhteen, koulutusten tai työnohjausten ulkopuolella.

vastavuoroisuus

- Vertaissuhteen osapuolet ovat vastavuoroisesti sekä tuen antajia että saajia. Jokaisella osallistujalla on oikeus määritellä vuorovaikutuksensa rajat.

tasavertaisuus

- Vertaisuuden lähtökohtana on jokaisen osallistujan oma elämäkokemus, 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. Vertaissuhteissa jokaisella on oikeus tulla kuulluksi ja olla oma itsensä.

itsemääräämisoikeus

- Vertaissuhteessa jaetaan kokemuksia, tietoja, vinkkejä ja avaavia kysymyksiä. Toista ei voi määrätä menettelemään tietyllä tavalla eikä ratkaisuja voi tehdä toisen puolesta. Jokaisella on vastuu itsestään, elämästään ja omista ratkaisuistaan.

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 suunnitteluun ja toteutukseen.



ALTIORRAUTATIEI
Căminul 3

100-100 L&L&L

IHMISEN KOHTAAMINEN JA ARVOSTAVA VUOROVAIKUTUS – vertaisryhmätoiminnan kulmakivi

5

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. Osioissa käydään läpi myös vertaisryhmässä esiin tulevi-
en erilaisten tunteiden käsittelyä ratkaisukeskeisessä viitekehyksessä.

Jaana Holm Lempäälän Ehtookoto ry

Vertaisryhmä voi olla ryhmään tulevalle henkilölle ensimmäinen sosiaalinen kontakti pitkään aikaan. Ryhmään tuleminen vaatii motivaatiota ja usein myös rohkeutta. Vertaisohjaajalla on erityisen merkityksellinen rooli uuden ryhmäläisen vastaanottamisessa ja erityisesti ryhmän ensitapaamisessa. Vertaisohjaajan aktiivinen rooli korostuu ensi tapaamisessa: leppoisan, rauhallisen ja turvallisen ensikohtaamisen

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

luominen, empaattisuus, ystävällisyys sekä ryhmäläisten tasavertainen kohtelu. Tärkeää on, että ryhmäläiset tuntevat olevansa tervetulleita ryhmään. Arvostava ja hyväksyvä vuorovaikutus on keskeinen edellytys tämän onnistumiselle. Jokainen ryhmän tapaaminen on aina ainutkertainen ja merkittävä kaikille. Ryhmässä täytyy saada olla oma itsensä kuitenkin toista kunnioittaen.

Ympäristötekijät vaikuttavat myös siihen, miten kohtaaminen koetaan. Vertaisryhmän kokoontumispaikka kannattaa valita huolella. Paikan siisteys, rauhallisuus, viihtyisyys ja esteettisyys ovat tärkeitä asioita. Näiden lisäksi on hyvä huomioida tilan esteettömyys, jotta myös apuvälineitä käyttävät ryhmäläiset pääsevät osallistumaan. (Lisätietoja esteettömyydestä www.aspa.fi/esteettomyys)

Vertaistoiminta perustuu aina ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Toimiva vuorovaikutus on ryhmän tärkein voimavara. Jokainen ryhmä ja jokainen vuorovaikutustilanne on aina ainutkertainen ja ainutlaatuinen. Toimivaan vuorovaikutukseen tarvitaan aitoa läsnäoloa, toisten ihmisten arvostamista, avoimuutta, sallivuutta ja kuuntelemisen taitoa. Ihminen tarvitsee toista ihmistä tullakseen omaksi itselleen. Vuorovaikutustaitoja voi kehittää koko elämän ajan, eivätkä ne ole koskaan ”valmiit”.

Oma persoonallinen tapa toimia muiden kanssa alkaa kehittyä jo lapsuudessa. Persoonallisuuden lisäksi vuorovaikutukseen vaikuttavat ihmisten luonteenpiirteet: toiset ovat vilkkaita ja puhelaita, toiset taas vastaavasti ujompia ja hiljaisempia. Ihmiset hahmottavat ja havainnoivat asioita ja tavoin näkö-, kuulo- tai tuntoaistin kautta. Tapamme havainnoida ympärillämme olevia asioita, tapahtumia ja ihmisiä näkyy myös siinä, miten omaksumme uusia asioita. Ensivaikutelma ihmisestä syntyy siten ulkoisen olemuksen, käytöksen, sanattoman ja sanallisen viestinnän kautta.

Jotta vuorovaikutus olisi arvostavaa ja toista kunnioittavaa, tulee ymmärtää, että jokainen ihminen on ainutlaatuinen omalla tavallaan ajatteleva ja toimiva persoona. Erilainen kokemustaumamme, kasvatus, arvomaailmamme, koulutuksemme, työhistoriamme ja elämäkokemuksemme vaikuttavat siihen, miten käyttyädyimme eri tilanteissa.

Kun vuorovaikutus on arvostavaa, ihminen voi oppia

kuuntelemaan, arvostamaan ja ymmärtämään toisten ryhmän jäsenten ajatuksia ja toimintaa, vaikka ne poikkeaisivat suurestikin omista näkemyksistä. Kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa on hyvä muistaa, että toinen ihminen ei koskaan tiedä, mitä minä ajattelen, tunnen, toivon tai tahdon, ellen minä itse kerro sitä hänelle. Vertaisohjaajalle onkin erityisen tärkeätä kuuntelun taito ja kyky ja rohkeus tehdä tarkentavia kysymyksiä, kuten esim. ”Ymmärsinkö oikein...” tai ”Tarkoititko että...”

Ryhmän vuorovaikutus tapahtuu sekä sanallisen että sanattoman viestinnän kautta. Sanalliseen viestintään kuuluvat sanat, puhe, kielen käyttö ja kirjoittaminen. Sanaton viestintä tarkoittaa puolestaan ilmeitä, eleitä, sanavalintoja, äänenpainotuksia, asentoja ja ulkoista olemusta, pukeutumista ja kosketusta. Sanattomat viestit ilmaisevat tunteita, asenteita ja vallankäyttöä. Tutkimusten mukaan sanojen osuus viestin ymmärtämisestä on ainoastaan noin 20 %, äänenkäytön noin 30 %, kun taas ruumiin kielen osuus on noin 50 %. Sanaton viestintä on siten aina näkyvää. Jokainen tulkitsee näitä viestejä omien kokemustensa ja aiemmin oppimansa perusteella. Jokainen on myös itse vastuussa siitä, minkä tulkinnan asioille antaa.

Vuorovaikutuksessa on aina kysymys myös vaikuttamisesta. Vertaisryhmässä kaikilla on sekä vastuuta että valtaa osallistua ja myös oikeus olla osallistumatta ryhmän vuorovaikutukseen. On hyvä muistaa, että ryhmässä jonkun osallistumattomuuskin on vuorovaikutusta. Hiljaisuus voi olla sekä positiivista että negatiivista. Silloin kun jonkun ryhmäläisen hiljaisuus haittaa selvästi koko ryhmää, siitä on hyvä keskustella yhteisesti.

Onnistunut vuorovaikutus on prosessi, jossa yhdistyvät sekä sanalliset että sanattomat viestit. Ohjaajan ja ryhmäläisten toiveista riippuen apuna voidaan käyttää erilaisia toimin-

nallisia menetelmiä, esim. musiikkia, tarinoita, kirjallisuutta, symboliesineitä, kuvia ja draamatyöskentelyä.

5.1. Tasavertainen, arvostava dialogi – kuuntele ja tule kuulluksi

Vertaisryhmä 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 vertaisryhmätoiminnassa. Arvostavassa dialogissa tärkeitä on toisten kuunteleminen ennakkoluulottomasti, kiirehtimättä ja kritisoimatta. Luovuus, uudistuminen ja uusien ratkaisumallien löytäminen edellyttävät sitä, etteivät ryhmäläiset luule tietävänsä, mikä on toisille parasta. Valmius muuttaa omia käsityksiä on tärkeä osa arvostavaa dialogia.

Ryhmän ohjaaja voi auttaa ryhmäläisiä löytämään tavoitteensa kysymällä oikeita kysymyksiä. Usein avoimet kysymykset kuten Mitä?, Milloin?, Kuka?, Miten? auttavat viemään keskustelua jouhevasti eteenpäin.

● Niitä voivat olla esimerkiksi:

- Mikä on mielestänne hyvä lopputulos tälle istunnolle?
- Oletetaan, että keskustelustamme on hyötyä, mitä teette siinä tapauksessa jatkossa toisin?
- Minkälaisia positiivisia vaikutuksia toivotte tästä olevan?

- Mikä on ensimmäinen pieni merkki tämän päiväisen työskentelymme jälkeen, josta tiedätte jo kulkevanne kohti toivottua tavoitetta?
- Mitä hyödyllistä/käyttökelpoista aiotte ottaa mukaanne tästä työskentelystä?

Dialogisuus painottuu vertaisryhmässä vuorovaikutussuhteessa olemiseen ja moniäänisyyteen. Moniäänisyys tarkoittaa, ettei yhtä ainoaa oikeata mielipidettä ole, vaan kaikkien osallistujien mielipiteet ovat tasavertaisia. Useiden totuuksien läsnäolo on mahdollista kaiken aikaa. Dialogi edellyttää vertaistukiryhmältä tiettyä turvallisuutta, joka syntyy pitkälti arvostuksen kautta. Arvostus rakentuu kyvystä tarkastella asioita toisen näkökulmasta. Olennaista on myös hyväksyä tämän mielipiteet subjektiivisena tosina. Dialogin tavoite on oppia ryhmässä omasta ja toisten ajattelusta. Sitä tarvitaan, jotta asioita voidaan ymmärtää eri näkökulmista ja löytää entistä parempia ratkaisuja. Jokaisella on tasa-arvoinen oikeus osallistua ryhmän toimintaan. Yhteys perustuu osapuolten erilaisuuden kunnioittamiselle ja toisten kuuntelemiselle. Vertaisryhmään voidaan soveltaa eläytyvän kuuntelun periaatteita, joita ovat tilan antaminen, empatisuus ja omien ennakkokäsitysten sivuuttaminen.

Toimivan ja toista arvostavan dialogin keskeisin asia on halu ja kyky kuulla ja kuunnella toisia ihmisiä. Kuunteleminen edellyttää sitä, että hiljentää välillä omat ajatuksensa.

Ohjaaja vaikuttaa ryhmään ja dialogiin omalla persoonallisella tavallaan. Hänen tärkeä tehtävänsä on rohkaista ihmisiä keskustelemaan ja ilmaisemaan itseään ja kannustaa ryhmäläisiä esittämään 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 rajallisuutensa. Omien ajatuksien ilmaiseminen vaatii usein harjoittelua.

Ryhmässä puhuminen vaatii uskallusta, jota ohjaaja osaltaan voi edesauttaa. Ryhmässä on hyvä puhua aina minämuodossa, joka edistää selkeyttä ja rehellistä ilmaisua. Hyvään vuorovaikutukseen liittyy myös kyky ilmaista itseään siten, ettei arvostele tai tuomitse muita. Myös omien tunteiden tunnistamista ryhmässä voidaan harjoitella. Dialogin kautta käsiteltävä asia muuttuu monen ihmisen näkökulmasta tarkasteltuna laajemmaksi.

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

Arvostavassa dialogissa keitetään ja suvaitaan keskustelun epävarmuutta sekä erilaisia mielipiteitä. Keskusteluun osallistuneille tulee tunne, että he ovat tulleet kuulluiksi ja ymmärretyiksi. Ohjaaja voi tarvittaessa rajata jonkun yliaktiivien ryhmäläisen puheaikaa sopimalla esim. puheajan kestot ryhmän kanssa.

Ohjaaja voi tietoisesti etsiä ryhmästä voimaantumis- ja selviytymiskokemuksia ja näin kääntää esiin tulevat ongelmat tavoitteiksi tai merkityksiksi. Usein myös huumorin käyttö 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
- osoittamalla 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 palaute energisoi.
- kääntämällä ongelmat tavoitteiksi

Kohdatessamme huonoa vuorovaikutusta, ajatteleme usein, että muiden ihmisten pitäisi muuttua. Olisi kuitenkin hyödyllisempää miettiä sitä, kuinka itse voisın muuttua. Vanha totuushan on, että muita emme voi muuttaa, mutta omiin ajatuksiimme ja asenteisiimme voimme vaikuttaa.

5.2. Tunteiden kirjo vertaistukiryhmässä – hämmennyksestä iloon

Tunteet kuuluvat aina ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Ne ohjaavat pääsääntöisesti kaikkea käyttäytymistämme. Tunteet viestivät ja usein myös tarttuvat ihmisestä toiseen. Tutkijoiden mukaan reagoimme alitajuisesti tiedostamattomiin viesteihin, eleisiin ja ilmeisiin. Erityisesti kasvojen lihakset kertovat tunteista. Omia tunteitaan voi opetella tunnistamaan ja hallitsemaan turvallisesti vertaisryhmässä. Andrew Matthews on todennut osuvasti, että kun joudut pois tolaltasi muista, että sinua eivät suututa niinkään ihmiset vaan se, mitä ajattelet heistä.

Tunteet rakentuvat perimästämme ja aikaisemmista kokemuksistamme. Sairastumiseen ja sairastumisen eri vaiheisiin sekä äkillisesti muuttuviin elämäntilanteisiin liittyy hyvin erilaisia tunteita. Vertaisryhmän kokoontumisissa tunteet voivat vaihdella suurestikin, ja joskus voi olla vaikeaa ymmärtää omia ja ryhmän muiden jäsenten tunteita ja reaktioita eri asioihin, toisiin ihmisiin ja tilanteisiin.

Vertaisryhmässä voi samanaikaisesti esiintyä tunteiden koko kirjo: hämmennys, pelko, epävarmuus, viha, syyllisyys, ilo jne. Jokainen vertaisryhmäläinen tuo ryhmään senhetkiset tunteensa. Ryhmä voi jollekin sen jäsenelle olla ainoa paikka niiden ilmaisulle. On tärkeää, että ryhmässä saa ja uskaltaa ilmaista monenlaisia tunteita. Sen tulisi myös olla paikka vaikeiden ja kielteisten tunnetilojen ilmaisulle, joita ei kenties muualla voi näyttää.

Myönteisten tunteiden ilmaiseminen on ihmisille usein helpompaa kuin kielteisten. Tunteiden ilmaisua voi opetella myös yhdessä, ja yksi vertaisohjaajan tärkeimmistä tehtävistä on antaa kaikkien ryhmäläisten tunteille tilaa. Erilaisten tunnetilojen yhteydessä erilaisuuden hyväksyminen

ryhmässä korostuu. Ryhmässä on tärkeää muistaa se, että toisen tunne ei ole minun tunteeni, enkä voi tietää, miten toinen asiat kokee, vaikka itse olisinkin kokenut elämässä samankaltaisia asioita.

Kielteisten tunteiden käsittely ja hallitseminen on tunne-elämämme hyvinvoinnin edellytys. Usein emme kuitenkaan voi vaikuttaa siihen, miten joudumme niiden valtaan, mutta voimme vaikuttaa niiden kestoon ja voimakkuuteen.

Tunteet joko vapauttavat tai sitovat energiaa. Kielteisten tunteiden käsittelyn kautta vapautuu energiaa rakentavaan, positiivisempaan ajatteluun ja toimintaan. Omien vahvuuksien ja heikkouksien/kehittämisaluiden löytäminen auttaa ryhmäläisiä kehittymään sekä vuorovaikutus-että tunteiden käsittelyprosessissa. Onnistuneessa ja toista arvostavassa vuorovaikutusprosessissa on kyettävä hallitsemaan käyttäytymistään.

Menneisyyden voimakkaita tunteita, kuten epäonnistumisia, kannattaa usein tarkastella voimavarojen ja oppimiskokemusten kautta. Ryhmän ohjaajan tehtävänä on suunnata ohjattavien huomio voimavaroja kasvattaviin näkökulmiin. Aina on löydettävissä uusia näkökulmia tarkasteltavina oleviin asioihin.

Ryhmäläisten aiempia tunnekokemuksia sekä muutos- ja murrosvaiheita kannattaa hyödyntää ja kysyä esimerkiksi seuraavanlaisia selviytymiskysymyksiä:

- Mitä silloin tapahtui?
- Mitä itse teit?
- Mikä oli kaikkein hyödyllisintä silloin?
- Kuka silloin auttoi Sinua eniten?
- Mikä auttoi Sinua silloin selviytymään?

- Mitä se kertoo omista kyvyistäsi, vahvuuksista, taidoistasi?
- Mikä on tärkein asia, joka Sinun siitä kriisistä tulee muistaa ja joka auttaa Sinua selviytymään 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. Kuvaile, minkälaista 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?

