



VERTAIS- OHJAAJAN OPAS

Sisällysluettelo

LUKIJALLE	3
TAULU	5
VERTAISOHJAAJA / VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÄ	6
RYHMÄN OHJAAJA	7
MYÖTÄTUNTOUUPUMUS	8
RYHMÄN OHJAUS	12
TAVOITTEET	13
MITEN EDETÄ	14
TURVALLISUUS	16
ESIMERKKEJÄ TEEMOISTA	18
 Tietovisa ja musavisa	
 Asiantuntijat	
 Voimavarajana, tehtäväkortit, patsasbongaus	
PALAUTTEET	24
VINKKEJÄ JA LINKKEJÄ	25
LÄHTEET	27

Maalaukset kannessa ja sivulla 4 Piia Riihimaa.

Lukijalle

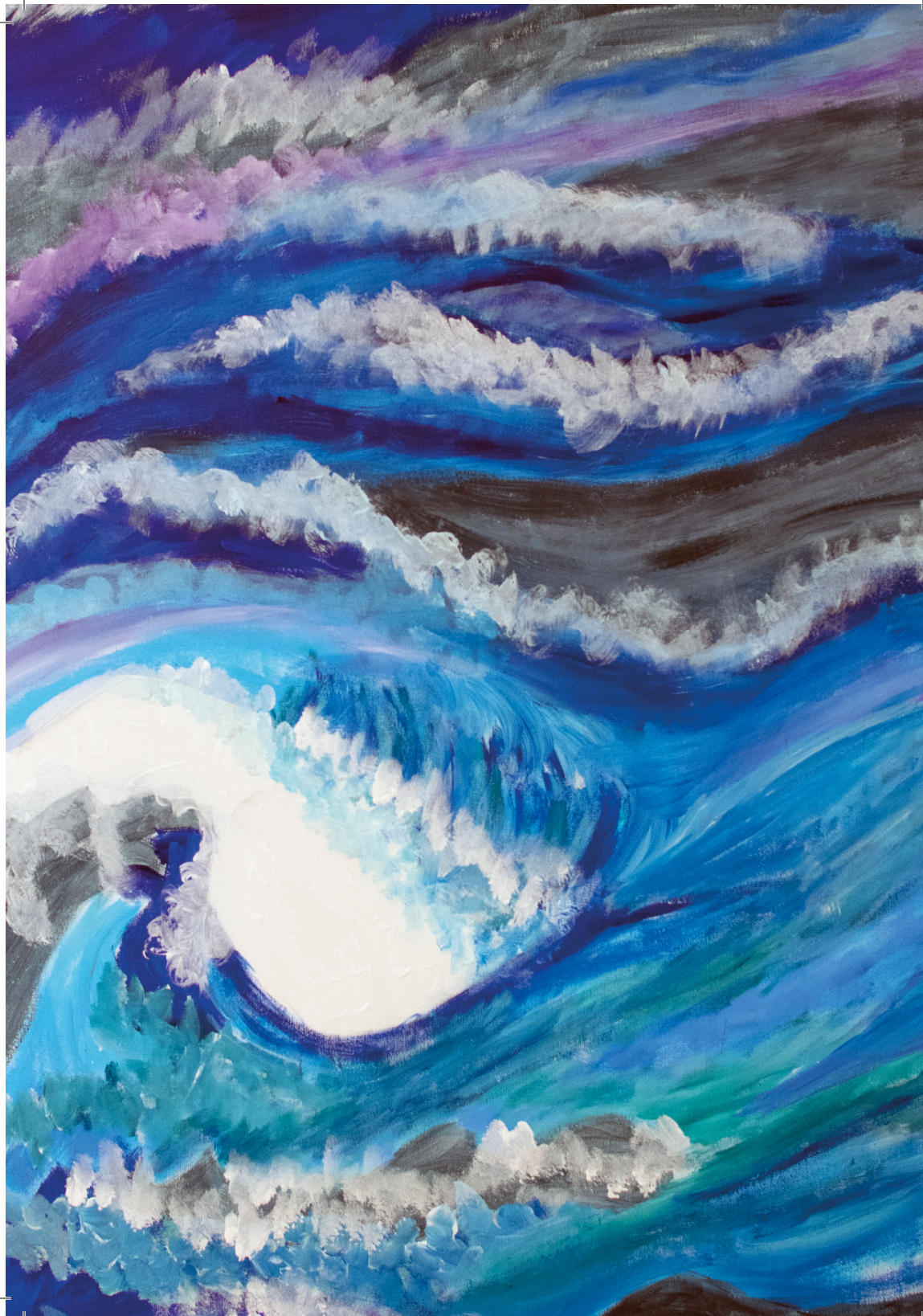
Tämä opas on tarkoitettu vertaisohjaajille ja vapaaehtoistyöntekijöille, jotka ohjaavat avoimia ryhmiä. Oppaan tarkoituksena on toimia käsikirjana ja tukena ryhmän ohjaamisessa, kun työntekijä ei ole vetovastuussa. Opas on pidetty käytännönläheisenä vertaisohjaajien toiveita noudattaen.

