

Anu Saviharju

**OPAS VERTAISTUKITOIMINTAAN SYÖMISHÄIRIÖLIITTO-SYLI RY:N
JÄSENYHDISTYKSILLE**

**OPAS VERTAISTUKITOIMINTAAN SYÖMISHÄIRIÖLIITTO-SYLI RY:N
JÄSENYHDISTYKSILLE**

Anu Saviharju
Opinnäytetyö
Kevät 2021
Sosiaalian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma, Sosionomi

Tekijä: Anu Saviharju

Opinnäytetyön nimi: Opas Vertaistukitoimintaan Syömishäiriöliitto-Syli Ry:n
Jäsenyhdistyksille

Työn ohjaajat: Sanna Kurttila ja Pirjo-Riitta Ylikauma

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2021

Sivumäärä: 41 + 2 liitettä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää vertaistukitoiminnan opas Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n jäsenyhdistysten vapaaehtoisille. Tavoitteena oli koota yhteen syömishäiriökentällä käytössä olevat ohjeet, menetelmät ja yhteneväiset käytännöt tiiviiksi ja helppokäyttöiseksi oppaaksi, joka vastaa vertaistukitoiminnan haasteisiin.

Oppaan käyttötarkoituksena on toimia perehdytyksen apuvälineenä sekä työkaluna vertaistukitoiminnan järjestämisessä. Oppaassa on tietoa vertaistuen eri ulottuvuuksista syömishäiriötyössä, ohjeita vertaistukiryhmän perustamiseen sekä haastavien tilanteiden kohtaamiseen. Opas on myös työohjauksellisen toiminnan väline. Pitkällä aikavälillä oppaan tavoitteena on vähentää alueellista eriarvoisuutta ja edistää tasalaatuisten vertaistuellisten palveluiden tuottamista koko Suomessa.

Opinnäytetyö esittelee Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n ja sen jäsenyhdistysten toimintaa Suomessa sekä syömishäiriötyön merkitystä yhteiskunnassa. Lisäksi työssä avataan vertaisuutta käsitteellä. Oppaan tietopohja on kerätty useista, ensisijaisesti sosiaali- ja terveysalaa koskevista lähde-teksteistä sekä kolmannen sektorin toimijoiden laatimista oppaista. Opinnäytetyön prosessin pohjana käytin Mikko Mäntynevan teosta Hallittu projekti (2017), jossa projektin eteneminen jaetaan neljään vaiheeseen. Oppaassa käytettyä materiaalia jäsenen laadullisen sisällönanalyysimenetelmän, teemoitteluun avulla. Oppaan sisällön ja rakenteen suunnittelin yhteistyössä Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n ja sen jäsenyhdistysten kanssa tietoperustaan pohjaten. Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n ja sen jäsenyhdistysten työntekijät ja vapaaehtoiset osallistuivat opinnäytetyön tekemiseen toimittamalla minulle materiaalia oppaan sisällöksi ja arvioimalla oppaan luonnosta ennen viimeistelyä.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi 15 sivuinen, sähköinen opas. Opas käsittelee vertaistuen eri ulottuvuuksia ja ilmenemismuotoja, vertaistukiryhmän perustamista sekä haastavia tilanteita ryhmässä. Lisäksi opas antaa vinkkejä toiminnan järjestämiseen ja haastavissa tilanteissa toimimiseen. Syömishäiriöliitto-SYLI ry piti opasta erittäin tarkoituksenmukaisena ja se tullaan ottamaan käyttöön vuoden 2021 kuluessa.

Oppaasta tuli moneen tilanteeseen sopiva sekä valtakunnallisesti yleispätevä. Tulevaisuudessa oppaasta voisi soveltaa alueellisia erityisoppaita, jotka ottaisivat yksityiskohtaisemmin kantaa alueellisiin erityispiirteisiin. Opas on tehty sähköiseen muotoon, jotta se on Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n muokattavissa jatkossa.