Tunneälykkyys tarkoittaa sitä, että ihminen kykenee tiedostamaan tunteensa ja pystyy kontrolloimaan niiden vaikutusta käyttäytymiseensä. Se tarkoittaa myös kykyä tulla toimeen itsensä ja muiden kanssa. Kun opimme ryhmässä lisää tunteista, opimme samalla myös lisää itsestämme.

Tunteiden käsittely ryhmässä vaatii ohjaajalta ja ryhmäläisiltä:

- avointa, turvallista ja luotettavaa ilmapiiriä rehellisyyttä
- kykyä ja halua ilmaista itseään ja viestiä asioita muille
- toisten ryhmäläisten arvostamista
- kuulemisen ja kuuntelemisen halua
- turhautumisen sietämistä ja kykyä olla syyllistämättä muita
- keskittymistä oleellisiin asioihin, ei tunteiden kiinnittämistä ihmisiin
- mahdollisuutta tunnepurkuun ja negatiivisten tunteiden hallitsemiseen
- positiivista ja myönteistä ajattelua
- tilan antamista kaikille ryhmäläisille
- stressinsietokykyä.

Tunneista on hyvä keskustella minä-puheen avulla. Mikäli ryhmä kokee tarvitsevänsä 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 kielteisten tunteiden käsittely on tärkeää silloin, kun ne tulevat esille ryhmän aikana. Viha on tutkitusti vaikeimmin hallittavissa oleva tunne. Vihan ja muiden kielteisten tunteiden hautoaminen antaa niille usein lisää voimaa.

Aggressiivisten tunteiden käsittelyssä tehokkainta on yleensä ryhmän yhteinen ja rakentava keskustelu. On hyvä muistaa, että negatiiviset tunteet ovat energiasyöppöjä ja jopa heikentävät älyllistä ajatteluaamme ja toimintaamme.

Positiivisuus ja positiiviseen ajatteluun johdattaminen vertaisohjaajan taholta kannattaa aina. Ryhmässä mielialat ja tunteet myös tarttuvat herkästi, esim. naurun ja itkun myötä. Tilanteen näkeminen myönteisemmässä valossa tai asian tarkasteleminen uuden näkökulman kautta ovat varsin hyviä keinoja vihan laannuttamiseksi. Positiivisten asioiden ajatteleminen on yleensä tehokas keino kielteisten tunteiden poistamiseksi tai niiden viilentämiseksi. Lisäksi toiminnallisuus, tilan vaihtaminen, konkreettinen tekeminen, esim. kirjoittaminen, lukeminen, TV:n katselu, laannuttavat voimakkaita tunteita. Joskus ryhmässä on hyvä pitää keskustelun välillä lyhyt jaloittelutauko, joka voi vaikuttaa tunnelmaa tasaavasti.

Ryhmässä voidaan myös yhdessä pohtia:

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

5.3. Kritiikistä ratkaisuihin

Kritiikin saaminen ja vastaanottaminen on osa ryhmän vuorovaikutusta. Ryhmätilanteessa tapahtuu kuitenkin loukkaantumisia kuten muussakin vuorovaikutuksessa. Kritiikin vastaanottaminen saattaa siten joskus olla ryhmäläisille vaikeaa, mutta se on opeteltavissa oleva taito. Valtaosa ryhmässä tapahtuvista loukkauksista on yleensä tahattomia. Vertaisohjaajan tärkeä tehtävä on ottaa loukkaantuminen puheeksi ja yrittää löytää siihen ratkaisu yhdessä ryhmäläisten kanssa.

- **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?
- Mikä olisi pienin mahdollinen muutos/askel, joka veisi tilannetta parempaan suuntaan?

- **Ihme kysymys** on yksi ratkaisukeskeisen menetelmän tärkeimpiä kysymyksiä, jota voidaan käyttää nk. ryhmän pattitilanteissa. Se suuntaa ryhmäläisiä kohti tulevaisuutta, tilannetta, jossa ongelmat ovat ratkenneet. Kysymyksillä ei ole tarkoitukseen välttämättä saada selville totuutta 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 ratkenneet. 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

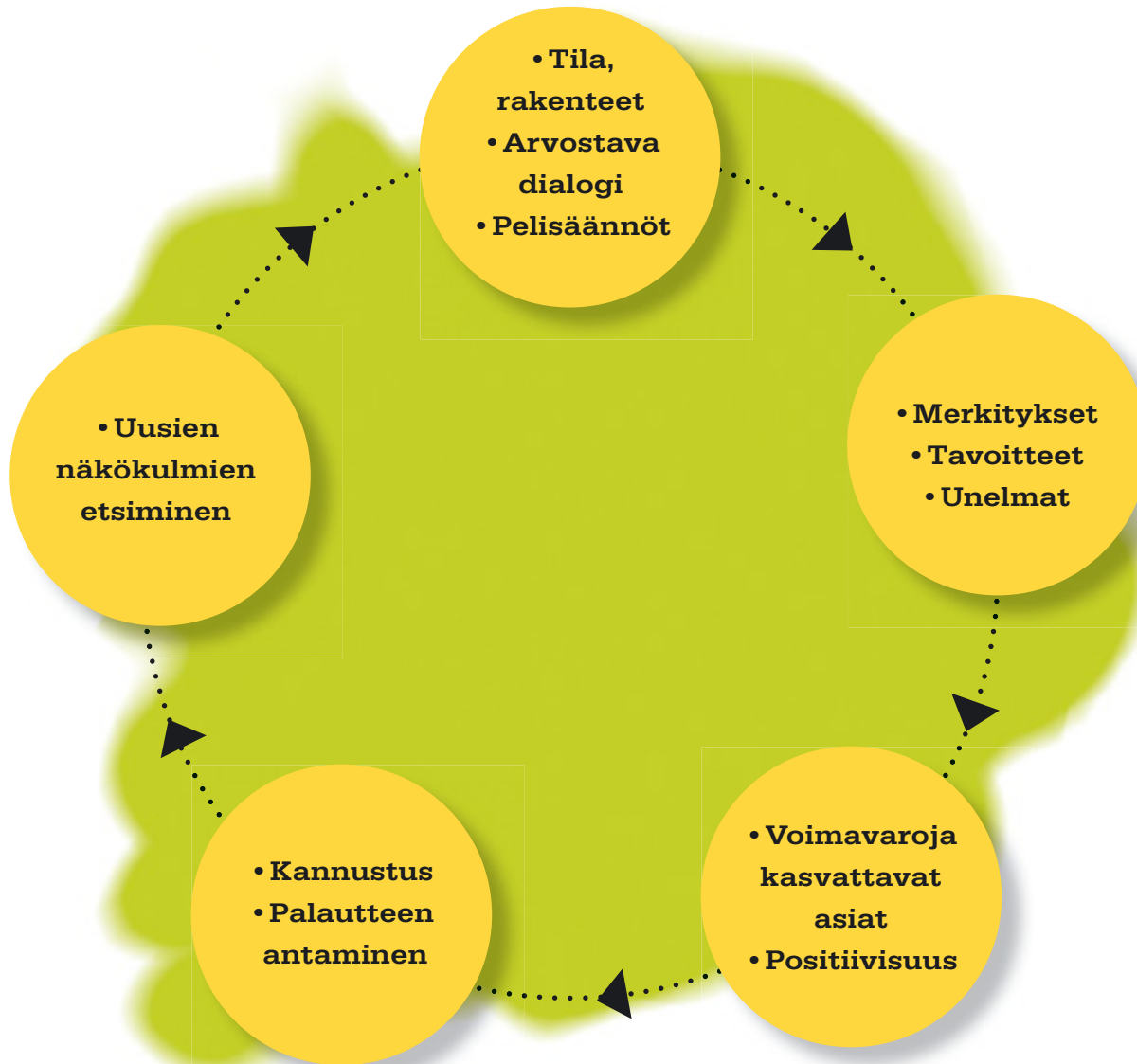
Ryhmän vuorovaikutusta rakentavassa kehämallissa on yhdistetty toimivan vuorovaikutuksen käyttökelpoiset ajatukset ja ratkaisukeskeisen ajattelun oivallukset. Ratkaisukeskeisen ajattelun voima piilee suurelta osin siinä, että se vahvistaa myönteistä ajattelua ja myönteisiä tunteita. Kehämallissa tärkein asia on ryhmän toimiva ja toisia ar-

vostava vuorovaikutus. Lähtökohtana on asiakaslähtöisyys ja tavoitteena on ryhmäläisten välinen toimiva yhteistyö- ja vuorovaikutussuhde.

Vertaisryhmän ohjaaja pyrkii luomaan ryhmälle tilan, jossa ryhmäläiset voivat tukea ja auttaa itse itseään. Ryhmän pelisäännöt, mikäli niitä tarvitaan, on hyvä aluksi miettiä yhdessä. Myönteisyys ja huumorinkäyttö ovat oleellisia toiveikkaan ja turvallisen työskentelytilan luomisessa. Ryhmäläinen nähdään oman elämänsä vaikuttajana/asiantuntijana. Ryhmässä jokainen ryhmäläinen vaikuttaa toisiin ryhmäläisiin.

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.

Kehämallissa keskitytään voimavaroja kasvattaviin asioihin ja jo toimiviin asioihin. Ryhmässä annetaan palautetta ja kannustetaan onnistumisia. Palaute vahvistaa usein edistymistä. Voidaan yhdessä etsiä positiivisia merkityksiä, asioita, unelmia ja suuntaudutaan keskustelussa ja toiminnassa tulevaisuuteen. Ei muuteta sitä, mikä jo toimii, vaan pyritään vahvistamaan jo toimivia asioita. Jos jokin asia ei toimi, tehdään jotain toisin ja tarvittaessa muutetaan näkökulmaa. Menneisyydestä etsitään poikkeuksia ja selviytymiskeinoja, jotka vahvistavat ja antavat positiivista energiaa.



Näkötorni
Utsiktstorn 0.3 km
Observation tower

Batimand
Bathing beach 0.3 km

Keskusta
Stadscentrum 1.9 km
City center

VERTAISEN TYÖ – vuorovaikutuksellista voimaantumista

6

Vertaisen työ -luvussa tarkastellaan muutamia käytännön kohtia, joissa tukihenkilö tai ryhmänohjaaja voivat joutua miettimään ratkaisukeinoja ongelmallisiin tilanteisiin. Artikkelin 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 tapauskohdista on poimittu kirjoittajan pitämistä koulutustilaisuuksista, joissa toistuvasti eri osallistujat ovat nostaneet samantyyppisiä käytännön tilanteita yhteiseen pohdintaan.

Ilona Lehtinen Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry

Vertaistukea annetaan tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, jotka on hankittu omien elämäkokemusten kautta. Uuden kokemuksen käsittely ja sijoittaminen osaksi omaa elämää on prosessi, jonka pituus ja etenemisvauhti ovat erilaisia eri ihmisillä. Samoin jokaisen vertaistukiryhmän kehittyminen on ryhmäkohtaista, vaikka ryhmädynamiikan kehityskaarta voidaankin yleisemmin kuvata. Jokaisen ryhmän ilmapiiri muotoutuu

kunkin ryhmäläisen annista ja osallistumistavasta.

Kuntoutuminen ja voimaantuminen eivät useinkaan ole suoraviivaisia tapahtumia, vaan niissä on nousuja, laskuja ja tasanteita. Tämä edellyttää ajan ja rauhan antamista asioiden käsittelylle. Siihen liittyy myös itsemääräämisoikeuden salliminen niin itselle kuin muillekin. Vertaisuudessa jokainen on siten oman elämänsä asiantuntija (subjekti), ei toisen ihmisen määräysvallassa tai määriteltävissä oleva kohde (objekti).

Vertaistoiminnassa tavoitellaan ”nykyiseen verrattuna parempaa olotilaa” tai nykyisen hyvinvoinnin ylläpitoa. Välineinä käytetään vuorovaikutusta, kohtaamista ja kuuntelua sekä jakamista. Vertaistukiryhmän ohjaajalle paras palaute on varmaankin nähdä ryhmän toimivan ja ryhmäläisten nauttivan yhdessäolosta. Vertaistukija taas kokee onnistumista nähdessään tuettavan mielen piristyvän ja uusien selviytymiskeinojen löytyvän.

Joskus voi kuitenkin tulla tilanteita, joissa toiminta ei tunnu vievän eteenpäin tai turhautuminen asioiden muuttumattomuuteen ottaa ylivallan. 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, jos järjestävällä taholla on vertaistoiminnan ”**perehdytyskansio**” tai vastaava kirjallinen esitys, josta asioita voi tarkistaa ja kerrata. Lisäksi on hyvä, jos tietty henkilö tai työntekijä voi perehdyttää uuden toimijan käytännön asioihin. Ajan varaaminen alkukeskustelulle ja toiminnan peruskuvioiden selvittäminen ovat järjestävän tahon velvollisuuksia.

Perehdytyksessä on tärkeää selvittää käytäntöön liittyviä asioita, kuten esimerkiksi:

- toiminnan vaatima aika ja kuinka pitkältä sitoutumisajasta on kyse
- ryhmän/tuettavan tapaamistiheys ja -paikka
- tapaamisten järjestelyjen vaatimat muut toimenpiteet (avain, tarjoilu- ja muiden kulujen korvaus)
- mahdollisuus koulutukseen ja muuhun työn tukeen.

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

6.2. Sopimuksista selkeyttä toimintaan

Vertaistoiminta erilaisine muotoineen (kahdenkeskiset tukisuhteet, ryhmät, sähköposti- ja puhelintuki) perustuu sopimukseen järjestävän tahon ja vertaistukijan/-ohjaajan välillä. Sopimukset on hyvä laatia kirjallisesti ja mahdollisimman yksiselitteisesti. Ihmiset voivat tulkita ja ymmärtää eri tavoin ”sanattomia” sopimuksia. Selkeät määrätykset odotuksista, tavoitteista ja pelisäännöistä auttavat eri osapuolia mieltämään oman asemansa ja roolinsa vertaistoiminnan järjestämisessä ja toteuttamisessa.

Suullinen sopiminen voi kuitenkin olla käytäntönä monissa yhdistyksissä. Tällöin voi itse miettiä ja kirjata ylös asiat, joihin haluaa tarkennusta, ja ottaa nämä asiat puheeksi järjestön yhteyshenkilön kanssa.

Sopimuksen tarve korostuu nimenomaan niissä vertais-suhteissa, jotka alkavat aktiivisesti järjestettyinä, esimerkiksi osana yhdistyksen toimintaa. Vertaistoimintaa tapahtuu paljon myös spontaanisti, 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 kerääntyvän yleisön, joka hetken vaihtaa kokemuksiaan ambulanssin tai paloauton hälyttämisestä tai ensiaputaidoistaan.

Vertaisuutta voi siis ilmetä missä ja millaisissa tilanteissa tahansa. Vertaisuuden kokemisen kesto voi sekin vaihdella muutamasta hetkestä jopa vuosia jatkuvaan suhteeseen. Näissä tapauksissa ei ehkä koskaan tule erikseen tehtyä erillistä sopimusta, vaan vertaisuus muotoutuu ja kehittyy itseohjautuvasti. Myös spontaanisti syntyneissä vertaissuhteissa voidaan päätyä sopimuksen tekoon, jos alkaa ilmetä eri tavoin ymmärrettyjä asioita. Sopimus voi tällöin olla yhteisen ymmärryksen hakua keskustelun ja suusanallisen sopimisen kautta.

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, tuntuu luonnolliselta tarjota sitä muille. Myös tilanteet, joissa ihminen on jäänyt paitsi tarvitsemaansa apua, voivat myöhemmin

motivoida häntä toimimaan itse vertaistukena. Jos kuitenkin ”auttaminen” painottuu liikaa, odotukset oman vertaistuen vaikutuksesta voivat kasvaa hyvinkin suuriksi. Vaarana on tällöin turhautuminen tai uupuminen, jos ryhmässä tai tuettavassa ei tapahdu edistystä omasta mielestä tarpeeksi nopeasti. Itselle voi jäädä epäonnistumisen tunne ja ajatus, ettei pystynytäkään ”pelastamaan” toista samoilta ahdistavilta tai raskailta hetkiltä, joita itse joskus on kokenut.

6.4. Vinkkejä toiminnan ohjaamiseen

Erilaisille ihmisyyhteisöille tunnusomaisia ovat säännöt, lait, ohjeet, jotka yhteisö laatii ohjaamaan jäsentensä toimintaa ja käyttäytymistä. Perimmiltään 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 asetetut tavoitteet. Yleisesti vertaistoiminnassa tunnustetaan **eettisiä periaatteita**, joita ovat mm.

- vaitiolovelvollisuus (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 laatia yhdessä

koko ryhmän kanssa, mikä varmistaa kaikkien sitoutumisen niiden noudattamiseen.

