Vakautta vertaistoimintaan

-vertaisohjaajan koulutus

Suomen Autismikirjon Yhdistys

Tervetuloa koulutukseen!

Anssi Ovaskainen
Hankekoordinaattori
Vene –hanke

Helena Öhman
Hankepäällikkö
Vene –hanke

1. Päivä

Vertaistoiminnan periaatteet

13-14 Vertaistoiminnan tarkoitus
Esittelykierros, toiminnan arvot ja vertaistoiminnan hyödyt

15 minuutin tauko

14.15-15.15 Vertaisten kohtaaminen
Poikkeustilanteet, vastavuoroinen keskustelu ja väärinymmärrykset

15 minuutin tauko

15.30-16 Ohjattua keskustelua yhdessä valitusta aiheesta

Esittely-kierros

- **Nimi ja paikkakunta**
- **Kuvailee minkälaista vertaistoimintaa haluaisit ohjata:**

Mikä on toiminnan tarkoitus itselle?

Mistä tunnistaa onnistuneen vertaistoiminnan?

Voit esittäytyä myös kirjoittaen!

Arvot

→ **Yhdenvertaisuus**

Ketään ei saa kohdella huonommin henkilöön itseensä liittyvän ominaisuuden vuoksi.

Osallisuus, yhteisöllisyys, verkostoituminen

Ei ennakkoluuloja, lupa olla oma itsensä!

Jos tulkitaan, niin tulkitaan eduksi

Vertaistuki – vaikeiden asioiden jakaminen

Vertaistoiminnan hyötyjä

Itseä kiinnostavien uusien aktiviteettien kokeilu

Mahdollisuudet verkostoitumiseen

Hyvää mieltä ja vastavuoroisia kohtaamisia

Uusien näkökulmien löytäminen arjen haasteisiin

Voimauttavaan vapaaehtois-toimintaan osallistumisen helpottuminen

Kokemus hyväksytyksi tulemisesta omana itsenään

* Vertais-toiminnan tarkoitus ei ole:

- kuntouttaminen tai autististen piirteiden vähentäminen.

- tarjota lääketieteellisiä tai sosiaalihuollon palveluita, joiden tuottamisesta vastaavat näiden alojen ammattilaiset.

Vertaisten kohtaaminen

Kiinnitä huomiota osallistujien keskinäiseen vuorovaikutukseen sekä omaan tapaan viestiä.

…Mieleen painuneita kohtaamisia ryhmissä?

Ohjaajan tavat viestiä:

•Huomioi ja hyväksy jokainen osallistuja

• Osoita tukea ja kiinnostusta

• Hyväksy eriävät mielipiteet, kun ne eivät loukkaa toisia.

Vältetään negatiiviset roolit:

•Erilaisuuden ja erilaisten näkökulmien hyväksyntä

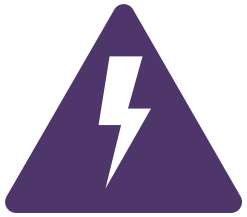
• Ääneen sanominen

• Liiallisten negatiivisten tunneilmaisujen välttäminen

Poikkeus-tilanteet

ovat harvinaisia ja niiden käsittelyyn saa aina apua

Vertaistoiminta on päihteetöntä.



Päihtynyttä tai muutoin häiritsevästi käyttäytyvää henkilöä voi pyytää poistumaan ja palaamaan paremmalla hetkellä.

Mielenterveyskriisissä olevan henkilön auttaminen kuuluu ensisijaisesti ammattilaisille. Voit ohjata apua tarvitsevan osallistujan hakeutumaan terveydenhuoltoon, sekasin 247-chattiin tai tarvittaessa hälyttää apua 112

Poikkeustilanteet ovat yllättäviä, muista silti olla jälkeenpäin yhteydessä vertaistoiminnasta vastaavaan!

Vasta-vuoroinen keskustelu

Ohjaaja varmistaa, että kaikilla on tasapuolisesti tilaa keskusteluun osallistumiseen

Eri vertaistoiminnoissa on erilaiset tavat jakaa puheenvuoroja

Huomioitava osallistujat, jotka haluavat ennemminkin kuunnella, kuin osallistua keskusteluun.

Järjestyksessä kiertävä puheenvuoro voi olla hyvä tapa pysäyttää toistuvat pitkät monologit ja ohjata keskustelukulttuuria uusille urille.

Väärin-ymmärrykset

- Kannattaa kysyä kysymyksiä olettamisen sijasta.
- Asian puhuminen yhdessä auki voi tehdä tilanteesta vähemmän kuormittavan
- Ihmisten muuttamisen sijasta pitää antaa mahdollisuus tarkastella omaa toimintaa uudesta näkökulmasta
- Pyydä eri osapuolia vuorollaan kertomaan omista näkemyksistään ja tässä kohtaa kannattaa myös kannustaa osallistujia esittämään kysymyksiä.

