

AALLONMURTAJA-HANKKEEN

VERTAISOHJAAJAN KÄSIKIRJA

VERTAISOHJAAJAN OPAS,
KÄYTÄNNÖT JA VINKIT



SISÄLTÖ

1 Yleistä yhdistyksestä ja hankkeesta

- 1.1 Kaksisuuntaiset ry
- 1.2 Aallonmurtaja-hanke

2 Vertaistoiminta

- 2.1 Vertaistoiminta Aallonmurtaja-hankkeessa
- 2.2 Yhteiset suuntaviivat ja turvallisemman tilan periaatteet

3 Vertaisohjaaja

- 3.1 Vertaisohjaajana toimiminen
- 3.2 Ryhmän ohjaaminen
 - 3.2.1 Ryhmän vuorovaikutus ja ryhmäprosessit
 - 3.2.2 Toiminnan ja ohjelman suunnittelu
 - 3.2.3 Kohtaaminen kasvotusten ja verkossa
 - 3.2.4. Aktiivinen kuuntelu
 - 3.2.5 Konfliktit ryhmässä
- 3.3 Ryhmän perustaminen ja käytännöt

4 Vertaistukijana Toivo-sovelluksessa

- 4.1 Vertaistukemisen peruseriaatteet
- 4.2 Miten osoitan empatiaa ja kuuntelua viestien välityksellä?
- 4.3 Keskusteluiden sisällöt
- 4.4 Kriisin vaiheet

5 Hanke vertaisohjaajan tukena

- 5.1 Kuusi askelta psykologiseen palautumiseen
- 5.2 Työnohjaus
- 5.3 Koulutukset
- 5.4 Virkistystoiminta

6 Yhteystiedot

7 Menetelmiä, materiaaleja ja työkaluja vertaisohjaajalle

- 6.1 Menetelmiä ja harjoitteita ohjaamisen tueksi
- 6.2 Verkkosivuja, joita voi hyödyntää toiminnan välineenä
- 6.3 Vertaisohjaajan hyvinvoinnin tueksi

1 YLEISTÄ YHDISTYKSESTÄ JA HANKKEESTA

Vapaaehtoistoiminta on tärkeässä roolissa Aallonmurtaja-hankkeessa. Vertaisohjaajien panos on merkittävä toimintojen mahdollistamiseksi. Tämän oppaan tarkoitus on toimia vertaisohjaajien tukena toiminnassa alusta loppuun saakka.

1.1 Kaksisuuntaiset ry

Kaksisuuntaiset ry on valtakunnallinen yhdistys, joka on tarkoitettu kaikille kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai skitsoaffektiivista häiriötä sairastaville, sekä heidän läheisilleen. Kaksisuuntaiset ry syntyi vuosituhannen alussa. Yhdistyksen perustoiminta toimii täysin vapaaehtoisvoimin. Yhdistyksen nettisivut löytyvät täältä: <https://kaksisuuntaiset.yhdistysavain.fi/>

Kaksisuuntaiset ry perustettiin, kun huomattiin, että vertaistuelle oli tarvetta. Vertaistuki olikin toiminnan ytimessä alusta saakka. Yhdistyksen ajatuksena on, että vertaistoiminnan täytyy olla kaikille saavutettavissa, jotta kenenkään ei tarvitsisi jäädä sairautensa kanssa yksin. Yhdistyksen slogan onkin osuvasti yhdessä voimme paremmin!

Kaksisuuntaiset ry järjestää kasvokkain kokoontuvia ryhmiä eri puolilla Suomea, sekä pitää vertaischattia Tukinetissä. Kasvokkain kokoontuvat ryhmät löytyvät kootusti täältä <https://kaksisuuntaiset.yhdistysavain.fi/vertaistuki/vertaisryhmat/>

Kaksisuuntaiset ry toimii aktiivisesti stigman hävittämiseksi. Vapaaehtoiset antavat julkisesti kasvonsa sairaudelle, jotta kävisi ilmi, että sairaus on vain yksi ihmisen lukemattomista ominaisuuksista. Yhdistys laatii myös julkisia kannanottoja.



1.2 Aallonmurtaja-hanke

Vuonna 2023 Kaksisuuntaiset ry sai STEAlta (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) rahoituksen kolmivuotiselle nuorisohankkeelle. Instagramissa järjestetyn nimikisan jälkeen nuorisohanke sai nimekseen Aallonmurtaja-hanke. Nimi kuvaa hyvin kaksisuuntaiselle mielialahäiriölle ja skitsoaffektiiviselle häiriölle tyypillistä aaltomaista liikettä masennuksen ja hypomanian/manian välillä. Hanke eli aallonmurtaja pyrkii vertaisuuden avulla auttamaan nuoria tässä mahdollisessa aallokossa. Hankkeessa kannustetaan nuoria vertaistoimintaan. Vertaistuki on tärkeää, koska vertaisia kohdatessa sairauden aiheuttama häpeä usein keventyy ja ihminen tulee sekä itse kuulluksi että voi myös tukea toisia samassa tilanteessa olevia.

<https://aallonmurtaja.net>

Hankkeen kohderyhmää ovat noin 16–29-vuotiaat kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai skitsoaffektiivista häiriötä sairastavat nuoret ja nuoret aikuiset sekä sairastavien läheiset. Nuorten vapaaehtoistyön tukeminen ammattimaisesti on yksi olennainen osa hanketta ja sen tavoitteita. Sen lisäksi kohderyhmää pyritään tukemaan myös opastamalla nuorisotyöntekijöitä ja sairastuneiden nuorten vanhempia ja muita läheisiä ikäluokasta riippumatta.

Koko kohderyhmän koko on suuri. Kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön sairastuu noin prosentti suomalaisista ja skitsoaffektiiviseen häiriöön hieman pienempi osuus. Nuorten 16-29-vuotiaiden ikäryhmässä sairastuneita on yli 10 000 henkilöä. Sairastuneiden läheisiä on nuorissa moninkertainen määrä.

Hankkeen tavoitteet

1. Kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja skitsoaffektiivisen häiriön huomioonottavan nuorisotoiminnan osallistava kehittäminen. Saamme aikaan 10 uutta säännöllisesti verkossa tai kasvokkain kokoontuvaa vertaisryhmää nuorille.
2. Kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja skitsoaffektiivisen häiriön erityispiirteistä tiedottaminen mielenterveyden haasteita kokevien nuorten kanssa toimiville ammattilaisille, mm. nuorisotyöntekijöille.
3. Kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja skitsoaffektiivisen häiriön huomioonottavan vapaaehtoistoiminnan kehittäminen.
4. Tavoitamme 4000 nuorta some-kanaviemme avulla.
5. Sairastuneiden nuorten vanhempien/hoitajien, muiden perheenjäsenten ja lähipiirin tukeminen tietoa jakamalla.
6. Muodostamme valtakunnallisen yhteistyöverkoston, joka mahdollistaa hankkeella käynnistetyn toimintamme toteuttamisen hankkeen aikana ja tulevaisuudessa eri paikkakunnilla.
7. Henkisen hyvinvoinnin lisääminen.

2 VERTAISTOIMINTA

Vertaistoiminta on vapaaehtoistoiminnan muoto.