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

Esimerkkinä Tampereen Napapiiri:

Tampereen Napapiiri on tamperelaisten vanhempien ja lasten yhteinen tila, joka tarjoaa vertaistukea ja harrastustoimintaa lapsiperheille. Se on äitien itse perustama ja pyörittämä, kaikki toiminta lähtee äitien omista tarpeista. Napapiirillä pyörii neuvolatyötä täydentäviä synnytysvalmennuskursseja, eri elämäntilanteissa olevien äitien vertaistukiryhmiä, teemailtoja, harrastustoimintaa ja tempauksia, esim. kirpputoreja. Napapiirillä kokoontuvia vertaistukiryhmiä ovat mm. Aktiivinen synnytys ry, Feministivanhemmat, Imetystukiryhmä, Kasvisperheet, kantoliinailijoiden Kengurupiiri, Kestovaippapiiri, Perhekahvila, Synnytyspelko-ryhmä, Taaperoimettäjät ja Luonnonlapset. Liikunta- ja harrasteryhmiä ovat mm. erilaiset joogat, pilates, äiti-lapsitanssi, neulekahvila ja ompelupiiri.

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

Yhdistyksen hallituksen rooli on mm. ylläpitää jäsenrekisteriä ja toimintakalenteria, hoitaa tilavaraukset ja maksuliikenne sekä kehittää toimintaa ja markkinointia. Hallitus kokoontuu noin kerran kuukaudessa ja lisäksi asioista keskustellaan paljon 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?

Aloittavassa ryhmässä, tutustumiskertojen jälkeen, odotusten ja toiveiden kerääminen yhteisesti paperille tai fläppitalulle 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

toiveet, jotka voivat olla ryhmälle uuden kehityspyrahdyksen alkuvoima. Tapaamisten lopuksi voidaan käydä aina palautetierros, jolloin kaikki voivat ilmaista omat tunnelmansa.

Vertaistukiryhmästä haetaan tukea, hyväksyvää suhtautumista omaan tilanteeseen – myös ohjaajalla on tämä toive vetäjän roolistaan huolimatta. Koko ryhmän odotusten auki kirjaaminen edesauttaa samanarvoisuuden toteutumista. Samalla ryhmän toimintakulttuuri saa mahdollisuuden kehittyä sellaiseksi, että jokainen ryhmäläinen ymmärtää olevansa osa kokonaisuutta ja vaikuttavansa sen muotoutumiseen.

Jos kyseessä on avoin ryhmä eli siihen voi jatkuvasti liittyä uusia ihmisiä, kannattaa miettiä, miten tulokkaat otetaan vastaan. Aina uuden jäsenen tullessa ryhmään on hyvä pitää yhteinen esittelykiertokierros. Se voidaan toteuttaa siten, että tulokas saa esitellä itsensä viimeisenä. Näin hän kuulee ensin muiden nimet ja taustatietoja. Siten voi tuntua turvallisemmalta esitellä itsensä, kun tietää, miten paljon ja millaista tietoa muut odottavat. Esittelyn jälkeen on hyvä varmistaa, että uusi jäsen pääsee aidosti mukaan keskusteluun. Ohjaaja voi esimerkiksi teettää koko ryhmälle yhteisen tehtävän, joka sitten puretaan yhdessä. Yhteinen tekeminen tuottaa keskustelunaiheita, joihin uusikin pääsee tasavertaisena mukaan.

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

Ryhmän päivittäessä jäsentensä odotuksia tai laatiessa pelisääntöjä ne kannattaa kirjata paperille, monistaa ja jakaa koko ryhmälle – sekä antaa ne aina myös uusille jäsenille.

Jos ryhmän toiminnassa kuitenkin ilmenee ”kupruja”,

ohjaaja voi joutua tilanteeseen, jossa nimenomaan häneltä odotetaan toimenpiteitä asian käsittelemiseksi. Kupruja eli **ei-toivottuja ilmiöitä** voivat olla esimerkiksi:

- jonkun ryhmäläisen liiallinen puheliaisuus ja ajan vienti muilta
- keskustelun kärjistyminen usein – jopa riidaksi asti
- negatiiviset kierteet (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. Persoonallisten piirteiden mukaan toiset ihmiset ovat puheliaampia ja avautuvat helpommin toisille, kun taas hiljaisemmat jäävät helposti kuuntelijan rooliin odottaen selkeää tilaa ja lupaa omalle puheenvuorolleen. 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 ilmaisutavakseen. 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 huomionanto erityisesti tämän ryhmäläisen asialle voi jo antaa hänelle tilaisuuden jäsenellä tilannettaan 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 näin: ”Sinulla on paljon hyviä huomioita ja kommentteja ja huomaan, että tiedät asioista paljon. Kuten olet varmaan huomannut, meidän ryhmässä on hyvin erilaisia ihmisiä, toisilla ei ole sinun rohkeuttasi puhua ja ilmaista itseäsi. Miten sinun mielestäsi näitä hiljaisempia saataisiin hiukan enemmän mukaan?” Eli negatiivisen asian käsitteleminen positiivisesti voi tehdä ’suulaasta kommentoijasta’ myös tilanteen ratkaisijan. Suulaus on saattanut johtua tarpeesta tulla nähdyksi, kuulluksi, hyväksytyksi aktiivisena osallistujana, vaikka kyseinen ominaisuus olisikin muun ryhmän kannalta ärsyttävä ja päällekkävyä.

6.4.2. Irti negatiivisista kierteistä!

Vertaisuutta haetaan omaan voimaantumiseen, toivon ja jaksamisen ylläpitoon. Tapaamisiin tullaan omasta arkipäivän tilanteesta niine tunteineen, mitä kullakin sillä hetkellä on. Tärkeäksi koetaan, että mukaan saa tulla omana itsenään. Usein kokemuksena onkin, että tapaamiseen on voinut tulla väsyneenä ja ehkä allapäin, mutta tapaaminen on tuottanut hyvää mieltä ja antanut uutta voimaa taas eteenpäin.

Tämän vertaisuuden positiivisen tuotoksen esteeksi voivat muodostua negatiivisuuteen kiinnittyminen, tuomitsevat asenteet sekä pelkästään ikävien ja masentavien asioiden jauhaminen. Jos kielteisyyttä alkaa vallita keskusteluissa, se alkaa turhauttaa ja jakaa ryhmää. Pahimmillaan se voi johtaa jopa ryhmäläisten poisjääntiin tapaamisista ja ryhmän hajoamiseen. Siksi tapaamisten sävyä kannattaa tarkkailla ja nopeasti tarttua kielteiseksi koettuihin tunnelmiin. Tunnetta sinänsä ei voi lakaista näkymättömiin, sillä paha olo ei katoa kieltämällä siitä puhuminen. Poikkeuskysymys – ”mitä niin hyvää tässä negatiivisuudessa on, että haluamme pysyä siinä?” – voi auttaa näkökulman vaihtamiseen.

Toinen keino välttää kielteisten ilmiöiden kehittymistä on laatia tapaamisten keskusteluille teemat. Ne voidaan valita esimerkiksi aiemmin yhdessä kerätyistä odotuksista ja toiveista. Vaihtelevat aiheet antavat eri näkökulmia ja auttavat näin keskustelun pysymistä virkeänä.

Jos ryhmä alkaa jakautua pienryhmiksi, joissa jäsenet keskustelevat vain toistensa kanssa mutta eivät muiden pienryhmien kanssa, kannattaa ”pakka sekoittaa”. Siihen käyvät erilaiset tehtävät, jotka tehdään pari- tai muutaman hengen ryhmätöinä. Parit tai ryhmät kootaan siten, että vakiintuneet ryhmärajat rikkoutuvat. Ohjaajan kannattaa miettiä ennalta perusteeiksi 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 erivärisiä pape-reita ja samanvärisen lapun saaneet muodostavat ryhmän. Tehtävän aiheena voi olla esimerkiksi kertoa arkipäivän pieni asia, jossa sinä päivänä on kokenut onnistuneensa. 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 järjestävä taho etsii tukea hakevalle sopivan tukihenkilön. Sopimustilanteessa järjestävän tahon edustajan on hyvä olla mukana ja selvittää suhteen sisältöä (esimerkiksi tapaamistiheys, -paikka ja tukisuhteen kesto ja sen seurantatapaamiset). Tärkeää on myös määritellä tukisuhteen sisältö siten, että siihen ei oleteta kuuluvan esimerkiksi työsuorituksia (kodin- tai lastenhoito). Samoin kuin vertaistukiryhmässä, myös kahdenkeskisessä tukisuhteessa tulee osapuolten sitoutua noudattamaan eettisiä periaatteita.

Kahdenkeskisen tukisuhteen osapuolet ovat niin ikään kokemustensa suhteen tasavertaisia ja kummallakin on oikeus (ja velvollisuus) omien ratkaisujen tekemiseen omassa elämässään. 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 arkipäiväänsä. Tukija on rinnalla kulkija, joka antaa aikaansa,

tarjoaa keskusteluyhteyttä, toimii ajatusten peilipintana, näyttää valoa pimeässä, tyynnyttää 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 kehitysvammaisten ihmisten yksinäisyyteen. Tällaista vapaaehtoistoimintaa kutsutaan eri nimillä: ystäväpalveluksi, tukihenkilötoiminnaksi, kaveritoiminnaksi. Myös sisällöt vaihtelevat eri mallien välillä. Yhteistä kaikille hankkeille on pyrkimys mahdollistaa kahden ihmisen välinen vuorovaikutuksellinen ja vapaaehtoisuuteen perustuva kaveruus.

Best Buddies on vuonna 1989 perustettu maailmanlaajuinen kaveritoiminnan malli, jossa kehitysvammainen ja vammaton ihminen yhdistetään kaveripariksi. Kyseessä on vapaaehtoistoiminta, joka toimii samalla periaatteella 50 maassa ympäri maailmaa.

Best Buddies -toiminnassa etsitään kavereiksi samanlaisista asioita kiinnostuneita, samanikäisiä ja samaa sukupuolta olevia ihmisiä, jotka asuvat lähellä toisiaan. Best Buddies -kaveruus 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 käsitellään 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

Tukijan työssä joutuu tarkastelemaan ”tukemisen ja kantamisen” välistä rajaa. Varsinkin tilanteissa, joissa tuettavalla on ”aallonpohja”, esimerkiksi kriisivaiheen alussa tai alakulon ja epätoivon saadessa ylivallan. Tällöin hänen kannaltaan ratkaisuja ei tunnu olevan tai ne eivät tunnu edes pohdinnan saatikka soveltamisen arvoisilta. Ainoana toimivana keinona hän voi nähdä täyden vastuun jättämisen tukijalle. ”Jos sinä sanoisit, mitä minun pitää tehdä” tai ”Nyt en jaksa käydä kaupassa/siivota, mutta jos sinä tekisit tämän yhden kerran

ne minun puolestani, niin saisin levätä ja jaksaisin taas”. Tässä kohtaa on hyvä muistuttaa mieliin alussa tehtyä vertaistuen sisällön rajausta. Tuki perustuu yhteisille keskusteluille ja pohdintoille erilaisista ratkaisuvaihtoehdoista, joista kukin valitsee ja soveltaa itselleen parhaimmiksi katsomansa tavat.

6.6. Huolehdi omasta jaksamisestasi!

Vertaissuhde perustuu omiin kokemuksiin ja niistä kertyneiden tietojen ja oppien jakamiseen. Vertaistukija työskentelee siis omana itsenään ja omalla itsellään.

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 pidentyä. 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 jaksamisensa. Oma elämä on muutakin kuin vertaisuutta; siihen kuuluvat perhe, lähiomaiset, ystävät, työ, harrastukset – ja aikaa myös ihan vaan itselle!

Ongelmallisia odotuksia voivat olla myös sellaiset,

joissa vertaistukijalta odotetaan ratkaisua konkreettisiin arkirutiineihin. Hänen esimerkiksi odotetaan järjestävän raha-asiat, osallistuvan kodin siivoukseen ja taloustöihin, lasten päivähoitoon tai muihin vastaaviin asioihin. Alussa onkin järjestävän tahon ja vertaissuhteen osapuolten hyvä kuvata selvästi vertaistoiminnan sisältö. Näin sen luonne ja tukimuodot ovat kaikille selkeitä.

Omaa itseään on hyvä kuunnella ja opetella tunnistamaan omien voimien riittävyttä ja rajoja. Samoin kannattaa tutkia, mistä itse saa voimia. Paperille voi listata asioita, jotka ihan tavallisessa arkipäivässä ilahduttavat, tuntuvat ihanilta, tuottavat hyvää mieltä. Ne ovat arjen latureita, omia voimavaroja. Vertaistoiminnan koulutuksista saa niin ikään eväitä omaan toimintaansa, ja niitä kannattaa hyödyntää omissa valmiuksien ja osaamisen vahvistamiseen. Koulutuksissa tapaa myös muita samaa työtä tekeviä – vertaisia –, joiden kokemuksista voi ammentaa arvokasta käytännön oppia.

Myös vertaistukijan elämässä voi tapahtua sellaisia muutoksia, joiden käsittelyyn hän tarvitsee enemmän aikaa ja keskittymisrauhaa. Jos oma aika ei enää riitä tuettavalle tai ryhmälle, tämä kannattaa ilmoittaa avoimesti. Samalla voi pyrkiä esimerkiksi järjestävän tahon kanssa etsimään uutta henkilöä hoitamaan tehtäviä. Muutokset kuuluvat

meidän kaikkien elämään ja väsyminen on sallittua – yksin jättäminen ei.

6.7. Toisen tilanteen arviointi – yhdessä pohtimista

Jos ryhmässä tai tukisuhteessa alkaa tulla tilanteita, joissa ei tiedä, mitä tehdä, miten auttaa, mitä vastata, kannattaa tämä rehellisesti tunnustaa itselleen ja tuettavallekin. Vertaisohjaajan/-tukihenkilön ei tarvitse tietää kaikkeen ratkaisua tai valmista vastausta. Vertaisuuteen kuuluu yhdessä pohtiminen ja yhdessä ratkaisujen etsiminen.

Ongelmallisen kehityksen ja ammattiavun tarpeen tunnistamisessa kannattaa tukeutua työnohjaukseen tai keskustella asiasta järjestävän tahon yhteyshenkilön kanssa. Vertaistuki perustuu kokemustietoon ja ”maallikkotaitoihin”, joten ammattilaisten tietotaitoa ei siinä keneltäkään vaadita. Hankaliin tilanteisiin ei tarvitse jäädä yksin: vertaisen ammattitaitoa on juuri se, että osaa hakea näihin tilanteisiin tukea. Säännöllinen työnohjaus tai mahdollisuus keskustella omassa vertaistyössään kohtaamistaan tilanteista auttaa selvittämään vaikeitakin kohtia. Samalla näin varmistetaan tukijan/ohjaajan oma jaksaminen.



VERTAISTUKEA VERKOSSA

7

Verkossa jaettavan vertaistuen määrä ja merkitys ovat kasvaneet Internetin käytön ja sosiaalisen median yleistyessä. Artikkelissa kuvataan verkkovertaistuen merkitystä ja muotoja. Verkkovertaistuesta on viime aikoina ilmestynyt uutta tutkimusta, johon artikkelissa viitataan. On tärkeää, että vertaisohjaajat ja vertaistukea organisoivat tahot osaa- vat hyödyntää verkon mahdollisuudet tiedon ja tuen jakamisessa sekä hallitsevat myös verkon käyttöön liittyvät pelisäännöt ja riskit.

Päivi Huuskonen Asumispalvelusäätiö ASPA

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.

Verkon kautta haetaan tietoa, viestitään ja käytetään palveluita niin työ- kuin yksityiselämässään. Myös suurin

osa julkisista ja yksityisistä palveluista toimii ja tiedottaa toiminnastaan verkossa. Nopeutensa ja globaaliutensa vuoksi verkko antaa mahdollisuuden myös aktiivisille, kansalaislähtöisille ryhmille toimia tehokkaasti tärkeiksi kokemiensa asioiden puolesta ja samaistua fyysisesti etäälläkin olevien kanssaihminen tilanteisiin – antaa tukensa ilmiöille tai tapahtumille tai vastustaa niitä.

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 käytäjälähtöisesti, toiminta muotoutuu, elää ja päättyy mukana olevien ihmisten tarpeiden mukaan.

Yhteisöllistä mediaa ovat esim. blogit (nettipäiväkirjat) sekä erilaiset nettiyhteisöt, esim. nuorten suosima Irc-galleria, yhteisöpalvelut, esim. Facebook ja Twitter sekä virtuaalimaailmat, esim. Second life tai The World of Warcraft. Myös verkko-oppimisympäristöt, esim. Moodle, hyödyntävät yhteisöllistä mediaa.

