

Vertais- ja liikuntatreffien vetäjäkoulutus

31.8.2022

paula.lehtomaki@allergia.fi, mira.airola@allergia.fi



Tervetuloa!

Ohjelma klo 17.30-19.00

- Esittäytyminen
- Lyhyesti liitosta
- Vertaistoiminta
- Vertaistreffien järjestäminen
- Miten jatketaan
- Palaute & lopetus



Käytännöt tässä koulutuksessa

- Kameran saa pitää auki. Pitäkää mikit pääsääntöisesti kiinni, kun ette puhu.
- Saa kysyä ja kommentoida: käsi ylös tai chat
- Toiveena paljon keskustelua!
- Saatte diat & linkit sähköpostilla jälkikäteen.
- Koulutus tallennetaan.

Tutustutaan toisiimme

- Esittele itsesi
 - Nimi
 - Paikkakunta
 - Mikä sai lähtemään mukaan koulutukseen?
 - Mitä odotat koulutukselta?
 - Onko joku sairausryhmä erityisen lähellä sydäntäsi?



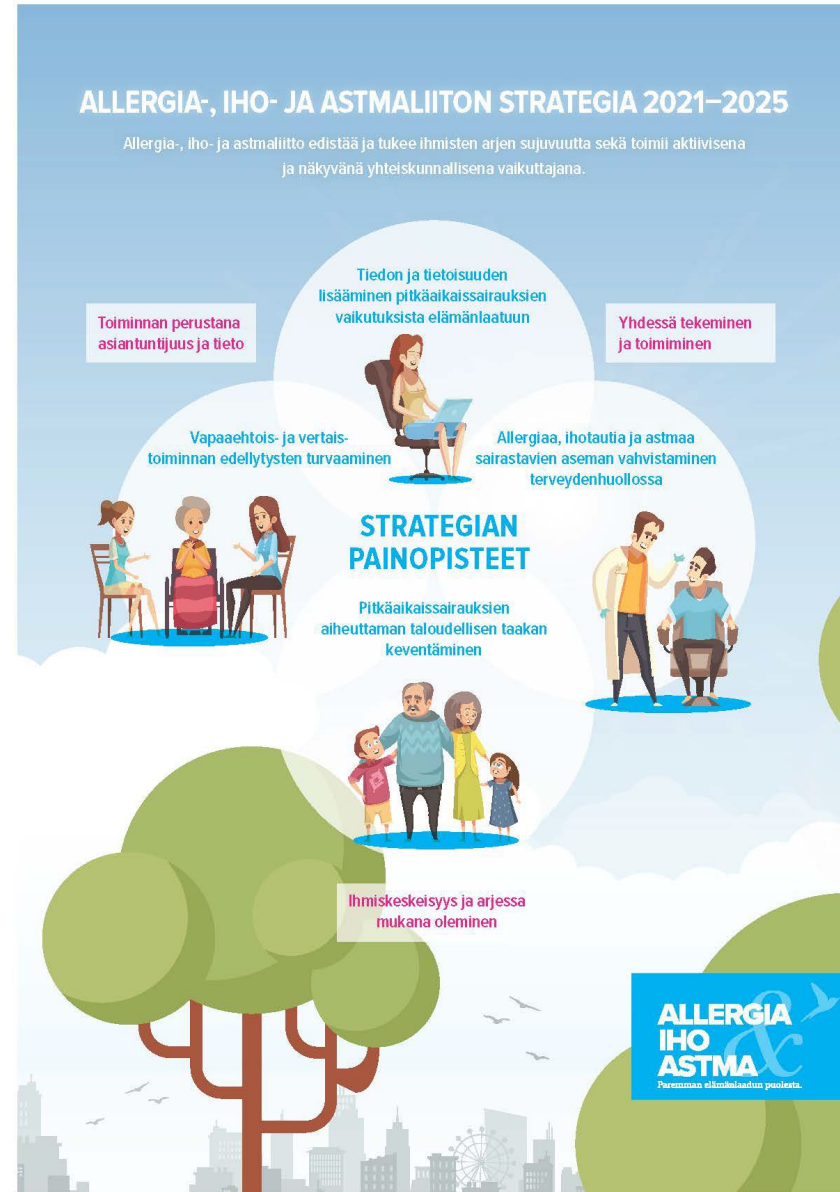
Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry



