

Vertaistoiminta on potilasyhdistyksen perusjuttu

Yhdistystreffit 16.3. ja 18.3.2023



Mitä vertaistuki on?

- Potilasjärjestöjen toiminnassa vertaistuki on kaiken ytimenä > taustalla halu kokoontua yhteen muiden saman kokeneiden kanssa
- Vertaistuen tuli olla osana yhdistyksen kaikkea toimintaa
- Vertaistoimijat/-tukijat ovat useimmiten vapaaehtoisia
- Vertaistuen mahdollistajana voi toimia myös ammattilainen (järjestäjänä ja fasilitoijana)
- Vertaistoiminta täydentää ammattilaisten tukea, ei korvaa sitä

TUKEA TOIVOA
TARINOITA TIETOA
YMMÄRTYSTÄ TSEMPPIÄ
HENGÄHDYSHETKIÄ
VINKKEJÄ ARKEEN
YHTEENKUULUVUUTTA
PERSPEKTIIVIÄ
VOIMAA
ILOA

#HYVÄARKI

Vertaistuki on...

- Vertaistuki pohjaa yksilön omaan kokemukseen ja maallikon tietotaitoon
- Sellaista apua ja tukea, jota samankaltaisia asioita läpikäyneet ihmiset voivat antaa vaikeuksista selviytymiseksi
- Keskeistä on vertaistukijan oma kokemus samasta asiasta, jolloin toista voi ”ymmärtää jo puolesta sanasta”



Vertaistuki on tunnetason tukea

- Vertaistuen saaminen tukee jaksamista arjessa - kokemustiedon jakaminen.
- Vertaistuki on erityisesti tunnetason tukea - omien voimavarojen vahvistaminen.
- Luo toivoa ja auttaa voimaantumaan ja selviytymään vaikeistakin tilanteista. ”En ole yksin ongelmieni kanssa ja pärjään tämän asian kanssa.”



Vertaistuen periaatteita

- **Vapaaehtoisuus** - vertaisuuden ytimessä on juuri vertaistukijan vapaaehtoisuus
- **Arjen asiantuntijuus** - kukaan ei tunne arjen haasteita yhtä hyvin kuin toinen saman kokenut
- **Vastavuoroisuus ja tasavertaisuus** - vertaistukisuhde on joka tapauksessa vastavuoroinen kahden ihmisen välinen suhde
- **Luottamus ja vaitiolovelvollisuus** - Vertaissuhteessa käsitellään hyvin henkilökohtaisia asioita. Vertaissuhteessa kuultuja asioita ei kerrota eteenpäin
- **Erilaisuuden kunnioittaminen ja itsemääräämisoikeus** - Jokaisella on oikeus tulla kuulluksi omana itsenään ja päättää omista asioistaan

Mitä vertaistuki ei ole?

- Vertaistuki ei korvaa ammattilaisen tarjoamaa apua, vaan parhaimmillaan täydentää sitä

Vertaistukija

- On kokeilla hyväksynyt oman tilanteensa
- Ei tee diagnooseja eikä suunnittele hoitoja
- Ei tiedä vastausta kaikkeen, mutta voi auttaa etsimään
- Ei anna valmiita vastauksia



Juttele parin kanssa:

Miten vertaistoiminta toteutuu teidän yhdistyksessä?

Millaista vertaistoimintaa teillä on? Tai miksi ei ole? Millaista toimintaa voisi olla?

Vertaistukijalla on apunaan:

- Omat kokemukset
- Tavallisen ihmisen taidot
- Kyky tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa
- Oma auttamisen halu
- Järjestöjen organisoimat koulutukset ja tapaamiset
- Järjestöasiantuntijan tuki
- Oman yhdistyksen toimijoiden tuki



Vertaistoimijan erilaiset roolit

- Vertaistoimijalla on monenlaisia mahdollisia tehtäviä ja rooleja oman yhdistyksen ja liiton toiminnassa
- Perinteisin malli on ns. **yksilövertaistuki**, jolloin tukija ja tuettava ovat keskenään yhteydessä joko tapaamalla, puhelimesta tai viestitellen
- **Yhdistysten toiminnassa** on monenlaisia mahdollisuuksia toimia vertaistukena, esim. säännöllisesti kokoontuvan vertaisryhmän vetäjänä, yksittäisessä tapaamisessa vertaiskeskustelun vetäjänä, vertaistoiminnan suunnittelijana tai vaikkapa whatsapp-ryhmän vetäjänä, vertaistreffien vetäjänä
- **Liitossa esim. kursseilla** on myös käytetty vertaisohjaajia