Vertaistoiminnalla tarkoitetaan samassa elämäntilanteessa olevien tai samankaltaisia elämänkohtaloita kokeneiden ihmisten tarjoamaa keskinäistä apua ja tukea haastavissa elämäntilanteissa. Vertaistoiminta voi olla järjestäytynyttä tai vapaamuotoista, ja sen tarkoitus on yhdessä etsiä tukea ja ratkaisuja.

Vertaistuki on aikaan ja elämäntilanteeseen sidottua, ja tuen tarve sekä merkitys vaihtelevat. Esimerkiksi vasta diagnoosin saaneet tarvitsevat erilaista tukea ja tietoa kuin he, jotka ovat jo selvinneet kriisin alkuvaiheista. Vertaiset voivat tarjota toisilleen tätä tietoa ja tukea.

Vertaistoiminnalla on vaikutusta. Samankaltainen elämäntilanne mahdollistaa sen, että osanottajat voivat oman kokemuksensa pohjalta ymmärtää toistensa tunteita. Samankaltaisia kokemuksia kokeneen empatia on erilaista kuin ammattilaisilta, perheeltä tai ystäviltä saatu. Vertaistoiminta ja -ryhmät saattavat olla ainoa tai ensimmäinen paikka, jossa osanottajat voivat kokea heidän ongelmiensa, kysymystensä, tunteidensa ja ajatustensa tulevan kuulluksi.

Vertaistoiminta vaikuttaa sekä tukea saavaan, että tukea antavaan. Tuen antaminen voi lisätä itsetuntoa ja pätevyyden tunnetta. Vertaistoiminnassa on kyse keskinäisestä ja vastavuoroisesta auttamisesta, sekä osanottajien tasa-arvoisuudesta. Vertaistoiminnassa osanottaja ei ole potilas tai asiakas.

(https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2017/10/Opassarja_2_2017_Laimio_netiversio.pdf

https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)

2.1 Vertaistoiminta Aallonmurtaja-hankkeessa

Aallonmurtaja-hankkeen vertaistoiminta tapahtuu mm. vertaisryhmissä ja Toivo-sovelluksessa. Ryhmiä voi järjestää verkon välityksellä tai kasvokkain. Kummassakin tapaamistyyliässä on omat etunsa, kuten saavutettavuus ja arkojen aiheiden keskustelun helpottaminen. Toivo-sovellus on taas alusta kahdenkeskisille vertaistukikeskusteluille, joita käydään viestien välityksellä (ks. luku 4).

Vertaisryhmät voivat olla jatkuvia tai määräaikaisia, ja ne voivat keskittyä johonkin tiettyyn teemaan tai perustua pelkästään vapaaseen keskusteluun. Ryhmät voivat olla toiminnallisia tai pelkkiä keskusteluryhmiä. Ryhmien osallistujamäärät vaihtelevat. Ryhmissä voi olla muutamia tai paljon osallistujia kerralla.

Vertaisryhmien lisäksi vertaistoimintaa voi järjestää yksittäisten, joihinkin tiettyihin teemoihin keskittyvien tapaamisten muodossa. Näitä tapaamisia voi järjestää esimerkiksi kasvokkain tai vaikkapa Discordissa. Vertaisohjaaja voi ideoida tapaamisten aiheita ja ohjelmaa itse, työparin, hankkeen työntekijöiden, tai vertaistoimintaan osallistuvien kanssa.

Hankkeessa kehitetään ystävöimintää. Toiminta ja sen käytännöt tarkentuvat, kun toimintaa kehitetään ja asiasta kiinnostuneita vapaaehtoisia löytyy. Ystävöiminnan tarkoituksena on madaltaa toimintaan osallistumisen kynnyksiä ja helpottaa uusien osallistujien liittymistä mukaan toimintaan. Ystävänä toimivan tulee suorittaa vertaisohjaajakoulutus, mutta hänen ei tarvitse toimia vertaisohjaajana.

2.2. Yhteiset suuntaviivat ja turvallisemman tilan periaatteet

Sitoudumme aina turvallisemman tilan periaatteisiin.

Turvallisemman tilan periaatteiden tavoitteena on luoda ympäristö, jossa kaikki osallistujat omalla toiminnallaan edistävät yhdenvertaista, kunnioittavaa ja avointa ilmapiiriä sekä keskustelua. Jokaisella on oikeus tuntea olonsa turvallisiksi.

Turvallisemman tilan periaatteiden lisäksi jokaiselle ryhmälle luodaan omat säännöt/suuntaviivat. Niistä on hyvä keskustella yhdessä ja kirjata ne auki. Niihin voi tehdä lisäyksiä yhdessä ryhmäläisten kanssa. Suuntaviivat auttavat uusien jäsenten liittymistä, sekä helpottavat ryhmän toimintaa ja ohjaajaa tehtävässään.

Suuntaviivoja ovat esimerkiksi:

- Luottamuksellisuus: emme puhu eteenpäin ryhmäläisten asioita.
- Tasavertaisuus: kaikille annetaan tilaa puhua. Kaikilla oikeus jakaa sen verran kuin haluaa.
- Ryhmään ei tulla päihtyneenä.

Turvallisemman tilan periaatteet

1. KUNNIOITETAAN MUITA.

Jokaisella on oikeus jakaa omia kokemuksiaan niin paljon kuin haluaa. Kaikkien kokemukset ovat arvokkaita, eikä niitä tarvitse vertailla keskenään. Annetaan tilaa toisille ilmaista itseään ja osallistua omassa tahdissaan.

2. KAIKKI OVAT TERVETULLEITA OMANA ITSENÄÄN.

Pyritään välttämään oletuksia muiden sukupuolesta, seksuaalisuudesta, terveydentilasta tai taustasta. Kunnioitetaan myös erilaisia mielipiteitä, kokemuksia ja uskomuksia. Jokainen on yhtä arvokas.

3. EMME HYVÄKSY HÄIRINTÄÄ.

Muiden syrjintä, kiusaaminen, ahdistelu tai arvostelu ei ole hyväksyttävää. Ollaan ystävällisiä toisillemme ja puututaan ikävään käytökseen omien mahdollisuuksiemme ja tilanteen mukaan.

4. ANNA ITSELLESI MAHDOLLISUUS OPPIA UUTTA JA KEHITTYÄ.

Suhtaudu uusiin ihmisiin, asioihin ja tilanteisiin avoimin mielin. Jos huomaat tehneesi virheen, pyydä sitä anteeksi. Tekemällä oppii!

TÄRKEÄÄ

Mikäli koet, että turvallisemman tilan periaatteet eivät toteudu toiminnassamme, tai kohtaat epäasiallista tai loukkaavaa käytöstä, olethan meihin yhteydessä!

sanna@kaksisuuntaiset.fi
044 741 0013

hilla@kaksisuuntaiset.fi
044 750 0049

Aallonmurtaja-hankkeen arvot

Lempyys

Panostamme yhteisöön, jossa jokainen saa olla oma itsensä. Meille keskeistä on, että jokainen kokee riittävänsä omana itsenään ja omien voimavarojensa puitteissa.

Haluamme antaa jokaiselle mahdollisuuden tulla kuulluksi.

Toivo

Tarkoituksemme on, että kenenkään ei tarvitse jäädä oman tilanteensa kanssa yksin.

Jaamme tietoa, tuomme erilaisia elämänpolkuja ja kokemuksia esille sekä rakennamme mahdollisuuksia voimavarojen vahvistamiseen.

