



Malla Heino Merja Kaivolainen

# Toimivat vertaiset

- Kirjanen omaishoitoyhdistysten vertaistukitoimintaan



Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry, Närståendevårdare och Vänner -Förbundet rf

# Sisällysluettelo

<b>Aluksi</b>	<b>4</b>
<b>1. Vertaistukitoiminnan periaatteita</b>	<b>6</b>
1.1. Vertaistukitoiminnan arvot	8
1.2. Teesejä vertaistukitoiminnan merkityksestä	10
<b>2. Omaishoitajien vertaisryhmätoiminta</b>	<b>12</b>
2.1. Suunnitelma vertaisryhmätoiminnalle	13
2.2. Vertaisryhmän toimintasuunnitelma	17
2.3. Tiedottaminen ja omaishoitajien tavoittaminen	20
<b>3. Vertaisryhmälle ohjaaja</b>	<b>22</b>
3.1. Ohjaaja, ammattilainen – vertainen?	23
3.2. Ohjaajaparina toimiminen	24
<b>4. Vertaistukitoiminnan muita muotoja</b>	<b>26</b>
4.1. Vertaistukihenkilö- ja vertaisperhetoiminta	26
4.2. Puhelinvertaistuen välineenä	28
4.3. Vertaistukea verkossa	29
<b>5. Omaishoitajasta vertaistukitoimija</b>	<b>31</b>
5.1. Koulutus vertaisohjaajan tukena	34
5.2. Työnohjauksellinen tuki vertaistukitoimijalle	35
<b>6. Vertaistukitoiminnan arviointi</b>	<b>36</b>

Toimivat vertaiset on tehty

Hyvät käytännöt ja palveluohjaus omaishoitajien arjen tukena  
- projektissa (Careri, 2007-2010)

Teksti: Merja Kaivolainen ja Malla Heino

[www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)

Kuvitus: Anita Polkutie

Painopaikka: Kehitys Oy, Pori 2011

Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry:n julkaisu 2/2010

ISSN 1458-3895

Tuotettu Raha-automaattiyhdistyksen tuella



# Aluksi

*Vertaistuen perusajatus on samantapaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen ja heidän kokemuksensa yhteenkuuluvuudesta tai samankaltaisista kokemuksista. Se ei liity siis ainoastaan elämän haastavimpiin vaiheisiin tai kriisitilanteisiin, vaan yhteisen kohtaamisen pinta voi muodostua vaikka vanhemmuuden haasteista.*

*Omaishoito on kotona annettavaa hoitoa ja huolenpitoa, ja omaishoitajana toimiva on tilanteessa, jossa voi kokea olevansa arjessaan yksin ja ehkä yksinäinenkin. Jakamiselle ja vertaisuuden kokemukselle on tarvetta. On hyvä kuulla ja huomata ettei ole tunteineen, ajatuksineen ja kokemuksineen yksin. Se antaa toivoa ja luottamusta tulevaan.*

*Vertaistukitoiminta on kansalaisjärjestyön ydinaluetta, josta on kertynyt kokemusta jo hyvinkin kahdenkymmenen vuoden ajalta. Uudet tai esimerkiksi niukentuneiden resurssien varassa olevat toimijat joutuvat kuitenkin hakemaan perustietoa ja suuntaviivoja toimintaansa, myös vertaistuen organisoimiseen.*

*Tähän kirjaseen on koottu vertaistukitoiminnan keskeisiä arvoja, periaatteita, toteutustapoja ja toimintamuotoja, eli siitä muodostuu kuvaus vertaistukitoiminnasta omaishoitoa tukevana hyvänä käytäntönä. Julkaisun tavoitteena on toimia tukena, virikkeenä ja työkalupakkina omaishoitajayhdistykselle niiden suunnitellessa ja toteuttaessa vertaistukitoimintaansa. Myös vertaistoimijat löytävät oppaasta käytännön tietoa toimintansa tueksi.*

*Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry on ollut aktiivisesti kehittämässä vertaistukitoimintaa vuodesta 2001 lähtien ensin pilottikuntakokeiluna ja vuosina 2005 - 2007 valtakunnallisesti RAY:n kohdennetun avustuksen turvin. Liiton vertaistuen peruskoulutuksen ehti tänä aikana saamaan yli 300 henkilöä. Lisäksi koulutettiin vertaistoiminnan tukihenkilöitä eli mentoreita.*

*Toimivat vertaiset pohjautuu vertaistukitoiminnan kehittämistyöryhmän vuonna 2007 tekemään laatukansiotyöhön, jonka tavoitteena oli koota laadukkaan vertaistukitoiminnan periaatteita*

Sen minkä kuulet, unohdat.  
Sen minkä näet, muistat.  
Sen minkä koet, ymmärrät.

- vanha k inen viisaus -

*omaishoitoon. Kehittämistyöryhmä oli koottu eri puolilta Suomea vertaistukitoiminnassa mukana olevista tahoista mukaan lukien omaishoitajat sekä kunta- ja järjestösektoritoimijat. Lämmin kiitos Soili Hyväriselle ja kaikille muille laatukansiotyössä mukana olleille!*

*Toimivat vertaiset on osa Hyvät käytännöt ja palveluohjaus omaishoitajien arjen tukena - projektin (Careri, 2007-2010) Näkökulmia- julkaisusarjaa.*

*Helsingissä marraskuussa 2010*

*Merja Kaivolainen      Malla Heino*

# 1. Vertaistukitoiminnan periaatteita

Vertaistuen taustalla on ajatus ihmisen omien voimavarojen vahvistamisesta. Piilossa olevat, tiedostamattomat voimavarat voidaan saada ryhmässä esiin ja käyttöön. Vertainen on kokenut samankaltaisia tunteita, kokemuksia, vastoinkäymisiä ja hyviä hetkiä. Samankaltaisten elämäkokemusten jakaminen ryhmässä voimaannuttaa ja vuorovaikutus tukee jaksamista. Ymmärtämiseen ei vertaisten kesken tarvita aina edes sanoja.

Vertaistuen määritelmiä on lukuisia, eikä toisaalta yhtä ainoaa oikeaa ole.

## Vertaistukitoimintaa voidaan kuvata mm. seuraavasti:

- ▶ Vertaistuki on järjestelmällistä tukitoimintaa kahden ihmisen välillä tai ryhmässä.
- ▶ Vertaistuki perustuu samankaltaisten elämäkokemusten ja elämänvaiheiden läpi eläneiden ihmisten keskinäiseen tasa-arvoisuuteen, keskinäiseen solidaarisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen.
- ▶ Vertaistukisuhteen osapuolet ovat tasavertaisia keskenään ja toimivat yleensä sekä tukijoina että tuettavina.

Oili Jyrkämä (Laatikainen, 2010) määrittelee vertaistukiryhmän yhdeksi vertaisuuden toteutumisen paikaksi, tilaksi ja rakenteeksi, jonka keskeisiä merkityksiä ovat:

- ▶ kokemusten jakaminen ja vaihto
- ▶ identiteetin selkeytyminen ja vahvistuminen
- ▶ voimaantuminen
- ▶ yhteisöllisyys
- ▶ ystävyys
- ▶ kansalaistoiminta.

Vertaistukitoiminta mahdollistaa siis tilan ja ajan kertoa miltä tuntuu sekä tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Erityisen merkittävää on saada kertoa oma tarinansa; se vapauttaa, helpottaa ja auttaa jäsentämään omaa elämää. Vertaisten tehtävänä on auttaa ja tukea toisiaan tarinan etenemisessä kertomalla oma tarinansa. Jokainen tarina on totta ja jokaisen tarina on yhtä merkittävä; vertaistuessa tarinat ja kokemukset eivät kilpaile keskenään "paremmuudesta tai pahemmudesta".

Vertaistuki perustuu vapaaehtoisuudelle ja toimintaan sitoudutaan vain tietyksi ajanjaksoksi, minkä vuoksi vertaistoimijat vaihtuvat. Arjessa omaishoitajuuteen liittyvä hoitotyön vaativuus ja sidonnaisuus vaikeuttaa vertaistukitoimintaan sitoutuneidenkin omaishoitajien osallistumista. Olisi kuitenkin hyvin tärkeää pystyä pitämään mukana toiminnassa myös heitä, joiden omaishoitotilanne on ohi, sillä vertaistoimijoiden osaamisen perusta on kokemustieto. Omaishoitajat, entiset ja nykyiset, ovat asiansa erityisosaajia.

## 1.1. VERTAISTOIMINNAN ARVOT

Seuraavat vertaistoiminnan arvot on koottu yhteistyössä omaishoidon vertaistoimijoiden kanssa vuonna 2006.

### TOIVO

Vertaistoiminnan lähtökohtana on toivo, tulevaisuuden uskon lisääminen. Toivo on uskoa huomiseen sekä kykyä ehkäistä ja selviytyä kohtaamistaan vaikeuksista. Toivo on positiivinen ja se sisältää mm. ilon, valoisuuden, huumorin, mutta toivossa ihminen on avoin myös kipeille tunteille. Toivoa on lyhyesti kuvattu luottamukseksi siihen, että elämä kantaa, vaikka olosuhteet ja ympäröivä todellisuus tuntuisikin olevan jotain aivan muuta. "Jaettu ilo on kaksinkertainen, jaettu suru puolittuu."