Asiasanat: Syömishäiriö, vertaistuki, vapaaehtoistoiminta, vertaisryhmät, tuki, tukimuodot

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social services, Option of Bachelor of social services

Author: Anu Saviharju

Title of thesis: Guide to peer support for The Eating Disorder Association of Finland (Syömishäiriöliitto SYLI ry) and its member organizations

Supervisors: Sanna Kurttila and Pirjo-Riitta Ylikauma

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2021

Number of pages: 41 + 2 appendices

The objective of this thesis was to create a guide to peer support for The Eating Disorder Association of Finland (Syömishäiriöliitto-SYLI ry, as referred to follow on), its member organizations and its volunteers. The aim was to collect and compose an easy-to-use summary from all the knowledge and compatible methods that were used in peer support in different parts of Finland.

The purpose of the guide was to familiarize new volunteers with the volunteer work and create a helpful tool to found new operations. The short term aim was to contain knowledge of the different ways eating disorders can benefit from peer support and to give good advices how to found a new peer support group and how to face challenging situations in peer support. It could also be used as a way of volunteer guidance. Long term objective of the guide was to even regional inequality in Finnish peer support work concerning eating disorders.

This thesis explains how Syömishäiriöliitto-SYLI ry works and how eating disorders effect our society. It also describes what peer support is and what the concepts related to it mean. The ground data was collected from various sources of professional social service and volunteer work field. The guidelines for the project were adapted from a book called Hallittu projekti (2017) from Mikko Mäntyneva. Analyzing of the collected material was done by qualitative study. The content and frame of the guide was designed in collaboration with Syömishäiriöliitto-SYLI ry and its member organizations based on the ground information. Syömishäiriöliitto-SYLI ry and its member organizations took part in the process by sending different materials and work methods for the guide as well as evaluating the draft version of the guide.

The result of this thesis was a 15 pages long, virtual guide. Guide reveals how many different forms peer support can have and how one can participate in peer support or other volunteer work via Syömishäiriöliitto-SYLI ry. The guide explains how to found a new peer support group and how to deal with different situations in it. As an assigner of the guide Syömishäiriöliitto-SYLI ry considered it very adequate and will publish it during year 2021.

The guide is versatile and nationally applicable. In the future it is possible to divide this guide to local guides for different areas. Those local guides could focus better on specific needs that area has. As now the guide is in virtual form, so it can be modified and improved by Syömishäiriöliitto-SYLI ry.

Keywords: Eating disorder, peer support, volunteer work, peer support groups, support, forms of support

SISÄLLYS

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 6 |
| 2 | SYÖMISHÄIRIÖLIITTO TOIMIJANA | 8 |
| 3 | VERTAISTUKI SOSIAALISEN TUEN ERITYISMUOTONA..... | 10 |
| 3.1 | Vapaaehtoistoiminta jaettuna asiantuntijuutena | 10 |
| 4 | VERTAISTUKITOIMINTA JA SEN ERI MUODOT | 12 |
| 4.1 | Vertaistukiryhmä ja sen ohjaaminen..... | 13 |
| 4.2 | Arvomaailma ja eettisyys vertaistukitoiminnassa..... | 14 |
| 4.3 | Vertaistukitoiminnan erityinen luonne | 15 |
| 5 | KOHDERYHMÄ JA TAVOITTEET | 18 |
| 5.1 | Tavoitteet..... | 18 |
| 6 | OPPAAN LAATIMISEN LÄHTÖKOHDAT | 20 |
| 6.1 | Vertaistukitoimintaan perehdyttäminen..... | 20 |
| 6.2 | Oppaan laatutavoitteet | 21 |
| 7 | PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN | 24 |
| 7.1 | Valmisteluvaihe | 24 |
| 7.2 | Suunnitteluvaihe | 25 |
| 7.3 | Toteutusvaihe | 27 |
| 7.4 | Oppaan luonnoksen arviointi | 28 |
| 7.5 | Päätämisyvaihe..... | 30 |
| 7.6 | Valmis opas..... | 31 |
| 8 | ITSEARVIOINTI PROSESSISTA..... | 33 |
| 9 | JOHTOPÄÄTÖKSET | 35 |
| 10 | POHDINTA | 36 |
| | LÄHTEET..... | 38 |
| | LIITTEET | 42 |