Yhdessä tekeminen

Yhdessä tekeminen tarkoittaa meille yhdenvertaisuutta, arvostusta ja jokaisen mukaan ottamista.

Tuomme nuorten omaa ääntä esille kaikessa toiminnassamme. Haluamme edistää sitä, että tietoa ja vertaistukea on saatavilla nuorilta nuorille.

Vapaaehtoiset ovat korvaamaton osa toimintaamme. Toteutamme jaideoimme yhdessä sekä vahvistamme vertaisuutta.

Merkityksellisyys

Luomme mielekkäitä toiminnan mahdollisuuksia, joissa mahdollistuvat merkitykselliset kohtaamiset. Toiminnassamme tärkeää on, että se lisäisi ymmärrystä sekä itseä että muita kohtaan.

Yhdessä voimme paremmin!



3 VERTAISOHJAAJA

Vertaisohjaajana toimiminen on vapaaehtoistoimintaa, mutta tekemisen motiivit ovat hieman erilaisia muunlaiseen vapaaehtoistoimintaan verrattuna. Vertaisryhmän kautta voi täydentää sosiaalisia suhteita ja se voi tarjota mahdollisuuden ottaa osaa yhteisöön, jonka kanssa jakaa samankaltaisia arvoja.

Vertaisohjaajaksi ryhtyessä on hyvä selvittää omat motiivit, eli mistä syystä tai syistä haluaa aloittaa toiminnan. Motiiveja voi olla esimerkiksi auttamisen halu tai auttamisvelka. Auttamisvelka viittaa siihen, että on joskus itse saanut tukea ja haluaa sen vuoksi tarjota apua muille. Myös auttamatta jääminen voi johtaa siihen, että ihminen haluaa tarjota tukea tarvitseville.

Tähän on listattu joitakin syitä, joiden vuoksi vertaisohjaajaksi ryhtyminen kannattaa. Vertaisohjaajana voi:

- auttaa muita ihmisiä, jotka kaipaavat tukea ja ymmärrystä.
- hyödyntää omaa elämäkokemusta ja osaamista.
- oppia uusia taitoja, esimerkiksi ryhmänohjausta.
- saada arvokasta palautetta ryhmiin osallistuneilta.
- saada uusia ystäviä ja laajentaa sosiaalista verkostoa.
- kehittää omaa itsetuntoa.

(https://vertaistoimijat.fi/wp-content/uploads/2021/05/Opas-maahanmuuttaneiden-vertaisryhman-ohjaajalle_digi.pdf
https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)



3.1 Vertaisohjaajana toimiminen

Vertaisohjaajana voi toimia, jos on omaa kokemusta joko sairastavana tai läheisenä ja on käynyt vertaisohjaajakoulutuksen. Vertaistukea annetaan omien elämäkokemusten myötä hankittujen tietojen ja taitojen kautta. Vertaistoiminnan tavoitteena on vahvistaa tai ylläpitää nykyistä hyvinvointia. Tärkeimmät työvälineet ovat vuorovaikutus, kohtaaminen, kuunteleminen ja jakaminen.

Vertaisohjaajaan voi kohdistua erilaisia odotuksia osallistujien taholta. Häneltä toivotaan esimerkiksi aitoa läsnäoloa ja kuuntelemista, toivon herättelyä ja ylläpitoa, sekä ajatusten herättelyä ja niiden rakentavaa edistämistä. Vertaisohjaajalta voidaan toivoa myös vinkkejä arkeen, rohkaisua, lohdutusta ja myötätuntoa. Vertaisohjaajan on tärkeää huomioida, että toiveita ei tule tulkita ehdottomina vaatimuksina. Vertaistoiminta perustuu tasavertaisuuteen ja jokainen saa toimia omilla voimillaan ja rajoituksillaan. Vertaistoiminnan tarkoitus ei ole se, että vertaisohjaaja tietää ja keksii valmiit ratkaisut kaikkiin ongelmiin. Tarkoituksena on yhdessä pohtia ja etsiä ratkaisuja.

Aallonmurtaja-hankkeessa vertaisohjaaja pitää huolta ryhmän rakenteista, kuten aikataulusta, tasapuolisuudesta ja keskustelun pysymisestä aiheessa. Vertaisohjaaja toimii ryhmässä tasa-arvoisena vertaisena muiden osallistujien kanssa. Hän jakaa omia kokemuksiaan ja tarinaansa osana ryhmän toimintaa omat rajat huomioon ottaen, juuri sen verran kuin itsestä tuntuu hyvältä.

Vertaisohjaajan ei tarvitse työskennellä yksin. Työskentely voi olla työparityöskentelyä joko toisen vertaisohjaajan tai hankkeen työntekijän kanssa. Aallonmurtaja-hanke on vertaisohjaajan tukena; tästä lisää luvussa 5. Työntekijöiden yhteystiedot löytyvät luvusta 6.

**(https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2017/10/Opassarja_2_2017_Laimio_netiversio.pdf,
https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)**

3.2 Ryhmän ohjaaminen

Tähän lukuun on kerätty vertaisohjaajille hyödyllistä tietoa ja vinkkejä ryhmän ohjaamiseen liittyen.

3.2.1 Ryhmän vuorovaikutus ja ryhmäprosessit

Ryhmäprosessi kuvaa ryhmän muodostumista ja kehittymistä, eli sitä mitä tapahtuu ryhmäytymisen aikana. Alla esitellään Bruce Tuckmanin (1965) kehittämän mallin, joka kuvaa ryhmän kehitystä sille tyypillisten ilmiöiden kautta. Ohjaajana on hyvä muistaa, että ryhmän toiminta ei kuitenkaan aina etene mallin mukaisessa järjestyksessä, vaan vaiheiden välillä voidaan liikkua edestakaisin. Jokainen ryhmä ja sen jäsenet ovat toiminnaltaan yksilöllisiä.

1. Muodostuminen. Ensimmäisessä ryhmän muodostumisen vaiheessa ryhmän jäsenet etsivät omaa rooliaan ryhmässä. On tavallista, että ryhmän jäsenet kokevat tässä vaiheessa epävarmuutta. Jäsenten tutustuminen on ryhmän muodostumisen tärkein vaihe.

Ohjaajana kannattaa etukäteen suunnitella ryhmäytymistä ja valita sellaisia menetelmiä, jotka tukevat juuri kyseisen ryhmän tarpeita. Toiminnallisten menetelmien avulla ohjaaja voi lisätä ryhmän jäsenten aktiivisuutta ja näin edesauttaa roolien muodostumista. Ohjaajan tehtävänä ryhmän muodostumisvaiheessa on luoda mahdollisimman myönteinen, luonteva, mukava ja turvallinen ympäristö, jossa jokainen jäsen voi ilmaista itseään vapaasti.

2. Kuohunta. Ryhmän kuohuntavaiheessa jäsenet rohkenevat kyseenalaistamaan ryhmän tehtävää, tavoitteita tai jopa ohjaajaa. Konfliktitilanteita voi syntyä ryhmän jäsenten välisistä suhteista, sillä kuohunta vaiheessa on tyypillistä, että jäsenet hakevat hyväksyntää ja etsivät omaa rooliaan. Ryhmän sisälle voi syntyä pienempiä alaryhmiä, joista jäsenet hakevat lähtökohtaisesti turvaa. Alaryhmät voivat kuitenkin valitettavasti haitata koko ryhmän toimintaa.