### LUOTETTAVUUS

Vertaistointi perustuu luotettavuuteen ja turvalliseen ilmapiiriin. Se pitää sisällään vaitiolovelvollisuuden ja luo näin pohjan mm. aitouteen, rehellisyyteen, vastuullisuuteen ja omana itsenä olemiseen.

### TASA-ARVO

Tasa-arvoisuuteen liitetään myös suvaitsevaisuus, toisen kunnioittaminen, puolueettomuus ja inhimillisyys.

### YHTEENKUULUVUUS

Vertaistuki on yhteenkuuluvuuden kokemista. Se on parhaimmillaan me-henkeä, osaamista ja arvostamista.

### VAPAAEHTOISUUS

Vertaistukitoiminta perustuu vapaaehtoisuudelle. Siinä toimijat - niin vertaistoimijat kuin toimintaan osallistuvat - ovat mukana vapaaehtoisesti. Vapaaehtoisuutta ohjaavat omat periaatteensa, jotka ovat yhteneväiset vertaistuen arvojen kanssa.

## 1.2. TEESEJÄ VERTAISTOIMINNAN MERKITYKSESTÄ



10

### **Vertaistoinnalla omaishoito näkyväksi**

Vertaistoinnassa omaishoitajat tuovat kokemustietonsa yhteiseen käyttöön. Samalla heidän tekemänsä työ tulee yhteiskunnallisesti näkyvämmäksi, joka voi edistää omaishoitajaystävällistä päätöksentekoa ja palvelujen kehittämistä.

### **Vertaistoinnasta voimavaroja tulevaisuuteen**

Vertaistointi tukee omaishoitajien henkistä jakamista. Vertaistointijat tarjoavat voimaantumisen ja kasvamisen mallin kohtaamilleen omaishoitajille.

### **Vertaistointi ennaltaehkäisee ongelmia**

Vertaistointi voi toimia ongelmia ennaltaehkäisevästi. Monet omaishoitajat sanovat välttäneensä uupumisen pystyessään jakamaan kokemuksiaan toisten kanssa. Vertaistoinnassa vähän voi yllättäen ollakin paljon ja arkipäiväisiksi koetut asiat paljastua kaikkein merkittävimmiksi!

### **Vertaistointi houkuttelee mukaan järjestötoimintaan**

Vertaistukitoiminnalla on merkitystä myös uusien järjestötoimijoiden matalan kynnyksen aloituspaikkana. Vertaiset ovat keskenään tasa-arvoisia ja yhdessäolo on epämuodollista, joka saattaa kiinnostaa ja rohkaista myös nuorempia omaishoitajia aktiiviin toimintaan mukaan. Osallistuminen vertaisryhmään saattaa toimia porttina muuhunkin järjestötyöhön.

### **Vertaistointi tukee omaishoitajidentiteettiä**

Omaishoitotilanne vaikuttaa myös perheiden sisäisiin rooleihin, dynamiikkaan ja tunteisiin. Etenkin äkillisissä elämäntilanteiden muutoksissa joutuu omaa identiteettiään pohtimaan. Kuka minä olen? Olenko omaishoitaja? Miltä se tuntuu? Oman roolin hahmottamisessa toisten kokemusten kuuleminen voi osoittautua tärkeäksi käännekohtaksi.

### **Vertaistointiaan kouluttautuminen kannattaa**

Vertaistointiaan tullaan mukaan oman kokemuksen varassa. Koulutus tukee vertaistointijaa antaen välineitä toiminnan tueksi ja tukien vertaistointijan voimavaroja. Vertaistointijoille tarkoitettuihin koulutuksiin kannattaa siis hakeutua. Koulutukseen voivat osallistua omaishoidon kokeneet tai omaishoitotilanteessa elävät ihmiset, jotka kokevat, että heillä on voimavaroja ja halua toimia omaishoitajien vertaistukitoiminnassa.

### **Vertaistointi onnistuu pienilläkin resursseilla**

Vertaistukitoiminta itsessään ei edellytä suurta taloudellista tai muutakaan panostamista. Yksinkertaisimmillaan riittää, kun kokoontumisaika- ja paikka on yhteisesti sovittu. Laaja yhteistyö muiden toimijoiden kanssa helpottaa niukoilla resursseilla toimimista.

11

## 2. Omaishoitajien vertaisryhmätoiminta

Vertaisryhmässä vertaistuki toteutuu ryhmätoiminnan raamien sisällä. Vertaisryhmällä on oma rakenteensa ja aikataulutuksensa, kohderyhmä voi olla rajattu ja toiminnalle on määritelty tavoitteita sekä mietitty toimintatapoja. Vertaisryhmätoiminta mahdollistaa siten myös toiminnan seurannan, arvioinnin ja kehittämisen.

### Vertaisryhmässä vertaistuki on

- ▶ prosessi, jossa ryhmän elinkaaren ajan jaetaan kokemuksia ja ajatuksia.
- ▶ vastavuoroista; ryhmässä toimiminen mahdollistaa sekä avun antamisen että sen vastaanottamisen.
- ▶ tasa-arvoista; kokemukseen perustuvan asiantuntijuuden jakamista.
- ▶ osallistavaa; ulkopuolisten asiantuntijoiden hyödyntämistä ja asioiden pohtimista ja niihin vaikuttamista yhdessä.

- ▶ yhteisöllistä; ryhmässä on mahdollista irtautua arjesta ja luoda uusia ihmissuhteita.

Vertaisryhmätoiminnan käynnistämisen ja ylläpitämisen tueksi yhdistyksen hallituksen jäsenillä on tärkeää olla yhteinen käsitys toiminnasta ja sen vaatimista resursseista.



### 2.1. SUUNNITELMA VERTAISRYHMÄTOIMINNALLE

Suunnitteluun on varattava riittävästi aikaa. Suunnittelukokouksia voidaan tarvita useampia, jotta saadaan sovittua selkeät toimintalinjat vertaisryhmätoiminnalle. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty.



#### 2.1.1. Tilannekartoitus

Omaishoitajien vertaisryhmätoiminnan suunnittelu käynnistyy kartoittamalla ja pohtimalla yhdistyksen toiminta-alueen tilannetta ja tarvetta vertaisryhmien suhteen. Vertaisryhmätoiminnan suunnittelun tueksi tehtyjä kysymyksiä voi hyödyntää soveltuvin osin myös pohdittaessa muunlaisen vertaistukitoiminnan (esim. vertaistukihenkilötoiminta) käynnistämistä.

#### Perusteluita vertaisryhmätoiminnan käynnistämiseksi

- ▶ Omaishoitajien määrä paikkakunnalla tai yhdistyksen toiminta-alueella?
- ▶ Erilaisten omaishoitotilanteiden painottuminen (esim. puolisoitajat, lastaan hoitavat, iäkkäät – nuoret, eläkkeellä olevat – ansiotyössä käyvät)?
- ▶ Viestit vertaisryhmän tarpeesta tai toiveita sen käynnistämiseksi?
- ▶ Jo toiminnassa olevat vertaisryhmät omaisille; mitä ja kenelle?
- ▶ Olemmeko yhdistyksen toimijoina yksimielisiä toiminnan tarpeellisuudesta ja käynnistämisestä?

### 2.1.2. Vastuuhenkilöt

Vertaisryhmätoiminnalle on hyvä nimetä vastuuhenkilö. Vastuuhenkilöitä voi myös olla useampia, jolloin he voivat toimia vertaisryhmätoiminnan tukiryhmänä, joka yhdessä huolehtii toiminnan sujumisesta, suunnittelee sitä ja arvioi.

#### Vastuuhenkilön tehtäviä voivat olla:

- ▶ toiminnan koordinointi ja tehtävien jakaminen, esim. kokoontumistilojen hankkiminen, tiedotteiden tekeminen, ohjaajien hankkiminen
- ▶ toiminnasta tiedottaminen ulospäin sekä raportointi yhdistyksen hallitukselle
- ▶ yhdyshenkilönä toimiminen
  - \* yhdistyksen ja ryhmän sekä sen ohjaajien välillä
  - \* OK-opintokeskuksen ja yhdistyksen / vertaisryhmän välillä
  - \* yhteistyökumppanien suuntaan.

### 2.1.3. Yhteistyö

Suunniteltaessa vertaisryhmätoiminnan käynnistämistä on hyvä miettiä mahdollisten yhteistyökumppanien tarvetta ja mitä tahoja ne voisivat olla? Ennen yhteydenottoa on hyvä, että yhdistyksellä on selkeä näkemys omista tavoitteistaan vertaisryhmätoiminnalle ja toiveistaan yhteistyölle.

#### Yhteistyö paikallisten toimijoiden kanssa

- ▶ helpottaa mahdollisten osallistujien löytämistä
- ▶ laajentaa tiedotuskanavia
- ▶ voi auttaa löytämään sopivan kokoontumistilan
- ▶ voi auttaa löytämään asiantuntijoita ryhmän kokoontumisiin
- ▶ voi auttaa löytämään ryhmälle ohjaajan.

#### Hyviä yhteistyötahoja ovat esimerkiksi

- kunnan omaishoidon yhdyshenkilö
- kirkon diakoniatyöntekijä
- terveystoimen edustaja
- järjestöjen ja säätiöiden toimijat

### Yhteistyö edellyttää

- ▶ yhteisiä pelisääntöjä eri toimijoiden kesken; mitä tehdään, mitä tavoitellaan, mitkä ovat toimijoiden roolit
- ▶ säännöllisiä tapaamisia toimijoiden kesken.