Tavoitteena on, että opasta voidaan myös jälkeenpäin täydentää ajankohtaisilla kirjoituksilla ja ohjeistuksilla. Puhekuplissa on vertaisohjaajien mietteitä ja kuvituksista ovat osittain vastanneet Hyvis-illat hankkeeseen osallistuneet kävijät.

Opas syntyi Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry:n hallinnoiman (Stea rahoitteinen) Hyvis-illat hankkeen (2018-2021) myötä. Hanke oli suunnattu mielenterveyskuntoutujille, sekä yksinäisyyttä kokeville Satakuntalaisille aikuisille. Hankkeen tavoitteena oli vertaistuellinen mielen hyvinvointia lisäävä toiminta.

Hyvis-illat hanke koostui vaihtuvista teemallisista kokoontumisista, joista tämä opas on pieni otanta. Työntekijöiden lisäksi hankkeessa toimi myös vertaisohjaajia ja vapaaehtoisia, joiden työpanos on ollut tärkeässä osassa osallistujien sitouttamisessa ryhmätoimintaan.





Taulu

Taulu on niin huikaisevan kaunis.
Sen kirkkaat värit, jokainen taidokas siveltimen veto lämmöllä ja suurella rakkaudella luotu.
Auringon säteet kimmeltävät kultaisina taulun pinnalla.
Taivaan huikaiseva sini häikäisee silmiäni.
Se vangitsee katseeni, lumoa minut kuin taika ja minä tahdon sukeltaa sen sisälle.
Kunnes puhkeaa myrsky ja sade piiskaa taulun pintaa.
Pisarat putoilevat yksi toisensa jälkeen.
On kuin taulu itkisi.
Värit haalistuvat, auringon kimmellys sammuu ja taivaan sini lakkaa olemasta.
Jäljelle jää vain taulun valkoinen pinta.
Kaikki se kauneus, lämpö ja rakkaus, on vain mennyt muisto, aavistus jostakin joka joskus oli.
Tyhjä taulu on kun umpeen muurautunut ovi, joka ei enää koskaan aukea.
Sormeni hyväilee taulun rosoista pintaa ja menneisyys kaikuu mykkänä korvissani.
Miten kerran särkyneestä voi enää koskaan saada ehyttä.
Tartun siveltimeen ja maalaan tyhjän taulun pinnalle hennon vedon.
Varovasti, arasti luon uutta, teen särkyneestä ehyttä.
Toivon hento liekki palaa sielussani.
Minun käsissäni uuden elämän alku.

Kirjoittanut Heini Laine

Vertaisohjaaja

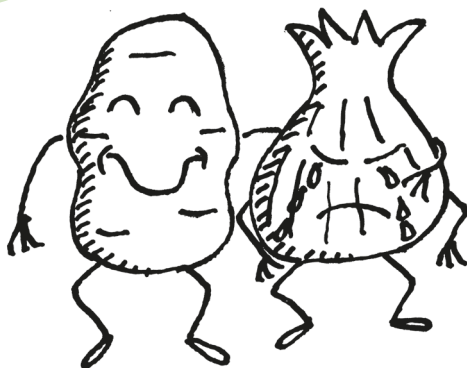
- Yhteenkuuluvuuden tunne saman kokeneisiin. Asia joka yhdistää.
- Toisen tukena. Oma henkilökohtainen kokemus asiasta.
- Vertaisohjaaja koulutus.
- Vastikkeetonta työtä. Yhdistykset muistavat erikseen.

Vapaaehtoistyöntekijä

- Itselle tärkeän asian puolesta toimimista.
- Toimitaan autettavan ehdoilla.
- Tehtäväkohtainen perehdytys.
- Vastikkeetonta työtä. Yhdistykset muistavat erikseen.

Olla mukana toiminnassa koko sydämellä, koska tehdään työtä eri ryhmien ja henkilöiden kanssa.

- Vertaisohjaajan miete



-Heini-

Ryhmän ohjaaja

Ohjaajan tehtäviin kuuluu:

- toiminnan suunnittelu
- toiminnan ohjaus
- säännöllinen palautteiden kerääminen
- muistaa pitää huolta omasta jaksamisestaan
- muutoksista ilmoittaminen omaan yhdistykseen, ryhmän toimipaikkaan, sekä ryhmäläisille

Myös ryhmän ohjaajalla on oikeus saada työhönsä tukea ja tilaisuuden käydä läpi erilaisia tilanteita ja tunteita. Verkostoitumalla eri ryhmäohjaajien kanssa ja säännöllisillä tapaamisilla (etänä/kasvotusten) ylläpidetään omaa jaksamista saamalla vertaistukea toisilta ohjaajilta.