Kaikkia ryhmän jäseniä on kohdeltava tasavertaisesti. Ohjaajan on hyvä tarttua rohkeasti kohtaamiinsa haasteisiin ja nostaa tarvittaessa ristiriidat esiin. Konfliktitilanteissa ohjaaja voi esimerkiksi kerrata ryhmän kanssa yhdessä sovittuja sääntöjä tai sekoittaa niin sanottuja alaryhmiä.

3. Vakiintuminen. Ryhmän vakiintumisen vaiheessa jäsenet ovat löytäneet omat roolinsa ja tuntevat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tässä vaiheessa ryhmän yhteiset säännöt ovat selvillä ja jäsenet kokevat voivansa ilmaista mielipiteitään avoimesti.

Ohjaajan rooli muuttuu tässä vaiheessa hieman. Ryhmä pystyy toimimaan itsenäisesti ja ohjaaja voi jäädä seuraamaan ryhmän toimintaa hieman sivummalta.



4. Toiminta. Toiminnan vaiheessa ryhmä saavuttaa tavoitteitaan ja jäsenten välinen yhteistyö on sujuvaa. Tässä vaiheessa jäsenet luottavat toisiinsa ja ryhmä koostuu monenlaisista joustavista sosiaalisista suhteista ja alaryhmistä. Toiminnan vaiheessa ryhmä kestää epäonnistumisia ja vastuun kantaminen on luontevaa.

Haasteeksi tässä vaiheessa voi osoittautua uusien ulkopuolisten liittyminen ryhmään. Positiivinen palaute ohjaajalta on ryhmän toiminnalle ja motivaation ylläpidolle tärkeää.

5. Päättyminen. Ryhmän toiminnan päättyminen on usein haikeaa ja se saattaa aiheuttaa vaikeita tunteita. Ohjaajan on hyvä valmistella ryhmää ajoissa toiminnan loppumiseen. Ryhmän kesken voi esimerkiksi muistella yhteisiä hetkiä, onnistumisia ja kommelluksia. Ohjaajan tehtävänä on antaa tilaa tunteille ja ajatuksille ryhmän sisällä.



3.2.2 Toiminnan ja ohjelman suunnittelu

Toiminnan ja ohjelman suunnittelu pitää sisällään monia asioita. Vertaisryhmistä riippuen, vertaisohjaajan valmistautumisen merkitys vaihtelee. Joskus riittää, että ohjaaja käy avaamassa ryhmälle ovet oikeaan aikaan, toisinaan tarvitaan hieman enemmän valmistautumista.

Toiminnallisia menetelmiä voi hyödyntää monella tapaa eri tarkoituksiin. Osallistaminen ja toiminnallisuus edistävät ryhmän yhteenkuuluvuutta ja aktiivisuutta. Toiminnalliset harjoitukset paljastavat osallistujien erilaisen osaamisen ja vahvistavat heidän itseluottamustaan sekä lisäävät onnistumisen kokemuksia.

Tunteiden ilmaisu ja käsittely helpottuvat välineiden avulla. Ohjaajan on hyvä valita harjoituksia, jotka hän tuntee omakohtaisesti tai jotka tuntuvat itellekin hyvältä. Vuorovaikutus toisten kanssa synnyttää tilanteita kysymyksille, ihmettelylle ja herättää keskustelua. Toiminnallisuus tarjoaa hengähdystaukoja ja edistää mielenkiinnon pysymistä, kun taas on kuuntelun aika.

Ohjelmaa voi suunnitella alusta loppuun asti aivan itse, tai sitten voi hyödyntää esimerkiksi erilaisia tilaisuuksia tai tapahtumia. Vertaisohjaajan kannattaa ottaa huomioon esimerkiksi paikalliset tapahtumat, ilmaiskonsertit, luennot ja museot. Vuodessa on lukuisia juhlapäiviä, joiden varalle voi suunnitella niihin liittyvää toimintaa. Myös osallistujien merkkipäivät voi ottaa huomioon, kun asiasta on sovittu asianomaisten kanssa. Kannattaa myös muistaa, että jokaiselle tapaamiskerralle ei tarvitsi suunnitella erityistä ohjelmaa. Tapaamiset voivat koostua myös rennosta yhdessäolosta ja keskustelusta.

Tässä on joitakin aiheita ja ideoita keskustelun herättämiseksi:

- Katsokaa elokuva tai diaesitys, tai lukekaa kirja, ja keskustelkaa siitä mitä ajatuksia heräsi.
- Jokainen osanottaja kirjoittaa ajatuksiaan valitusta aiheesta ja sen jälkeen keskustellaan tuotoksista tai luetaan niitä.
- Ryhmän jäsenet tuovat ryhmään omia tuotoksiaan: runoja, kirjoitelmia, tarinoita, puheen tai alustuksen omista oivalluksista.
- Kerätkää valmiiksi keskustelun aiheita kirjekuoriin, joista valitsette satunnaisesti aiheet keskusteltaviksi.
- Keskustelun herättämiseksi tapaamisiin voi myös kutsua vierailijoita, esimerkiksi eri alojen ammattilaisia ja kokemusasiantuntijoita. Jos olet kiinnostunut vierailun järjestämisestä, keskustele ideoistasi hankkeen työntekijöiden kanssa. Työntekijöiden yhteystiedot löytyvät luvusta 6.

Vastuuta tapaamisten ohjelmasta voi jakaa myös osallistujille jokaisen vahvuudet huomioon ottaen:

- Perustakaa opintopiiri. Jokainen jäsen voi valita ryhmän teemaan liittyvän asian, josta ottaa selvää ja esittelee sen muille.
- Ryhmän jäsenet voivat vuoronperään osallistua tapaamisten ohjelman suunnitteluun.

Luvusta 7 löytyy lisää menetelmiä, materiaaleja ja työkaluja vertaisohjaajan tueksi. Toimintaa ja ohjelmaa suunnitellessa on hyvä muistaa huomioida kohderyhmän tarpeet ja toiveet!



3.2.3. Kohtaaminen kasvotusten ja verkossa

Kohtaaminen on molemminpuolista vuorovaikutusta. Rauhallinen ympäristö, yhteinen kieli, keskinäinen kunnioitus, luottamus ja avoimuus tukevat kohtaamista. Riippumatta siitä, tapahtuuko kohtaaminen kasvotusten vai verkossa, kohtaamisessa olennaista ovat kuunteleminen ja keskusteleminen. Aito kohtaaminen auttaa välittävän ja myötätunnon ilmapiirin saavuttamisessa. Välittävä ohjaus tuottaa osallistujalle turvallisuuden tunnetta ja antaa kokemuksen siitä, että osallistuja voi kysyä, erehtyä ja saada riittävästi tietoa sekä tukea.

Toisen kunnioittamista ja arvostamista voi osoittaa monella tapaa. Toisen arvostamista voi osoittaa esimerkiksi niin, ettei yritä tietää toisen puolesta. Kunnioitusta voi osoittaa taas esimerkiksi niin, että toisten kertomia asioita ei jaeta eteenpäin ja jokainen voi luottamuksella kertoa juuri sen mitä haluaa. Myös kuunteleminen, kysymysten esittäminen ja kannustaminen voivat viestiä kunnioituksesta ja arvostuksesta.