### Yhteistyön alkuun pääsee

- ▶ kutsumalla eri tahoja yhdistyksen infotilaisuuksiin tai jäseniltoihin
- ▶ järjestämällä tapahtuma vertaisryhmätoiminnan käynnistämiseksi
- ▶ kutsumalla yhteistyötahoja työkokoukseen vertaisryhmätoiminnan käynnistämiseksi-

### Yhteistyökumppaneiden kanssa läpikäytäviä asioita

- ▶ alueen omaishoitajat ja heidän tarpeensa
- ▶ olemassa oleva vertaistoiminta alueella
- ▶ tavoitteet suunnitellulle ryhmälle
- ▶ mitä mukana olevilta tahoilta edellytetään
- ▶ mihin kukin on valmis sitoutumaan
- ▶ miten, missä ja kuinka usein kokoonnutaan
- ▶ yhteistyön rakenteet; kokousten puheenjohtaja, sihteeri jne.
- ▶ toiminnan kesto ja sen arviointi.

### 2.1.4. Kustannukset ja niiden kattaminen

Vertaisryhmätoimintaa suunniteltaessa täytyy arvioida myös toiminnasta aiheutuvia kuluja ja niiden kattamista. Ennen ryhmän käynnistymistä on hyvä olla sovittuna, kuinka paljon rahaa ryhmän toimintaan on mahdollista käyttää.

Vastuuhenkilöiden tai ryhmän ohjaajien kanssa on myös sovittava käytännön tavoista hoitaa asioita; miten esimerkiksi kahvitarjoilut hankitaan ja kuinka laskutus hoidetaan.

#### Kustannuksia voi syntyä mm.

- ▶ kokoontumistilan vuokrasta
- ▶ kahvitarjoilusta
- ▶ kopioinneista ja muista materiaaleista
- ▶ retkistä, kuntosali- tai uimahallikäynneistä jne.
- ▶ lehti-ilmoittelusta
- ▶ ulkopuolisten asiantuntijoiden käytöstä
- ▶ vertaisohjaajien koulutuksista ja matkakustannuksista.



Yhdistyksen nimeämä yhdyshenkilö voi hakea käyttäjätunukset OK-opintokeskuksen okryverkkoon, jolloin asiointi onnistuu sähköisesti. ([www.ok-opintokeskus.fi](http://www.ok-opintokeskus.fi) > verkkopalvelut jäsenille > hae käyttäjätunuksia).

## Kustannuksia voidaan kattaa esimerkiksi

- keräämällä osallistujilta pieni osallistumismaksu
- sopimalla, että retket tms. ovat omakustanteisia tai niistä peritään omavastuuosuus
- keräämällä ryhmän toimintaan varoja erilaisilla tempauksilla
- OK-opintokeskuksen vertaisopintoryhmätuella
- avustuksilla (rahallinen tuki, maksuttomat tilat, kahvitarjoilu)

### 2.1.4.1. OK-opintokeskuksen tuki vertaisopintoryhmille

OK-opintokeskus tukee jäsenjärjestöihinsä kuuluvien vertaisopintoryhmien toimintaa. Omaishoitajat ja Läheiset –Liitto ry jäsenyhdistyksineen on OK-opintokeskuksen jäsen. Vertaisopintoryhmä (entiseltä nimitykseltään opintokerho) on itsenäisesti opiskeleva ryhmä, jolla on nimetty ohjaaja. Vertaisopintoryhmä sopii yhdessä oppimistavoitteensa ja aikataulunsa.

### Vertaisopintoryhmän edellytykset

- nimetty ohjaaja/yhteyshenkilö
- vähintään viisi 15 vuotta täyttänyttä jäsentä
- ryhmä opiskelee vähintään 10 tuntia (à 45 min.)

## Vertaisopintoryhmän toteuttaminen pähkinänkuoressa

### Opiskelun alkuvaiheessa

- OK-opintokeskukseen toimitetaan vertaisopintoryhmän suunnitelma kahden viikon kuluessa opiskelukauden aloittamisesta.

- OK pyytää tarvittaessa tarkennuksia ja vahvistaa suunnitelman.

### Opiskelun aikana

- Pidetään kirjaa kokoontumisten oppituntimäärästä ja osallistujista.

### Opiskelun jälkeen

- OK-tukihakemus lähetetään opintokeskukseen kuukauden kuluessa viimeisestä opintokokouksesta.

- OK kysyy tarvittaessa lisätietoja, hyväksyy hakemuksen ja maksaa OK-tuen.

Vertaisopintoryhmän OK-tuki lasketaan toteutuneiden ja hyväksytyjen oppituntien perusteella. Vuonna 2010 vertaisopintoryhmän perustuki on enintään 3 euroa / oppitunti. Tarkemmat ohjeet vertaisopintoryhmien toiminnan tukemisesta: [www.ok-opintokeskus.fi](http://www.ok-opintokeskus.fi) / vertaisopintoryhmät

### 2.1.4.2. Kuntien toiminta-avustukset

Kunnalta voi anoa toiminta-avustusta vertaisryhmätoiminnan tukemiseen. Avustuksen saamisen edellytyksenä on lyhyt selvitys avustuksen käytöstä ja toiminnan muusta mahdollisesta rahoituksesta. Lisätietoja saa oman kunnan virastosta ja kuntien [www-sivuilta](http://www-sivuilla).



## 2.2. VERTAISRYHMÄN TOIMINTASUUNNITELMA

Kun yhdistyksessä on tehty päätös omaishoitajien vertaisryhmätoiminnan käynnistämiseksi, on hyvä tehdä suunnitelma myös itse ryhmän toiminnalle.

Vertaisryhmän toimintasuunnitelmassa tuodaan esille toiminnan tavoitteet, tavoiteltu kohderyhmä ja sen koko sekä se, miten ja millaisena ryhmä tulee toimimaan.

### 2.2.1. Tavoitteet

Vertaisryhmätoiminnalle asetettaviin tavoitteisiin vaikuttavat suunniteltu kohderyhmä, ryhmän toimintamalli ja rakenteet. Esimerkiksi omaishoitajien elämäntilanteiden erilaisuus on hyvä huomioida tavoitteita määriteltäessä. Työssäkäyvät omaishoitajat voivat toivoa ryhmältä toisenlaisia asioita kuin eläkkeellä olevat omaishoitajat.

Tavoitteet voidaan alkuun määritellä väljästi ja tarkentaa niitä sitä mukaan, kun kohderyhmä, toimintamallit ja rakenteet selkiytyvät. Tavoitteeksi voidaan asettaa esimerkiksi tietynlaisessa omaishoitotilanteessa olevien yhteen saattaminen, keskustelumahdollisuuden tarjoaminen, erilaisten liikuntamuotojen tai harrastusten kokeileminen, tietojen lisääminen tai voimavarojen tukeminen. Määritellyt tavoitteet toimivat taustana ja perustana sitten, kun käynnistyvä ryhmä laatii omalle toiminnalleen tarkempia tavoitteita.

### 2.2.2. Kohderyhmä

Kohderyhmää määriteltäessä joutuu usein hakemaan tasapainoa ryhmän kohdentamisen ja osallistujien saavuttamisen välillä. On pohdittava, kuinka tarkkaan kohderyhmää voidaan rajata, jotta ryhmään on mahdollista saada riittävästi osallistujia, mutta toisaalta myös saavuttaa ryhmälle asetetut tavoitteet.

Kohderyhmän rajaus vaikuttaa ryhmän toimintaan. Samankaltaisesta omaishoitotilanteesta tulevat osallistujat voivat päästä keskusteluissa ja toiminnassa nopeammin liikkeelle, toisaalta erilaisuus on rikkaus ja voi tuoda ryhmään erilaisia näkemyksiä yhteiseen omaishoitotilanteeseen.

Etukäteen on myös hyvä sopia, onko ryhmä vain omaishoitajille, voiko ryhmään tulla myös hoidettavia läheisiä vai onko mahdollista järjestää samanaikainen oma ryhmä hoidettaville läheisille.

Suunnitteluvaiheessa on hyvä määritellä ryhmän koko; kuinka pienellä osallistujamäärällä ryhmä käynnistetään ja toisaalta, kuinka monta osallistujaa enintään ryhmään otetaan. Ryhmän toiminnan kannalta suositeltavinta on, ettei ryhmän koko ylitä 10 – 12 osallistujaa. Ryhmän tavoiteltu koko voi olla pienempikin, erityisesti pienillä paikkakunnilla. Suuri ei aina ole kaunista vertaisryhmätoiminnassa, pienessä ryhmässä ihmissuhteet, keskustelu ja jakaminen voi käynnistyä suurta ryhmää helpommin. Pieni ryhmä on tosin haavoittuvainen toimintansa puolesta, koska poisjääntejä tulee aina.

### 2.2.3. Ryhmän toimintamalli

Toimintamallilla on oleellinen merkitys sille, mitä asioita ja miten ryhmässä pystytään käsittelemään ja miten ryhmälle asetetut tavoitteet pystytään saavuttamaan.