- Kohderyhmänä allergiset, astmaatikot, ihotautia sairastavat ja palovamman kokeneet ja heidän omaisensa.
- Valtakunnallinen potilas- ja terveysjärjestö, jonka tehtävänä on parantaa sairastuneiden elämänlaatua ja valvoa heidän yhteiskunnallista etuaan.
- Järjestöön kuuluu 45 paikallisyhdistystä, 15 000 jäsentä perheineen ja n. 150 vertaistoimijaa
- Vuonna 1969 perustettu valtakunnallinen terveysjärjestö. Allergia- ja Astmaliitto ja Iholiitto yhdistyivät 1.3.2017.

Liiton arvot

- Toiminnan perustana asiantuntijuus ja tieto
- Yhdessä tekeminen ja toimiminen
- Ihmiskeskeisyys ja arjessa mukana oleminen
- Toimintamuotoja: mm. Edunvalvonta, Vapaaehtois- ja vertaistoiminta, Neuvonta, Koulutus, Kurssit, Viestintä, Soveltava tutkimus, Kehittämistoiminta, Kansainvälinen yhteistyö, Luontoterveys



Tervetuloa vapaaehtoiseksi!

- Allergia, iho- ja astmaliiton vapaaehtoiseksi voi tulla kuka vaan - sinun ei tarvitse olla itse sairastava.
- Vapaaehtoistoiminta antaa tekijälleen hyvää mieltä, osallisuuden ja tarpeellisuuden tunnetta ja vaikuttaa positiivisesti koko yhteisöön.
- Vapaaehtoisuuden periaatteita: vapaaehtoisuus, luotettavuus, luottamuksellisuus, palkattomuus, tavallisena ihmisenä toimiminen



**Jokainen meistä voi edistää
allergia, astma- ja ihoasioita
toimimalla vapaaehtoisena.**

Sitouduthan pelisääntöihimme!

- Sitoudun edistämään liiton arvoja ja yhteisiä pelisääntöjä. Muistan edustavasi tehtävässä Allergia-, iho- ja astmaliittoa.
- Olen oma itseni, hyödynnän omia tietoja ja taitoja sekä omaa elämäkokemustani. Lääkinnälliset neuvot jätän ammattilaisille.
- Toimin muita kunnioittaen ja erilaisuutta arvostaen. Kaikki ovat tervetulleita mukaan toimintaan.
- Muistan luottamuksellisuuden. En puhu muiden asioista eteenpäin järjestön sisällä enkä ulkopuolella edes tehtävän päätyttyä.
- Pidän kiinni sovituista asioista ja ilmoitan, jos olen estynyt toimimaan sovitun mukaisesti.
- Huolehdin omasta jaksamisestasi.
- Kerron, jos haluan lopettaa vapaaehtoisena toimimisen. Saan halutessani todistuksen vapaaehtoisena toimimisesta.

Liikunta Allergia-, iho- ja astmaliitossa

- Liikunta on yksi vertaistuen muoto.
- Liikuntatoiminnalla pyritään lisäämään jäsenistön terveyttä ja toimintakykyä ja se on tärkeä osa monien sairauksien omahoitoa.
- Tavoitteena yhdessä liikkuminen vertaisten seurassa.
- Painotus luontoliikuntaan.
 - Päivittäinen luontoyhteys
 - Kaikille soveltuvaa edullista toimintaa
 - Hyvä tapa kohdata muita sairastuneita yhteisen tekemisen äärellä.