1 JOHDANTO

Syömishäiriöitä diagnosoidaan vain muutamalla prosentilla väestöstä Suomessa, mutta syömiseen, liikuntaan ja omaan kehosuhteeseen liittyviä oireita on paljon enemmän. Ruuan ja siihen liittyvien ajatusten rajoittaessa elämää, voidaan puhua häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä. Häiritsevää syömiskäyttäytymistä pidetään harmittomana, mutta sillä voi olla arkista toimintakykyä, sosiaalisia suhteita ja fyysistä terveyttä haittaavaa vaikutusta yksilön elämään. Tällöin voidaan puhua syömishäiriöstä. (Hasan, Lehtonen, Mikkilä, Näräkkä & Pitkänen 2018, 6–7.) Syömishäiriöitä sairastavien auttamyö on ajankohtaista ja tarpeellista. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella ja koota perehdyttämispas Syömishäiriöliiton ja sen jäsenyhdistysten vertaistukitoimintaan. Oppaan on tilannut Syömishäiriöliitto-SYLI ry ja tein sen yhteistyössä heidän kanssaan. Tässä opinnäytetyössä käytän Syömishäiriöliitto-SYLI ry:stä jatkossa nimeä Syömishäiriöliitto.

Syömishäiriöliitto on merkittävä toimija Suomen kolmannen sektorin syömishäiriötyössä. Syömishäiriöliiton alaisuudessa toimii seitsemän alueellista jäsenyhdistystä. Jäsenyhdistykset toimivat vapaaehtoisvoimin ja niissä järjestettävä toiminta on maksutonta. Jäsenyhdistyksissä toimi vuonna 2018 140 vapaaehtoista ja yhdistysten toiminta vaihteli alueittain. Osassa Syömishäiriöliiton jäsenyhdistyksissä on palkattuja työntekijöitä. Joillakin alueilla toimii Syömishäiriöliiton ylläpitämä SYLI-keskus, jossa työskentelee sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. Suuressa osassa Suomea vertaistukitoiminta järjestetään kuitenkin täysin vapaaehtoisvoimin. Tällöin taustatukena on Syömishäiriöliiton järjestösuunnittelija. (Syömishäiriöliitto-SYLI ry, viitattu 8.12.2019.)

Pula toimijoista on merkittävä ongelma vertaistukityössä. Erityisesti ryhmänvetäjiä kaivataan. Ryhmänvetäjän tehtävä on vaativa ja sijaisen löytäminen on usein vaikeaa. Ryhmänvetäjät kohtaavat samat, haastavat tilanteet uudelleen ja uudelleen, jolloin tehtävän hoitaminen vaatii koulutusta ja työhöjausta. Myös vertaistukea olisi hyvä saada. (Mikkonen & Saarinen 2018, 177–178.) Kattavaa opasta vertaistukitoimintaan ei Syömishäiriöliitolla ole aikaisemmin ollut, vaan kullakin yhdistyksellä on omat toimintatapansa ja materiaalinsa. Yhtenäinen opas, jossa ajantasainen tieto on yksissä kansissa jäseneltynä, helpottaa ja selkeyttää esimerkiksi toiminnan aloittamista uudella paikkakunnalla. Myös uusien toimijoiden perehdyttäminen on ollut tähän saakka yhdistysten kokeneiden aktiivien harteilla ja siinä on paljon alueellista vaihtelua. Perehdyttäjinä voivat käytännössä toimia joko Syömishäiriöliitossa tai jäsenyhdistyksissä toimivat ammattilaiset, tai toiset vapaaehtoiset. Opas palvelee molemmissa tilanteissa.