#### Avoin ryhmä

Osallistumiseen ei tarvitse sitoutua, ryhmään voi aina tulla myös uusia jäseniä. Jäsenten vaihtuminen vaikuttaa toimintaan ja sen tavoitteisiin, ryhmän avoimuus rajaa sekä keskustelunaiheita että niiden käsittelyn syvyyttä.

#### Suljettu ryhmä

Osallistujat pysyvät samoina koko ryhmän elinkaaren ajan. Suljettu ryhmä luo perustan turvalliselle ja luotamukselliselle ilmapiirille, joka mahdollistaa asioiden syvällisenkin käsittelyn.

#### ”Hitaat avoimet ryhmät”

Yhteisen harkinnan mukaan ryhmään voidaan hyväksyä uusia jäseniä. Tällöin mahdolliset uudet osallistujat ovat ryhmän tiedossa jo ennen saapumistaan ja ryhmä on valmistautunut ottamaan heidät vastaan ja perehdyttämään ryhmän toimintaan.

Ryhmä voi toimia monin eri tavoin. Toiminta voi painottua keskusteluun (ns. keskusteluryhmä) tai esimerkiksi liikuntaan, kädentaitoihin, retkiin, teatteritai museokäynteihin (ns. toiminnallinen ryhmä) tai olla edellisten yhdistelmä. Suunniteltaessa ryhmän toimintaa on hyvä jo etukäteen pohtia mahdollisia aiheita, teemoja tai toimintatapoja ryhmälle. Näin voi jo ennakoida ulkopuolisten luennoitsijoiden tarvetta, kartoittaa mahdollisuuksia retkiin tai muuhun toimintaan.

### 2.2.4. Ryhmän toiminnan rakenteet

**Kokoontumisajankohdaksi** kannattaa valita kohderyhmän elämäntilanteen kannalta soveltuvin vaihtoehto. Ilta-aika saattaa soveltua parhaiten esimerkiksi työssäkäyville omaishoitajille, päivällä kokoontuva ryhmä taas eläkeläisille. Ajankohtaa mietittäessä voidaan huomioida myös ruokailumahdollisuudet kokoontumispaikan lähistöllä sekä miettiä liikenneyhteyksiä erityisesti iltaisin kokoontuvien ryhmien osalta

**Tapaamisen kesto** määritellään sen mukaan, mitä ryhmässä halutaan käsitellä tai tehdä. Karkeasti ottaen voi sanoa, että tunnin kokoon-tuminen on liian lyhyt, yli kolmen tunnin kokoontumiseen on syytä jo miettiä ruokailumahdollisuuksia kokoontumisten yhteyteen.

**Tapaamistiheyteenkin** vaikuttavat tavoitteet ja suunniteltu toiminta. Mitä tehokkaammin ryhmän toivotaan työskentelevän ja mitä syvällisemmin asioita käsittelevän, sitä tiheämmin sen tulisi kokoontua. Viikoittaiset tapaamiset mahdollistavat ryhmän tehokkaan työskentelyn, mutta voivat tuottaa ongelmia sijaishoitajärjestelyjen kannalta.

**Ryhmän toiminta-aika**, ts. kuinka pitkään ryhmä tulee kokoontumaan, on niin ikään sidoksissa tavoitteisiin sekä ryhmän toimintamalliin. Rajattu toiminta-aika antaa kehukset toiminnalle, osallistujat tietävät, mihin sitoutuvat. Yhdistyksen kannalta rajattu toiminta-aika antaa mahdollisuuden vertaisryhmätoiminnan kehittämiseen; ryhmän toimintakauden päättyessä on mahdollista arvioida toimintaa, kehittää sitä, tarvittaessa pitää taukoa ja käynnistää

uusia ryhmiä. Vastuuhenkilöiden tai ryhmänohjaajien ei myöskään tarvitse sitoutua vertaisryhmätoimintaan määrittelemättömäksi ajaksi, vaan he tietävät, kuinka pitkäksi aikaa ovat toimintaan sitoutuneet.

**Kokoontumispaikalla** on suuri merkitys ryhmän toiminnalle. Rauhallinen ja viihtyisä ympäristö tukee ryhmän toimintaa.

#### Kokoontumistilaa valittaessa on hyvä selvittää:

- ▷ onko tila riittävän suuri tavoitellulle ryhmälle, onko kalusteiden järjestystä mahdollista muuttaa esim. ympyrän muotoon
- ▷ kulkuyhteydet
- ▷ kahvinkeittomahdollisuudet
- ▷ ruokailumahdollisuudet kokoustilan lähistöllä
- ▷ mahdolliset sijaishoitopaikat kokoustilan lähistöllä

**Kokoontumistilaa voi kysyä seurakunnalta, yhdistyksiltä, sairaaloista, kirjastoista, kouluista, työväen- tai kansalaisopistoista, nuorisotaloista sekä vakuutusyhtiöiltä ja pankeista tai ravintoloiden kabinetista.**

## 2.3. TIEDOTTAMINEN JA OMAISHOITAJIEN TAVOITTAMINEN

Tiedottamisen tavoitteena on herättää omaishoitajat ajattelemaan vertaisryhmätoimintaa mahdollisena tuen lähteenä, tehdä vertaisryhmätoiminta kiinnostavaksi ja houkuttelevaksi, ei painostaa omaishoitajia osallistumaan.

Omaishoitajien tavoittaminen ja heidän mukaan saamisensa ryhmätoimintaan voi olla haasteellista ja viedä aikaa, etenkin jos tavoitellaan pieniä omaishoitajien erityisryhmiä tai esimerkiksi omaishoitajuuden varhaisvaiheessa eläviä.

### Ryhmän alkamisesta kannattaa laatia tiedote, jossa kuvataan

- ▶ kenelle ryhmä on tarkoitettu
- ▶ osallistujamäärä (minimi – maksimi)
- ▶ missä ryhmä kokoontuu, mihin kellonaikaan ja kuinka pitkään
- ▶ mitä ryhmä tarjoaa osallistujille, mitä ryhmästä saa
- ▶ ryhmän ohjelma, esimerkiksi mahdolliset asi-antuntijavierailut, jos sellainen on jo tiedossa ja sovittuna
- ▶ toiminnan maksuttomuus / maksullisuus
- ▶ mahdolliset sijaishoitajärjestelyt tai keneen voi ottaa yhteyttä / mistä saa apua
- ▶ kuka ryhmän toiminnasta vastaa ja yhteistyökumppanit

- ▶ kuka ryhmää ohjaa
- ▶ miten ryhmään hakeudutaan, tarvitaanko ennakoilmoittautumista
- ▶ mistä saa lisätietoja, keneen voi ottaa yhteyttä.

### Tiedon välittämisen kanavia voivat olla

- ▶ yhdistyksen jäsenkirje ja kotisivut
- ▶ kauppojen, apteekkien, terveyskeskusten ja sairaaloiden ilmoitustaulut
- ▶ terveydenhuollon ammattihenkilöstö (sosiaalityöntekijät, kuntoutusohjaajat jne)
- ▶ muut järjestöt
- ▶ paikallislehdet; minne mennä –palsta tai juttu omaishoidosta ja ryhmän käynnistymisestä
- ▶ erilaiset tapahtumat, internetin keskustelupalstat.

Tiedottamisessa kannattaa hyödyntää yhteistyökumppaneiden verkostoja ja kontakteja.

### Tiedotustilaisuus

Vertaisryhmän käynnistämisen ensiaskel voi olla kaikille avoin tiedotustilaisuus, johon kannattaa liittää myös muuta, omaishoitajia kiinnostavaa ohjelmaa. Avoin tapahtuma on monelle helpoin ensiaskel mukaan toimintaan ja samalla pystytään vastaamaan kysymyksiin.

### Vertaistiedotus

Ihmiseltä toiselle suoraan välittyvä viesti on usein tehokkain ja houkuttelevin tapa saada ihmisiä mukaan. Mukaan lähteminen on helpompaa, kun rohkaisijana on joku, jonka tuntee. Omaishoitaja voi arastella ryhmään tulemistä. Miten ryhmässä toimitaan, mitä minulta siellä odotetaan, keitä muita siellä on, hyväksytäänkö minut joukkoon – nämä ovat kysymyksiä, joita omaishoitaja voi mielessään pohtia. Tieto siitä, että ryhmään tulossa yksikin tuttu ihminen madaltaa osallistumisen kynnyksiä.

### Tiedottamisesta tavoittamiseen

Tiedottamisen jälkeen on varattava aikaa ihmisten harkinnalle. Päätös lähteä ryhmään ei synny hetkessä, tiedon saannin jälkeen on havaittava ja ymmärrettävä oma tuen tarve ja koettava, että ryhmätoiminta voisi olla itseä varten.

Vaikka ryhmään kuulumisella ja sen toimintaan osallistumisella voikin olla suuri merkitys omaishoitajan voimavarojen tukena, ei omaishoitaja välttämättä lähde ryhmätoimintaan mukaan. Tarjolla oleva ryhmä voi olla sellainen, että omaishoitaja ei koe sitä omakseen; toisille keskusteluryhmään osallistuminen tuntuu luontevalta, mutta toiminnallisemmat ryhmät eivät kiinnosta. Joidenkin elämäntilanne ja kokemus omasta jaksamisesta voi myös olla sellainen, että ryhmän antamaa tukea ei koeta tarpeelliseksi. Omaishoitajan osallistumisen esteenä voi olla itse omaishoitotilanne. Lyhytaikaisen sijaishoidon järjestäminen voi olla hankalaa, hoidettava läheinen saattaa vastustaa omaishoitajan lähtemistä, matka tai kokoontumisajankohta voi olla hankala.