Olen pahoillani, mutta haluan hetkeksi keskeyttää, sillä huomaan tämän aiheen herättävän ristiriitaa. Voimmeko hetkeksi pysähtyä keskustelemaan mistä tässä on kyse?

Minusta vaikuttaa, että tämä ajatus saattoi loukata tätä ihmistä

Vaikuttaisi siltä, että viestisi on saatettu ymmärtää väärin

Tervetuloa koulutukseen!

Anssi Ovaskainen
Hankekoordinaattori
Vene –hanke

Helena Öhman
Hankepäällikkö
Vene –hanke

2. Päivä

Vertaistoiminnan käytännöt

13-14 Vertaisohjaaminen
Ohjaustiimi, oma jaksaminen ja vertaistoiminnan muodot

15 minuutin tauko

14.15-15.15 Käytännön järjestelyt
Tiedottaminen, tapaamiskerran aikatauluttaminen, palaute ja tilastointi

15 minuutin tauko

15.30-16 Ohjattua keskustelua yhdessä valitusta aiheesta + palaute

Vertais-ohjaaminen

Vertaistoiminnan erilaiset muodot mahdollistavat vertaisohjaajaksi ryhtymisen itselle sopivimmalla tavalla.

...Onko ohjaajalla jotain tiettyjä velvollisuuksia?

Vertaistoiminnan ohjaaja

Koulutus

Apuohjaaminen

Toimintaympäristöön tutustuminen

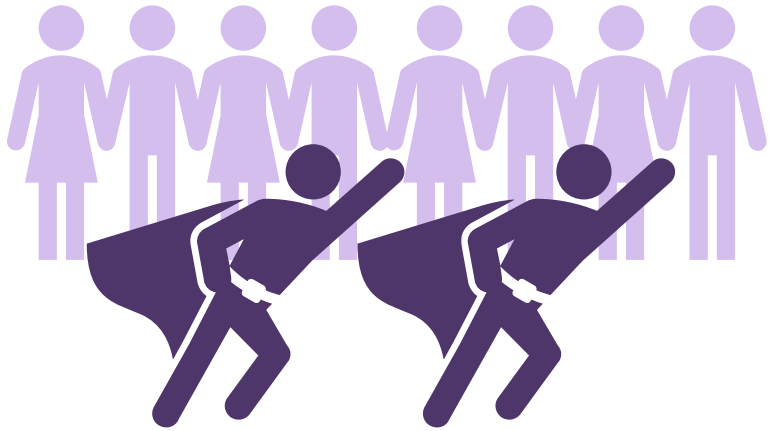
Osallistuminen vertaistoimintaan

Arvoihin tutustuminen

Miksi ohjata tiimissä?

- Tehtäviä voi jakaa esimerkiksi kiinnostuksen ja kykyjen mukaan
- Ohjaajan estyminen ei johda tapaamisen peruuntumiseen
- Tiimin vertaiskeskustelut, jos jokin asia ohjaamisessa mietityttää

Kannattaa antaa kävijöille mahdollisuus osallistua käytännön järjestelyihin



2+8

Kahden ohjaajan tiimi kahdeksaa kävijää kohden

Ohjaajan jaksaminen

Vapaaehtoistoiminnassa itseltä ei pidä vaatia liikaa

Toiminnan ulkopuolella ei tarvitse ohjata, neuvoa tai tukea yksilöitä

….Mitä tukea ohjaajan olisi hyvä saada?

Omaa jaksamista tukee se, että toimintaa aikatauluttaa omiin voimavaroihin ja elämäntilanteeseen sopivaksi. Voit ryhtyä ohjaajaksi myös määräaikaisesti.

Jos koet kuormittuvasi, älä jää murehtimaan asiaa yksin. Ole yhteydessä vertaistoiminnasta vastaavaan.

Muista, että vertaisohjaaminen pohjautuu vapaaehtoisuuteen, siitä ei pidä muodostua väkisin noudatettavaa velvollisuutta!

Vertais-toiminnan muodot

ASY:n vertaistoiminta on kaikille avointa

Toimintaa ja ryhmiä voidaan järjestää tietyille kohderyhmille

Ryhmässä kävijöiden tarpeet ja odotukset määräytyvät ryhmän kuvauksen mukaan

Toiminnan avoimuus

Toiminnan sisältö

Toimintatavat

Keskustelutavat

Toiminnan avoimuus

Suljettu toiminta on jatkuvaa, mukaan pääsee vain ilmoittautumalla

Avoimeen toimintaan voi osallistua ilman ilmoittautumista.