Olen itse toiminut vapaaehtoisena vertaistukihenkilönä syömishäiriötä sairastaville ja syömishäiriöiden kokemusasiantuntijana Pohjois-Suomen alueella. Käytännössä olen ohjannut Oulussa syömishäiriötä sairastavien vertaistukiryhmää ja koordinoanut vertaistukitoimintaa Pohjois-Suomen SYLI ry:n alueella. Lisäksi tein osana sosionomin opintojani projektiharjoittelun, jonka tavoitteena oli vertaistukiryhmätoiminnan kehittäminen. Tämän oppaan suunnittelussa, kokoamisessa ja tiedon jäsentelyssä voin hyödyntää tutkitun tiedon lisäksi omaa ammatillista osaamistani sekä asiasta kertynyttä kokemusta. Oppaan suunnittelussa huomioin myös eettiset näkökohdat.

Oppaan lyhyen aikavälin tavoitteena on koota vertaistukitoiminnan yhteneväiset toimintamallit helpokäyttöiseksi oppaaksi. Pitkällä aikavälillä oppaan tavoite on yhtenäistää syömishäiriöiden parissa tehtävää vertaistukitoimintaa kansallisella tasolla. Opas mahdollistaa kattavan perehdytyksen ja on hyödynnettävissä esimerkiksi pitkien välimatkojen alueilla, jonne Syömishäiriöliiton työntekijöillä ei ole mahdollisuutta usein matkustaa. Lisäksi opas tasoittaa yhdistysten välistä eriarvoisuutta, kun aktiivisemmat yhdistykset jakavat hyviä toimintatapojaan niukoilla resursseilla toimiville yhdistyksille.

2 SYÖMISHÄIRIÖLIITTO TOIMIJANA

Syömishäiriöliitto tarjoaa tietoa syömishäiriöistä ja pyrkii edistämään ymmärrystä syömisen haasteita kohtaan sekä vähentämään syömishäiriöihin liittyviä ennakkoluuloja. Syömishäiriöliitto ei ole syömishäiriötä hoitava taho vaan sen tarkoitus on tiedottaa ja tukea. Syömishäiriötä sairastavien lisäksi kohderyhminä ovat heidän läheisensä sekä syömishäiriötä työssään kohtaavat ammattilaiset. Syömishäiriöliiton tavoitteina ovat tiedon lisääminen, syömishäiriöiden tunnistamisen ja hoitoon ohjautumisen helpottaminen sekä oikea-aikaisen hoidon toteutuminen Suomessa. Syömishäiriöliitto ottaa aktiivisesti osaa hyvinvointikeskusteluun mediassa ja pyrkii kannustamaan positiiviseen kehokuvaan. (Syömishäiriöliitto-SYLI ry, viitattu 8.12.2019.)

Syömishäiriöliitto tarjoaa tietoa ja tukea valtakunnallisesti viestinnän ja sähköisten tukipalveluiden avulla. Paikallistoiminnasta vastaavat jäsenyhdistykset, joista suurin osa toimii vapaaehtoisvoimin. (Syömishäiriöliitto-SYLI ry 2018, 4.) Syömishäiriöliiton alaisuudessa toimii seitsemän jäsenyhdistystä sekä kaksi SYLI-keskusta. Yhdistykset järjestävät vertaistukitoimintaa ja alueellista syömishäiriötiedotusta. Viisi yhdistystä toimii täysin vapaaehtoisvoimin, kahdella on käytössään työntekijöitä. Alueyhdistykset ovat Pohjois-Suomen SYLI ry, Pohjanmaan SYLI ry, Sisä-Suomen SYLI, Kaakkois-Suomen Syömishäiriöperheet ry, Lounais-Suomen SYLI ry, Etelän-SYLI ry ja Itä-Suomen-SYLI ry. Kaakkois-Suomen yhdistyksen toiminta on lakkaamassa ja se tullaan jatkossa yhdistämään Itä-Suomen yhdistykseen. (Syömishäiriöliitto-SYLI ry 2018, 4.)