Ryhmätoiminnan alkamisajankohdan suunnittelussa on siis huomioitava tiedottamiseen menevän ajan lisäksi jaetun tiedon vaikuttamiseen kuluva aika. Tarvittaessa on myös arvioitava, onko suunnitelmaan syytä ja mahdollista tehdä muutoksia; miettiä tavoitteita, kohderyhmää, toimintamuotoja ja rakenteita uudelleen.



# 3. Vertaisryhmälle ohjaaja

Ryhmä ei voi käynnistyä, ennen kuin ryhmälle on olemassa ohjaaja. Omaishoitajien vertaisryhmälle voi löytyä ohjaaja yhdistyksen toimijoista tai työntekijöistä, muista järjestöistä tai kunnan tai seurakunnan työntekijöistä. Joskus voi olla, että ohjaajia voidaan joutua etsimään, joskus halukkaita ohjaajia on useampiakin. Ohjaajan löytämiseen ja perehdyttämiseen on kuitenkin aina varattava aikaa.

Ryhmän ohjaajalla on merkittävä rooli ryhmän toiminnan kannalta. Nimetty ja pysyvä ohjaaja turvaa ryhmän toiminnan jatkuvuuden ja laadun.

## Ohjaajan tehtäviä

- ▶ kutsuu ja kokoaa ryhmän koolle
- ▶ ohjaa ryhmäläisiä tutustumaan toisiinsa
- ▶ sopii ryhmän kanssa yhteisistä pelisäännöistä
- ▶ kuuntelee ryhmän ja sen jäsenten toiveita ja ottaa niitä huomioon mahdollisuuksien mukaan
- ▶ suunnittelee kokoontumisten sisällöt ja käyttämänsä menetelmät ottaen huomion oman osaamisensa ja kokemuksensa
- ▶ pitää suunnittelemansa keskustelu- ja toimintatuokiot
- ▶ auttaa ryhmää toimimaan
- ▶ huomioi kaikkia ryhmäläisiä ja kannustaa osallistumaan

## 3.1. OHJAAJA, AMMATTILAINEN – VERTAINEN?

### Ammattilainen ohjaajana

- sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutus
- ohjaa ryhmää osana työtään
- voi olla omaa kokemusta omaishoitajuudesta

Yhdistys päättää, kuka ryhmää ohjaa ja millaista osaamista ja kokemusta häneltä odotetaan. Vertaisryhmän ohjaajana voi toimia ammattilainen, ts. yhdistyksen, kunnan tai seurakunnan työntekijä tai itse omaishoitajana toimiva tai omaishoitajuuden kokenut henkilö, vertainen. Vertaisuus ja ammattilaisuus luovat ryhmän ohjaajalle erilaisen tieto- ja kokemuspohjan. Vertaisuus ja ammattilaisuus eivät kuitenkaan ole toisiaan poissulkevia, ryhmän ohjaamiseen kuitenkin vaikuttaa se, toimiiko ohjaaja ammattinsa pohjalta vai vapaaehtoisena.

Yhdistys voi myös harkita, onko jotain muita toiveita ohjaajan suhteen. Suunniteltu kohderyhmä ja toiminta voi vaikuttaa siihen, minkälaista kokemusta

### Vertaisohjaaja

- oma kokemus omaishoitajuudesta
- ohjaa ryhmää vapaaehtoisena
- voi olla sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutus tms. tai ammattitausta

ohjaajalla toivotaan olevan ja halutaanko ohjaajan olevan esimerkiksi iältään tai omaishoitokokemukseltaan lähellä tavoiteltua kohderyhmää. Tärkeintä kuitenkin on tulevan ohjaajan into ja halu ohjata ryhmää ja perehtyä ryhmälle tärkeisiin asioihin.

### 3.2. OHJAAJAPARINA TOIMIMINEN

Ryhmänohjaamisvastuuta voi myös jakaa. Ohjaajaparina voi toimia vertainen ja ammattilainen, tai kaksi vertaisohjaaja voi jakaa ohjausvastuun. Ammattilaisen ja vertaisohjaajan toimiessa työparina täydentävät kokemustieto ja asiantuntijatieto toisiaan.

#### Yksin ohjatessa

- ohjaaja voi vapaasti toimia totutulla, tutulla tavalla
- palaute tulee ryhmäläisiltä
- samanaikainen havainnointi ja ryhmän aktivoiminen on haastavaa
- ryhmä on haavoittuvampi, esim. ohjaajan sairastuminen
- ohjauksen kuormittavuus lisääntyy: tehtäviä ja vastuuta

Ohjaajakumppanin olemassaolo mahdollistaa suunnittelu-, toteutus- ja arviointivastuun jakamisen. Ohjaajakumppani voi olla apuna vaativissa tilanteissa, hän myös tuo ryhmän käyttöön oman osaamisensa ja kokemuksensa, sekä varmistaa ryhmän toiminnan jatkuvuuden esim. sairaustapauksissa tai omaishoitotilanteen estäessä vertaisohjaajan tulemisen paikalle.

#### Ohjaajaparin kanssa voi

- suunnitella
- vaihtaa mielipiteitä
- toimia toinen toisensa peilinä
- arvioida omaa roolia ja ohjaamista
- purkaa hankalia tilanteita
- havainnoida ryhmän toimintaa
- iloita onnistumisista

Ohjaajaparinä työskenneltäessä tärkeää on tehdä selkeä roolijako, kumpi on kulloinkin ns. vetovastuussa ja kumpi enemmän avustajan roolissa (nämä voivat vaihdella eri kokoontumiskerroilla). Ohjaajien on siis tutustuttava toisiinsa ennen ryhmän alkua sekä sovittava keskinäisestä työnjaostaan ja pelisäännöistä.

### SUUNNITELMA OMAISHOITAJARYHMÄN PERUSTAMISEKSI

Vastuuhenkilö / -henkilöt yhdistyksessä.....

Ryhmän ohjaaja.....

Ohjaajapari.....

Kenelle ryhmä tarkoitettu? .....

.....

Perustelut: .....

.....

.....

Ryhmän rakenne: Osallistujien lukumäärä (tavoite / maksimi): ..... / .....

.....

Avoin / suljettu ryhmä: .....

Perustelut: .....

.....

Tapaamiskertojen lukumäärä: ..... tapaamistiheys .....

ajankohta .....toiminnan kesto .....

Kokoontumistila (osoite) varmistettu .....kyllä / ei

Kahvitarjoilu kyllä / ei / omakust.

Kokoontumisten sisällöt / kokoontumiskerta, sisältö / teema

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

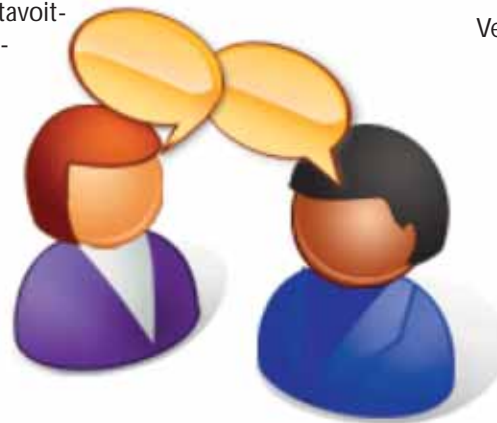
7. ....

8. ....

# 4. Vertaistukitoiminnan muita muotoja

Kaikki omaishoitajat eivät pysty tai halua osallistua vertaisryhmätapaamisiin. Vertaistukihenkilö- tai vertaisperhetoiminta tarjoaa vertaistuen mahdollisuuden myös näille omaishoitajille. Vertaistukitoimintaa voi toteuttaa myös puhelimen välityksellä, lisäksi sähköinen media (internet) mahdollistaa vertaistukitoiminnan toteuttamisen esimerkiksi vertaistuellisten keskustelupalstojen muodossa.

Yhdistyksen tehtävänä on määritellä käynnistettävälle toiminnalle tavoitteet ja pohtia toiminnan muotoja ja rajoja. Vertaistukitoimintana tavoitteiden tulee perustua vapaaehtoistoiminnan ja kokemusasiantuntijuuden lähtökohtiin, jolloin kriisiapu sekä ammatillinen ohjaus ja neuvonta jäävät niiden ulkopuolelle. Toiminnan koordinoimiseksi ja ylläpitämiseksi toiminnalle on hyvä nimetä vastuhenkilöt.



## 4.1. VERTAISTUKIHENKILÖ- JA VERTAISPERHETOIMINTA

Vertaistukihenkilönä omaishoitaja tarjoaa oman kokemuksensa pohjalta tukea toiselle, samankaltaisessa tilanteessa olevalle omaishoitajalle. Mikäli koko omaishoitoperhe on sitoutunut toisen, vastaavassa tilanteessa olevan perheen tukemiseen, voidaan puhua vertaisperhetoiminnasta.