Tapaamisten aluksi on hyvä sopia ja käydä läpi tapaamisen keskeiset suuntaviivat ja pelisäännöt. Verkon välityksellä tapahtuvissa tapaamisissa on myös hyvä sopia esimerkiksi puheenvuorokäytännöistä, jotta jokainen tulee kuulluksi. Näin voidaan huolehtia turvallisen ilmapiirin säilymisestä. Vertaisohjaaja huolehtii myös siitä, että tapaamiset alkavat ja loppuvat miellyttävästi. Aloituksen ja lopetuksen yhteydessä kannattaa kysyä esimerkiksi osallistujien kuulumisia ja tunnelmia. Aloituksen ja lopetuksen apuna voi hyödyntää erilaisia menetelmiä tai verkkoalustoja, kuten chattia.

**(<https://www.mahis.info/ohjaajalle/mahis-etakohtaaminen/>
<https://sydan.fi/artikkeli/toisten-kohtaamisesta-iloa-ja-voimaa/>)**

3.2.4. Aktiivinen kuuntelu

Aktiivisen kuuntelun tarkoituksena on antaa tilaa toiselle ilmaista itseään ja ymmärtää toisen tilannetta syvemmin. Omat mielipiteet ja ennakkokäsityksen jätetään taka alalle - pyritään puhtaasti ymmärtämään toisen kokemusta. Toisen puheeseen on helppo lähteä vastaamaan omilla kokemuksillaan ja näkemyksillään. Samaan aikaan pysähtyminen ja aktiivinen kuuntelu ovat avaimia sille, että toinen kokee aidosti tullessa kuulluksi ja ymmärretyksi.

Aktiivisen kuuntelun keinoja:

- Avoimet kysymykset: alkavat yleensä sanoilla mitä, miten, miksi, kuinka ja kerro.
- Koostaminen: Sen tiivistämistä omin sanoin mitä toinen on kertonut. Toinen saa mahdollisuuden korjata ja täydentää sekä huomaa, että olet aidosti kuunnellut.
- "Ymmärsinkö oikein, että...", "Tarkoitatko sitä, että..."-kysymykset
- Loppuun saakka kuunteleminen.
- Eleillä ja ilmeillä kannustaminen (katsekontakti, nyökkäily, äännähdykset).

3.2.5. Konfliktit ryhmässä

On luonnollista, että erilaiset tavat toimia ja ilmaista itseään saattavat joskus ajautua vastakkainasetteluun. Konfliktit eivät kuitenkaan aina ole vain huono asia. Niiden kohtaaminen voi edistää myös rakentavaa keskustelua ja tuoda esille uusia näkökulmia ja ratkaisuja.

Konfliktin purkamisen keinoja:

- Ota konflikti selvittelyyn. Jatkuessaan tai toistuessaan erimielisyydet haastavat ryhmän sisäisiä suhteita.
- Kannusta kunnioittamaan erilaisia näkökulmia - jokaisella on oma historia ja kokemuksensa, joka vaikuttaa taas siihen miten reagoimme erilaisiin asioihin. Palaa yhdessä sovittuihin ryhmän sääntöihin.
- Ole valmis kuulemaan kaikkien konfliktin osapuolien näkökulmat: Tunne ja kokemus.
- Etsi ratkaisuja: "Mitä olisit toivonut toiselta siinä tilanteessa?" "Miten mennään tästä eteenpäin?"
- Tarvittaessa tauko.

3.3. Ryhmän perustaminen ja käytännöt

Ryhmä perustaminen katsotaan aina yksilöllisesti yhdessä vertaisohjaajien kanssa. Autamme ja olemme kaikessa mukana!

Paikan löytäminen

Mietitään ja etsitään yhdessä paikka kokoontumiselle. Liveryhmissä olemme apuna paikkakuntasi tilojen kartoittamisessa ja kontaktoinnissa. Etänä kokoontuvissa ryhmissä mietitään yhdessä, mikä olisi paras alusta (esim. Zoom, Discord yms.).

Turvallisuussuunnitelma

Mietitään yhdessä etukäteen mitä tehdään, jos tulee ongelmatilanteita. Liveryhmissä otetaan selvää paikan hätäpoistumisteistä yms.

Ryhmän kokoaminen

Autamme tekemään mainosta ryhmästä ja mainostamme sitä kaikissa meidän kanavissa.

Ilmoittautumiset

Etäryhmissä ilmoittautumiset kerätään sähköpostitse tai lomakkeelle. Avoimissa vertaisryhmissä toivomme ilmoittautumista, mutta annamme mahdollisuuden osallistua myös ilman ilmoittautumista. Jokaiselle ryhmälle luodaan oma sähköposti ilmoittautumisia varten. Tilanteessa, jossa ryhmäkerta joudutaan perumaan, ilmoittautuneille laitetaan sähköpostitse tieto ja hankkeen työntekijät laittavat someen ja verkkosivuille tiedon.

Tarjottavat ja muut hankinnat

Kasvokkaisissa ryhmissä tarjoamme pientä purtavaa ja juotavaa. Ohjaaja ostaa tarjottavat, toimittaa kuitin meille ja hanke maksaa kulut takaisin. Huom! Ryhmän ostokset omalle kuitilleen. Meille voi ehdottaa myös muita pieniä materiaalihankintoja. Lähetä kuva koko kuitista (kuitissa tulee näkyä päivämäärä ja ALV). Laita viestiin myös nimesi, hetu ja tilinumero. Näin saamme maksettua takaisin.

Tilaistointi

Kävijät tilastoidaan jokaisen kerran jälkeen, ja tilastot toimitetaan meille.

Palautteet

Palautetta ryhmistä kerätään vuosittain, puolivuositain tai ryhmän päättyessä. Riippuen millaista toiminta on ollut.

Merja Matilaisen (2021) vinkit mielenterveyden haasteita kokevan henkilön kunnioittavaan ja arvostavaan kohtaamiseen. Nämä vinkit soveltuvat myös aivan kaikkiin kohtaamisiin.

1. Kohtaa ihminen ihmisenä äläkä diagnoosin kautta. Kysy esimerkiksi siitä, mikä häntä kiinnostaa ja mikä on hänelle tärkeää. Ihminen on paljon muutakin kuin hänen mahdollinen mielenterveyden haasteensa tai diagnoosinsa. Kohdataan ja nähdään toisemme kokonaisina ihmisinä.

2. Ole läsnä ja kuuntele. Kuulluksi tuleminen on kaikille ihmisille tärkeää. Älä kuitenkaan utele yksityisistä asioista. Kysyminen on hyvä silloin, kun vaikuttaa siltä, että toinen haluaa puhua aiheesta.

3. Olemme kaikki yksilöitä, ja meissä on joitain erilaisia ja joitain samanlaisia piirteitä. Kunnioitetaan myös niitä eroavaisuuksia, ja kohdataan toisemme kunnioittavasti silloinkin, kun omat ajatukset eivät täysin kohtaa toisen kanssa.

4. Ollaan myötätuntoisia toisia sekä itseämme kohtaan. Kun suhtaudumme toisiin ja itseemme ystävällisesti, se heijastuu myös vuorovaikutukseen.