Ohjaajalla on oikeus pyytää yhdistyksen työntekijöiltä säännöllisiä purkukeskusteluja, missä vahvistetaan jaksamista ja kehitetään toimintaa.

On palkitsevaa toimia yhdistyksessä. Vapaaehtoistyössä tutustuu uusiin ihmisiin, saa vaihtelua omaan arkeen, sekä uusia taitoja. Vaikka työ on mielekästä voi ohjaajakin väsyä.

UUPUMUS

- työstä katoaa ilo ja motivaatio
- väsyneisyys/uupumus
- ahdistuneisuus
- syllisyyden tunne
- riittämättömyyden tunne

Myötätuntouupumus

Jokainen ohjaaja tekee työtään ihmisten parissa omalla persoonallaan. Omiin arvoihin ja persoonallisuuden kehittymiseen vaikuttaa oma elämänhistoria. Ohjaajan odotetaan reagoivan ihmisen hätään myötätuntoisesti.

Myötätunto on kyky huomata ja tunnistaa toisen ihmisen tunteet, sekä osoittaa sen esimerkiksi kuuntelemalla. Myötätunnolla voidaan vaikuttaa toisen ihmisen hyvinvointiin. Parhaimmillaan myötätunto voimauttaa kumpaakin osapuolta.

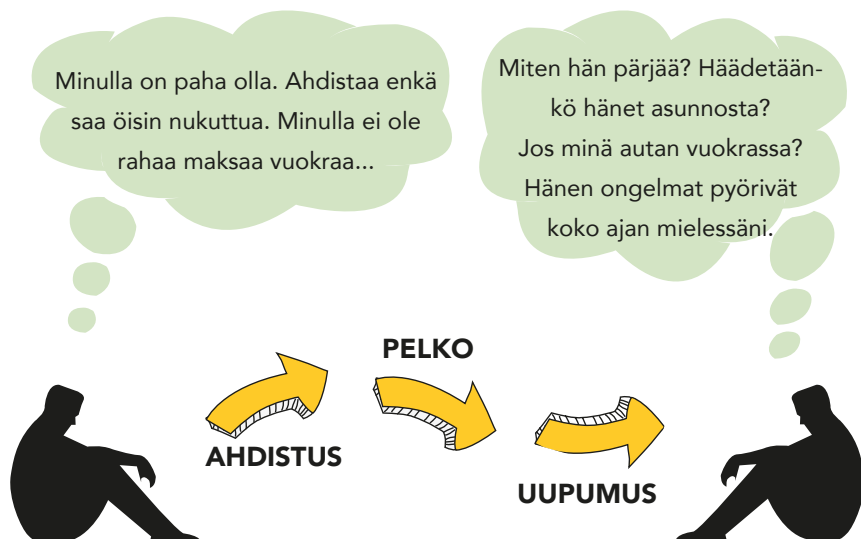
Myötätuntouupumuksessa toisen ihmisen tunteet siirtyvät ohjaajalle. Ohjaaja alkaa kokea samoja tunteita ryhmän ulkopuolellakin.

Myötätuntouupumuksen selkeimmät oireet ovat autettavan tilanteen pyöriminen mielessä, sekä syvä uupumus.

Ryhmä muodostuu ihmisistä, joilla on erilaisia mielipiteitä, tapoja ja tavoitteita. Toisinaan voi ryhmän sisällä syntyä erimielisyyttä, mihin ohjaajan on puututtava. Yhdessä laaditut selkeät säännöt vähentävät ryhmän ristiriitatilanteita ja luovat turvallisen ilmapiirin.

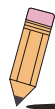
Jokainen ohjaaja, sekä ryhmään osallistuja tuo mukanaan oman persoonansa.

Osallistujilla on ryhmässä erilaisia rooleja (tietoisia ja tiedostamattomia), joiden mukaisesti hän käyttäytyy. Roolit kehittyvät ja muotoutuvat ryhmän vuorovaikutuksessa. Rooleina voivat olla esimerkiksi tarkkailija, hauskuuttaja, kriitikko ja huomion tavoittelija. Ohjaajan tulee hahmottaa ryhmän kokonaistilanne, jotta kukaan osallistuja ei jää tahtomattaan sivustakatsojaksi. Tehtävänä on pitää ryhmätapaaminen kaikille turvallisena ja mieluisana paikana olla oma itsensä ryhmän tavoitetta unohtamatta. Ohjaajalta vaaditaan välillä myös jämäkkyyttä ja asioissa pysymisen taitoa.



MIKÄ AVUKSI?