Vertaistukihenkilötoiminta on sananmukaisesti vertaistuen tarjoamista, se ei ole konkreettista auttamista, esimerkiksi omaishoitajan sijaistamista tai päivittäisten askareiden tekemistä. Tuettavia omaishoitajia tai omaishoitoperheitä voi yhdellä vertaistukihenkilöllä tai vertaisperheellä olla useampia, mutta vertaistukisuhde on kahden henkilön tai kahden perheen välinen.

## Vertaistukihenkilö- ja vertaisperhetoiminta yhdistyksen toimintana

Vertaistukihenkilö- tai vertaisperhetoiminnan suunnitelma on hyvä tehdä kirjallisena, jolloin sen pohjalta voidaan laatia tehtävästä kuvaus vertaistukihenkilölle tai vertaisperheelle sekä kuvaus toiminnasta tiedotusta varten.

### Pohdittavia asioita: Toiminnan tarve ja laajuus

- ▶ kuinka monelle omaishoitajalle / omaishoitoperheelle halutaan tarjota mahdollisuus vertaistukihenkilöön tai vertaisperheeseen
- ▶ toiminnan ajateltu laajuus vaikuttaa siihen, kuinka monelle vertaistukihenkilölle tai vertaisperheelle on tarvetta

### Vertaistuettavien tavoittaminen

- ▶ yhdistys voi toimia välittäjänä ottaen vastaan vertaistukihenkilöitä toivovien yhteystietoja ja pyrkien löytämään heille sopivan vertaistukihenkilön tai vertaisperheen
  - \* tällöin vertaistukihenkilö tai vertaisperhe ottaa yhteyttä tukea hakevaan saatuaan yhdistykseltä yhteystiedot
- ▶ yhdistys voi koota ja julkaista listan vertaistukihenkilöistä / vertaisperheistä, jolloin vertaistukea hakeva itse "valitsee" vertaistukihenkilön tai vertaisperheen
  - \* tällöin tukea hakeva voi ottaa suoraan yhteyttä vertaistukihenkilöön tai vertaisperheeseen, tai

\* yhdistys voi ottaa vastaan vertaistukihenkilö- tai vertaisperhetoiveita ja välittää ne edelleen "valitulle" vertaistukihenkilölle tai vertaisperheelle, joka sitten hoitaa yhteydenoton vertaistukea hakevaan.

### Vertaistukisuhteen rajat

- ▶ rajataanko tuettavien määrää / vertaistukihenkilö tai vertaisperhe
- ▶ rajataanko vertaissuhteen kestoa tai tapaamisten määrää / vertaissuhde
- ▶ ajat, jolloin vertaistukihenkilö tai vertaisperhe on käytettävissä / tavoitettavissa
- ▶ asiat, jotka eivät kuulu vertaistukihenkilön tai vertaisperheen tehtäviin
- ▶ miten vertaistukisuhde toteutuu; puhelimitse ja / tai henkilökohtaisina tapaamisina

\* kumpi ottaa yhteyttä

\* onko yhdistyksellä tarjota tiloja tapaamisille

\* onko vertaistoimijan mentävä tuettavan kotiin

▶ miten toimitaan, jos vertaistukisuhde ei toimi? Keneen vertaistoimija ja tuettava voivat olla yhdessä?

### Käytännön asioita

- ▶ vertaistukihenkilön tai vertaisperheen kustannusten korvaaminen (esim. matka- ja puhelinkulut).

Toimintatapojen pohtiminen ja niistä sopiminen on tärkeää sekä vertaistoimijan että tuen saajan kannalta. Toiminnalle määriteltyjen rajojen ansioista

- ▶ tuen saaja sekä vertaistoimija tietävät mihin ovat sitoutuneet ja mitä ovat saamassa, jolloin odotukset toiminnalle eivät pääse kasvamaan liian suuriksi tai epärealistisiksi
- ▶ vertaistukisuhteesta irrottautuminen on helppompaa
- ▶ vertaistoimijan on helpompi asettaa rajoja suhteessa tuettavaan.

## 4.2. PUHELIN VERTAISTUEN VÄLINEENÄ

Vertaistuki voi henkilökohtaisten tapaamisten ohella toteutua myös puhelimen välityksellä. Puhelin on välineenä helppokäyttöinen ja joustava. Viestinnän kanavana siinä kuitenkin on omat rajoituksensa. Keskustelu on altis häiriöille, eleiden ja ilmeiden puuttuessa sanojen käyttö, äänen voimakkuus ja äänensävyt ovat tärkeitä.

### Puhelinvertaistuki yhdistyksen toimintana

Puhelinvertaistuki voi tuntua helpolta ja houkuttelevalta vaihtoehdolta vertaistukitoiminnan toteuttamiseen. On kuitenkin hyvä pohtia tämänkin toiminnan rajoja ja käytännön toteutusta. Edellä vertaistukihenkilö / vertaisperhetoimintaa koskevien asioiden lisäksi puhelinvertaistoinnassa on hyvä huomioida seuraavia erityispiirteitä.

### Pohdittavia asioita

#### Vertaistuettavien tavoittaminen

- ▶ onko vertaispuhelin avoin palvelu, johon kaikki halukkaat voivat soittaa



- \* vertaistoimijoita voi olla useampia, jotka jakavat vastaamisen
- \* vertaistoimijoista voi myös olla lyhyet kuvaukset, jolloin soittajat voivat itse valita, kenelle soittavat

- ▶ onko vertaispuhelintoiminta kohdennettu palvelu, jolloin

- \* yhdistys pyrkii saattamaan yhteen saman kaltaisessa tilanteissa olevia vertaistoimijoita ja tukea haluavia omaishoitajia.

#### Vertaistukisuhteen rajat

- ▶ ajat, jolloin vertaistoimija vastaa puhelimeen
- ▶ keskustelunaiheet, jotka on rajattu toiminnan ulkopuolelle
- ▶ rajoitetaanko puheluiden määrää / tuettava.

#### Käytännön asioita

- ▶ puhelinkulujen korvaaminen, mikäli vertaistoimija käyttää omaa puhelintaan
- ▶ erillisen (kiertävän) vertaispuhelimien ja liittymän hankkiminen
- ▶ toimitaanko yhdistyksen tiloissa vai vastaavatko vertaistoimijat puheluihin kotonaan.

### Puhelinrinkitoiminta

Puhelimen välityksellä on mahdollista tarjota myös vertaisryhmätoimintaa. Ryhmäpuhelu –mahdollisuutta hyödyntäen voidaan koota pieni ryhmä, joka ohjaajan johdolla keskustele ja jakaa kokemuksiaan. Puhelinrinkiä voidaan käyttää myös vertaistoimijoiden tukemiseen ja työnohjauksellisiin keskusteluihin. Puhelinrinkitoiminnasta saa lisätietoa esimerkiksi Eläkeliitto ry:n Mitä kuuluu? Puhumalla paras –ohjaajan oppaasta.

## 4.3. VERTAISTUKEA VERKOSSA

Sähköinen media tarjoaa monia mahdollisuuksia vertaistuelliselle toiminnalle. Ajatusten vaihdon ja kokemusten jakamisen kanavan tarjoavat esimerkiksi erilaiset internetissä toimivat keskustelupalstat.

#### Verkkovertaistuen mahdollisuuksia

- ▶ osallistua voi oman aikataulunsa mukaan
- ▶ osallistuminen on helppoa
- ▶ ryhmä voi olla suurikin, jolloin on mahdollisuus kuulla hyvin monia erilaisia kokemuksia ja näkökulmia
- ▶ keskusteluiden teemat ja aiheet syntyvät osallistujilta
- ▶ keskusteluista voi saada tukea ja kokemuksen vertaistuesta
- ▶ nimimerkin suojista keskustelu voi madaltaa osallistumisen kynnystä
- ▶ osallistujalle ei aiheudu matka- tai sijaishoitokustannuksia.

#### Verkkovertaistuen rajoja

- ▶ osallistajat voivat keskustella nimimerkin suojista, jolloin ei voi olla varma, kenen kanssa keskustele
- ▶ osallistuminen edellyttää laitteita ja ainakin jonkin verran teknistä osaamista
- ▶ ilmeiden, eleiden ja äänensävyjen puute lisää väärinymmärrysten riskiä
- ▶ toisen ihmisen kohtaaminen jää puuttumaan
- ▶ vahvat mielipiteen ilmaisijat saattavat hallita keskustelua.



### Yhdistys verkkovertaistuen mahdollistajana

Yhdistys voi tarjota mahdollisuuden verkossa tapahtuvaan keskusteluun luomalla ns. alustan, jossa keskustelua käydään. Keskustelupalstan perustamiseen on olemassa valmiita, maksuttomia pohjia (esim. phpBB, <http://www.htmlbb.com>).

Keskustelupalstat voivat toimia täysin avoimina, jolloin kaikki halukkaat voivat sekä lukea viestejä että osallistua keskusteluun, osittain rajattuina siten, että kaikki voivat lukea keskusteluja, mutta kirjoittaminen edellyttää rekisteröitymistä tai suljettuina, jolloin sekä lukemis- että keskustelu-oikeus edellyttää rekisteröitymistä palvelun käyttäjäksi.

Keskustelupalstan ylläpitäminen edellyttää yhdistykseltä työpanosta. Keskustelupalstalla on oltava

ns. ylläpitäjä, jonka vastuulla on mm. sivujen sisältö, käyttäjätunnusten jakaminen sekä keskustelujen valvonta. Keskustelupalstalla voi toimia myös ohjaaja, jonka roolina voi olla esimerkiksi keskustelun herättäminen, pelisäännöistä huolehtiminen ja mahdollisiin ristiriitatilanteisiin puuttuminen.