Määräaikaisesti suljetussa toiminnassa on etukäteen rajattu määrä tapaamisia, joihin ilmoittaudutaan kerralla etukäteen

Toiminnan sisältö

Toiminnan sisältöä on hyvä kuvailla selkeästi osallistumisen helpottamiseksi.

Toiminnallisia tapaamisia esim. liikunnan, pelaamisen tai käsitöiden merkeissä. Verkkoryhmä voi myös olla toiminnallinen, esimerkiksi karaoken merkeissä.

Keskustelua tietystä teemasta. Esim. yhteiskunnalliset asiat, erityismielenkiinnonkohteet tai viikon uutiset

Vertaistuelliset ryhmät ovat hyviä paikkoja keskustella henkilökohtaisemmista asioista, kuten tunteista ja omista ajatuksista.

Toiminta-tavat

Vapaamuotoisemmassa ryhmässä ei tarvitse olla ennalta suunniteltua ohjelmaa tai keskustelunaiheita.

Strukturoidun verkkoryhmän ohjelma voi toistua joka tapaamisella samanlaisena ja puheenvuorot voidaan jakaa tietyn kaavan mukaan.

Ryhmässä voi myös olla vaikutteita molemmista ja esimerkiksi alussa voi olla strukturoidumpi osuus, jonka jälkeen vapaata keskustelua.

Keskustelu-tavat

Keskustelutavan valinta vaikuttaa ryhmän luonteeseen

Tietyn osallistumistavan edellyttäminen on hyvä perustella ja ohjeistaa riittävän tarkasti

Keskustelutavan rajaaminen voi parhaimmillaan mahdollistaa ja huonoimmillaan estää osallistumista

Verkkotoiminnassa keskustelutavan on hyvä olla sovittu etukäteen

Joku muu?

Videolla

Kirjoittaen

Puhuen

Toiminnasta tiedottaminen

Kävijöiden tavoittaminen vie aikaa

Onnistuneen tiedotuksen ansioista ihmiset löytävät itselle mieluisaa toimintaa

Uudesta ryhmästä tiedottaminen on hyvä aloittaa kuukautta ennen ensimmäistä tapaamista

Ennen tiedottamista ryhmän toteutuksen yksityiskohdat on lyötävä lukkoon muiden ohjaajien ja yhdistyksen kanssa

