

**A-kiltatoiminnan  
vuositeema 2024**

# Yksilöllistä toipumista ja vaikuttavaa osallisuutta

[www.a-kiltojenliitto.fi](http://www.a-kiltojenliitto.fi)

## Monta tapaa toipua

### Yksilöllinen toipuminen

Yksilöllisellä toipumisella tarkoitetaan toipumisprosessia, jossa jokainen yksilö työskentelee omien tarpeidensa ja tavoitteidensa mukaisesti kohti hyvinvointia ja terveyttä.

A-kiltatoiminnassa tunnistetaan ja hyväksytään toipujien yksilölliset erot, elämänhistoria, voimavarat ja haasteet.

#### Itsellä tärkeä rooli

Tärkeä osa yksilöllistä toipumista on oma aktiivinen osallistuminen oman hyvinvointinsa edistämiseen. Yksilöllinen toipuminen korostaa omien voimavarojen vahvistamista, itsemääräämisoikeutta ja yksilön omaa roolia oman hyvinvointinsa rakentamisessa.

#### Ei pakettiratkaisuja

Yksilöllinen toipuminen ei ole "Yksi tapa sopii kaikille" -lähestymistapa, vaan se ottaa huomioon yksilön ainutlaatuiset tarpeet ja tavoitteet. A-kiltatoiminnassa yksilön toipumista tuetaan vertaistuen keinoin.

A-kiltatoiminnassa  
vertaisuus perustuu  
samaistumisen kokemuksiin  
toipujien erilaisuutta  
kunnioittaen.



### Tavoitteena itseä tydyttävä elämä

Toipumisprosessin aikana voi tapahtua monia erilaisia kehitysaskelaita ja muutoksia. Tärkeää on, että A-kiltatoiminnassa kunnioitetaan yksilön ainutlaatuisuutta ja tarjotaan tukea hänen omalla polullaan kohti parempaa elämänlaatua.

Yksilöllisen toipumisen tavoitteena on tukea ihmistä saavuttamaan ja ylläpitämään itselle merkityksellistä ja tyydyttävää elämää.



Osallisuus on monimuotoista

## Osallisuus

A-kiltatoiminnassa mukana olevien vertaistoimijoiden osallisuus on moniulotteista. Se on

- osallisuutta omaan toipumiseen
- vertaistuellista huolenpitoa
- toiminnallista läsnäoloa
- aktiivista osallistumista vertaisyhteisön toimintaan
- yhteiskunnallista vaikuttamista
- toisten osallistamista.

Lähde: "Vertaistoimijoita voimaannuttavan osallisuuden edistäminen" (Venla Saariaho 2022)

## Osallisuuden tunnusmerkkejä A-killassa

- vapaaehtoisuus
- aktiivinen ja läsnäoleva toimijuus
- turvallinen toimintaympäristö
- tasa-arvo
- luottamuksellisuus
- arvostava kohtaaminen
- vastuun ottaminen omasta toipumisesta
- lupa epäonnistua
- kyky ratkaista ristiriitoja rakentavasti
- kannustus ja tuki
- tunnustuksen antaminen
- tasavertainen toimijuus
- tilan antaminen osallistumiselle

Pohdittavaa:  
Toteutuvatko nämä A-killassa?

**A-kiltatoiminnassa tuetaan toisia  
ja otetaan kaikki huomioon.**



## Osallisuutta jarruttavat ja estävät:

- vaillinainen perehdytys
- vastakkainasettelu
- arvostuksen puute
- luottamuspula
- ennakkoluulot
- resurssien käyttämättä jättäminen
- arvostelu
- vastakkainasettelu ja arvottaminen (vertaiset vs. kokemusasiantuntijat)
- syrjintä
- huono itsetunto
- negatiiviset minäpystyvyysoletukset
- voimavarojen ja vastuutehtävien välinen epäsuhta