(<https://www.mtkl.fi/ajankohtaista/jokainen-kohtaaminen-jattaa-jaljen-4-vinkkia-mielenterveyden-haasteita-kokevan-henkilon-kohtaamiseen/>)

4 VERTAISTUKIJANA TOIVO-SOVELLUKSESSA

Toivo-vertaistukisovellus tarjoaa vertaistukea ja tietoa sairastuneille, vammautuneille ja heidän läheisilleen. Vertaistukijana tarjoat keskustelutukea niistä teemoista, joissa itse olet vertaisen asemassa. Aallonmurtaja-hankkessa tämä tarkoittaa kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai skitsoaffektiivista häiriötä.

Vertaistukijana toimiminen Toivo-sovelluksessa on monin paikoin samanlaista kuin vertaisena toimiminen kasvokkain tai vertaisryhmässä. Kirjoittamalla toimiminen tuo kuitenkin muutamia omia tekijöitään kohtaamiseen, kun esimerkiksi kehonkieli ja äänenpainot eivät ole käytettävissä.

4.1. Vertaistukemisen peruseriaatteita

Vertaistukijana olet keskustelussa toista varten. Keskeisintä on tarjota yhteydenottajalle tila kertoa mielensä päällä olevia asioita, tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Vertaistukija keskittyy tuettavan kuuntelemiseen ja kertoo omasta kokemuksestaan silloin ja siinä määrin kuin tuettava haluaa. Sovelluksessa olevat keskustelut ovat luottamuksellisia, joten sinulle kerrottuja henkilökohtaisia asioita ei pidä myöskään jakaa eteenpäin.

Yhteydenottaja voi olla sinuun yhteydessä monenlaisen elämäntilanteen tai tunteen ollessa päällä. Hän voi olla juuri diagnoosin saanut ja tilanteensa käsittelyssä alussa tai jo pitkään sairautensa kanssa elänyt, joka kaipaa tilanteensa prosessointia. Yhteydenottajan tilanteesta riippumatta itsensä rauhallisena pitäminen ja kuuntelemiseen keskittyminen ovat keskeiset lähtökohdat hyvälle keskustelulle. Sinun ei tarvitse ryhtyä ammattilaiseksi tai kriisiauttajaksi eikä ratkaista toisen ongelmia.

Jos toisesta osapuolesta jää huoli keskustelun loppupuolella, voit selvittää onko hänellä hoitotahoa (tai muuta tahoa), tai läheistä johon hän voisi olla yhteydessä. Ongelmatilanteissa tai, jos et itse osaa ohjata henkilöä eteenpäin voit olla yhteydessä hankkeen työntekijöihin tai Toivo-sovelluksen työntekijöihin.

Hyviä peruseriaatteita keskustelulle ovat myös, että ei kannusteta lääkkeiden itsenäiseen lopettamiseen tai lääkityksen muuttamiseen eikä puututa muutoinkaan toisen hoitoon. Hoidosta ja lääkityksestä saa keskustella, mutta ohjaa muutoskeskusteluiden kanssa hoitavalle taholle. Vinkkejä palveluista/mahdollisuuksista saa ehdottomasti antaa.

Muista kuunnella omia voimavaroja. Vastaa viesteihin sellaisessa hetkessä, jossa oma olosi on tyyni ja rauhallinen. Näin pystyt keskittymään varmasti yhteydenottajaan. Oman voinnin kuuntelu on myös hyvää omista rajoistaan huolen pitämistä. Rajaa vapaaehtoistyötä myös määrittämällä itsellesi ja profiiliisi milloin tyypillisesti olet paikalla tai minkä ajan sisällä vastaat viesteihin.

4.2. Miten osoitan empatiaa ja kuuntelua viestien välityksellä?

- Anna yhteydenottajalle rauhassa tilaa kertoa asiaansa - Omille kokemuksillesi ja vinkeillesi on tilaa keskustelussa myöhemmin.
- Voit myös suoraan kysyä toivooko toinen ensisijaisesti sitä, että hän saa kokemuksensa purettua vai haluaako hän vinkkejä tai kuulla sinun kokemuksiasi.
- Sanoita kiinnostustasi kuulla toisen ajatuksia.
- Kannusta toista keskusteluun: "Kuulostaa raskaalta kokemukselta. Tärkeää, että tulit puhumaan siitä.", "Haluatko kertoa lisää tästä?".
- Kysy avoimia ja avoimia kysymyksiä, joihin täytyy vastata muutakin kuin kyllä/ei.
- Kysy tarkentavia kysymyksiä ja varmista ymmärsitkö oikein.
- Reflektoi (tiivistä) omin sanoin kuulemaasi takaisin toiselle.
- Huomaa hyvää ja korosta onnistumisia ja selviytymistä.
- Salli hankalatkin tunteet äläkä vähättele niitä.
- Ole avoin toisen kokemuksille, vaikka olisit itse eri mieltä.

4.3 Keskusteluiden sisällöt

Jokaiselle Toivo-vertaistukijalle lähetetään muistilista haastavien tilanteiden varalta. Listan saa Toivo-sovelluksen työntekijöiltä.

Keskusteluiden sisällöt voivat vaihdella laidasta laitaan ja toisinaan vastaan voi tulla myös kuormittavia aiheita. Onkin hyvä tunnistaa ennakkoon, onko itsellä joitain teemoja, jotka saattavat laukaista vaikeita tunteita tai muistoja.

Jos keskustelussa tulee esiin **itsetuhoisuutta**, on tärkeää muistaa, että itsetuhoisuudesta on turvallista keskustella. Itse asiassa keskustelu usein auttaa myös tässä kohdin olon purkamiseen. Keskity kuuntelemiseen ja kohtaamiseen. Mieti tarpeen tullen yhteydenottajan kanssa keskustelun lopussa millaiset asiat voisivat auttaa keskustelun jälkeen tai keneen hän voisi olla yhteydessä.

Toisinaan yhteydenottajan viesteistä voi huomata, että hänellä on vahva **turhautuminen tai viha** päällä. Muista, että tämä ei kohdistu sinuun, vaan usein viha kumpuaa vastoinkäymisistä tai kasautuneesta kuormituksesta. Jälleen jo kuunteleminen ja tilan antaminen auttavat olon purkamisessa. Salli toiselle hänen tunteensa. Piristäminen saattaa turhauttaa toista vielä lisää. Voit myös sanoittaa toisen tunnetta hänelle takaisin, esim. "Huomaanko oikein, että tämä tilanne saa sinut vihaiseksi?".

Häiriökäyttäytymistä ei tarvitse sietää. Jos sinulle tulee epämukava olo siitä, mihin suuntaan keskustelu on menossa, sanoita se toiselle. Voit rajata toista sanomalla, että tästä aiheesta et halua keskustella enempää, mutta voitte keskustella aiheista x ja y. Sinulla on oikeus lopettaa keskustelun, jos toinen käyttäytyy epäasiallisesti. Häiriökeskusteluista on syytä ilmoittaa myös Toivo-sovelluksen työntekijöille.