Vertaistreffit

- Valmis konsepti - verkossa, paikallisesti, liikkuen, pop up.
- Matalan kynnyksen tapahtumia, joita on helppo järjestää ja joihin on helppo tulla mukaan.
- Tunti ohjattua keskustelua vertaisten kesken.
- Keskustelukortit ohjaavat keskustelua
- Helppo tapa tehdä vapaaehtoistyötä Allergia-, iho- ja astmaliitossa
- Kuka vaan missä vaan, voi vetää vertaistreffejä.



Huom!

- Vertaistreffit on vertaiskeskustelua, ei luennointia tai opettamista.
- Vertaisuus riittää.
- Vetäjän roolina on mahdollistaa keskustelua, ei olla pääroolissa.
- Ohjaajan ei tarvitse itse sairastaa samaa sairautta kuin kohderyhmä.
- Luottamuksellisuus!



Paras palaute, tyytyväinen osallistuja

“Positiivisen kokemuksen, että samanlaisia oireita sairastavia on muitakin. Sain uutta tietoa, mitä oireiden takana voi olla ja mistä tietoa kannattaa hakea.”

“Kokemus oli hyvä ja helpottavaa, etten ole yksin.”

“Ajatusten jakaminen on tosi tärkeää. Jos voi antaa vinkkejä jollekin, mitä itse on hyväksi havainnut, on sekin palkitsevaa. Kokemus oli miellyttävä.”

“Ainakin hetken helpotuksen ahdistukseen ja yksinolon tuskaan.”

“ Sain nimensä mukaisesti vertaistukea. Keskustelua ihmisten kanssa, jotka elävät saman sairauden kanssa.”

“Hyviä vinkkejä arkeen. Ihan mahtava konsepti.”

Näin järjestät treffit

- Valitse väline, muoto vertaistreffeille
 - Paikan päällä (missä, kahvila/yhdistyksen toimisto), verkossa, liikkuen
- Valitse kohderyhmä
 - Oma sairaus, teema (kutisevat, kävelytreffit), vetäjää vaille oleva kohderyhmä (esim. joku harvinainen sairaus)
- Valitse ajankohta
 - Valmis [kalenteri](#), josta voi valita tai johon voi lisätä treffejä



**TERVETULOA
VERTAIS-
TREFFEILLE!**

Valmistaudu

- Me mainostamme, keräämme ilmoittautumiset ja lähetämme ilmoittautuneille osallistumisohjeet ja linkin tapahtumaan (verkkotreffit)
- Yhteistyö paikallisyhdistyksen kanssa
- Tutustu materiaaleihin, varmista tekniikka (verkko) tai paikka (live)
- Mieti kysymyksiä valmiiksi ja treffien eteneminen. Voit tulostaa keskustelukortit. Jos vetäjiä on useampi, sovi vastuista.
- Liity Vertaistreffien vetäjien -Facebook-ryhmään: <https://www.facebook.com/groups/vertaistreffienvetajat>



Valmiita materiaaleja löytyy:
www.allergia.fi/vertaistreffit

Aloitus

- Ole ajoissa paikalla ja huomioi kaikki paikalle saapujat
- Esittele itsesi & yhdistyksesi/liitto
- Kerro konseptista ja mitä seuraavan tunnin aikana tapahtuu
- Esittelykierros -> Kysy odotuksia tai mistä osallistujat haluavat puhua
- Aloita kysymyksellä, josta syntyy helposti keskustelua



Vertaiskeskustelu

- Kysy itse keskustelukorttien kysymyksiä tai muita aiheeseen liittyviä valmiiksi miettimiäsi asioita.
- Jaa tarvittaessa puheenvuoroja. Anna keskustelun rönsyt. Huolehdi, että jokainen pääsee ääneen.
- Jaa keskustelijat tarvittaessa pienempiin ryhmiin.
- Tunnissa ei montaa kysymystä kerkeä.