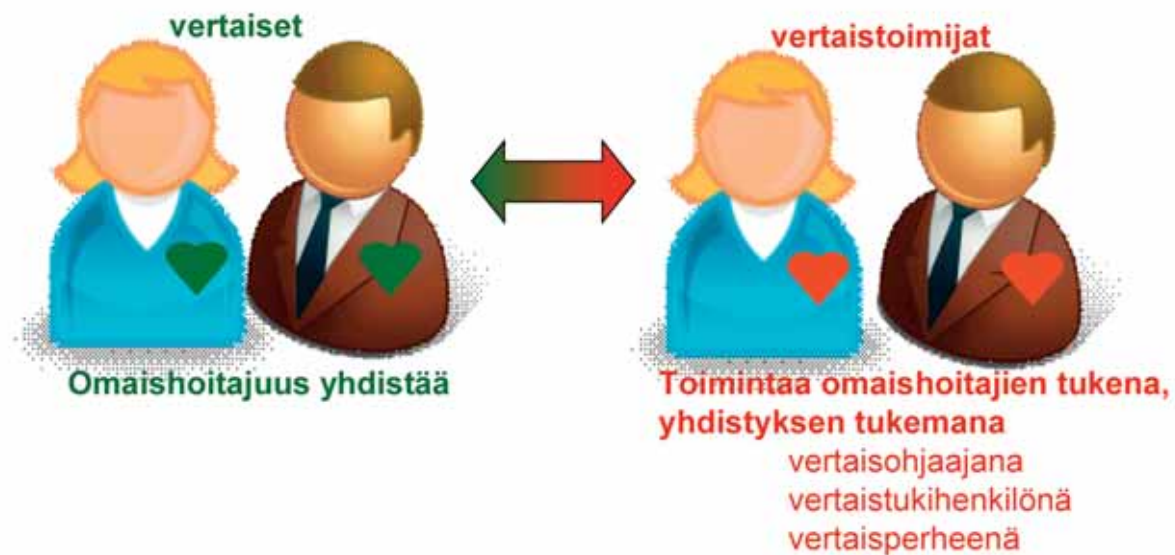
Yhdistys voi myös ohjata jäseniään osallistumaan olemassa oleville keskustelupalstoille. Esimerkiksi Itä-Uudenmaan omaishoitajat ry:llä on omaishoitajien keskustelupalsta osoitteessa [www.omaishoitaja.fi](http://www.omaishoitaja.fi).

Moni omaishoitaja saattaa tarvita alkuohjausta keskustelupalstan käyttöön. Yhdistys voi toimia omaishoitajan tukena kertomalla tällaisesta mahdollisuudesta ja opastamalla, miten keskustelua pääsee seuraamaan ja osallistumaan.

## 5. Omaishoitajasta vertaistoimija

Omaishoitaja on toiselle omaishoitajalle vertainen. Vertaisena oleminen perustuu samankaltaiseen, yhdistävään elämäkokemukseen. Omaishoitaja voi vertaisena antaa arvokkaan panoksen yhdistyksen toimintaan osallistumalla esimerkiksi tapahtumien

järjestelyihin, olemalla mukana tilaisuuksissa vaikka kahvia keittämässä tai muuten vapaaehtoisena apuna yhdistyksen toiminnassa. Tällainen osallistuminen voi herättää innostuksen toimia toisten omaishoitajien tukena laajemminkin, vertaistoimijana.





Vertaistoimija –käsitteellä halutaan korostaa sitä, että vertaistoimijana omaishoitaja toimii yhdistyksen tukemana, sen määrittelemien tavoitteiden ja toimintamuotojen asettamissa rajoissa toisten omaishoitajien tukena esimerkiksi vertaisohjaajana, vertaistukihenkilönä, vertaisperheenä tai keskustelupalstan ohjaajana.

Vertaistoimijuuden perustana on oma kokemus tuettavien elämäntilanteesta. Pelkkä kokemus ei kuitenkaan riitä, vaan vertaistoimijan on kyettävä ymmärtämään ja hyväksymään oma elämäntilanteensa siten, että pystyy antamaan oman kokemuksensa muiden käyttöön, eikä käyttää muita omien kokemustensa käsittelyyn. Vertaistoimijan on siis osattava kuunnella ja käyttää omaa tilannettaan esimerkkinä siitä, miten asiat voivat olla tai mitä voisi kussakin tilanteessa tehdä, ei miten niiden pitäisi olla tai miten tulisi toimia.

Mikäli yhdistyksen toiminnassa on mukana omaishoitajia, joilla on halua tai jotka pohtivat mahdollisuuksiaan ja resurssejaan ryhtyä vertaistoimijoiksi, on yhdistyksen hyvä keskustella ja käydä heidän kanssaan läpi seuraavia asioita:

### Vertaistoimijan ajatukset ja toiveet

- ▶ oma omaishoitotilanne
- ▶ voimavarat ja resurssit

\* mahdollisuudet toimia vertaistoimijana; milloin, miten, missä

- ▶ mitä itse odottaa saavansa toimiessaan vertais-toimijana
- ▶ onko jokin omaishoitajaryhmä, joka tuntuu läheisimmältä tai joku ryhmä, jonka vertaistoimija kokee itselleen vieraaksi tai hankalaksi
- ▶ aikaisempi kokemus ryhmän ohjaamisesta – tukihenkilönä toimimisesta.

### Vertaistoimijan tulee sitoutua

- ▶ **pitämään vertaistukisuhteissa esiin tulleet asiat salassa (vaitiolovelvollisuus)**
- ▶ toimimaan vertaisena ennalta määritellyn ajan
- ▶ toiminnalle asetettuihin tavoitteisiin ja toimintamuotoihin
- ▶ toimimaan yhteistyössä yhdistyksen kanssa.

### Vertaistoimijalla on oikeus

- ▶ tietää, mihin sitoutuu ja kuinka pitkäksi aikaa
- ▶ tietää, mitä häneltä vertaistoimijana odotetaan ja mitä ei odoteta
- ▶ tietää toiminnan rajat; milloin on käytettävissä ja milloin ei, mitä vertaistoimija tekee ja mitkä tehtävät eivät hänelle kuulu.
- ▶ saada tukea, koulutusta ja ohjausta
- ▶ toimia kokemukseen perustuvan asiantuntijuutensa pohjalta.

### Vertaistoimijaa tuetaan

perehdyttämällä yhdistyksen toimintaan

- ▶ nimeämällä yhdyshenkilö
- ▶ järjestämällä koulutusta
- ▶ järjestämällä työnohjauksellista tukea

- ▶ antamalla toimintaohjeita käytännön tilanteisiin; esimerkiksi oma sairastuminen, milloin ohjata ammattimaisen avun piiriin, kustannusten korvaaminen



## 5.1. KOULUTUS VERTAISOHJAAJAN TUKENA

Vertaistoimijakoulutuksen tarkoituksena on antaa riittävät tiedolliset ja taidolliset valmiudet vertaistoimijana toimimiseen sekä mahdollisuus pohtia omia voimavarojaan ja resurssejaan vertaistoimijana. Koulutukseen osallistumisella on aina myös vertaistuellisen merkitys osallistujille.

### ESIMERKKI OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET –LIITTO RY:N LOMA- JA VERTAISOHJAAJA- KOULUTUKSEN OHJELMASTA

1 päivä	
10.00 – 10.30	Saapuminen ja kahvi
10.30 – 11.15	Tuloinfo ja tutustumista
11.15 – 12.00	Perustietoa omaishoidosta
13.00 – 13.45	Sosiaalinen lomatoiminta ja omaishoitajalomat (ryhmä 1) Vertaisryhmätoiminnan lähtökohdat ja periaatteet (ryhmä 2)
13.45 – 14.30	Mitä omaishoitaja lomalta ja ryhmästä odottaa?
14.45 – 16.15	Omaishoitajaryhmän ohjelma – mitä ja miksi
16.30 – 17.15	Suunnitella omaishoitajaryhmän ohjelman
2. päivä	
8.30 – 9.15	Mietteitä eilisestä ja suuntautuminen päivän ohjelmaan
9.15 – 10.00	Ohjaaja kohtaa omaishoitajaryhmän / virikeluentoja, keskustelua, ryhmätöitä
10.15 – 11.00	Vuorovaikutus ryhmässä, ohjaajana toimiminen, toimintatuokion suunnittelu
12.00 – 13.30	Kohtaamisia; virikeluentoja, keskustelua, pari- ja ryhmätyöskentelyä iloa ja surua, tunteiden kohtaaminen, ”hankalat asiakkaat” loma- ja vertaisohjaajan jaksaminen
13.45 – 14.30	Käytännön asioita loma- ja vertaisohjaajalle
14.30 – 15.00	KAHVI ja palautekeskustelu

Yhdistys voi yksin tai yhdessä muiden toimijoiden kanssa järjestää alueellaan vertaistoimijoille koulutusta. Kannattaa myös selvittää muiden järjestöjen koulutustarjontaa, ryhmän ohjaamiseen tai tukihenkilönä toimimiseen liittyvät perusasiat ovat yhteisiä riippumatta tuen tarvetta aiheuttavasta tilanteesta. Oma järjestö voi sitten antaa omaan toimintaansa liittyvää lisäkoulutusta vertaistoimijalle ja nimetä hänelle yhteyshenkilön sekä antaa tukensa hänen toiminnalleen.