4.4 Kriisin vaiheet

Kriisin vaiheiden tunteminen auttaa hahmottamaan sitä, millaisissa erilaisissa vaiheissa yhteydenottaja voi olla sinuun yhteydessä. Esimerkiksi diagnoosin saaminen tai jokin mielialajakson aikana tapahtunut asia voi laukaista kriisin. Tästä löydät Mieli ry:n tiivistelmän kriisin eri vaiheista:

Shokkivaihe

Shokkivaiheessa ihminen usein kieltää tapahtuneen. ja Hän voi kokea olonsa epätodelliseksi ja ulkopuoliseksi ja sulkea pois kaikki tunnereaktiot. Näillä reaktioilla on tärkeä psyykettä ja elämää suojaava merkitys: liian suurta järkytystä ei voi hahmottaa lyhyessä ajassa ja shokkivaihe antaa aikaa kohdata tapahtunut. Shokkivaiheessa oleva tarvitsee yleensä konkreettista turvaa ja kokemuksen siitä, että läsnä olevat ihmiset hallitsevat tilanteen. Shokkivaihetta elävän kanssa on hyvä keskustella rauhallisesti.

Reaktiovaihe

Reaktiovaiheen aikana ihminen alkaa vähän kerrassaan kohdata järkyttävän tapahtuman ja yrittää muodostaa käsitystä tapahtuneesta ja sen merkityksestä. Reaktiovaiheessa olevien tuntemukset ovat usein samankaltaisia: "Luulen tulevani hulluksi", "Pää ei kestä", "Selviänkö tästä ikinä?" Kriisin aiheuttanut tapahtuma voi toistua muistikuvina hereillä ollessa ja nukkuessa.

Reaktiovaiheessa oleva tarvitsee kuuntelijaa, konkreettisia ohjeita ja mahdollisuutta tulla kuulluksi. Hänellä saattaa olla tarve puhua tapahtumasta yhä uudelleen. Se voi tuntua läheisistä joskus hyvin raskaalta ja voimia vievältä. Puhumisella on kuitenkin tärkeä merkitys toipumisen kannalta. Se auttaa ymmärtämään tapahtunutta ja tunteita on helpompaa kohdata, kun niille annetaan nimet. Kokemuksia voi jakaa ja saada tukea saman kokeneilta. Puhumalla myös oma käytös tulee ymmärretyksi. Lisäksi puhuminen mahdollistaa tilanteen tarkastelun eri näkökulmista ja sen merkityksen tiedostamisen

Käsittelyvaihe

Kriisin käsittelyvaiheessa tapahtumaa ei enää kielletä, vaan sen käsitetään olevan muutoksineen ja menetyksineen totta. Ihminen alkaa olla valmis kohtaamaan tapahtuman kaikki ulottuvuudet ja oman muuttuneen tilanteensa. Käsittelyvaiheeseen voi liittyä muisti- ja keskittymisvaikeuksia, ärtyneisyyttä ja sosiaalisista suhteista vetäytymistä. Ajatukset alkavat liikkua muissakin asioissa kuin tapahtuneessa, mutta tulevaisuutta ei vielä jaksaa pohtia.

Uudelleen suuntautumisen vaihe

Kriisin uudelleen suuntautumisen vaiheessa tapahtunut alkaa hiljalleen muuttua osaksi elämää ja kokemusta omasta itsestä. Tapahtuneen kanssa pystyy elämään, eikä se ole mielessä jatkuvasti. Aina välillä tuska voi kuitenkin nousta pintaan, mutta elämässä on myös iloa ja ihminen kykenee suuntautumaan tulevaisuuteen. Luottamus elämään palautuu. Tapahtumasta tulee merkittävä osa omaa elämäntarinaa, mutta se ei hallitse tunne- ja ajatusmaailmaa. Kriisin kulku ei kuitenkaan ole suoraviivaista. Esimerkiksi tapahtumasta muistuttavat asiat saattavat tuoda mieleen raskaita tunteita sekä tuottaa ahdistusta ja muita oireita.

<https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/shokista-uuteen-alkuun/>



5 HANKE VERTAISOHJAAJAN TUKENA

Vertaisohjaajien jaksaminen ja hyvinvointi ovat hankkeelle ensisijaisen tärkeää. Vertaistoiminnan tulee aina antaa enemmän kuin ottaa. Alle on koottu muutamia tärkeitä asioita vertaisohjaajien jaksamiseen liittyen.

5. 1 Kuusi askelta psykologiseen palautumiseen:

Psykologinen palautuminen edistää hyvinvointia. Alla esitellään kuusi palautumisen kokemusta käsittävän DRAMMA-mallin, jota voi soveltaa vertaisohjaajan hyvinvoinnin edistämiseksi ja psykologisessa palautumisessa.

1. Työstä irrottautuminen.

Oman jaksamisen kannalta on tärkeää irrottautua vertaisohjaajan tehtävästä. Tämä tarkoittaa sitä, että tehtävän päätyttyä ei enää mietitä siihen liittyviä asioita. Palautuminen on tehokkainta silloin, kun tehtävästä pääsee kokonaan irti. Keinoja vertaistoiminnasta irrottautumiseen ovat esimerkiksi omien rajojen asettaminen ja niistä kiinni pitäminen. Milloin tehtävät alkavat ja päättyvät?

2. Rentoutuminen

Rentoutuminen on tehokas tapa palautua kuormituksesta. On olemassa monia erilaisia tapoja rentoutua. Hyvä tapa rentoutua on esimerkiksi tehdä jotain sellaista, joka on itselle helppoa eikä vaadi suurta ponnistelua. Keinoja rentoutua voivat olla vaikka hengittämiseen keskittyminen tai liikunta.



3. Autonomia eli omaehtoisuus

Autonomia eli omaehtoisuus tarkoittaa kokemusta siitä, että jokainen voi vaikuttaa omaan elämäänsä. Omaehtoisuudesta on kyse silloin, kun jokin toiminta vetää voimakkaasti puoleensa ja sitä tehdessään ihminen kokee olevansa aito, oma itsensä. On hyvä muistaa kysyä itseltään tekeekö asioita mielellään vai pelkän velvollisuudentunnon vuoksi.

4. Voimavarat

Vertaisohjaajana toimiminen lisää voimavaroja, kun toiminnan kautta pääsee hyödyntämään ja kehittämään osaamistaan. Itsensä kehittäminen ja uusien voimavarojen myötä syntyy myös palautumista. Myös kertaluontoisesti uuden kokeileminen voi olla palauttavaa. Liika itsensä kehittäminen ja uusien asioiden opiskelu voi muuttua kuormittavaksi. Tällaisessa tilanteessa ei kannata enää haalia enempää haasteita, vaan keskittyä palautumiseen.

5. Merkityksellisyys

Merkityksellisyyden kokemus edistää hyvinvointia. Frank Martelan (2020) mukaan merkityksellisyys vapaaehtoistoiminnassa toteutuu parhaiten silloin, kun:

- toiminnassa voi luoda tyydyttäviä ihmissuhteita,
- toiminnassa pääsee auttamaan muita,
- oman vapaaehtoistehtävän sisältöön on mahdollista vaikuttaa,
- toiminnassa pääsee käyttämään kykyjään.

6. Yhteenkuuluvuus

Yhteenkuuluvuus ja yhteisöllisyys ovat tärkeimpiä tarpeitamme. Sosiaalisten suhteiden määrän sijaan, yhteenkuuluvuudessa on ennemminkin kyse sosiaalisten suhteiden laadusta. Pyrimme luomaan psykologisesti turvallisen yhteisön, jossa jokainen saa olla oma itsensä ja tulla arvostetuksi juuri sellaisena kuin on.