Hyödynnä [Keskustelukortit](#)

Lopetus

- Lopettele keskustelua 5-10 min ennen ajan loppumista. Varaudu paketoimaan keskustelu. ”Otetaan vielä viimeinen kysymys/aihe”
- Loppukierros: Mikä fiilis jäi?/ Mitä nämä treffit antoivat sinulle?
- Kerro tulevista treffeistä ja kannusta jäsenyyteen.
- Pyydä täyttämään [osallistujien palautekysely](#)



Treffien jälkeen

- Täytä [järjestäjän palautelomake](#)
- Ilmoita treffien osallistujamäärä treffikalenteriin.
- Voit laittaa fiilisviestin FB-ryhmään tai liiton työntekijälle.
- Sovi seuraavat treffit.

Miten vertaistreffit meni?

Hieno, että osallistuit vertaistreffille! Annoit ja sait vertaistukea noin tunnin ajan sellaisten ihmisten kanssa, jotka voivat ymmärtää sinua puolesta lauseesta. Keräämme kokemuksia ja palautetta vertaistreffeistä, jotta voimme kehittää niitä eteenpäin, sekä mainoksissa kertoa muille vertaistreffitkokemuksista.

Vastaajien kesken arvotaan 5kpl Allergia-, iho- ja astmaliiton kangaskasseja. Arvontapäivä on 16.12.2020.

Päällimmäinen fiilis vertaistreffeistä



Vertaistreffit olivat

- kasvotusten jossain palkassa
- virtuaalisesti verkossa

Mitä mieltä olet väitteistä?

	Eri mieltä			Samaa mieltä		En osaa sanoa
	1	2	3	4	5	
Vertaistreffille oli helppo osallistua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vertaistreffillä syntyi keskustelua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vertaistreffillä sain vertaistukea omaan sairauteeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain tietoa allergiaan/astmaan/ihoon liittyvästä yhdistystoiminnasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aion tavata uudestaan samaa sairautta sairastavia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Erityishuomioita kävelytreffien järjestämisessä

- Tutustu kohteeseen etukäteen ja suunnittele reitti -> Esim. 3km kävelyä voi olla sopiva matka tunnissa.
- Varmista, että tapaamispaikka on helposti löydettävissä ja osallistujat löytävät sinun.
- Säähän ei voi vaikuttaa, mutta asenteeseen kyllä. Pieni sade ei ole este tapahtumalle.
- Kävelytreffit voi järjestää myös etänä!
- Erityisteemat kiinnostavat ihmisiä, patsaskävely, porrastelu, linturetki...



Vinkkejä kävelytreffien järjestämisessä

- Osallistujat voivat esitellä itsensä alkulämmittelyn aikana.
- Jos porukka on iso, voitte jakaantukaa pienempiin ryhmiin.
- Esitä kysymyksiä kävelyn lomassa tai pysähtykää välillä juttelemaan yhdessä.
- Huolehdi, että kaikki pysyvät mukana. Hitaamman mukaan mennään.
- Pidä tarvittaessa juoma-/hengähdystaukoja.
- Muista pitää tapahtuman pääpaino vertaiskeskustelussa.



Treffit kahdella vetäjällä

- Ekalla kerralla voi olla helpompi vetää treffit kaksistaan.
- Kavereita voi huhuilla FB-ryhmästä.
- Ennen treffejä sopikaa roolitus:
 - Kumpi aloittaa tilaisuuden?
 - Kumpi vetää keskustelua?
 - Kumpi lopettaa?
 - Aloituskysymys ja muut kysymykset?
- Jokainen vetää treffit omalla tavallaan!



Vinkkejä vetäjälle!

- Ole oma itsesi. Älä jännitä vaikka vetäisit treffejä ensimmäistä kertaa.
- Tapahtuma syntyy yhdessä osallistujien kanssa.
- Pyri luomaan rento ja avoin ilmapiiri
- Lisävinkkejä keskustelun vetämiseen Sitran [Erätauko-dialogi](#)

"Juttu lähti nopeasti liikkeelle. Pääsimme puhumaan luottamuksellisesti. Jaoimme hoitovinkkejä, nauroimme sairaudellemme ja puhuimme avoimesti hoidoista ja selviytymisestä. Tapaamisessa huomasi, että löytyy yhtä monta tarinaa, kuin on ihmistä."