### 5.1.1. OK-opintokeskus tukee yhdistysten koulutustoimintaa

OK-opintokeskus tukee taloudellisesti ja pedagogisesti jäsenjärjestöjensä toteuttamia opintojaksoja (koulutuksia).

#### OK-tuen suuruuteen vaikuttaa

- ▶ opetustuntien (a 45 min) määrä. Jos opetustunteja on peräkkäin useita, niiden välillä on oltava riittävästi taukoja (esim. 15 min tauko / 90 min opetusta)
- ▶ opintojakson kaikki kulut. OK-tuki on **enintään 55 % kuluista**, jotka aiheutuvat opintojakson toteuttamisesta (esim. palkkiot, tilavuokrat, opetusvälineet, osallistujien matkakulut ja lehti-ilmoitukset).

#### Opintojakson toteuttaminen pätkinäkuoressa

##### Ennen opintojaksoa

- ▶ opintojakso tallennetaan Okryverkkoon tai toimitetaan OK-opintokeskukseen aikaisintaan 3 kk ja vähintään 2 vk ennen opintojakson alkua
- ▶ opintojakson tiedotteissa mainittava, että se toteutetaan OK:n tuella
- ▶ OK pyytää tarvittaessa tarkennuksia ja vahvistaa suunnitelman.

#### Opintojakson aikana

- ▶ yli 6 tuntia kestävässä koulutuksessa tulostetaan Okryverkosta osallistujatietolomake ja kerätään siihen osallistujien tiedot koulutuksen aikana
- ▶ lyhyemmissä koulutuksissa päivitetään osallistujaluettelo.

#### Opintojakson jälkeen

- ▶ selvitys laaditaan neljän viikon kuluessa (selvityslomake koulutuksesta, ohjelma, osallistujaluettelo ja tarvittaessa osallistujatietolomake, tilityslomake)
- ▶ OK kysyy tarvittaessa lisätietoja, hyväksyy selvityksen ja maksaa OK-tuen opintojakson toteuttajan tilille.

## 5.2. TYÖNOHJAUKSELLINEN TUKI VERTAISTOIMIJALLE

Vertaistoimija tarvitsee koulutuksen lisäksi jatkuvaluonteisempaa tukea toiminnalleen. Työnohjauksellinen tuki tarkoittaa mahdollisuutta toiminnan pohtimiseen ja esiin tulleiden ongelmallisten tilanteiden käsittelyyn jonkun toisen kanssa. Yhdistyksen nimeämä yhteyshenkilö voi toimia vertaistoimijan tukena. Työnohjauksellista tukea voidaan järjestää myös ryhmämuotoisena, koota yhteen oman yhdistyksen ja lähialueiden yhdistysten vertaistoimijoita pohtimaan yhdessä heille tärkeitä asioita. Ryhmän ohjaajana voi toimia ammattilainen tai vapaaehtoinen, jolla on kokemusta ryhmän ohjaamisesta. Ryhmämuotoisesta tuesta lisätietoja saa esimerkiksi Omaishoitajat ja Läheiset –Liitto ry:n julkaisemasta Mentorointipöytäkirjasta.

## 6. Vertaistukitoiminnan arviointi

Arviointi on tie toiminnan kehittämiseen. Arviointi on palautteiden keräämistä, kokemusten kuuntelemista, yhdessä pohtimista ja uuden suunnittelua näiden pohjalta. Se on pysähtymistä hetkeksi, katseen suuntaamista menneen kautta tulevaan.

### Osallistujapalaute

Vertaisryhmistä tai vertaistuettavilta henkilöiltä ja perheiltä voi pyytää palautetta kirjallisesti tai suullisesti. Jos palautetta pyydetään suullisesti pitämällä esimerkiksi palautekeskustelu, on tärkeää, että on etukäteen pohdittu mitä kysytään ja että vastaukset kirjataan ylös.

Palautteessa voidaan kysyä esimerkiksi:

- ▶ miten ja mistä sait tiedon toiminnasta
- ▶ olivatko toiminnan ajankohdat sopivia
- ▶ mitä odotuksia sinulla oli toiminnalle
- ▶ miten odotuksesi toteutuivat
- ▶ miten voisimme kehittää toimintaa.

### Vertaistoimijapalaute

Vertaistoimijoilta kannattaa kerätä palautetta siitä, miten ovat kokeneet toiminnan ja oman roolinsa. Kysymyksinä voi olla esimerkiksi

- ▶ omat ajatukset toiminnan alussa, omat ajatukset nyt
- ▶ mikä on mennyt hyvin, mikä huonosti
- ▶ missä olisi tuntenut tarvitsevansa tukea tai ohjausta.

### Yhdistyspalaute

Yhdistyksen toimijoiden on myös tärkeää koota palautetta omasta toiminnastaan.

Palautteessa voidaan kysyä esimerkiksi:

- ▶ miten vertaistukitoiminnan suunnitteleminen, käynnistäminen ja ylläpitäminen on sujunut; mitä onnistumisia ja mitä haasteita on ollut
- ▶ onko toimintaan ollut riittävästi tekijöitä vai onko vastuu kasaantunut joillekin.

### Yhteistyöpalaute

Yhteistyökumppaneilta saatu palaute on arvokasta. Yhteistyötahoilta voidaan kysyä esimerkiksi arviota

- ▶ yhteistyön sujuvuudesta
- ▶ työnjaon toimivuudesta
- ▶ mitä onnistumisia / mitä haasteita on heidän mielestään toiminnassa ollut.

### Palautteista arviointiin

Osallistujilta ja eri toimijoilta saatu palaute auttaa kehittämään toimintaa ja kertoo yhdistykselle, onko toiminta sille asetettujen tavoitteiden mukaista ja saavatko osallistujat sitä, mitä toiminnan välityksellä heille pyritään antamaan. Palautteita on siis syytä kerätä säännöllisesti ja perehtyä saatuihin palautteisiin huolella. Palauteyhteenvedon ei tarvitse olla kovin suurisuuntaista, pelkästään hyvien ja huonojen asioiden listaaminen voi tuoda esiin sekä toimiviksi koettuja asioita että kehittämisen paikkoja.

### Kiitos arvokkaasta toiminnasta

Vertaistukitoiminnan toteuttamisen ja arvioinnin lisäksi on tärkeää muistaa kiittää mukana olleita toimijoita. Huomioiminen ja palkitseminen kannustaa jatkamaan vertaistukitoiminnan parissa.

"Jäkälä nosti pikarinsa  
hauraan  
ja sade täytti sen  
ja pisarassa kimalsi taivas  
tuulta pidättäen.

Jäkälä nosti pikarinsa  
hauraan:  
Nyt malja elämämme  
rikkaudelle."

Helvi Juvonen

### **Vertaistuen laatukansiotyöryhmän työskentelyssä mukana olleet:**

Kaisu Haapajoki Hankasalmen Omaishoitajat ja Läheiset ry, projektityöntekijä  
Paula Hyödynmaa Raahen seudun terveydenhuollon ky, kuntoutuksen ohjaaja  
Ritva Koskinen Ruotsinpyhtään kunta, kotipalveluohjaaja  
Eira Latvala Riihimäen srk, diakoniatyöntekijä  
Erja Laulumaa Ylivieskan kunta, vanhustyönohjaaja  
Kaisu Mäntymäki Keski-Uudenmaan Omaishoitajat ja Läheiset ry, vertaisohjaaja  
Veijo Pirttimaa Länsi-Pohjan Omaishoitajat ja Läheiset ry, vertaisohjaaja  
Tuomo Tiitto Kokkolanseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, mentori  
Pia Ylisuvanto Rovaniemen seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, vertaisohjaaja

sekä Omaishoitajat ja Läheiset -Liitosta

Tiina Autio Kehittämispäällikkö  
Soili Hyvärinen Vertaistuen koordinaattori  
Taina Laakso Vertaistuen ohjaaja

### **Vertaistoiminnasta löytyy runsaasti tietoa**

Vertaistoiminnasta löytyy materiaalia niin internetissä kuin painettuina julkaisuina. Erityisesti omaishoitajia varten on Omaishoitajat ja Läheiset -liitossa tehty Mentorointiopas vapaaehtoisten vertaistoimijoiden mentoreille sekä Omaishoitajat keskustelevat – materiaalia ryhmille –julkaisut.

### **Lähteet ja kirjallisuus:**

Hautala, Hyvärinen, Laakso. Mentorointiopas. Vertaistukitoiminnan kehittämishanke. Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry. Pori 2008

Hyvärinen Soili (toim.) Omaishoitajat keskustelevat – materiaalia ryhmille. Vertaisohjaajat omaishoitajien työn tukena -projekti, Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry. Pori 2006

Laatikainen Tanja (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. 2010

Nikula T., Rannikko A. Mitä kuuluu? Puhumalla paras –ohjaajan opas. Eläkeliitto ry. Multiprint 2010.



Omaishoitajat ja Läheiset -Liitto ry  
Närståendevårdare och Vänner -Förbundet rf