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

Internetissä toimivat vertaistukiryhmät ovat osa yhteisöllistä mediaa. Erityisesti nuoret ja nuoret aikuiset hyödyntävät verkkoyhteisöjä monella tavalla. Verkosta etsitään ja haetaan tietoa myös henkilökohtaiseen elämään, terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä. Verkon kautta on mahdollista tavoittaa vertaistuen piiriin ihmisiä, jotka eivät ehkä muuten hakeutuisi vertaisryhmiin. Internetin vertaistukitoimintaan osallistuvilla merkittävää on mahdollisuus osallistua nimettömänä ja matala osallistumiskynnys.

Vertaistuki verkossa kuuluu osittain puhelin- ja verkkoauttamisen kokonaisuuteen, joka on olennainen osa sosiaali-

li- ja terveysalan kenttää. Maksuttomia auttavia puhelimia ja verkkopalveluita pitävät useimmiten yllä yleishyödylliset yhteisöt: järjestöt ja seurakunnat. Verkon kautta voi saada vertaistukea, vapaaehtoisen tukihenkilön tai ammattiapua. Verkkoottamisen kentällä toimii myös voittoa tavoittelevia yrityksiä, jotka tuottavat maksullisia palveluita esim. terapiatyössä ja työnohjauksessa.

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

7.2. Verkkotukea tarpeen mukaan – avoimia ryhmiä ja skypeyhteyksiä

Internetissä toimii lukemattomia erilaisia vertaistukea tarjoavia yhteisöjä, joita voidaan jaotella toiminnallisesti:

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

Keskusteluryhmiin osallistuminen vaatii useimmiten rekisteröitymisen, jonka jälkeen palvelu tunnistaa käyttäjän. Käyttäjä luo itselleen käyttäjätunnukset palveluun kirjautumista varten ja nimimerkin, jolla esiintyy keskustelussa.

Rekisteröitymisen tarkoitus on myös vähentää roskapostin leviämistä. Joihinkin ryhmiin luodaan laajempi käyttäjäprofiili, johon osallistuja voi antaa itsestään haluamiaan tietoja. Kaikki keskusteluryhmät eivät vaadi rekisteröitymistä: viestejä voi lukea ja keskusteluun osallistua ilman sitä. Toisissa ryhmissä puolestaan rekisteröitymätön käyttäjä voi lukea keskusteluja mutta ei osallistua niihin. Palvelusivustolla tai sähköpostilistalla on aina ylläpitäjä, joka on vastuussa sivujen sisällöstä.

Avoin keskusteluryhmä ei vaadi käyttäjätunnuksia. Avoimessa ryhmässä voi olla ohjaaja, mutta useimmiten ne ovat ohjaamattomia. Avoimia ryhmiä ovat esimerkiksi www.suomi24.fi -verkkoyhteisön keskustelupalstat: Neurologiset sairaudet, Kuolema ja suru, Tuki- ja liikuntaelinsairaudet tai työntekijöille tarkoitettu Terveys- ja sosiaalialan työ.

Suljettu keskusteluryhmä vaatii käyttäjän rekisteröitymisen lisäksi käyttäjätunnuksen ja salasanan, jolla ryhmään kirjaudutaan. Rekisteröitymätön käyttäjä ei voi lukea viestejä. Suljettu ryhmä voi olla myös määräaikainen. Ryhmä voi toimia joko omaehtoisesti 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 osapuolet saavat toisiinsa yhteyden verkkopalvelun tai Skypen kautta. Jos Skype-ohjelman käyttäjällä on käytössään web-kamera, kaiuttimet ja mikrofoni, mahdollistuu Skypepuhelussa niin puhe- kuin kuvayhteyden. Myös chat-yhteisöjen privaatit keskusteluhuoneet voivat olla kahdenkeskisen vertaistuen paikkoja.

Sähköpostilista toimii nimensä mukaisesti sähköpostin kautta. Listalle liitytään 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 samaistumista. Blogia on yleensä mahdollisuus kommentoida, joten se voi toimia myös keskustelun herättäjänä.

Osallistujan tuen ja tiedon tarpeen mukaan toimintaa voidaan määritellä esim.:

- tuen tarve sairauden tai vamman perusteella
- tuen tarve sosiaalisessa toiminnassa
- tuen tarve elämäntilanteeseen liittyen

Vammaisuuteen tai sairauteen perustuvaa verkkovertaistukea ovat esim. potilas- ja vammaisjärjestöjen ylläpitämät keskusteluryhmät. Ryhmissä vaihdetaan tietoa ja kokemuksia sekä saadaan neuvoja muun muassa edunvalvontaan liittyvissä kysymyksissä. Elämäntilanteeseen tai kriisiin liittyvää vertaistukea tarvitaan usein elämän muutosvaiheissa, esimerkiksi läheisen sairastuessa tai kuollessa tai perhetilanteen tai työelämän muutoksissa. Esimerkiksi yksinäisyys, vuorovaikutuksen pulmat tai paikkakunnan vaihto saattavat aiheuttaa vertaistuen tarvetta sosiaalisessa toiminnassa. Elämäntilanteeseen ja sosiaaliseen toimintaan tarjoavat verkkopalvelujensa kautta tukea esim. järjestöt, jotka edustavat jotain ihmisryhmää, seurakunnat sekä erilaiset kaupalliset (esimerkiksi lehtien ylläpitämät) verkkoyhteisöt.

Tuen tarpeen mukainen jaottelu ei ole tarkkarajainen: tukea voidaan hakea ja saada monella alueella yhtä aikaa.

Esimerkkejä Internetin vertaistuen mahdollisuuksista: suurin osa esitellyistä palveluista sisältää vertaistuen lisäksi myös sekä ammatillista asiantuntijaneuvontaa että tietopalveluita.

www.tukinet.net

Tukinet-kriisikeskusten ylläpitämä sivusto, jossa toimii ajallisesti rajattuja live-keskusteluryhmiä (chat) ja teemallisia sekä avoimia että suljettuja keskusteluryhmiä. Tukinetin kautta on mahdollista saada myös kahdenkeskistä vertaistukea.

http://verneri.net/

Kehitysvamma-alan verkkopalvelu, josta löytyy kehitysvammaisuutta käsitteleviä avoimia keskustelupalstoja ja suljettuja ryhmiä sekä vertaistukihenkilöitä.

http://verneri.net/selko/

Verkkopalvelu Vernerin yhteydessä toimiva kehitysvammaisille ihmisille tarkoitettu selko-kielinen sivusto, jolla toimii keskustelupalsta ja chat.

http://www.varjomaaailma.fi/

on tarkoitettu lapsille ja nuorille, jotka ovat huolissaan läheistensä päihteiden käytöstä. Varjomaaailman taustayhteisöjä ovat A-klinikkasäätiö, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Elämä On Parasta Huumetta ry. Sivustolla toimii keskustelufoorumi sekä suljettuja verkkovertaistukiryhmiä. Varjomaaailmassa voi myös kirjoittaa oman tarinansa tai tehdä tarinastaan sarjakuvan.

www.paihdelinkki.fi

A-klinikkasäätiön ylläpitämässä riippuvuus-

aiheisessa (päihteet, pelit, internet) verkkopalvelussa on teemallisia, avoimia keskusteluryhmiä sekä kirjoituskilpailun kautta koottuja tarinoita päihderiippuvuudesta.

www.nyyti.fi

Nyyti ry pitää yllä opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin ja elämänhallinnan edistämiseksi tarkoitettuja ohjattuja avoimia nettiryhmiä.

http://www.naistenkartano.com/nettikartano/

riippuvuusaiheinen sivusto naisille, jotka haluavat tukea elämäntilanteeseensa. Sivustolla voi keskustella teemallisessa ryhmässä tai osallistua verkkokurssille.

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

Imetystukilista toimii tukena imettäville äideille. Listalla vaihdetaan imetyskokemuksia, pyydetään ja annetaan neuvoja ja tukea. Tukea on saatavilla myös Skypellä. Mukaan listalle ovat tervetulleita äitien lisäksi myös muut alan asiantuntijat ja asiasta kiinnostuneet.

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 aktivoi aina ihminen eikä tietokoneohjelma.

www.mll.fi

Mannerheimin Lastensuojeluliitto ylläpitää verkkopalveluja, joiden kautta lapsi, nuori tai vanhempi voi saada vertaistukea elämän eri vaiheissa.

Kaikkien Internetissä toimivien vertaistukea tarjoavien ryhmien esittely olisi mahdollonta, koska niitä on niin paljon. Edellä on esitelty vain pieni osa toimivista palveluista. Ryhmiä myös syntyy ja päättyy jatkuvasti. Lähes kaikilla suurimmilla sosiaali- ja terveysalan järjestöillä toimii Internet-sivujen yhteydessä myös yksi tai useampi vertaistuellinen keskustelufoorumi. Keskusteluryhmiä löytyy myös useimpien lehtien Internet-sivuilta. <http://www.apua.info/fi-FI/> on portaali, josta löytyy linkkejä Internetin vertaistukiryhmiin.

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/>

Neuvottelukuntaan kuuluu periaatteisiin sitoutuneiden yhteisöjen lisäksi edustus tietosuojavaltuutetun toimistosta sekä sosiaali- ja terveysministeriöstä. PuhEet:n eettisissä periaatteissa korostuu auttamisen näkökulma, pätevystyyluonteinen toiminta sekä yhteydenottajan ja päivistäjän roolien rajat. Tältä osin PuhEet:n eettiset periaatteet eivät sovellu suoraan verkkovertaistuen periaatteiksi. Verkkovertaistukea organisoivan taustayhteisön on kuitenkin hyvä olla tietoinen näistä periaatteista ja sitoutua niihin soveltuvin osin.

Sujuva vuorovaikutus Internetissä edellyttää Netiketin hallintaa. Netiketti, joka löytyy osoitteesta <http://www.internetopas.com/netiketti/> tarkoittaa Internetin yleisiä käyttäytymissääntöjä. Internetin käyttöä ohjaavia

sääntökokoelmia on useita, nämä yhdessä muodostavat Internetin käyttöä koskevat yleiset toimintaperiaatteet. Verkkokeskusteluille on ominaista niiden itseohjautuvuus ja keskusteluryhmien sisäinen kontrolli. Verkossa vierailijan on syytä perehtyä sivustolta löytyviin tietoihin sivuston ylläpitäjästä, henkilösuojaan liittyviin ohjeisiin, käyttöehtoihin sekä keskustelun pelisääntöihin.

7.4. Verkossa on riskejä – ja mahdollisuuksia

VAHVUUDET

- + ei sidottu aikaan/paikkaan
- + maailmanlaajuinen
- + tavoittaa laajan joukon
- + nimettömyys – turvallisuus
- + käyttäjälähtöisyys
- + matala kynnyks
- + kattava verkko- ja laitekanta
- + tasa-arvoisuus

HEIKKOUEDET

- vaatii yhteydet
- vaatii teknistä osaamista
- nimettömyys – turvattomuus
- palautteen sattumanvaraisuus
- sosiaalisen kontrollin sattumanvaraisuus
- vaatii verbaalista kyvykkyyttä

MAHDOLLISUUDET

- + uudet kommunikaatiomenetelmät
- + nettisukupolvet, nuorten tavoittaminen
- + palvelut, jotka hyödyntävät sosiaalista mediaa

UHAT

- sosiaalisten suhteiden virtualisoituminen
- tietoturvaongelmat
- ei-toivotut suhteet
- vastuut ohjeiden, neuvon ja vinkkien oikeellisuudesta
- identiteetin varastaminen, henkilötietojen väärinkäyttö

Suomessa on kattavat verkkoyhteydet ja lähes kaikilla halukkailla on mahdollisuus käyttää joko julkista tai yksityistä tietokonetta ja verkkoyhteyttä. Suuri osa ihmisistä myös osaa käyttää Internetiä ja sähköpostia. Jatkossa yhä useammalla ikääntyvälläkin ihmisellä on riittävän hyvät atk-aidot verkon hyödyntämiseen. Verkon kautta tapahtuvan vertaistuen vahvuus on käyttäjälähtöisyys. Tuen saaminen tai antaminen ei ole aikaan, paikkaan tai sosiaaliseen kyvykkyyteen sidottua. Verkkovertaistuki voi palvella erinomaisesti esim. pieniä, harvinaisia vamma- tai sairausryhmiä, joiden edustajat saattavat olla yksin eri puolilla Suomea tai jopa maailmaa. Verkossa ihminen voi jättää viestinsä silloin kun hänelle parhaiten sopii tai kun tuen tarve on suurin. Pitkät välimatkat tai huonot kulkuyhteydet eivät ole este osallistumiselle. Avoimelle palstalle jätetty viesti tavoittaa suuren joukon ihmisiä, ja palautteen voi saada nopeasti.

Nimettömyys suojaa henkilöä ja madaltaa kynnystä jakaa omia kokemuksia. Verkon keskusteluryhmissä vuorovaikutus perustuu ajatusten vaihtoon. Esimerkiksi ulkonäöllä, sosio-ekonomisella asemalla, ammattiroolilla tai muulla ulkoisella tekijällä ei ole yhtä suurta merkitystä kuin reaali maailman vuorovaikutuksessa. Uudet apuvälineet ja tietotekniikan sovellutukset mahdollistavat myös vaikeavammaisten ihmisten osallistumisen verkossa. Henkilöllä, joka hakee Internetistä vertaistukiryhmää, on valinnan varaa – niin avoimia, suljettuja, ohjattuja kuin ohjaamattomiakin ryhmiä on runsaasti saatavilla. Suuri osa sosiaali- ja terveysalan yrityksistä, järjestöistä ja yhteisöistä toimii jo Internetissä. Sosiaalisen median merkityksen kasvu haastaa nämä toimijat kehittämään verkkopalvelujaan entistä turvallisemmiksi ja laadukkaammiksi. Esteettömyysnäkökulma tulee huomioida myös verkkopalveluiden tuottamisessa: esim. aistivammaisien tai kehitysvammaisten ihmisten tarpeet palveluiden sisällössä

ja saavutettavuudessa.

Yhteyksien saatavuus ei liene suuri este verkkovertaistukeen osallistumiselle. Osalle vertaistukea tarvitsevista atk-osaamisen puute voi kuitenkin olla osallistumisen este. Suurimmat verkkovertaistuen ongelmat liittyvät kuitenkin enemmän toiminnan sisältöön kuin tekniikkaan. Toteutuakseen vertaistuki edellyttää keskinäistä luottamusta. Nimettömyys voi luoda myös turvattomuutta: avoimessa nettiryhmässä tai chatissa ei ole varmuutta keskustelukumppanin henkilöllisyydestä eikä myöskään siitä, kuinka moni lukee viestejä osallistumatta lainkaan keskusteluun. Internet mahdollistaa myös toisen henkilön reaali- tai verkkopersoonallisuuden varastamisen: verkossa voi esiintyä toisen henkilön nimellä tai nimimerkillä. Koska nettikeskustelussa ei näe toista osapuolta, viestintä toimii ainoastaan kirjoitetun tekstin ja käytettyjen hymiöiden (tunteita ilmaiseva merkki tekstissä) tasolla. Vuorovaikutuksesta jäävät pois ilmeet, eleet ja äänensävyt, mikä vaikeuttaa viestien tulkintaa.

Vastuu vertaiselta saatujen mahdollisten vinkkien, ohjeiden ja neuvojen noudattamisesta on aina ihmisellä itsellään. Osallistuminen vertaistukeen verkossa vaatii ihmiseltä netiketin hallintaa sekä kykyä pitää omat rajansa. Kriisissä kokemuksen jakamisen ja tuen tarve voi olla niin suuri, että omien rajojen pitäminen unohtuu. Siksi verkossa toimivan vertaistuen turvallisuuteen ja luotettavuuteen tulee kiinnittää erityistä huomiota. Luotettavuudesta voi päätellä jotakin mm. tarkistamalla palvelun ylläpitäjän, taustayhteisön ja yhteistyökumppanit sekä rekisteriselosteen tmv. palvelun käyttöä koskevat ohjeet.

Uhkana voitaneen pitää myös sitä, että ihmisten välinen vuorovaikutus siirtyy liiaksi Internetiin. Internetissä vuorovaikutus ei tapahdu konkreettisesti ympäristössä vaan virtuaalitodellisuudessa, ihmisten mielissä. Sosiaalipsykologi

Jaana Venkula kritisoi sosiaalista mediaa siitä, että se saattaa tehdä ihmisistä passiivisia toistensa elämän tarkkailijoita sen sijaan, että ihmiset tekisivät konkreettisia asioita yhdessä. Konkreettisen toiminnan puute vuorovaikutuksen yhteydessä voi Venkulan mukaan aiheuttaa perustavia muutoksia ihmisen aivotoinnoissa, mm. koordinaatiossa, hahmottamisessa ja psyykkisissä prosesseissa.