Turvallisen tilan periaatteet 1/2

- **Kuuntele ja opi.** Kohtaa uudet ihmiset ja aiheet ennakkoluulottomasti, mahdollisuutena oppia uutta. Kunnioita ihmisiä sellaisena kuin he ovat. Muista, että jokainen yksilö on yhtä arvokas.
- **Anna tilaa.** Tuo omat näkemykset esiin niin, etteivät ne loukkaa muita. Anna tilaa myös toisenlaisille näkemyksille. **Kannusta kaikkia osallistumaan keskusteluun.**
- **Älä oleta** asioita ihmisten ulkonäön tai toiminnan perusteella esimerkiksi sukupuolesta, terveydestä, toimintakyvystä tai taloudellisesta tilanteesta. Tiedosta omat ennakko-oletuksesi.

Turvallisen tilan periaatteet 2/2

- **Kunnioita yksityisyyttä.** Anna jokaisen päättää itse, mitä hän haluaa omista kokemuksistaan jakaa ja mitkä ovat hänen rajansa. Henkilökohtaisia ja tunteita herättäviä aiheita pitää käsitellä erityisen kunnioittavasti.
- **Älä halvenna tai nolaa toisia.** Älä käytä puheessasi tai käytöksessäsi syrjiviä stereotypioita tai syrjivää kieltä.
- **Puutu.** Mikäli todistat häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua, älä jää sivustakatsojaksi.
- **Pyydä anteeksi,** jos olet loukannut jotain tahallisesti tai tahattomasti.

Ongelmatilanteita

- Liian dominoiva osallistuja/keskustelu harhautuu aiheesta - kiitos mielipiteestä, seuraava kysymys
- Hiljaiset osallistujat - kysy ja kannusta osallistumaan, kysy lisäkysymyksiä, syvennä keskustelua, valmiit kysymykset
- Iso ryhmä - jakaantuminen pienempiin ryhmiin, nopeat kysymykset
- Vaikeat kysymykset - ohjaa eteenpäin, etsikää yhdessä ratkaisuja, selvitä asiaa ja palaa myöhemmin
- Voimakkaat tunteet - pysäytä keskustelu, huomioi, mutta älä lähde mukaan

Sanoja joita voi käyttää...

- ”Kuunnellaan tämä rauhassa.”
- ”Mitä sinä tarkoitat kun sanot xxxx?”
- ”Millaisia kokemuksia/ajatuksia teillä muilla tuli mieleen, kun kuuntelitte äskeistä?”
- ”Kiitos että olet tuonut esiin näkemyksesi. Nyt olisi tärkeää kuulla, mitä te muut ajattelette.”

Kuinka sinä olet mukana?

- Toiveena 1-2 vertaistreffit syksyn aikana!
 - Erityisesti paikallisia treffejä toivotaan
- Varaa listalta tai ehdota omia! [Syksyn 2022 vertaistreffit ja vetäjät](#)
- Liity mukaan [Facebook-ryhmä](#) vertaistreffien vetäjille!
- Vetäjille verkkotapaamisia muutaman kerran vuodessa. Seuraava ti 6.9. klo 18.
- Kysy, jos joku asia jäi mietityttämään:
paula.lehtomaki@allergia.fi.

Lopuksi

- Mitä jäi mieleen? Mitä opit tänään? Pällimmäinen fiilis koulutuksesta?
- Jäikö vielä kysymyksiä?
- Millaiset treffit haluaisit näillä opeilla järjestää?



- Lisätietoa vertaistreffeistä:
allergia.fi/vertaistreffit
- Lisävinkkejä liikuntatapahtuman järjestämiseen:
<https://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/yhdistysten-liikuntatoiminta/vinkkeja-tapahtuman-jarjestamiseen/>
- Anna palautetta: <https://q.surveypal.com/Palaute-vertais--ja-liikuntatreffien-vetajien-koulutus-2022>



Kiitos!

ALLERGIA 
IHO & ASTMA