

Vertaiskoutsina pyrin huomioimaan kaikki ja olemaan läsnä

Sami, olet toiminut vertaiskoutsina A-Kiltojen Liiton koulutuksissa. Missä koulutuksissa tarkemmin sanottuna olet ollut?

Olen ollut vertaiskoutsina toipujatapaamisissa ja kiltakoutsikoulutuksessa.

Mitä sinä käytännössä teit?

Olen ollut kouluttajien apuna monenlaisissa. Tärkeää on luoda hyvää yhteishenkeä ja ylläpitää sitä. Koulutuksessa olen läsnä koko ajan ja pyrin kannustamaan osallistujia keskusteluun omalta kokemuspohjaltani puhuen. On tärkeää, että osallistujat tietävät, kenen puoleen voi kääntyä, jos vaikkapa yöllä tulee joku vaikea hetki. Vertaiskoutsiksi on myös sitä varten.

Miltä on tuntunut olla vertaiskoutsina?

Ensimmäisellä kerralla minua kyllä vähän jännitti. Kun se oli ohi, tuli positiivinen tunne, että pystyin tähän. Huomasin ja tunsin, että olen osannut jakaa vertaisuutta – ja kyllä sitä vertaisuutta saa itsekin, puolin ja toisin siis.

Oliko jotain hankalaa? Jos, niin mitä ja miten sen ratkaisit?

En ole kokenut mitään hankalaa, omalla kohdalla kaikki on mennyt positiivisesti. Kaikilla meillä on se oma tarina taustalla, mutta mitään hankaluutta ei ole ollut. Päinvastoin! Isollakin porukalla on pystytty keskustelemaan asioista. On ymmärretty se, ettei ole yhtä ainoaa ratkaisua, asioilla on monia puolia.

Minkälaisia tilanteita muutoin olet kohdannut?

Toipujatapaamisissa oli semmoinen tilanne, että yksi osallistuja oli vähän pois-olevan olinen. Sovittiin kouluttajien kanssa, että minä kysyn asiasta, onko joku hätänä. Koin, että vertaiskoutsiksi voi tarvittaessa toimia ikään kuin yhdyssi-teenä kouluttajan ja osallistujan välillä. Ja tämä tapaus selvisi parhain päin, eikä ollut mitään hätää.

Kun koulutuksessa oli välillä vähän vapaa-aikaa, kävimme kävelyllä osan porukasta kanssa. Myös siinä meillä oli hyvää keskustelua. Itse ajattelenkin, että vertaiskoutsiksi nimenomaan koulutuksen tauoilla hengaailee porukan mukana ja erittäin tärkeänä näen, että vertaiskoutsiksi pyrkii huomioimaan kaikki osallistujat.

VERTAISKOUTSI TSEMPPAA JA KANNUSTAA

Vertaiskoutsiksi on A-Kiltojen Liitto ry:n koulutuksissa ja voimavaratapah- tumissa joko yhteistyössä koulutta- jan kanssa tai yksin, itsenäisesti toi- miva A-kiltalainen vertaisohjaaja. Vertaiskoutsiksi tukee koulutuksiin ja ta- pahtumiin osallistuvien A-kiltalaisten ryhmäytymistä. Lisäksi hän ylläpitää ja edistää omalta osaltaan tapahtuman hyvää yhteishenkeä. Oman toipumis- kokemuksensa pohjalta vertaiskoutsiksi antaa myös vertaistukea osallistujille. Koulutuksissa vertaiskoutsiksi on koulut- tajan työpari, ja mahdollisesta iltatoi- minnasta hän vastaa itsenäisesti.

Vertaiskoutsiksi on suorittanut A-Kiltojen Liiton vertaiskoutsikoulutuksen, jon- ka sisältöjä ovat mm. A-kiltatoimin- nan arvot, rakentava vuorovaikutus, omasta jaksamisesta huolehtiminen ja hankalissa tilanteissa toimiminen.

Uusi vertaiskoutsikoulutus syksyllä

Syksyllä 2021 toteutettavaan koulutuk- seen valitaan 6–8 osallistujaa erillisten hakemusten perusteella. Hakuprosessis- ta ja valinnoista vastaa koulutusjaosto. Kutsu ja tarkemmat ohjeet hakemis- ta toimitetaan A-kiltoihin jäsenposti- na ja tiedot löytyvät myös nettisivuilta.

Lisätiedot: koulutusjaosto



Sami Hiekko on 46-vuotias, päihde- ja mielenterveystoipuja, Turun A-killan jäsen ja aktiivitoimija, joka mm. ohjaa A-killan vertaisryhmiä. Sami on yksi A-Kiltojen Liiton kouluttamista vertaiskoutsista.

Toipujatapaamisessa toteutin vertaisryhmän illalla. Toiminnallisena ihmisenä vähän jännitti keskusteluryhmän ohjaaminen, mutta olin miettinyt asiaa etukäteen ja sain käyttööni Pohjolan voimaeläin kortit. Ryhmä onnistui hyvin.

Kiltakoutsikoulutuksessa kerroin elintarvikehygieniasta ja ruuan valmistuksesta kenttäolosuhteissa. Tämä oli alustavasti sovittu osuus minulle, koska olen keittiöalan ammattilainen. Vertaiskoutsin rooli käsittääkseni rakentuukin vähän sen mukaan, mitä omaa osaamista vertaiskoutsilla on. Ja mitä koulutukseen osallistuvilta nousee.

Mitä olet saanut itsellesi vertaiskoutsina toimimisesta?

Olen saanut onnistumisen kokemuksia ja varmuutta. Kyllä se tuo iloakin, että on pystynyt olemaan muittenkin tukena. Uusia tuttavuuksia saa myös, ja jokaisessa tapahtumassa se oma kiltaperhe kasvaa.

Miten käymäsi vertaiskoutsikoulutus auttoi tehtävässä?

Koulutus antoi hyvät peruslähtökohdat. Koulutuksessa oli hyvä runko, ja keskustelemalla jaettiin puolin ja toisin asioita ja osaamista. Meillä oli hyvä ryhmä.

Kenelle suosittelisit vertaiskoutsina toimimista?

Suosittelisin semmoiselle A-kiltalaiselle, joka on ulospäin suuntautuva, empaattinen ja joka pystyy olemaan läsnä tilanteessa. Ja tärkeää on tietysti se, että oma toipuminen on semmoisella kantilla, ettei rasita itseään liikaa.

Itse olen ollut tapahtumien jälkeen positiivisesti väsynyt, en kuormittunut. Aina reissussa vähän tuppaa väsymään, mutta kyllä nämä kokemukset enemmän ovat lisänneet omaa hyvinvointia ja hyvää mieltä. Kun tapahtuma on ohi, sitä muutaman päivän pyörittelee asioita päässään, mutta positiivisessa mielessä. Näin minä olen tämän kokenut. ■

Teksti:
Kirsi Mäki,
järjestökoordinaattori-koulutussuunnittelija
Kuva: Sami Hiekko