**(<https://kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/vinkit-jaksamiseen-vapaaehtoistoiminnassa/>,
Martela, Frank. 2020. Elämän tarkoitus – Suuntana merkityksellinen elämä. Gummerus.)**

5.2 Työnohjaus

Vertaisohjaajille järjestetään halutessa tai tarvittaessa työnohjauksellisia ryhmiä, jossa voidaan yhdessä käsitellä käytännön tehtävissä heränneitä kysymyksiä ja purkaa kokemuksia. Ryhmässä voidaan käsitellä esimerkiksi ajankäyttöä, jaksamista ja eteen tulleita hankalia tilanteita.

Tällä hetkellä kevyesti työnohjauksellista säännöllistä toimintaa ovat kaikille vapaaehtoisillemme avoimet kuukausikahvit, joissa kokoonnutaan kertomaan kuulumisia, ideoidaan uutta ja on myös mahdollista jutella syvällisemmin vapaaehtoistehtävien herättämistä ajatuksista ja tunteista.

5.3 Koulutukset

Vapaaehtoisten toiveiden mukaisesti voidaan järjestää erilaisia vapaaehtoisille suunnattuja koulutuksia. Vertaisohjaajakoulutus järjestetään hankkeen voimin ja sen lisäksi on mahdollisuus tilata koulutus myös joltakin muulta taholta johonkin teemaan liittyen.

5.4 Virkistystoiminta

Vapaaehtoisille järjestetään virkistystoimintaa. Virkistystoiminta suunnitellaan yhdessä vapaaehtoisten kanssa, koska niiden tarkoitus on toimia nimenomaan vapaaehtoisten hyvinvoinnin tukena.



6 YHTEYSTIEDOT

Sanna Kärkkäinen

sanna@kaksisuuntaiset.fi, 044 741 0013

Hilla Ristimäki

hilla@kaksisuuntaiset.fi, 044 750 0049

Jos sinulla on mitä vain kysyttävää, voit aina olla yhteydessä Sannaan tai Hillaan. Meihin voi olla yhteydessä Slackissa, Discordissa, sähköpostitse tai puhelimitse/viestitse (myös Whatsapp).



7 MENETELMIÄ, MATERIAALEJA JA TYÖKALUJA VERTAISOHJAAJALLE

Tähän lukuun on kerätty linkkejä, joista voi olla hyötyä ryhmien ohjaamisessa ja vertaisohjaajana toimimisessa.

7.1 Menetelmiä ja harjoitteita ohjaamisen tueksi

Harjoituksia ja vinkkejä etäkohtaamiseen: <https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2020/04/Mahis-et%C3%A4kohtaaminen-Harjoitukset.pdf>

Harjoitteet nuorille ja aikuisille - Rentoutumisen ja palautumisen tueksi. Harjoitteet saatavissa videoina ja kirjallisessa muodossa: <https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/>

Leikkipankki - Leikkejä ja vinkkejä hauskaan yhdessäoloon kaikenikäisille: <https://leikkipankki.fi/haku>

Mielen paletti - Tehtäväkirja mielen hyvinvointiin ja inspiroitumiseen: <https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/mielipaletti/toiminnallisia-harjoituksia.html>

Mielenterveyden käsi -julistte: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>

Mielenterveyden käsi media-arjessa -julistte: <https://mediakasvatus.fi/materiaalit/psykykinen-hyvinvointi-media-arjessa/mielenterveyden-kasi-media-arjessa-infograafi/>

Millainen selviytyjä olen? -juliste: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/millainen-selviytyja-olen-juliste/>

Millä tuolilla istut? - Voimavaralähtöinen ja ratkaisukeskeinen toiminnallinen menetelmä, jota voi soveltaa esim. ryhmätoiminnassa, koulutuksessa ja työnohjauksessa: <https://ryhmarenki.fi/milla-tuolilla-istut/>

Roolihissi -juliste, työväline oman identiteetin ja itseen kohdistuvien odotusten pohdintaan: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/roolihipsi/>

Tehtäväkortit - Erilaisia harjoituksia (hakutuloksia voi suodattaa aiheen, keston ja kohderyhmän mukaan): <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/tukioppilastoiminta/materiaalit/tehtavakortit/>

Toiminnalliset menetelmät - Erilaisia toiminnallisia menetelmiä eri ikäryhmät huomioon ottaen. Monet harjoitteet soveltuvat hyvin esimerkiksi ryhmäytymisvaiheeseen tai icebreaker-harjoitteiksi: <https://toiminnallisetohjausmenetelmat.wordpress.com/>

Turvaverkko-juliste: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/turvaverkkoni-juliste/>

Tutustuminen ryhmässä - Vinkkejä ja välineitä ryhmänohjaukseen: <https://ryhmarenki.fi/tutustuminen-ryhmassa/>

Vahvuuskortit - Sivulta löytyvät sekä kortit, että erilaisia menetelmiä niiden hyödyntämiseen: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/>

Voimavarojen talo - Keskustelun tueksi, kun halutaan vaihtaa kuulumisia tai tutustua paremmin: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/voimavarojen-talo/>

7.2 Verkkosivuja, joita voi hyödyntää toiminnan välineenä

Answergarden - Sanapilvisovellus, jossa saa helposti ja reaaliaikaisesti luotua sanapilviä: <https://answergarden.ch/>

Boardgame Arena - Pelipalvelin, josta löytyy laaja valikoima lautapelejä verkossa pelattavaksi: <https://boardgamearena.com/>

Kahoot - Sovellus, jossa voi luoda erilaisia visoja ja kilpailuja: <https://kahoot.com/>

Padlet: <https://fi.padlet.com/>

Sarjiskone - Työkalu mediasisällön tuottamiseen: <https://sarjiskone.fi/>

Skribbl.io - Piirrä & arvaa -peli: <https://skribbl.io/>

7.3 Vertaisohjaajan hyvinvoinnin tueksi

Harjoituksia vapaaehtoisten hyvinvoinnin tueksi: <https://kansalaisareena.fi/opus-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/harjoitukset-hyvinvoinnin-tueksi/>

Hyvää mieltä ohjauksesta - opas ohjaajille: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mielta-ohjauksesta/>

Itsen tuntijaksi - 5 vinkkiä minätietoisuuteen ja minäviesteihin: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/itsen-tuntijaksi-5-vinkkia-minatietoisuuteen-ja-minaviesteihin/>

Itsetuntemus ja itsetunto - Tietoa ja harjoituksia: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>

Mielen paletti - Tehtäväkirja mielen hyvinvointiin ja inspiroitumiseen: <https://www.hyvanmielentalo.fi/media/mielipaletin-tiedostot/mielen-paletti-tehtavakirja.pdf>

Minä riitän - Opas itsemyötätuntoon: https://www.helsinkimissio.fi/wp-content/uploads/2022/10/Minariitanopas_linkitykset-3.pdf

Mindfulness - Tietoisien läsnäolon harjoituksia: <https://sydan.fi/mindfulness>

Pitkä rentoutus - Mielen ja kehon kokonaisvaltaiseen rentoutumiseen: https://oivamieli.fi/pitka_rentoutus.php

Rentoutushengitys - Rentoutumisharjoitus, kun kokee stressiä, ahdistusta tai ärtymystä: <https://oivamieli.fi/rentoutushengitys.php>

Rentoutumisharjoitukset: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/>