7.5. Yhteisö verkossa – oma paikka ja kieli

Ulla Heinosen väitöstutkimuksen mukaan koettu yhteisöllisyys virtuaaliyhteisöissä on todellista. Virtuaaliyhteisöissä toimivien ihmisten kokemus kuulumisestaan yhteisöihin vaihtelee. Niihin liitytään tunnesitein ja niiden kiinteyttä pitävät yllä luottamuksen ja kiintymyksen tunteet. Verkko-yhteisöt myös koetaan tiloina, paikkoina, joissa yhteisöllisyys toteutuu. Virtuaalisia tiloja nimitään emotionaalisesti latautuneesti: olohuone, koti, oma huone... Paikka ei ole fyysinen tila tai alue, vaan verkostojen ja suhteiden yhdistelmä. Verkkoyhteisöissä muodostuu oma keskustelutyyl, ”oma kieli” ja yhteinen huumori, ja jäsenet tuntevat toisiaan kohtaan aitoa empatiaa ja myös huolta.

Yhteisöllisyyden kokemus verkossa rakentuu samoista tekijöistä kuin reaali maailmassa: luottamuksesta, rehellisyydestä, avoimuudesta, tasavertaisuudesta, avun antamisesta ja toisten tukemisesta. Yhteiset säännöt ja sopimukset rakentavat yhteisöllisyyttä myös verkossa. Tutkimuksen mukaan verkkoyhteisöissä toimivat ihmiset tiedostavat myös toimintaan liittyvät riskit. Verkkovierailijat eivät usko, että kaikki verkossa kerrottu olisi totta, esimerkiksi toisten viestien epäjohtamukaisuuksiin reagoidaan tarvittaessa.

Verkossa yhteisöllisyyden rakenteet synnytetään nope-

asti. Esim. peliyhteisöissä reaali maailmassa toisilleen tunteettomat ihmiset taistelevat joukkueena voitosta. Voiton saavuttaminen edellyttää ryhmältä kykyä liittoutua nopeasti tekemään saumatonta yhteistyötä. Verkossa tapahtuvissa tulostavoitteisissa koulutus- ja työprojekteissa on tiiviissä aikataulussa rakennettava luottamusta ja jaettava asiantuntijuutta. Kriisi- ja tukitilanteissa koetaan vahvoja tunteita ja tarpeita, joiden varaan koettu yhteisöllisyys rakentuu. Anonyymiyys ja kasvottomuus mahdollistavat sen, että verkkokeskusteluissa on helpompi puhua henkilökohtaisista ja kipeistäkin asioista, vaikka ryhmä ei olisikaan tuttu. Mielenkiintoinen ilmiö on se, että myös verkossa eri asioista puhutaan eri paikoissa: kepeälle jutustelulle ovat omat ryhmänsä. Jos halutaan keskustella henkilökohtaisemmista asioista, hakeudutaan sitä varten olemassa olevaan ryhmään tai esimerkiksi chatissa privaattiin keskusteluhuoneeseen.

Heinosen mukaan verkkoyhteisöissä toimivat ihmiset pitävät virtuaaliyhteisön parhaana puolena mahdollisuutta saada nopeasti henkilökohtaista tukea ja apua ongelmien ratkaisuun.

7.5.1. Persoonana verkossa

Verkkoyhteisöissä keskustelevat keskenään verkkopersoonat. Verkkopersoonana muodostuu henkilön nimimerkistä ja käyttäjäprofiilista, hänen toimintatyylistään yhteisössä (itse otetut roolit) sekä hänelle annetuista rooleista. Heinosen mukaan suomalaisten verkkoyhteisöissä toimivien ihmisten verkko- ja reaali maailman persoonat eivät eroa toisistaan kovin paljon. Ihmiset yleensä ilmaisevat verkkopersoonansa kautta omia todellisia arvojaan, asenteitaan ja mielipiteitään. Tosin verkkopersoonana mahdollistaa myös uuden vuorovaiku-

tustyylin kokeilua. Positiiviset kokemukset voivat rohkaista kokeilemaan uutta toimintatyyliä myös reaali maailman vuorovaikutustilanteissa. Verkossa voi myös kokeilla monipuolisesti erilaisia rooleja erilaisissa yhteisöissä. Heinosen mukaan se, että ihmiset kehittävät itselleen erilaisia verkko-persoonallisuuksia sen mukaan, missä ryhmissä toimivat, ei synnytä persoonallisuushäiriöitä. Sen sijaan henkilö, joka on jo valmiiksi epävarma omasta identiteetistään ja epätasapainossa, voi toimia verkon vuorovaikutussuhteissa häiritsevästi ja tuhoavasti – kuin myös reaali maailmassa.

7.5.2 Kokemuksen kautta – arkoja asioita ja huumoria

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

Kokemusten jakamista ovat omien elämäntilanteiden kertominen, kokemusten vertailu, käytännön vinkit esim. vauvan syömiseen ja nukkumiseen liittyen, tunteisiin samaistuminen ja myötäeläminen. Tiedon ja ajatusten jakamista ovat asiatiedon kertominen, mielipiteiden esittäminen (esim. unikoulu, ohjaaminen avun piiriin). Itsetunnon vahvistamiseksi koetaan kannustus ja rohkaisu, ratkaisujen kunnioittaminen (esim. imetyksestä pulloruokintaan siirtyminen) sekä positiivisten asioiden esille tuominen. Huumori vertaistukena liittyy tilanteisiin ja ihmissuhteisiin. Vertaisryhmässä halutaan jakaa esim. vauvan kanssa koettuja hauskoja hetkiä tai kevennetään huumorilla parisuhteen ongelmia. Huumoria viestitään tekstin lisäksi käyttämällä hymiöitä. Negatiivista tukea on hämmästy, vähättely, nimittely, haistattelu ja provosointi. Kytöharjun mukaan negatiivista tukea esiintyi ryhmässä jonkin verran, esim. kommenteissa vauvan hoitokäytäntöihin liittyen. Provosoitua käytettiin ryhmässä myös keskustelun herättäjänä tai ohjaamaan keskustelua provosoijan haluamaan suuntaan.

● **Kytöharjun mukaan** äidit kokevat 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, ammatillisesti ohjattuja keskusteluryhmiä päihteitä käyttäville äideille. Keskustelujen aiheet ovat nousseet äideiltä itseltään. Ryhmissä on keskusteltu omasta päihteiden käytöstä, omista tavoitteista sekä keinoista käytön vähentämiseksi sekä hoitovaihtoehdoista ja -kokemuksista sekä vanhemmuuteen, perheeseen ja parisuhteeseen liittyvistä asioista. Ryhmissä on voitu käsitellä päihteiden käyttöön liittyviä tunteita, esim. toivoa, pelkoa, voimattomuutta, masentuneisuutta. Äitiys ja päihteet ovat vahvoja asenteita ja tunteita herättävä yhdistelmä, eivätkä äidit helposti puhu päihteiden käytöstään leimautumisen pelossa. Nimetön keskusteluryhmä on mahdollistanut arkojen asioiden avoimemman käsittelyn. Ohjaajan rooli päihteitä käyttävien äitien ryhmässä on ollut osallistua keskusteluun, ohjata keskustelua väliintuloilla sekä kannustaa ja tuoda esille myönteisiä asioita. Ohjaajien mukaan ammatillinen ohjaus ryhmässä on koettu positiivisena ja ryhmäläiset ovat saaneet toisiltaan käsiteltyihin teemoihin liittyvää vertaistukea.

7.6. Ohjaaja verkossa – keskustelun virittäjä ja turvallisuuden luoja

Internetissä toimivien ryhmien ohjaukseen on vielä vähän koulutusta. Nettiryhmässä pätevät kuitenkin osittain samat ryhmädynamiikan lait kuin muissakin ryhmissä. Tästä syystä nettiryhmän käynnistämiseen ja ohjaukseen voidaan aina-

kin osittain soveltaa samoja periaatteita ja menettelyjä kuin luvussa 3 on kuvattu. Myös verkko-oppimisen ohjauksen koulutuksesta voi olla hyötyä nettiryhmän ohjaajalle.

Verkkokeskustelun ohjaamisesta tekee haasteellista se, että käytettävissä on vain keskusteluteksti. Ilmeiden ja eleiden puuttuessa voi olla vaikea tavoittaa keskustelijoiden tunnetiloja, ja väärin tulkintojen riski kasvaa. Toisaalta kirjoitettu teksti säilyy ja siihen voi palata myöhemmin.

Tärkeää on, että verkkovertaistuen piiriin tuleva henkilö tietää, mikä taho ylläpitää palvelua, ja tuntee keskustelun pelisäännöt. Ohjaajan rooli vaihtelee ryhmässä sen mukaan, onko ryhmä suljettu vai avoin, vapaaehtoisesti vai ammatillisesti ohjattu. Verkkovertaistukiryhmässä ohjaajan roolina voi olla keskustelun herättäminen, ryhmän toimintatapojen kertominen uusille ryhmäläisille, esittelyjen pyytäminen, aktiivinen vastaaminen muiden osallistujien viesteihin, pelisääntöjen ottaminen keskusteluun mahdollisessa ristiriitatilanteessa jne.

7.6.1. Ohjauksen tuki Internetissä – materiaalipankista työnohjaukseen

Verkko voi toimia vertaistuen paikkana myös ohjaajille. Järjestöillä ja yhteisöillä on omia Internetissä toimivia palveluja vapaaehtoisille, esim. vertaisryhmien ohjaajille. Näissä ohjaajille on tarjolla tietoa ja materiaalia ohjauksen tueksi, mahdollisuus vaihtaa kokemuksia toisten ohjaajien kanssa (työnohjauksellinen vertaistuki) tai saada ammattilaisen antamaa työnohjausta. Vertaisohjaajille tarkoitettussa verkko-yhteisössä voi saada tietoa, ideoita ryhmän ohjaamiseen sekä voimavaroja toimia ohjaajana.



AMMATTILAISET VERTAISTOIMINNAN TUKENA

8

Artikkeli keskittyy pohtimaan tukea, jota vertaistoiminta tarvitsee ammattilaisilta säilyäkseen elinvoimaisena, monimuotoisena ja saavutettavana. Ammattilaisilla on myös keskeinen rooli vertaistukiryhmissä syntyvän osaamisen ja tiedon välittämisessä yhteiskunnan hyvinvointityön käyttöön.

Oili Jyrkämä Kehitysvammaisten Tukiliitto ry ja **Päivi Huuskonen** Asumispalvelusäätiö ASPA

Suomessa, samoin kuin muissa Pohjoismaissa, vertaistoiminta on nähty julkisten palveluiden osana tai niitä täydentävänä. Vertaistoiminta on aina ollut monin tavoin yhteydessä paikallisten hyvinvointipalvelujen ja järjestöjen toiminnan kanssa: vapaaehtoiset ja ammattilaiset ovat työskennelleet yhdessä. Kuitenkaan vertaistuen eri muodoilla ei pääsääntöisesti ole vielä legitiimiä asemaa julkisessa hyvinvointityössä.

Suurimmassa osassa vertaistukiryhmistä Suomessa on ollut kyse surusta, sairaudesta tai menetyksestä. Näiden ryhmien rinnalle on muodostunut myös esimerkiksi van-

hemmuuden tukemiseen tai itsensä kehittämiseen tähtääviä ryhmiä, joissa korostuu ilo, yhdessä tekeminen ja yhdessäolo. Vertaisuuden ohella ryhmien lähtökohdissa keskeistä on yhteisöllisyys, identiteetin muokkaaminen, kansalaistoiminta ja kokemustiedon merkityksellisyys ammattitiedon rinnalla.

Vertaistoiminnassa, 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

arjen ymmärrys nousi yhdeksi vertaistuen ydinelementiksi. Vertaistukiryhmissä esitetään usein vahvaakin kritiikkiä julkisten palveluiden riittämättömyydestä ja siitä, etteivät palvelut ole asiakaslähtöisiä. Vertaistukiryhmissä esiin tuleva kokemustieto ei kuitenkaan päädy hyvinvointipalveluja suunnittelevien tai aina edes järjestöjen vaikuttamistyön käyttöön. Edellä mainituissa vanhempien ryhmissä vanhemmat kompensoivat keskusteluillaan ammattilaisten antaman tuen puutteita, mutta eivät pyrkineet saamaan muutosta aikaan. Yhtenä merkittävänä syynä tähän voidaan nähdä se, että rakenteet ja väylät ammattitiedon ja kokemustiedon vuoropuheluun puuttuvat.

Vertaistoiminta ja vertaistoimijat ovat lähes poikkeuksetta olleet yhteydessä ja tarvinneet ammattilaisten tukea toiminnan toteuttamisessa. Vertaistoimijoiden ja ammattilaisten rajamaastossa on monia kysymyksiä: Kuinka vertaistoiminta pysyy elinvoimaisena ja monipuolisena? Miten vertaistoiminta saadaan kaikkien halukkaiden ulottuville? Millaiset rakenteet auttavat vertaistoimintaa kehittymään? Miten toiminnassa kertyvä kokemustieto saadaan rikastamaan hyvinvointityötä? Näiden kysymysten kanssa ovat tekemisissä niin järjestöjen kuin julkisen sektorin ammattilaiset.

Erityisesti julkisen sektorin palvelutuotantoa ja ammattikäytäntöjä koskettaa kysymys siitä, kuinka vertaistoiminnassa kertyvä kokemusasantuntijuus saadaan laajempaan yhteiskunnalliseen tietoisuuteen ja palveluja ja tukea suunnittelevien ammattilaisten käyttöön.

Yhteiskunnallisessa keskustelussa, valtakunnallisissa ohjelmissa ja myös sosiaalityön piirissä on ajankohtaisena teemana yhteisöjen merkitys kansalaisten elinoloihin vaikuttamisessa ja yhteiskunnallisen osallisuuden 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:

”Kumppanuusnäkökulmasta katsottuna sosiaalityö osana julkista auttamisjärjestelmää voi ottaa tehtäväkseen vertaisryhmiä ja sosiaalista pääomaa voimistavien hyvien kehien tukemisen ja liikkeelle laittamisen ja olemassa olevista hyvistä vertaisavun malleista oppimisen. Molemmista lähtökohtana on vertaistukijoiden hyväksyminen tasa-arvoisiksi toimijoiksi”.

8.1. Vertaistoiminnan hyvä kehä – kumppanuutta ja työnjakoa

Vertaistoiminta vahvistuu sille kulttuurisesti ja sosiaalisesti myönteisessä ilmapiirissä. Ilmapiirin syntyyn 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. Vertaisverkostossa puolestaan vaihdetaan tietoja palveluista, ohjataan palveluiden piiriin ja esitetään kritiikkiä palvelujärjestelmää kohtaan.

Suomesta kuitenkin puuttuu pysyvä, selkeä rakenne vertaisverkostojen ja palvelujärjestelmän väliltä. Tilanne on selkeä ainoastaan silloin kun vertaistuki organisoituu täysin palvelujärjestelmästä lähtien 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 palvelujärjestelmälle. Palvelujärjestelmässä työskentelevien ammattilaisten on vaikeaa, ehkä jopa mahdotonta, hankkia tietoa alueensa tarjolla olevan vertaistuen koko kirjosta.

Jotta visio vertaistoiminnan hyvästä kehästä voi toteutua, tarvitaan ainakin rakenne, jonka kautta vertaistoiminnasta voidaan tiedottaa ja hakeutua yhteistyöhön. Alueellisia, toimivia rakenteita on jo kokeilussa. Muun muassa Keski-Suomessa toimii vapaaehtoistoiminnan keskus VaPari ja Oulussa VARES-keskus. VaPari on Jyväskylän kaupungin hallinnoima yksikkö, VARES-keskus on puolestaan Oulun seudun settlementin hallinnoima usean järjestön yhteenliittymä. Toivottavaa on, että näiden pilottien seurauksena alueellisia vertaistoiminnan tieto-taitokeskuksia syntyy lisää. Verkko tarjoaa mahdollisuudet myös valtakunnallisen vertaistoiminnan portaalin kehittämiseksi. Rakenteen luominen kuitenkin edellyttää tiivistä yhteistyötä vertaistoimintaa organisoivien tahojen kesken niin, että syntyvä rakenne todella selkiyttää jo ennestään kirjavaa vertaistoiminnan kenttää.