Vertaistoimijan roolit

- Sähköinen maailma antaa paljon erilaisia mahdollisuuksia vertaistoimintaan:
 - Erilaisten sähköisten vertaisryhmien ylläpitäminen ja keskustelun aktivoiminen niissä (esim. FB-ryhmät)
 - Blogin tai lehtijuttujen kirjoittaminen omista kokemuksista
 - Instagram-tilin pitäminen ja omien kokemusten kertominen siellä
 - Vertaistreffien vetäjänä
- Vertaistoimija voi myös toimia tiedon välittäjänä, jakajana ja kerääjänä - esim. välittää liiton tietoa FB-ryhmään

Kirjoita post it -lapulle:

- Mikä on mielestäsi vertaistuesssa/ -toiminnassa parasta?
- Entä mikä siitä tekee erilaista muihin palveluihin nähden?



ALLERGIA
IHO
ASTMA

Parasta vertaistoiminnassa? (AIA:n vertaistoimijoiden kertomaa)

Voi kertoa, miten
on itse selvinnyt
sairauden kanssa

Muut ymmärtävät,
mitä itse käy läpi

Huomaa, ettei ole
ongelmiensa kanssa
yksin

Näkee uusia
ihmisiä

Yhteisöllisyys ja
vertaisneuvonta

Tsemppaus

Kuulee kentältä
tietoa ja
kokemuksia

ALLERGIA
IHO
ASTMA

Miten ja yhdistyksenne vertaistoimijat ovat lähteneet mukaan toimintaan?

- Erilaisia motiiveja on yhtä paljon kuin vertaistoimijoita
- Elämäntilanteet vaihtelevat ja sitä myötä mahdollisuus olla mukana
- Nykyisin onneksi paljon erilaisia mahdollisuuksia toimia esim. verkossa
- Kannattaa siis tarjota erilaisia tapoja vapaaehtoistoimintaan



AIA:n vertaistoimijoilta kerättyä: Miksi lähdin vertaistoimijaksi?

Yhdistyksestä
pyyntö tulla
mukaan

Halu tehdä
vapaaehtoistyötä

Toive päästä
myös itse
toimintaan
mukaan

Oma halu

Toive saada
itsekin tietoa

Muiden
tapaaminen ja
vertaistuki

Sopiva
elämäntilanne

Lapsen toive
saada
vertaistukea

Sopeutumisvalmennus-
kurssin kautta

Velvollisuus

Oma
kiinnostus

Onko teillä järjestetty jo 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.
- Kuka vaan voi vetää vertaistreffejä.
- Ohjeita vertaistapaamisten järjestämiseen:
Allergia.fi/vertaistreffit

“Vertaistreffit antoivat tukea sairauden kanssa elämiseen. Tunnelma oli lämmin ja välittävä, treffiporukan kanssa juttelu antoi voimia arkeen.”



**ALLERGIA
IHO
ASTMA**

Verkkovertaistuen erityispiirteet

- Vuorovaikutus toimii ja vertaisuus toteutuu myös verkossa
- Kuva ja ääni tärkeää, katsekontakti uupuu
- Vapaamuotoisen yhdessäolon puuttuminen
- Saavutettavuus, esim. tekniset haasteet, iäkkäämmät osallistujat
- Verkossa ohjaajan fasilitointitaidot tärkeitä, mm. puheenvuorojen jako, rytmitys, tauot puheenvuorojen välissä (mikrofonin päälle laitto)



Keskusteluaiheita vertaistapahtumaan

- Muista vertaisuus kaikessa toiminnassa!
- Keskustelukortit tai perheen voimavara -kortit herättävät keskustelua
- Eri tapaamisissa voi myös olla erilaisia teemoja ja eri kohderyhmiä.



Kiitos!

**ALLERGIA
IHO
ASTMA** 