- Keskustele asiasta työntekijän ja muiden ohjaajien kanssa
- Ota etäisyyttä toimintaan, vähennä vuoroja
- Ole itsellesi armollinen



Omia muistiinpanoja

Ryhmän säännöt

Hyvä ryhmätoiminta tarvitsee säännöt, joihin kävijät voivat sitoutua. Sääntöjä on hyvä muokata ja suunnitella yhdessä ryhmäläisten kanssa. On muistettava, että ihmiset vaikuttavat aina toisiinsa halusi sitä tai ei. Ryhmän toiminnassa kaikilla on oltava tunne hyväksytyksi tulemisesta. Sanallisen negatiivisuuden lisäksi toisen huomiotta jättäminen ei ole hyväksyttävää toimintaa. Avoin ja turvallinen ilmapiiri auttaa kävijöitä osallistumaan, sekä viihtymään toiminnassa.



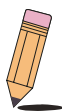
Oman ryhmän säännöt

Oman ryhmän säännöt kirjataan yhdessä osallistujien kanssa.

Sääntöjen pitää olla selkeitä ja helposti noudatettavissa.

Säännöistä tulee ilmetä myös mahdollinen seuraamus.

Esim. päihtyneen henkilön poistaminen paikalta.

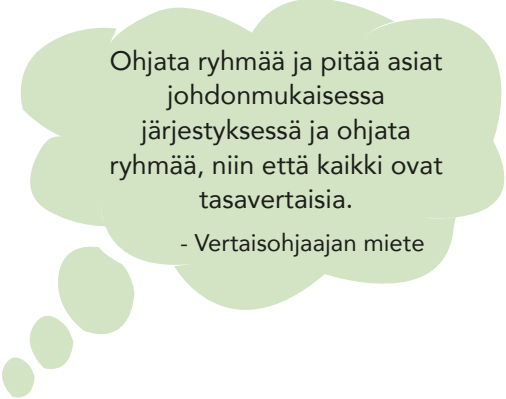
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is a small dark mark at the top left corner, possibly a staple or hole punch. The paper appears to be part of a notebook or binder.

Ryhmän ohjaus

Kukaan ei ole ”seppä syntyessään” ja sama pätee myös ryhmän ohjaamiseen. Taidot karttuvat kokemusten ja kurssien myötä. Ohjaajan tehtävänä on pitää kokonaisuus hallinnassa ja huomioida kaikki osallistujat tasavertaisesti. Ryhmän hyvä ilmapiiri saa osallistujat sitoutumaan toimintaan ja uusien jäsenten on helpompi tulla mukaan. Tärkeää on tiedostaa, miksi ryhmä on olemassa – mitkä ovat ryhmän tavoitteet.

Ennen ryhmää

- Mitä tehdään?
- Miksi tehdään?
- Miten tehdään?
- Tarvikkeet jne
- Tilan järjestäminen
- Kahvinkeitto
- Ryhmän ohjaus



Ohjata ryhmää ja pitää asiat johdonmukaisessa järjestyksessä ja ohjata ryhmää, niin että kaikki ovat tasavertaisia.

- Vertaisohjaajan miete

Ryhmän aikana

- Tervehdi kaikkia
- Täytä osallistujalista
- Kahvitarjoilu
- Kuulumisten kertominen
- Illan teema
- Mahdollinen palaute
- Seuraavan kerran info
- Ovien lukitus

Ryhmän jälkeen

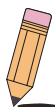
- Paikkojen siistiminen
- Sammuta sähkölaitteet
- Valot pois

Tavoitteet

Ryhmätoiminta tarvitsee selkeät tavoitteet kehittymisen ja osallistujien sitouttamisen vuoksi. On matalampi kynnys osallistua ryhmään, missä selkeät päämäärät ovat myös osallistujien tiedossa. Tavoitteiden tiedostaminen helpottaa toiminnan suunnittelua, sekä palautteiden kohdentamisessa oleellisiin asioihin.

Toiminnan pääasiallisina tavoitteina ovat:

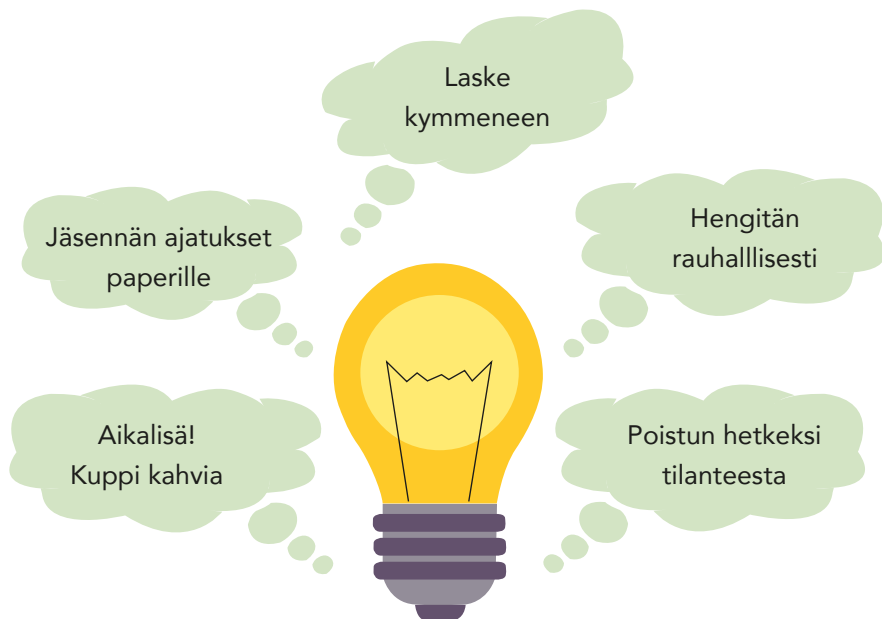
- hyvän mielenterveyden vahvistaminen
- yksinäisyyden vähentäminen