Parhaimmillaan vertaisverkostot, järjestöt ja julkinen palvelujärjestelmä pystyvät yhdessä, toistensa vahvuuksia 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 kehittämisen takaamiseksi

Ajankohtaisia tehtäviä vertaistoiminnan edellytysten ja kehittämisen turvaamiseksi:

- Kattavan ja monimuotoisen vertaistoiminnan järjestäminen – edellyttää järjestöjen kiinteätä yhteistyötä.
- Ryhmien käynnistäjien ja vertaistukiryhmien ohjaajien kouluttaminen.
- Vertaisten tukihenkilöiden ja tukiperheiden kouluttaminen.
- Kouluttajapankin rakentaminen ja ylläpitäminen.
- Vertaistojoiden tuesta huolehtiminen.
- Tiedon kerääminen ja ylläpitäminen vertaistoiminnan tarjonnasta.
- Kumppanuusrakenteiden kehittäminen vertaistojoiden ja ammattilaisten kesken.
- Vertaistoiminnan merkitysten ja toimivien käytäntöjen tutkimus ja materiaalin tuottaminen.

Julkisen sektorin tehtäviä

Visio

Vertaistoiminnan liittäminen osaksi paikallisia hyvinvointipalveluja.

Väylien luominen sille, että vertaistukiryhmissä kertyvä kokemustieto saadaan palveluiden suunnittelun ja arvioinnin käyttöön.

Ajankohtaisia tehtäviä vertaistoiminnan edellytysten ja kehittämisen turvaamiseksi:

- Kahdenkeskisen ja ryhmämuotoisen vertaistoiminnan käynnistäminen ja tuki.
- Vertaistoiminnan käytännön resurssien tarjoaminen: mm. taloudellinen tuki, tilat, monistus, lastenhoito.
- Vertaistojoiden tuesta huolehtiminen.
- Tiedon hankkiminen vertaistoiminnan tarjonnasta, toiminnasta tiedottaminen ja ryhmiin ohjaaminen.
- Asiantuntijatiedon antaminen ryhmille.
- Vertaistoiminnan sisällyttäminen hyvinvointi- ym. ohjelmiin ammattilaispalvelujen rinnalle.
- Kumppanuusrakenteiden kehittäminen vertaistojoiden 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?





VERTAISTOIMIJOIDEN JAKSAMINEN JA TYÖN TUKEA

9

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 käsitellään erilaisia toisiaan tukevia ja monille vertaistoimintaa järjestäville 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 toisiaan tekemisissä monimutkaisten ihmissuhteiden kanssa. On tärkeää arvostaa vertaistukea kuten muutakin vapaaehto- 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 positiivista imagoa.

Järjestämällä toimijoille riittävästi tukea voidaan vähentää monenlaisia riskejä, kuten toimijoiden uupumista ja rahoittajien luottamuksen menetyksiä. 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 psyykkinen sairaus tai korkea ikä, voivat edellyttää tukijoilta erityisosaamista.

Yhteisöjen ja yksilöiden resurssit ovat rajalliset. Tuki auttaa tehtävien rajaamista tilanteissa, joissa odotuksia on paljon. Vertaistukijana toimiminen voi olla yksinäistä ja tunnetasolla kuormittavaa. Tällaisissa tilanteissa ei pitäisi jäädä yksin. Joskus jokainen ihminen tarvitsee rohkaisua, palautetta, lohdutusta ja rinnalla kulkijaa. Auttaessa on lähellä ihmisiä ja tapahtumia. Tällöin on hyvä, että joku toinen katsoo asioita kauempaa ja ammattimaisemmin.

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 tuntee ryhmän perusilmiöitä, jotta hän voi ymmärtää ryhmän toimintaa ja vuorovaikutusta ja säilyttää kykynsä toimia rakentavasti ryhmä eri vaiheissa.

Esimerkiksi seuraavanlainen ryhmäilmiö on hyvä tunnistaa: vetäjään saatetaan kohdistaa syytöksiä, jotka eivät tosiasiaassa ole tarkoitettuja hänelle, mutta jotka kohdistuvat häneen. Syyttäjä saattaa siirtää vetäjään tunteita, jotka liittyvät muihin henkilöihin ja tilanteisiin. Vertaisohjaajaa voi tällöin uhata väsymys ja kielteiset tunteet, kuten viha, pettymys ja turhautuminen. Kykyä ottaa vastaan niin omia kuin muidenkin tunteita on hyvä kehittää.

9.2. Taustayhteisö määrittää pelisäännöt

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

”2. Klubitalo päättää uusien jäsenien hyväksymisestä. Jäseneksi pääsee kuka tahansa, jolla on tai on ollut mielisairaus, ellei hän sillä hetkellä merkittävästi uhkaa klubitaloyhteisön yleistä turvallisuutta.” (Klubitalo 2010.)

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

Kaikilla syntyvillä vertaistuen verkostoilla ei ole taustayhteisöä, joka voisi tarjota ammatillista tukea. Vertaisilla voi kuitenkin olla tarpeen saada kokoontua myös ammatilaisten kanssa. He tarvitsevat ehkä tiloja, koulutustukea, monistus- ja tiedotuspalveluja tai mahdollisuutta käyttää sähköpostia ja kahvinkeitintä. Apu saattaa tällöin löytyä julkisen sektorin piiristä tai vaikkapa järjestöjen kumppanuustaloista. Vertaistukijoille voidaan järjestää ohjausta ja tukea myös verkon kautta.

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 taholta, joka osaa auttaa eteenpäin. Vertaistukea järjestävien organisaatioiden on tärkeätä olla avoimia tällaisille yhteydenotoille ja

auttaa. Vertaistuen vaikutus on mukana kaikilla elämäalueilla kodista ammattityöhön. Riittävä tuen saanti mahdollistaa kasvun auttajajohdon. Henkilö löytää sen avulla myös uusia tehtäviä organisaatiossa.

9.3. Vertaistukitoiminnan turvalliset rakenteet

9.3.1. Arvostava kohtaaminen – tuen kivijalka

Vertaistuen arvostus on tärkeää. Ammattilaisten on siten hyvä tuntea vertaistuen tarjonta omalla alueellaan. Kun ammattilainen tuntee vertaistuen mahdollisuudet, hän pystyy tarjoamaan tätä mahdollisuutta asiakkailleen. Tutkimusten mukaan tässä on kehittämisen varaa.

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

Kaunis, sivistynyt kohtaaminen organisaatiossa kaikkien toimijoiden kesken on tärkeää. Toiminta perustuu keskinäiselle luottamukselle ja kunnioitukselle ja edellyttää erityisen huomion kiinnittämistä ihmisten leimaamisen vähentämiseen. Tässä yhteydessä puhutaan stigmasta. Tärkeään osaan nousevat muun muassa mahdollisten palkattujen ammattilaisten valinta- ja ohjausprosessit. Asiaa tarkastellaan Jaana Holmin artikkelissa.

Omat kokemukset ovat tärkeä tuki toiminnassa. Voidaan sanoa, että oma kokemus elämästä vertaisten elämäntilannetta jollain tapaa leikkaavissa tilanteissa on tärkeä asia, mutta myös joissakin tilanteissa haaste. Kokemukset auttavat ymmärtä-

mään vertaisten problematiikkaa. Aina nämä kokemukset eivät ole välttämättömiä, mutta kylläkin hyödyllisiä. Hyvien puolien ohella ne voivat tuoda kipeät kokemukset liian lähelle, avata haavat ja temmata mukaansa tai kapeuttaa ajattelua liiaksi. Näin voi syntyä vain yhdenlaisia, vahingollisiakin tulkintoja. Tällöin ensiarvoisen tärkeää on saada tukea asian käsittelyyn puolueettomalta taholta.

9.3.2. Valinta, koulutus ja perehdyttäminen – väylä mukaan

Vertaistoimintaan tullessaan voi kohdata jonkinlaisen valintaprosessin. Valinta liittyy usein vastuulliseen toimintaan. Henkilö voidaan valita joko yhteisön jäseneksi, kuten klubitalolla, tai hän voi tulla valituksi vertaisohjaajaksi valintahaastattelun ja peruskoulutuksen kautta, kuten Suomen Mielenterveysseurassa tai muissa järjestöissä. Kaikilla ei ole edellytyksiä juuri kyseisenlaiseen toimintaan. Henkilöllä voi esimerkiksi olla jo muita harrastuksia enemmän kuin jaksaa tehdä. Ellei henkilöä valita, häntä on tärkeää tukea. Hänelle voidaan myös etsiä muita tehtäviä organisaation sisältä. On tärkeää pyrkiä selvittämään, onko tehtävä hyväksi henkilölle itselleen tai muille, eli onko hänellä edellytyksiä toimia aiotussa tehtävässä. Valinnassa voidaan hyödyntää tarvittaessa muussa vapaaehtoistyöntekijöiden valinnassa kehitettyjä haastattelukysymyksiä. Niitä löytyy muun muassa Suomen Mielenterveysseuran Tukihenkilötoiminnan peruskoulutusmateriaalista.

Valinnan tarpeellisuuteen vaikuttaa toiminnan luonne. Usein toimintaan tullaan ilman valintaa, tai päätös toimintaan osallistumisesta tapahtuu perusvalmennuksen jälkeen. Toisinaan voi osallistua koulutuksiin tulematta mukaan varsinaiseen toimintaan. Tällöin pitää kuitenkin arvioida koulutusten rasittavuus henkilölle ja hänen osallistumisensa

vaikutukset muihin koulutusryhmäläisiin. Valinnan lisäksi on tärkeää hoitaa kauniisti neuvotellen ja ihmistä kunnioittaen tilanteet, joissa henkilö ei enää voi toimia vertaistuessaa. Organisaatiossa olisi tärkeää sopia kenen vastuulla tämä asia on.

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

Mitä vertaisohjaaja odottaa yhdistykseltä?

Mitä vertaisohjaaja tarjoaa yhdistykselle?

Mitä yhdistys odottaa vertaisohjaajalta?

Mitä yhdistys tarjoaa vertaisohjaajalle?

Kun vapaaehtoistyön arvot muuttuvat ja muun muassa pyyteetön auttaminen vähenee, itselle saamisen merkitys alkaa korostua yhä enemmän. Näin yhä tärkeämpi kysymys jokaiselle organisaatiolle on se, mitä henkilöt saavat vapaaehtoistyöstä itselleen. Voisi ajatella, että vastavuoroisessa vertaistyössä itselle saaminen on helpommin toteutuvaa ja korostuu enemmän kuin muussa vapaaehtoistyössä.

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

Vertaisohjaajille järjestetään joissakin organisaatioissa koulutusta ja perehdytystä. Näillä luodaan pohjaa sitoutuneille toimijoille ja turvalliselle toimintaympäristölle. Yhtenäisestä prosessimaisesta koulutuksesta on saatu hyviä

kokemuksia verrattuna irrallisiin eri henkilöiden pitämiin luentoihin. Prosessikoulutuksessa joku kantaa vastuun koko peruskoulutusvaiheesta. Hänellä on tässä tukena usein toinen henkilö, millä varmistetaan toiminta yllättävissä tilanteissa, muun muassa sairaustapauksissa. Tärkeätä on, että vertaiset oppivat valmennuksen kautta kiinnittämään huomiota omaan jaksamiseensa ja sitä edesauttaviin seikkoihin. Perusvalmennus voi sisältää mm. seuraavanlaisia aiheita:

Vertaistoiminta.

Mitä se on ja missä sitä käytetään.

Vertaistoiminnan muotoja.

Vertaistoiminnan merkitys.

Vertaistoiminnan eettiset periaatteet ja pelisäännöt.

Minä vertaistoiminnassa. Omat lähtökohdat vertaistoimintaan.

Toimintaperiaatteet ja eettiset ohjeet.

Ryhmän erityispiirteet, ryhmän ohjaaminen.

Kahdenkeskiset tukisuhteet.

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

Käytännön asioiden kertominen.

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

tahojen), korvaukset ja muu rahaliikenne, seuranta, tukimateriaalin sijainti.

- Järjestävän tahon toiminnan esittelevinen. Toimijat, heidän tehtävänsä, historia.
- Järjestävän tahon tarjoaman tuen läpikäyminen. Oma jaksaminen ja kehittyminen vertaistoiminnassa
- Odotusten keskusteleminen läpi puolin ja toisin.
- Organisaatiossa toimimisen mahdollisuuksien ja sitä kautta vaikuttamisen esittelevinen

9.3.3. Sopimukset, pelisäännöt ja riskien hallinta – laadun tae

Hyvä johtaminen on tärkeä asia varsinkin isommissa vertaistoimintaa järjestävissä organisaatioissa. Johtaminen edellyttää vertaistoiminnan erityispiirteiden ymmärtämistä ja vertaisten sekä ammattilaisten työpanoksen osaavaa yhdistämistä. Johtajalle on tärkeitä sellainen palkattu henkilöstö, joka hallitsee alaistaitoja. Hyvään hallinnointiin kuuluu myös huolehtiminen taloudesta ja tasa-arvon edistäminen yhtenäisillä korvauskäytännöillä. Näillä mahdollistetaan vapaaehtoistyö niille, jotka haluavat sitä tehdä. Hyvä hallinto edellyttää myös sitä, että vakuutukset ovat kunnossa ja toiminta on lain mukaista. Olisi hyvä, että Suomessa alkaisi vapaaehtoistyön johtamiskoulutus.

Hyvin hallintoitu organisaatio pyrkii hallitsemaan riskinsä. Riskien arviointi on ennakoivaa työsuojelua. Se perustuu Suomessa työturvallisuuslakiin. Laki velvoittaa työnantajan arvioimaan riskit myös vapaaehtoistyössä. Riskien arviointiin on olemassa lähteitä, kuten Porkan ja Myllymaan

toimittama opas ”Riskien arviointi vapaaehtoistyössä”. Sen avulla jokainen vertaistoimintaakin järjestävä taho voi helposti hoitaa lakisääteisen tehtävänsä.

Vertaistoiminnassa hyvin tärkeitä ovat yhteiset pelisäännöt ja tasa-arvoinen kohtelu. Kaikenlaista ikä- 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. Kansainvälisessä sertifiointiprosessissa niillä on ratkaiseva merkitys. Yksi pelisäännöistä on ehdoton vaitiolovelvollisuus toimijoiden kesken ja tietosuojat. Pelisääntöjä ja toiminnan rajoja voidaan selkiyttää kunkin toimijan ja organisaation välisillä sopimuksilla tai kuhunkin tukisuhteeseen liittyvillä erillisillä sopimuksilla, joissa tehtäviä määritellään tarkemmin.

Jokaisella tulee olla vaikuttamisen kanavia oman organisaationsa kehittämiseen ja hänen täytyy voida osallistua myös päätöksentekoon. Jokaisella pitää olla mahdollisuudet saada tarvitsemaansa tietoa organisaatiossa tapahtuvista asioista. Tiedon kulku on tärkeää niin organisaation sisällä kuin ulospäin. Tärkeää on viestittää vertaistuen arvoa ja luoda myönteistä mielikuvaa auttamisesta.

Organisaation tulee tukea toimijoiden kansalaisaktiivisuutta. Tätä varten yhteisössä on hyvä kerätä palautteita säännöllisesti. Hienoa olisi, jos yhteisö voisi sisäisen arvioinnin lisäksi saada aika ajoin ulkoista arviointia. Kaikessa on tehtävä selväksi koko ajan, että on yhtä arvokasta olla maallikko kuin ammattilainen. Tästä lähtökohdasta maallikko kehittää niitä vahvuuksia, joita hänellä on, maallikkoauttaisuuden pohjalta.

Ilmapiirin luominen on jokaisen toimijan vastuulla. Toki on selvää, että usein avainhenkilöillä, kuten esimerkiksi johtajalla, on ratkaiseva rooli ilmapiirin muotoutumisessa.

Se on kuitenkin jokaisen jäsenen tehtävä. Yhteisöllisyys on keskeinen teema vertaistuen organisaatioissa, ja sen huoltaminen on tärkeää.

Tukevat ja turvalliset rakenteet mahdollistavat laadukkaan vertaistoiminnan. Monet organisaatiot luovat koko ajan itseään ja rakenteitaan. Tähän liittyy hyvä yhteinen suunnittelu ja tavoitteiden asettaminen. Usein on kyse organisaation johtajuudesta. Johtaja joutuu monesti tekemään eniten töitä yhteisölle tärkeä asian, kunnollisten toimitilojen järjestämiseksi. Usein tarvitaan myös monenlaista tilastointia ja raportointia toiminnan suunnittelun pohjaksi, toiminnan kehittämiseksi ja rahoittajien vakuuttamiseksi. Toiminnassa tehdään myös sopimuksia, joita käsitellään toisaalla tässä teoksessa.

Myönteinen yhteistyö talon ulkopuolelle mahdollistaa resurssien järkevän käytön. Joillakin paikkakunnilla tässä ovat apuna erilaiset kumppanuustalot, joissa eri kolmannen sektorin toimijat voivat rakentaa hyvää yhteistyötä saman katon alla. Ongelmallisempi on tilanne paikkakunnilla, joilla tällaista resurssia 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 kokeneemmat toimijat uudempien voimavarana. Voidaan puhua vaikkapa kummeista tai mentoreista. Tässä tehtävässä voivat toimia niin vapaaehtoiset kuin palkatut ammattilaisetkin. Seuraavassa esimerkki ammattilaisten käyttämisestä mentoreina.