KUVIO 1. Syömishäiriöliiton jäsenyhdistysten alueellinen jakautuminen (Syömishäiriöliitto-SYLI ry 2020, viitattu 6.1.2021)

Alueyhdistykset toimivat itsenäisesti omilla vastuualueillaan ja järjestävät vertaistukiryhmiä, kaveritoimintaa, luentoja, koulutuksia, kokemuspuheenvuoroja ja alueellista tiedotusta syömishäiriöistä. Osa yhdistyksistä toimii erittäin aktiivisesti ja niissä on paljon jäseniä sekä vapaaehtoistoimijoita. Toisissa yhdistyksissä toiminta on hajanaisempaa ja resurssit vähäisempiä. Yhdistykset toimivat jäsenmaksujen ja erilaisten avustusten rahoituksella. Osalla yhdistyksistä on omat kotisivut ja sosiaalisen median tilit. Yhdistysten perustiedot ja päätoiminnot löytyvät kuitenkin Syömishäiriöliiton kotisivuilta. (Syömishäiriöliitto-SYLI ry, viitattu 8.12.2019). Vuonna 2019 vertaistukitoimintaa järjestettiin 17 paikkakunnalla 104 vapaaehtoisen voimin. Sairastuneiden vertaistukiryhmät kokoontuivat yhteensä 282 kertaa ja läheisten ryhmät 71 kertaa. Sairastuneiden vertaistukiryhmissä oli yhteensä 897 käyntikertaa, läheisten vertaistukiryhmissä 225 käyntikertaa (kävijöitä ei yksilöidä). (Näräkkä, Sähköpostiviesti 4.2.2020.)

Syömishäiriöliiton kotisivuja tutkimalla huomaa kuinka suuret erot eri yhdistysten välillä vallitsee. Myös toiminnassa on paljon eroja ja toimintaa toteutetaan eri menetelmillä. Aktiivisimmat, runsasresurssiset yhdistykset järjestävät alueellaan monipuolisesti vertaistukiryhmiä ja muuta aktiivista toimintaa. Niukoista resursseista kärsivät yhdistykset toimivat keskitetysti vain osalla alueestaan ja toimintaa on melko vähän. Suomea yleisestikin vaivaava alueellinen epätasa-arvo näkyy myös tässä selkeästi. Etelä-Suomen kasvukeskuksiin keskittyä toimijoita ja toiminta on aktiivisempaa, kun taas syrjäseuduilla, muuttotappioalueilla ja pitkien välimatkojen maakunnissa toiminta on vähäisempää. Tarve toiminnalle on kuitenkin koko Suomen kattavaa. (Syömishäiriöliitto-SYLI ry, viitattu 8.12.2019).

Alueellisten yhdistysten lisäksi Syömishäiriöliitolla on valtakunnallinen tukipuhelin ja SYLI-chat, joiden toiminnassa on mukana liiton työntekijöitä ja koulutettuja tukihenkilöitä. Chat ja puhelin tavoittelevat niitä avun tarvisijoita, jotka eivät pääse ryhmiin tai eivät muista syistä kykene tai halua niihin osallistua. SYLI-keskukset taas ovat kiinteitä, matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, joissa työskentelee kussakin kaksi työntekijää. SYLI-keskukset sijaitsevat Kuopiossa ja Tampereella. Niissä järjestetään erilaista toimintaa ja tapahtumia syömishäiriöihin liittyen. (Syömishäiriöliitto-SYLI ry, viitattu 8.12.2019.) Viimeisimpänä SYLI-keskuksena käynnistyi elokuussa 2020 Pohjois-Suomen SYLI-keskus Oulussa (Syömishäiriöliitto-SYLI ry, viitattu 19.5.2020).

3 VERTAISTUKI SOSIAALISEN TUEN ERITYISMUOTONA

Vertaisuus, vertaistuki ja vertaistoiminta ovat avainsanoja, joita käytetään usein limittäin ja samaa tarkoittaen. Vertaisuudella viitataan ihmisten väliseen suhteeseen, vertaistoiminta käsittää laajemmin kaiken vertaistukeen liittyvän toiminnan. Vertaistuki on toimintaa, jossa vertaiset toimivat omaksi ja toistensa hyväksi, mutta ulkoiset tekijät vaikuttavat toiminnan toteutukseen. Vertaisuutta voi olla monissa elämäntilanteissa ja sitä voidaan määritellä keskinäiseksi asiantuntijuudeksi. Vertaisuuteen liittyy luottamus, jonka kautta kokemusten vaihto onnistuu ja luo vertaiselle osallisuuden sekä voimaantumisen kokemuksia. (Mikkonen & Saarinen 2018, 26–27.) Kahden tai useamman ihmisen vertaisuus ei edellytä ongelmaa. Vertaisuutta voi muodostua muiden, ihmisiä yhdistävien tekijöiden kautta. Vertaistuki voidaan nähdä sosiaalisen tuen erityismuotona. (Jantunen 2010, 86–87.)