Oman ryhmän tavoitteet

Miten edetä

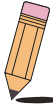
Ohjaajan pitää sietää myös epävarmuutta. Toisinaan hyvätkin ennakosuunnitelmat kariutuvat ja eteen tulee yllättäviä tilanteita. Haastavissa tilanteissa on hyvä ottaa aikalisä.



Suljettu ryhmä: Ryhmässä on ennalta tiedetyt osallistujat, eikä uusia oteta enää toiminnan käynnistyttyä.

Avoin ryhmä: Ryhmään voi liittyä uusia jäseniä toiminnan aikana.

Ryhmän ohjaamisessa on omat haasteensa. Suljetussa ryhmässä osallistujien ryhmäyttäminen ja sitouttaminen toimintaan voi olla paremmin toteutettavissa, kuin avoimessa ryhmätoiminnassa. Avoimessa ryhmässä osallistujat voivat vaihtua useasti ja ohjaajan on oltava valmiina kertomaan joka kerta uudelleen toiminnan sisällöstä ja tarkoituksesta. Ryhmän tavoitteista ja perustehtävästä kertominen auttaa uusien osallistujien motivoinnissa.



Turvallisuus

Vaaratilanne

Asian hoitaminen

Päihtynyt henkilö



Henkilö ohjataan sivummalle keskustelemaan. Pyydetään poistumaan ja toivotetaan tervetulleeksi uudelleen selvinpäin.

**Agressiivisuus/
uhkaava
käytös**



Kuuntele, mutta älä väitä vastaan. Puhu rauhallisesti ja eleettömästi. Pyri kohti avointa tilaa. Jos tilanne pahenee soita 112.

**Äkillinen kipu,
pyörtyminen**



Anna hätäensiapu ja soita 112.

**Maanisuus/
harhaisuus,
itsetuhoiset
puheet**



Älä korjaa harhoja.
Älä vähättele toisen tuntemuksia. Soita 112.

**Erilaiset
tartuntataudit**

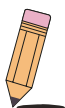


Flunssa- ja vatsaoireisena ei saa osallistua. Pyydetään poistumaan ja toivotetaan tervetulleeksi parannuttuaan.

**Tarkista toimipaikan
ensiapu- ja sammutusvälineiden sijainti.**

Turvasanaa voidaan käyttää herättämään työparin huomio uhkaavassa tilanteessa. Yksinkertainen, helposti muistettava turvasana sovitaan ennakkoon.

Meidän turvasana

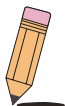


Omat muistiinpanot

Kiinteistöhuollon puhelinnumero

Toimipaikan yhteyshenkilö

Oman yhdistyksen yhteyshenkilö



Teemallinen suunnittelu

Kaikkea ei tarvitse tehdä yksin. Teemalliseen suunnitteluun on hyvä ottaa ryhmäläiset mukaan. Ideariihi on helppo tapa saada uusia ja monipuolisia toimintaideoita. Esimerkiksi isoon paperiin seinällä voi jokainen käydä kirjaamassa oman ajatuksensa ryhmäkerran aikana. Ohjaajan tehtävänä on poimia ennakkoluulottomasti toteuttamisen arvoiset ideat. Paperi kannattaa säilyttää myöhempä jatkokehittelyä varten.

Ryhmätoiminnan voi jakaa esimerkiksi kolmen viikon kiertävään pääteemaan:



Viihde pelit, tietovisat, musiikki jne.

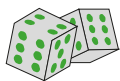


Tieto tutustumiskäynnit, eri asiantuntijoiden vierailut, liikunta ja luonto, kokemusasiantuntijoiden luennot ja tietoisut jne.