Mentorina voi toimia ryhmäohjauksellisten ja/ tai omaishoitoon liittyvien asioiden kanssa pidempään toiminut henkilö, esim. ammattinsa puolesta omaishoitajaryhmiä ohjannut diakoniatyöntekijä, kotipalveluohjaaja, kotisairaanhoidtaja, paikallisyhdistyksen työntekijä jne. (Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry 2010.)

Vertaistoimijoiden keskinäinen tuki on tärkeää. Samankaltaista tehtävää hoitavien on hyvä tavata paikallisessa, alueellisissa tai valtakunnallisissa kohtaamisen foorumeissa. Näiden paikkojen etsinnässä auttavat erilaiset portaalit.

Vapaaehtoistyössä työnohjaus ja kaikenlainen ajatusten vaihto muiden kanssa on tärkeää. Nämä toimet tukevat omaa kasvua ja selviytymistä tehtävässä. Parityöskentelyn on todettu olevan hyvä käytäntö tässä toiminnassa. Vapaaehtoistyön työnohjaukseen on olemassa hyviä julkaisuja. Porkka ja Salmenjaakko (2005) määrittelevät vapaaehtoistyön työnohjauksen seuraavasti (ote määritelmästä):

”Vapaaehtoistyön työnohjauksen tarkoituksena on tukihenkilötyön tukeminen, kehittäminen ja laadun varmistaminen. Se on osa tukihenkilöistä huolehtimista, heidän tukemistaan osaamisessa, jaksamisessa ja yhteisön jäsenyydessä.”

Ohjauksessa ei saa unohtaa myöskään työnohjaajien tukemista. Omaa kehitystä vertaistukijana ja psykologista sopimusta toimijan ja järjestäjän välillä voi tarkastella muun muassa kehityskeskusteluissa. Parhaimmillaan näistä keskusteluista hyötyvät esimiehet, vertaisohjaajat ja koko organisaatio. Usein vapaaehtoistyössä tunnetaan kehityskeskustelujen merkitystä ja toteutusta huonosti, joten asiaa kannattaa yhteisössä käsitellä ennen aloittamista.

9.3.5. Kehittäminen

Vertaistukitoimintaa on tärkeää tutkia ja kehittää tutkitun tiedon pohjalta. Tutkittu tieto on vertaistoiminnan tukea jos mikä. Tällöin vertaisten mukanaolo tutkijoina ja tutkimuksen vastuullisina henkilöinä, ei vain kohteina tai tiedonantajina, on tärkeää. Kokemusasiantuntijoiden tekemä tutkimus lisää vertaistuen arvoa. Tutkijoiden koulutuksesta hyvänä esimerkkinä on Mielenterveyden keskusliiton tutkimusprojekti Yhteinen ymmärrys ja avunanto.

Vapaaehtoistyön ja ammattityön yhteensovittaminen on haaste. Ammatillaiset saattavat toimia vertaisten tukena, koska tietyt tehtävät vaativat ammatillisuutta vertaistukeen perustuvissa organisaatioissa. Klubitalo on esimerkki sellaisesta vertaistystyöstä, johon vertaiset ovat kutsuneet ammatillaisia avukseen. Kun valmistaudutaan ryhmien ohjaamiseen tai vaikkapa kriisityöhön, löytyy henkilöitä, jotka esimerkiksi tuntevat paremmin kriisien teoriaa, ryhmän dynamiikkaa ja teoreettista tietoa tuettavien sairauden tuomista haasteista. Vertaistukijan ei tarvitse tuntea kaikkea. Tärkeää ei ole kasvaminen kohti ammatillisuutta,

tärkeintä on hyödyntää se voima, joka syntyy vertaisuudesta. Vertainen ja ammatillainen täydentävät toisiaan tuen kokonaisuudessa.

Monet organisaatiot korostavat ammatillaisten merkitystä ja kantavat huolta vertaisten ja ammatillaisten tasa-arvoisuudesta.

Myös edellä mainitussa klubitalotoiminnassa korostetaan vertaisen ja ammatillaisen tasa-arvoisuutta koko toiminnan suunnittelussa, toteuttamisessa ja päätöksenteossa. Tämä vaatimus tasa-arvosta on iso haaste ammatillisille. Klubitalotoiminnassa standardi 20 sanoo seuraavasti:

”20. Jäsenillä on mahdollisuus osallistua kaikkiin Klubitalon töihin, myös hallintoon, tutkimukseen, jäseneksi ottoon ja perehdyttämiseen, yhteydenpitoon poissaoleviin jäseniin sekä henkilökunnan työhönottoon, valmennukseen ja arviointiin, suhdetoimintaan, edunvalvontaan ja Klubitalon vaikuttavuuden arviointiin.” (Klubitaloverkosto 2010.)

Tukea voidaan kuvata seuraavalla kuviolla.

Kaiken perusta on kaunis ja sivistynyt kohtaaminen.





Kirjoittajat

Jaana Holm

Kirjoittaja Jaana Holm on koulutukseltaan terveydenhoitaja ja työnohjaaja ja suorittanut ratkaisukeskeisen psykoterapian erityistason psykoterapiakoulutuksen. Hän on työskennellyt monipuolisissa sosiaali- ja terveysalan kehittämis- ja esimiestehtävissä sekä toiminut kouluttajana, ryhmien vetäjänä, työyhteisövalmentajana ja työnohjaajana sekä tehnyt terapiatyötä. Työskentelyssään hän käyttää ratkaisukeskeistä ajattelua ja työskentelytapaa. ● www.ehtookoto.fi

Päivi Huuskonen

Kirjoittaja on Asumispalvelusäätiö ASPAn VERKOT-projektin projektivastaava. VERKOT kehittää vapaaehtoistyön verkostoja ja tuottaa toimintamalleja vapaaehtoisten rekrytointiin, koulutukseen ja tukemiseen. Kirjoittajalla on monipuolinen kokemus vapaaehtoistyön ja vertaistoiminnan kehittämis- ja koulutustehtävistä sosiaali-, terveys- ja nuorisotalon järjestöissä. ● www.aspa.fi

Oili Jyrkämä

Oili Jyrkämä toimii Kehitysvammaisten Tukiliiton Vertaansa vailla -projektin projektipäällikkönä. Projektissa hän mm. käynnistää paikallisia vertaistukiryhmiä ja kouluttaa ryhmän käynnistäjiä ja ohjaajia. Kirjoittaja on opiskellut sosiaalipolitiikkaa ja sosiaalityötä Tampereen yliopistossa ja on tämän lisäksi yhteisötyönohjaaja, NLP Master Practitioner, Toiminnallisen ryhmätyön ohjaaja, TRO ja elämyspedagogi. Kirjoittaja on työskennellyt pitkään julkisen sektorin tehtävissä ja viimeiset kymmenen vuotta järjestöjen vertaistoiminnan kehittäjänä ja kouluttajana. ● www.kvtl.fi

Sonja Karnell

Sonja Karnell on työskennellyt vuodesta 2005 Finlands Svenska Handikappförbundetin tukihenkilötoiminnan koordinaattorina. Hänen työtehtävinään on rekrytoida tukihenkilöitä ruotsinkielisille eritavalla vammaisille ihmisille. Aikaisemmat työtehtävät ovat pääosin asumispalvelujen suunnitteleminen ja toteuttaminen Asumispalvelusäätiö ASPAssa sekä Kärkullan kuntayhtymän asumispalveluryhmissä. Sonja Karnell on koulutukseltaan sosiaalityöntekijä Svenska social- ja kommunalhögskolanista. ● www.handikapp.fi

Anne Laimio

Anne Laimio toimii projektisuunnittelijana Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistyksen vertais- ja vapaaehtoistoiminnan kehittämishankkeessa. Ennen tätä hanketta hän on ollut kehittämässä erityisesti lasten vertaisryhmätoimintaa ja toiminut vapaaehtoistyöntekijöiden ja vertaisohjaajien kouluttajana sekä työnohjaajana. ● www.kssotu.fi

Ilona Lehtinen

Ilona Lehtinen toimii projektisihteerinä Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry:n Happy House -monitoimikeskuksessa Turussa. Lisäksi hän on koordinoanut RAY:n rahoittamaa vertaistoiminta-projektia (2007–2009). Projektissa on tuotettu yhdistystaustaiseen vertaistoimintaan soveltuva peruskoulutusmalli, jonka elementteinä ovat kokemus-asiantuntijuus, eri yhdistyksissä olevan vertaistuen tietotaidon esille nosto ja toiminnallisuus. Lisäksi projektissa on kehitetty työpajamalli. Siinä eri yhdistysten henkilöt työstävät yhdessä vertaistoiminnan organisoinnin rakenteita. Kirjoittaja on projektin koordinoinnin lisäksi toiminut siinä kouluttajana ja työpajojen vetäjänä. ● www.tvj.fi

Tapio Myllymaa

Tapio Myllymaa toimii lehtorina Satakunnan ammattikorkeakoulussa opettaen mielenterveystyön teemoja ja vapaaehtoistyötä sosiaali- ja terveysalalla. Hän on ollut mukana kehittämässä vapaaehtoistoimintaa eri hankkeissa ja osallistunut myös julkaisujen tekemiseen. Hän oli auttamassa alkuun ensimmäisiä vertaisryhmiä 1980-luvun puolivälissä ja on sittemmin työskennellyt järjestöjen johto- ja kehittämistehtävissä. Näissä myös vertaistuen elementti on ollut läsnä. ● **Tutkimus- ja kehittämistoiminta sosiaali- ja terveysalalla: www.samk.fi/tutkimus_ja_kehittaminen/palvelut_yrityksille_ja_yhteisöille/hyvinvointipalvelut**

Julia-Maarie Vahtivaara

Kirjoittaja on sosionomi ja toiminut kokemuskouluttajana. Teksti on laadittu toiminnasta saatuja kokemuksia hyödyntäen.

Kirjallisuus

Luku 2. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta

- Borkman, Thomasina Jo. Understanding Self-Help/ Mutual Aid. Rutgers University Press, 1999.
- Hulmi, Heli. Ihminen, vertainen – 10 vuotta Mielenterveyden keskusliiton vertaistukitoimintaa. Mielenterveyden keskusliitto ry, 2004.
- Hyväri, Susanna. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta- Anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino, 2005.
- Järjestöt sosiaali- ja terveyspolitiikan toimijoina: Kansalaisjärjestötoiminnan strategia (tark. 20.1.2010). Saatavissa: <http://pre20031103.stm.fi/suomi/hao/julkaisut/kansalais/kansa_strate.htm>
- Järvinen, Ritva & Taajamo, Terhi. Vertaisryhmä ohjaajan käsikirja. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2006.
- Kansalaisareena (tark. 15.6.2009). Saatavissa: <www.kansalaisareena.fi/index.php?sivu=vertaistuki>
- Karlsson, Magnus. Självhjälpsgrupper – teori och praktik. Studentlitteratur, 2006.
- Kurtz, Linda Farris. Self-Help and support groups – A Handbook for Practitioners. Sage Publications, 1997.

Magnusson, Elisabeth. Att starta självhjälpssgrupper. Studieförbundet vuxenskolan, 2004.

Mikkonen, Irja. Sairastuneen vertaistuki. Väitöskirjatutkimus, Kuopion yliopisto, 2009.

Möttönen, Sakari & Niemelä, Jorma. Kunta ja kolmas sektori – yhteistyön uudet muodot. PS-Kustannus, 2005.

Nasjonal knutepunkt for selvhjelp. (tark. 5.1.2010). Saatavissa: <www.selvhjelp.no/filestore/Selvhjelp_definisjoner.pdf>

National plan for selfhelp. The Directorate for Health and social Affaires (tark. 15.6.2009). Saatavissa: <http://www.selvhjelp.no/filestore/Nasjononal_plan_IS-1212_engelsk.pdf>

Nyholm, Sari & Saarelainen, Jouni. Koulutetut vapaaehtoiset vertaisryhmien ohjaajina -opas yhdistyksille. Suomen Mielenterveysseura, 2007.

Nylund, Marianne. Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtois-toiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino, 2005.

Nyman, Markku. Kansalaisyhteiskunta ja vertaistuki. Hyvän mielen talo, 2008.

Når man sidder alene, er tankerne kaos... - om selvhjælpsgrupper i Danmark, Udgivet af FriSe – Frivilligcentre og Selvhjælp i Danmark (tark. 4.1.2010). Saatavissa: <http://www.frise.dk/fileadmin/user_upload/folder.pdf>

Pedersen, Lisa. Handbook för självhjälpssgrupper. Självhjälpshuset Solkatten, 2004.

Peltosalmi, Juha & Vuorinen, Marja & Särkelä, Riitta. Järjestöbarometri 2008. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, 2008.

Sjelhelp nytter, Et hefte om igangsetting av selfhelpsgrupper. Sjelvhjelp Norge (tark. 4.1.2010). Saatavissa: <<http://www.selvhjelp.no/filestore/IgangsetterHefte.pdf>>

Sosiaali- ja terveystoiministeriön yhteistyöyhdistys YTY. Vapaaehtoistoiminta, vertaistuki, ja kilpailuttaminen, Riitta Kittilä, Helsinki 2004 (tark.05.01.2010). Saatavissa: <www.sosteryty.fi/filebank/112-vapaaehtoisvertais.pdf>

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, vertaistoiminnan perusteet (tark. 15.6.2009). Saatavissa: <www.stkl.fi/vertsi-k2.html>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (tark. 5.1.2010). Saatavissa: <http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/paihdehoito/vertaistuen_toimintamuotoja.htm>

Luku 3. Kokemustieto – vertaistuesta vaikuttamiseen

Eronen, Sanna & Kalakoski, Virpi & Kauppinen, Katri ym. Persoona 1: Psykologian perusteet. 3–6 Uudistettu painos. Edita, 2007.

Kokemus (tark. 9.1.2010). Saatavissa: <<http://fi.wikipedia.org/wiki/Kokemus>>

Luku 4. Vertaistukiryhmä käyntiin!

Asumispalvelusäätiö ASPA, Verkot-projekti (tark. 10.12.2009). Saatavissa: <www.aspa.fi/verkot>

Harju, Aaro (toim.): Kansalaistoimintaan kätketty aarre. Sivistysliitto Kansalaisfoorumi, 2007.

Hokkanen, Liisa. Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen. Teoksessa Laitinen, Merja & Pohjola, Anneli (toim.): Sosiaalisen vaihtuvat vastuut. PS-kustannus, 2003.

Hyväri, Susanna. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtois-toiminta – anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino, 2005.

Hyväri, Susanna. Vertaisryhmät syrjäytymisen voittamisen näyttämöinä. Ryhmätyö-lehti 4/2009.

Järvinen, Ritva & Nordlund, Anne & Taajamo, Terhi. Vertaisryhmän ohjaajakoulutus. Kouluttajan opas. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2006.

Järvinen, Ritva & Taajamo, Terhi. Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2006.

Kaukkila, Veli & Lehtonen, Elisa. Ryhmästä enemmän

– käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen Mielenterveysseura, 2007.

Kehitysvammaisten tukiliitto, Vertaansa vailla -projekti (tark. 10.12.2009). Saatavissa: <www.kvtl.fi/alue/92>

Kehitysvammaisten tukiliitto, Vertaistuki (tark. 10.12.2009). Saatavissa: <www.kvtl.fi/sivu/vertaistukea_perheille>

Kopakkala, Aku. Porukka, jengi ja tiimi – ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita, 2005.

Koskinen, Eeva & Mustonen, Katri. "Sen musta pitäis olla meille isille oikeus ja kunnia. Se, että saadaan osallistua." Isien kokemuksia isätoiminnasta ja Jyväskylän seudun Perhe-hankkeen Isäruudun ensimmäiseltä kierrokselta. Opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 2006.

Krogerus-Jalkanen, Stiina & Nyholm, Eveliina. "On kuin siskoilleen puhuisi" – vertaistuen merkitys kehitysvammaisten nuorten äideille. Opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu, 2007.

Malmi, Maria (toim.): Voimapuun versoja. Omaishoitajat ja Läheiset -liitto, 2003.

Mönkkönen, Kaarina. Toiminnallinen vaikuttaminen – maallikkous vuorovaikutuksen energianlähteenä. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino, 2005.

Niemistö, Raimo. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Palmenia, 2007.

Nylund, Marianne. Oma-apuryhmät välittäjinä arjessa. Teoksessa Hokkanen, Liisa & Kinnunen, Petri & Siisiäinen, Martti (toim.): Haastava kolmas sektori. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, 1999.