Ryhmän esittely

Kattavin tietopaketti ryhmästä löytyy verkkosivuilta

Ryhmän nimi

Tapaamispaikka / kutsulinkki

Tapaamisaikataulu

Valokuva

Kohderyhmän kuvaus

Toimintamuodot

Saapumis-/osallistumisohjeet

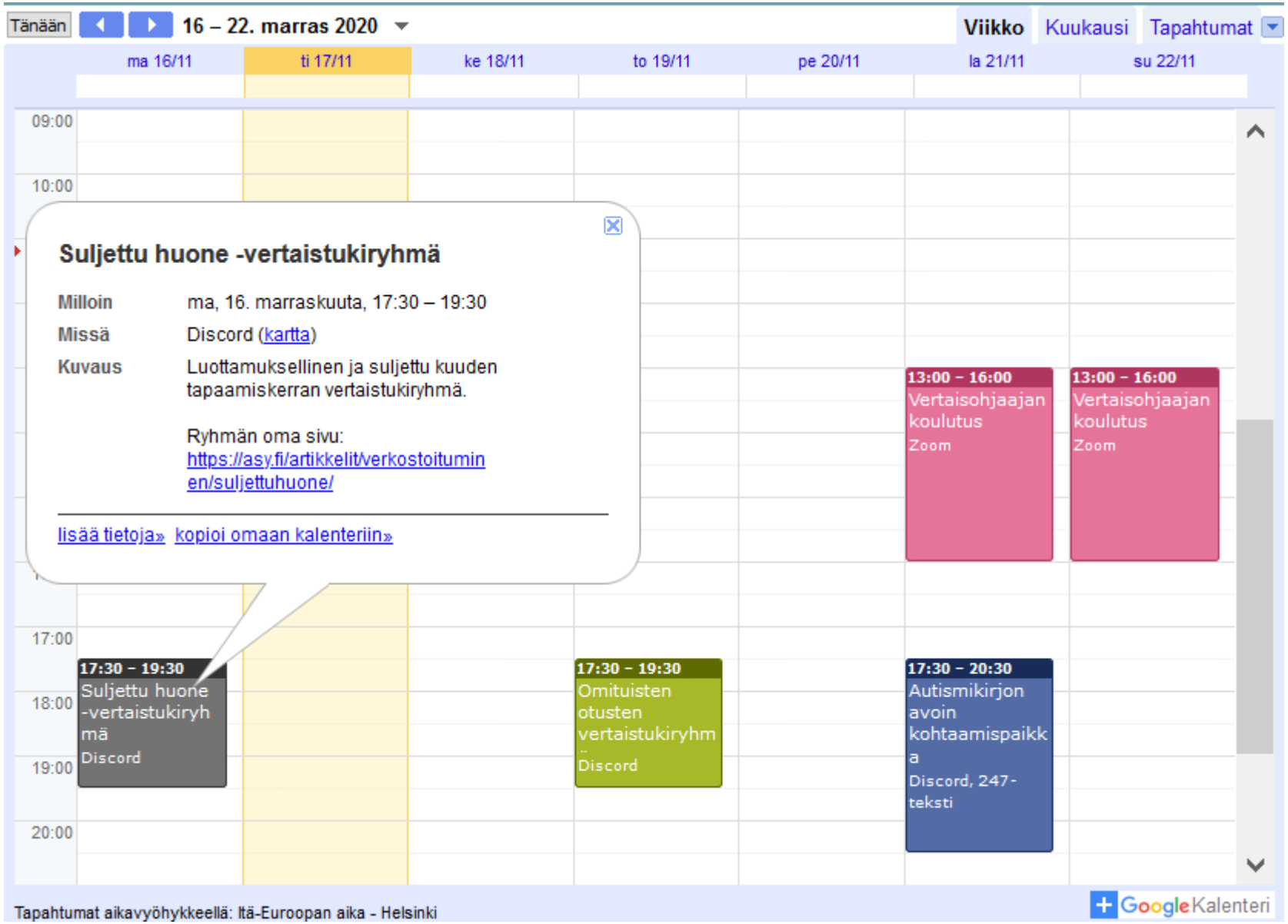
Ilmoittautumisohjeet

Vertaisohjaajan esittelyt

Yhteystiedot

Toiminta-kalenteri

- Yksittäisen tapaamiskerran tiedot
- Mainitaan, jos tapaamisen järjestelyt poikkeavat aikaisemmasta
- Teksti pidetään lyhyenä



Tapaamis-kerran aikataulu

Ennen tapaamista

Tiedotus hyvissä ajoin

Alkuvalmistelut esim. tarjottavien tai tarvikkeiden hankinta

Ohjaaja paikalla 15-30 min etuajassa

Tapaamisen kulku

Esittäytymiset ja kuulumiskierros on hyvä tapa aloittaa tapaaminen

Huomioidaan uudet kävijät

Kerrataan tarvittaessa toimintatavat

Tapaamisen päätteeksi

Kannattaa aloittaa tapaamisen päättäminen 10-15 min ennen virallista lopetusaikaa

Lähiryhmässä siistitään tila ja jokainen kerää omat roskansa

Palautteen kerääminen

Palautteen kerääminen on tärkeää toiminnan kehittämisen kannalta.

Palaute auttaa toiminnan järjestäjiä ja vertaisohjaajia vastaamaan paremmin kävijöiden tarpeisiin.

Fiiliskierros tapaamisen pääteeksi

Muu vapaamuotoinen palaute

Yleinen palautelomake

Vertaisohjaajan itsenäisesti keräämä muodollisempi palaute

Palautteessa kiinnitetään yleensä huomiota siihen, kuinka hyvin toiminta on täyttänyt sille asetetut tavoitteet

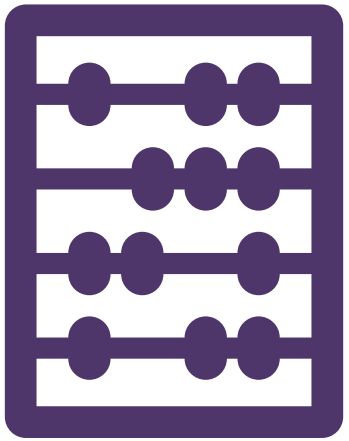
Toiminnan tilastointi

Toiminnan osallistujamääriä kerätään ja tilastoidaan.

Tilastoinnista on hyötyä toiminnan kohdentamisessa ja esimerkiksi rahoituksen saamisessa.

Vertaistoiminnan koordinaattori ohjeistaa tilastointilomakkeiden käytössä.

Kävijämääriä tilastoidaan esim. ikään ja sukupuoleen liittyen. Etäryhmissä voi olla mielekästä tietää osallistumispaikkakunnat.



Kiitos viikonlopusta!

Annathan palautetta osoitteessa:
https://forms.gle/QgHdKexbhYtaFAXS6

Jäikö joku mietityttämään? Zoomissa voidaan vielä jatkaa keskustelua neljään asti ja Discordissa 247 olkkarissa sen jälkeen.