Vertaisuus erilaiset teemalliset keskustelut ja tehtävät, retket

Esimerkkejä teemoista



Tietovisa

Valitse sopiva aihepiiri

- huomioi aiheen valinnassa kalenterin juhlapyhät, yhteiskunnalliset tapahtumat jne

Laadi kysymykset laajasti valitsemastasi aiheesta

- musiikissa ota huomioon erilaiset tyyllilajit ja aikakaudet, urheilussa eri lajit jne.

Tee 15–20 kysymystä paperille / tietokoneelle

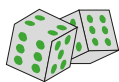
- vaikeimmissa kysymyksiä voi olla vaihtoehtoja tee eritasoisia kysymyksiä

Tarkista vastausten oikeellisuus

- ole valmis ottamaan myös kritiikkiä vastaan vastauksista – yhdessä on hyvä tarkistaa ristiriitatilanteissa

Pelaaminen

- anna kaikille kynä ja vastauspaperi (mieti miten esität kysymykset)
- ei luntata (puhelin pois kädestä)
- kysymysten jälkeen vastaukset käydään yhdessä läpi

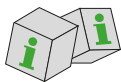


Musavisa

Musavisaa voi toteuttaa eri tavoin. Musabingossa soitetaan kappaleita 30 sekunnin ajan. Pelaaja tarkistaa omasta lapustaan, jos siinä on soitettu kappale/esittäjä. Ensimmäinen lapun täyteen saanut on voittaja. Musabingon lomakkeita on liitteessä. Ohjaaja kirjoittaa valmiiksi lappuihin esittäjän/kappaleen. Huom. jokainen lappu oltava ainakin yhden ruudun osalta erilainen.

Kappaleita voidaan myös tunnistaa kirjoittamalla laulunsanoja ja jättämällä osa pois.

Esimerkiksi: "Mä en _____ tän elämän eessä". (Mä en pelkää tän elämän eessä.)



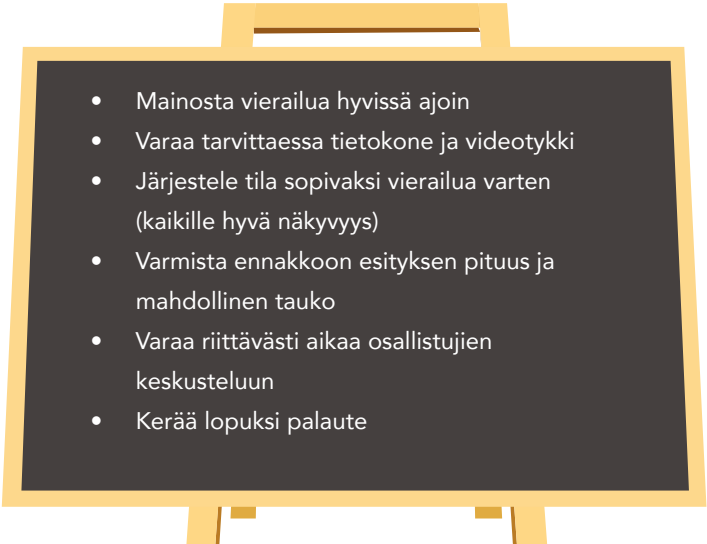
Asiantuntijat

Osallistujat saavat eri alojen asiantuntijoilta (liikunta, terveys, kulttuuri jne) monipuolista ja ajankohtaista tietoa. Asiantuntijoiden vierailuja voi kysellä palolaitokselta, seurakunnalta, yhdistyksiltä, Mielenterveyden keskusliitolta jne.

Kokemusasiantuntijat/- toimijat (KAT) ovat koulutettuja henkilöitä, joilla on omakohtainen kokemus kertomastaan aiheesta. Kokemusasiantuntijoita toimii mm päihde- ja mielenterveyssektorilla, sekä neuropsykiatrisia haasteissa. KAT-luennoitsijaa voi tiedustella kaupungin perusturvasta, sekä yhteisökeskuksista.

Luennot / lyhyet tietoiskut mahdollistavat syvemmän keskustelun käsiteltävästä aiheesta. Vierailijatoiveista on hyvä keskustella säännöllisesti osallistujien kanssa, jotta ne palvelisivat mahdollisimman hyvin ryhmän toimintaa ja tavoitteita.

Muistilista asiantuntijan vierailua varten

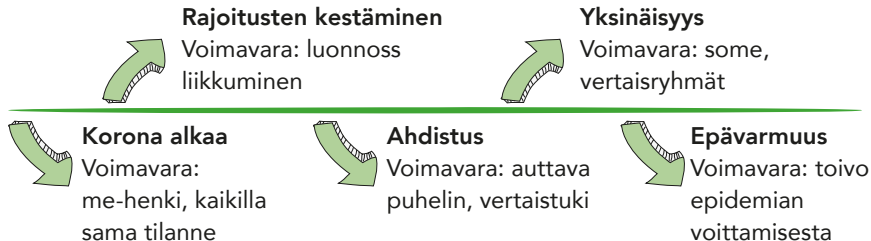
- 
- Mainosta vierailua hyvissä ajoin
 - Varaa tarvittaessa tietokone ja videotykki
 - Järjestele tila sopivaksi vierailua varten (kaikille hyvä näkyvyys)
 - Varmista ennakkoon esityksen pituus ja mahdollinen tauko
 - Varaa riittävästi aikaa osallistujien keskusteluun
 - Kerää lopuksi palaute