Paananen, Marja-Leena. Down-lasten vanhempien kokemuksia vertaistuesta. Proseminarityö, Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto, 2006.

Pessi, Anne Birgitta & Saari, Juho. Hyvä tahto – auttamisen asenteet ja rakenteet Suomessa. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, 2008.

Raninen, Anna & Raninen, Tarja & Toni, Ilpo & Tornaesus, Göran. Mathildan muodonmuutos – kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY, 2007.

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, Vertaistoiminnan perusteet (tark. 30.11.2009).

Saatavissa: <www.stkl.fi/vertsi-k1.html>

Taitto, Annika. Huomaa lapsi. LK-kirjat, 2002.

Vaitti, Lea. "Olemme kaikki tasa-arvoisia" – tutkielma vammaisten ja pitkäaikaissairaitten lasten vanhempien vertaistukiryhmistä. Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto, 2008. (tark. 15.11.2009). Saatavissa: <<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu02467.pdf>>

Versova – Vertaistuen ja vapaaehtoistyön kumppanuushanke, Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys. (tark. 15.12.2009). Saatavissa: <www.versova.fi>

Wilska-Seemer, Kati. Voimaantumisen vammaisten naisten vertaisryhmissä. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino, 2005.

Tietoja toimintavälineistä:

Malike – matkalle, liikkeelle, keskelle elämää/ Kehitysvammaisten tukiliitto (tark. 10.12.2009). Saatavissa: <www.malike.fi>

Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA (tark. 10.12.2009). Saatavissa: www.solia.info

Soveltava liikunta SoveLi (tark. 10.12.2009).

Saatavissa: <www.soveli.fi>

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAA (tark. 20.1.2010). Saatavissa: <<http://www.vammaisurheilu.fi>>

Luku 5. Kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus – vertaisryhmätoiminnan kulmakivi

Aarnisalo, Pekka & Mattila, Matti & Ahola, Tapani & Karkia, Kimmo. Erityistason psykoterapiakoulutus, luennot 2006–2009.

Berg, Insoo & Miller Scott. Ihmeitä tapahtuu. Lyhyt-terapiainstituutti, 1994.

Cauffman, Louis. The Solution Tango. TJ International Ltd, 2006.

Dolan, Yvonne. One small step. PapierMache, 1998.

Dunderfelt, Tony. Henkilökemia. WSOY, 1998.

Furman, Ben. Perhosia vatsassa. Tammer-Paino Oy, 2003.

Furman, Ben. Ei koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus. Norhaven Paperback A/S, 2005.

Furman, Ben & Ahola, Tapani. Muuttuset. Terapiasta ratkaisuihin, Otava, 1993.

Furman, Ben & Ahola, Tapani & Hirvihuhta, Harri. Työpaikan pelisäännöt ja kuinka ne tehdään. Karisto Oy, 2004.

Goleman, Daniel. Tunneäly. Otava, 1999.

Holm, Jaana & Hamari, Marjo. Ratkaisut löytyvät – ratkaisuskeisyys työnohjauksessa, Erityistason psykoterapiakoulutuksen lopputyö. Lyhyt-terapiainstituutti/Tampereen Yliopiston täydennyskoulutuskeskus, 2009.

Katajainen, Antero & Lipponen, Krisse & Litovaara, Anneli. Voimavarat käyttöön. Gummerus, 2003.

Lehtonen, Elisa & Tommola Satu, Arjen ankkurina – Opas iäkkäässä omaishoitoperheessä toimivalle vapaaehtoiselle. Multiprint, 2007.

Mattila, Antti S. Näkökulman vaihtamisen taito. WSOY, 2006.

Nyman, Markku. Kansalaisyhteiskunta ja vertaistuki. Kalevaprint Oy, 2008.

O'Hanlon, Bill. Do one thing different. Harper Collins Publishers, 2000.

Roti, Outi. Työnilo organisaation voimavarana. Tammer-Paino Oy, 1999.

Vapaaehtoistoiminnan koulutusaineisto. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, 1996.

Luku 6. Vertaisen työ – vuorovaikutussellistavoimaantumista

Mattila, Antti S. Näkökulman vaihtamisen taito. WSOY, 2006.

Malinen, Anu & Nieminen, Kati. Vertaistuki voimavarana. Invalidiliitto ry, 2000.

Miten vertaistukiryhmä perustetaan?. Suomen MS-liitto, 2007.

Nyholm, Sari & Saarelainen, Jouni.: Koulutetut vapaaehtoiset vertaisryhmien ohjaajina. Opas yhdistyksille, 2006.

Porkka, Suvi-Tuuli. Työnohjaamisen taito. Oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajille. Suomen Mielen-terveysseura, 2009.

VertaisStartti! Vihkonen vertaistukitoiminnan käynnistäjälle. Omaishoitajat ja Läheiset -liitto.

Luku 7. Vertaistukea verkossa

Heinonen, Ulla. Sähköinen yhteisöllisyys. Väitöskirjatutkimus. Turun yliopisto, 2008. (tark. 7.1.2010). Saatavissa: <<https://oa.doria.fi/handle/10024/39380>>

Jaatinen, Jaana. Arviointitutkimus NOVAT-toiminnan vaikuttavuudesta asiakasnäkökulmasta tarkasteltuna. Naistenkartano ry, 2005.

Karppinen, Rauni & Paananen, Hanna. Vertaistuki verkossa. Opinnäytetyö, Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, 2008. (tark. 7.1.2010). Saatavissa: <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/1396/karppinen_rauni_paananen_hanna.pdf?sequence=1>

Korhonen, Anne. Kokemuksia päihteitä käyttävien äitien nettiryhmästä. Esikko 3/2005.

Kytöharju, Heli. Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva-lehden keskustelupalstalla Internetissä. Pro gradu-tutkielma, Tampereen yliopisto, 2003. (tark. 7.1.2010). Saatavissa: <<http://tutkielmat.uta.fi/haekokoversio.php?id=13593>>

Paniikkihäiriöyhdistys r.y. (tark. 25.5.2009). Saatavissa: <www.ela.fi/index.php>

Partanen, Heidi. Sosiaalinen eli yhteisöllinen media. Kielikello 3/2009.

Sopuli.fi. Tukinet viisi vuotta: verkkoauttaminen kovassa kasvussa. Samuli Kinnari (tark. 8.6.2009). Saatavissa: <<http://www.sopuli.fi/2005/05/16/>>

tukinet-viisi-vuotta%20verkkoauttaminen-kovassa-kasvussa/>
Suomen Design for All –verkosto (tark. 11.5.2009).
Saatavissa: <<http://dfasuomi.stakes.fi/FI/index.htm>>
Suomen HAE –yhdistys (tark. 25.5.2009).
Saatavissa: <www.haefinland.org>

Luku 8. Ammattilaiset vertaistoiminnan tukena

Harju, Aaro. Yhteisellä asialla – kansalaistoiminta ja sen haasteet. Kansanvalistusseura, 2003.
Hyväri, Susanna. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.): Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino, 2005.
Hyväri, Susanna. Vertaisryhmät syrjäytymisen voittamisen näyttämöinä. Ryhmätyö-lehti 4/2009.
Juhila, Kirsi. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina – sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Vastapaino, 2006.
Mikkonen, Irja. Sairastuneen vertaistuki. Väitöskirjatutkimus, Kuopion yliopisto, 2009.
Möttönen, Sakari & Niemelä, Jorma. Kunta ja kolmas sektori – yhteistyön uudet muodot. PS-Kustannus, 2005.
Oikeusministeriö. Kohti aktiivista kansalaisuutta. Kansalaisyhteiskunta 2006 -toimikunnan raportti 2005:14. (tark. 30.11.2009). Saatavissa: <<http://www.om.fi/34782.htm>>
Raninen, Anna & Raninen, Tarja & Toni, Ilpo & Tornaesus, Göran. Mathildan muodonmuutos – kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY, 2007.
Vaitti, Lea. "Olemme kaikki tasa-arvoisia" – tutkielma vammaisten ja pitkäaikaissairaitten lasten vanhempien vertaistukiryhmistä. Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto, 2008. (tark. 15.11.2009).

Saatavissa: <<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu02467.pdf>>
VaPari – vapaaehtoistoiminnan keskus, Jyväskylä. (tark. 15.12.2009). Saatavissa: <www.jyvaskyla.fi/vapari>
VARES-keskus, Oulun Seudun Setlementti. (tark. 15.12.2009). Saatavissa: <www.vareskeskus.fi>
Viljamaa, Marja-Leena. Neuvola tänään ja huomenna: vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Väitöskirjatutkimus, Jyväskylän yliopisto, 2003.
Yli-Kauma, Pirjo. Arjen rakentuminen perheissä kehitysvammaisen kouluikäisen lapsen kanssa – tarpeiden ja tuen kohtaaminen perhetyössä. Licensiaatintutkimus, Oulun yliopisto, 2007.

Luku 9. Vertaistoimijoiden jaksaminen ja työn tuki

Ahola, Elisa & Mertaniemi, Kaarina. Terveydenhoitajan antama sosiaalinen tuki synnytyksen jälkeisen masennuksen aikana. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsingin yksikkö. Opinnäytetyö, 2005 (tark. 7.1.2010).
Saatavissa: <http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Helsinki2005/4cc1e1_Ahola6745.pdf>
Beresford, Peter & Salo, Markku. Kokemuksen muodonmuutos – Kohti käyttäjien omaa tutkimustoimintaa. Mielenterveyden keskusliitto ry, 2008.
Grönlund, Henrietta. Uudet arvotrendit ja vapaaehtoistoiminta. Teoksessa Myllymaa, Tapio & Porkka, Suvi-Tuuli (toim.): Muutos ja pysyvyys vapaaehtoistyössä. Suomen Mielenterveysseura, 2009.
Holm, Jaana & Hamari, Marjo. Ratkaisut löytyvät – ratkaisukeskeisyys työnohjauksessa, Erityistason psykoterapiakoulutuksen lopputyö. Lyhyt terapiainstituutti, Tampereen yliopisto, 2009.
Kansalaisareenan kotisivut (tark. 7.1.2010).
Saatavissa: <http://www.kansalaisareena.fi/index.php?sivu=mkeskust_vertaistuesta>

- Kaukkila, Veli & Lehtonen, Elisa. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen Mielenterveysseura, 2007.
- Kiikkala, Irma. Miten ihmistä on autettava. Teoksessa Myllymaa, Tapio & Porkka, Suvi-Tuuli (toim.): Muutos ja pysyvyys vapaaehtoistyössä. Suomen Mielenterveysseura, 2009.
- Klubitaloverkosto (tark. 4.1.2010). Saatavissa: <<http://www.fh-klubitalot.fi/>>
- Lahtinen, Pirkko. Vapaaehtoistyö ikääntyneiden keskuudessa. Teoksessa Myllymaa Tapio & Porkka Suvi-Tuuli (toim.): Muutos ja pysyvyys vapaaehtoistyössä. Suomen Mielenterveysseura, 2009.
- Laine, Susanna. Mentorointi vapaaehtoistyössä. Teoksessa Myllymaa, Tapio & Porkka, Suvi-Tuuli (toim.) Muutos ja pysyvyys vapaaehtois-työssä. Suomen Mielenterveysseura, 2009.
- Lindholm, Eeva-Liisa. Vapaaehtoistyön johtaminen. Teoksessa Myllymaa, Tapio & Porkka Suvi-Tuuli (toim.). Muutos ja pysyvyys vapaaehtois-työssä. Suomen Mielenterveysseura, 2009.
- Malmberg, Sini-Kukka & Hohkuri, Ulla. Nuoret tukihenkilötoiminnassa. Teoksessa Myllymaa, Tapio & Porkka, Suvi-Tuuli (toim.): Muutos ja pysyvyys vapaaehtoistyössä. Suomen Mielenterveysseura, 2009.
- Myllymaa, Tapio. Rauman kriisikeskuksessa todeksi elettyä auttamista. Teoksessa Hoitotyön vuosikirja. On aika puhua. Kirjayhtymä, 1994.
- Myllymaa, Tapio. Miten saada mielenterveystyöhön sivistyneitä hoitajia, jotka löytävät suunnan muuttuvassa maailmassa? Teoksessa Linnainmaa, Pirjo & Innamaa, Marja & Honkala, Leila (toim.): Mielenterveystyö ja opetus. Matkalla kohti muutosta. Kirjayhtymä Oy, 1999.
- Myllymaa, Tapio. Riskien arviointi. Teoksessa Myllymaa, Tapio & Porkka, Suvi-Tuuli: Muutos ja pysyvyys vapaaehtoistyössä. Suomen Mielenterveysseura, 2009.
- Myllymaa, Tapio & Porkka, Suvi-Tuuli. Tukihenkilön peruskoulutus. Opas kouluttajalle. Suomen Mielenterveysseura, 2008.
- Nyholm, Sari, & Saarelainen, Jouni. Koulutetut vapaaehtoiset vertaisryhmien ohjaajina – Opas yhdistyksille. Suomen Mielenterveysseura, 2007.
- Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry. Vertaistuki (tark. 7.1.2010). Saatavissa: <<http://www.omaishoitajat.com/vertaistuki/>>
- Porkka, Suvi-Tuuli. Työnohjaamisen taito. Oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajalle. Suomen Mielenterveysseura, 2009.
- Porkka, Suvi-Tuuli. Vapaaehtoistyön työnohjaus. Teoksessa Myllymaa Tapio & Porkka Suvi-Tuuli (toim.): Muutos ja pysyvyys vapaaehtoistyössä. Suomen Mielenterveysseura, 2009.
- Porkka, Suvi-tuuli. Psykologinen sopimus vapaaehtoistyössä. Teoksessa Myllymaa, Tapio & Porkka, Suvi-Tuuli (toim.): Muutos ja pysyvyys vapaaehtoistyössä. Suomen Mielenterveysseura, 2009.
- Porkka, Suvi-Tuuli & Myllymaa, Tapio. Riskien arviointi vapaaehtoistyössä. Opas yhdistyksille. Suomen Mielenterveysseura, 2007.
- Porkka, Suvi-Tuuli & Salmenjaakko, Jaana. Vapaaehtoistyön työnohjauksen järjestäminen. Opas yhdistyksille. Suomen Mielenterveysseura, 2005.
- Psykonomiopiston kotisivut. (tark. 7.1.2010). Saatavissa: <<http://www.psykonomiopisto.com/>>
- Raitis, Tarja. Työnohjauksen työnohjaus vapaaehtoistyössä. Teoksessa Myllymaa, Tapio & Porkka, Suvi-Tuuli (toim.): Muutos ja pysyvyys vapaaehtoistyössä. Suomen Mielenterveysseura, 2009.
- Saaristo, Liisa. Rakenteet ovat vapaaehtoistoiminnan turva. Teoksessa Myllymaa, Tapio & Porkka Suvi-Tuuli (toim.): Muutos ja pysyvyys vapaaehtoistyössä. Suomen Mielenterveysseura, 2009.
- Salmenperä, Liisa. Seksuaalisuuden kohtaaminen ikääntyneiden tukihenkilötyössä. Teoksessa Myllymaa, Tapio & Porkka, Suvi-Tuuli (toim.): Muutos ja pysyvyys vapaaehtoistyössä. Suomen Mielenterveysseura, 2009.
- Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. Vapaaehtoistoiminnan koulutusaineisto, 2005.
- Työturvallisuuslaki 738/2002

Vertaistoiminta on auttanut monia ihmisiä. Vertaistuki on korvaamatonta elämässä eteen tulevien kysymysten ratkaisemisessa. Se antaa avaimia ongelmien ja kriisien selvittämiseen. Vertaistuki tuo ihmisiä yhteen ja mahdollistaa merkityksellisten yhteisöjen muodostumisen. Samalla vertaistoiminta on kansalaisten omaehtoista, vapaaehtoista yhdessä tekemistä ja usein myös asioihin vaikuttamista.

Kirja koostuu yhdeksästä artikkelista, joiden punaisena lankana on vertaistoiminnan teoria, käytäntö ja merkitykset. Se sisältää paljon käytäntöön siirrettävää tietoa vertaistoiminnan käynnistämisestä ja toteuttamisesta sekä ammattilaisille että vapaaehtoistoimijoille. Kirjassa hahmotellaan myös ammattilaisten ja vapaaehtoisten yhteistyötä vertaistoiminnan kehittämisessä. Kirja soveltuu hyvin vertaistoiminnan oppikirjaksi.

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

ISBN 978-952-5680-53-9

ISSN 1796-6809 (painettu)

ISSN 1796-6795 (pdf)



Kehitysvammaisten
Tukiliitto ry



Lempäälän
Ehtookoto ry



Finlands Svenska
Handikappförbund



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences



TURUN SEUDUN VUOROKASJÄRJESTÖT
TRJ RY



Keski-Suomen
Sosiaaliturvayhdistys ry