Voimavarajana

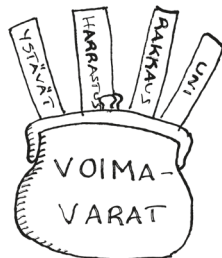
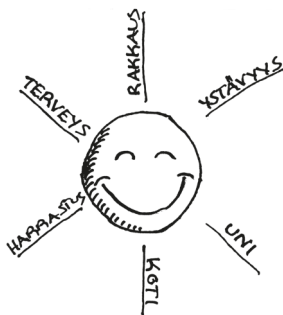
Janallista tehtävää voi yksilöidä eri teemoihin: oma kuntoutumispolku, omat vahvuudet tänä vuonna, sosiaalisten tilanteiden pelon voittaminen jne.

Tehtävässä keskustelu pidetään ratkaisukeskeisenä. Huomio suunnataan ongelmista ratkaisuihin, tavoitteisiin, voimavaroihin, sekä onnistumisiin. Jokainen piirtää oman janansa annetun aiheen mukaisesti ja kirjoittaa siihen pääkohdat ongelmasta / kriisistä. Tärkeää on kirjoittaa jokaiseen kohtaan voimavara, miten ongelmasta on päässyt eteenpäin. Tehtävän purku on vapaaehtoinen. Huomioitavaa on, että tilanteen pitää olla rauhallinen ja hiljainen.

Esimerkkinä koronavuosi



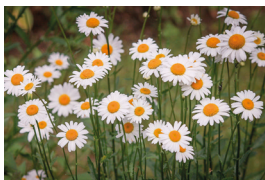
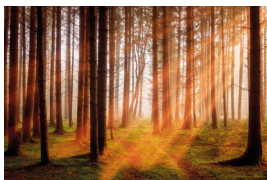
Osallistujan
voimavaraaurinko
ja -säkki





Tehtäväkortit

Erilaisia tehtäväkortteja voidaan käyttää keskustelun avaajana, uuteen asiaan virittäytymisenä jne. Kortteja voidaan tulostaa netistä (kts. vinkkilista) tai leikata kuvia aikakauslehdistä. Kuvalliset / sanalliset kortit levitetään pöydälle, mistä jokainen valitsee itselleen kortin annetun aiheen mukaisesti. Esim. Valitse korteista se maisema/tunnelma, millä on sinuun rentouttava vaikutus. Kaikki saavat vuorollaan kertoa valitsemastaan kortistaan muille. Kortit voivat herättää myös erilaisia aistimuistoja.



Patsasbongaus

Kevyttä liikuntaa ja oman paikkakunnan kulttuurituntemusta saadaan patsasbongauksesta. Bongauksessa etsitään karttaan merkittyjä patsaita ja muistomerkkejä lähiympäristöstä. Etsintään voi liittää erilaisia tehtäviä liittyen kyseiseen kohteeseen. Esimerkiksi runoilijan patsaan luona voi tehtävänä olla oma riittely.

MUSABINGO



MUSABINGO



MUSABINGO



MUSABINGO



MUSABINGO



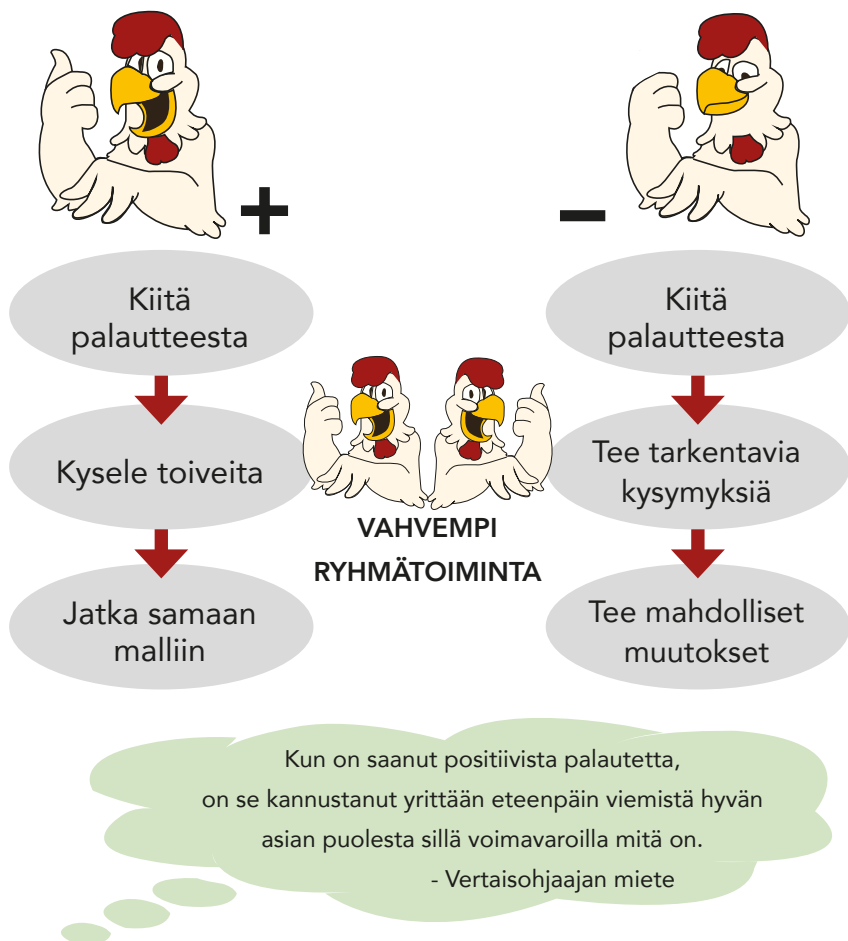
MUSABINGO



Palautteet

Palautteiden kerääminen säännöllisesti on tärkeässä osassa ryhmän ohjaamista.

Palautteiden avulla otetaan huomioon ryhmäläisten toiveet ja odotukset, sekä kehitetään omaa työskentelyä. Ryhmätoiminnan ulkopuoliset rahoittajat haluavat tietää tavoitteiden saavuttamisesta, sekä keinoista millä niitä on saavutettu. Palautteet kerätään kirjallisina ja anonyymeinä.



Vinkkejä teemalliseen ryhmätoimintaan

Keräilyharrastus

Jokainen tuo esineen / valokuvan omasta keräilyharrastuksestaan. Kaikki saavat kertoa vuorollaan harrastuksestaan.

Voimavaratehtävät

Voimavaratehtäviä voi muunnella tarpeen mukaan. Pyydetään osallistujia kertomaan omasta voimavarasta: musiikista (kuunnellaan yhdessä), runosta, paikasta jne. Voimavaratehtävissä voidaan hyödyntää erilaisia netistä ladattavia kortteja.

Turhat esineet

Toiselle tarpeeton esine voi olla toisen aarre. Miksi hankki kyseisen esineen ja miksi se on tullut tarpeettomaksi?

Unelma

Omia tavoitteitaan ja unelmiaan voi konkretisoida tuomalla ne esiin. Esim. leikataan aikakauslehdistä erilaisia kuvia ja tekstejä, jotka liimataan kartongille.

Kunnossa kaiken ikää

Aineistopankki, josta voi tulostaa erilaisia taulukoita ja liikuntaohjeita https://www.kkiohjelma.fi/viestinta_ja_materiaalit/materiaalit/maksuton_kki-materiaali

Vahvike ryhmä- ja viriketoiminnan aineistopankki

Paljon erilaisia kuvallisia ja kirjallisia ohjeita <https://vahvike.fi/fi>

Muistipuisto

Aivoterveyttä tukevia tehtäviä <https://www.muistipuisto.fi/>

Ryhmärenki

Paljon tehtäviä eri aiheista. Tulostettavia tehtäväkortteja.
<https://ryhmarenki.fi/>

Miina Sillanpää säätiön Neuvokkaat naiset materiaalipankki

Monipuolisesti erilaisia tehtäviä ja vinkkejä ryhmälle
<https://www.miinasillanpaa.fi/neuvokkaat-naiset-materiaalipankki/>

Canva

Ilmainen graafisen suunnittelun työkalu www.canva.com

Lähteet

Viestintätieteiden laitos / Jyväskylän yliopisto

<https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaili/index.html>

Mieli Suomen Mielenterveys ry

mieli.fi/fi

VÄLKE ry

valkery.fi

Kansalaisareena, vapaaehtoistyötä varten

kansalaisareena.fi

Tunnista ajoissa stressi ja uupuminen: Varma ja Suomen MielenterveysseuraPainotalo Auranen oy

https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/stressiopas_fin_netti.pdf

Sanna Rantanen TtM, kriisityön erikoistumisopinnot Auttajan uupuminen15.12.2017

<https://kapy.fi/wp-content/uploads/auttajan-uupuminen-1.pdf>

Siviksen julkaisuja 1/2019

<https://www.ok-sivis.fi/media/materiaalit-osio/selvitykset-ja-tutkimukset/vapaaehtoistyon-tekeminen-suomessa.pdf>



Porin mielenterveysyhdistys Hyvis ry

Elina Kaunismäki
Taitto Sataedu Nakkila