Suomessa vertaistuki on lähtöisin samoista yhteisöllisyyden ja solidaarisuuden periaatteista kuin osuustoiminta, talkoot ja muu keskinäinen auttaminen sekä yhdistystoiminta. Yhdistykset ovat tapa organisoida yhteistä toimintaa ja niiden avulla järjestetäänkin suuri osan vapaaehtois- ja vertaistoiminnasta Suomessa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 9–10.) Yhteisöllisyyden katsotaan vähentyneen nyky-yhteiskunnassa, mutta kyseessä on ennemminkin yhteisöllisyyden muutos. Nyky-Suomessa menestyy yksilöllinen yhteisöllisyys, joka antaa tilaa monimuotoisuudelle niin yksilöissä kuin yhteisöissäkin. Uudet viestinnän tavat mahdollistavat yhteisöllisyyden ilman fyysistä läheisyyttä. Samanhenkiset yksilöt muodostavat verkostoja ja yhteisöitä. Ihmiset ovat jatkossakin valmiita vapaaehtoistoimintaan, mutta kohde ja tapa muuttuu ympäröivän yhteiskunnan mukana. (Harju 2005, 72–75.)

3.1 Vapaaehtoistoiminta jaettuna asiantuntijuutena

Vapaaehtoisuus on toimimista itselle tärkeän asian puolesta. Vapaaehtoisuus on kaksisuuntainen, molempia osapuolia hyödyttävä prosessi. (Kansalaisareena ry 2016, Viitattu 29.1.2020.) Vapaaehtoistyö käsitteenä painottaa yksilön omaa valintaa toimia, kuitenkin osana organisoitua toimintaa. Vapaaehtoistyö on sosiaaliyhteiskunnan toimintaa ja vastakohtana valtion sekä muiden julkisten viranomaisten toiminnalle. Käsite kolmas sektori tarkoittaa yhdistysten ja järjestöjen toimintaa, mutta se sisältää myös kansalaisten itsenäisesti toteuttamat tukimuodot. (Koskiahho 2001, 16.)

Vapaaehtoistoiminta tapahtuu kolmannella sektorilla, jota on hyödynnetty enenevässä määrin viime vuosikymmenten uusien sosiaalisten ongelmien ratkaisemiseksi. Kolmas sektori ylittää vanhoja sektorirajoja ja yhdistää innovatiivisesti erilaisia voimavaroja sekä ajattelumalleja. Kolmannen sektorin toimivuuden taustalla onkin juuri yhdistelmä erilaisista voimavaroista yhteiskunnassa. (Matthies 1999, 48–49.) Julkisen sektorin ja kolmannen sektorin eli järjestökentän välisen rajan hämärtyminen välittyy vapaaehtoistoimintaan. Kun julkiset palvelut eivät kykene vastaamaan kansalaisten palvelutarpeeseen aiheutuu siitä painetta järjestökentälle avuntarvitsijoiden siirtyessä hakemaan apua sieltä. Julkisen palvelujärjestelmän tilanne ei saisi vaikuttaa vapaaehtoisuuteen, joka ei ole ammatillista toimintaa vaan perustuu inhimilliseen kohtaamiseen. (Mykkänen-Hänninen 2007, 15–16.) Toisaalta kolmas sektori on kansalaisten osallistumisen mahdollisuutena olennainen vaihtoehto globaalille markkinatalouden diktatuurille. (Matthies 1999, 57.)

Palvelujärjestelmämme ei aina toimi toivotulla tavalla ja siellä työskentelevät ihmisetkin ovat vain ihmisiä. Joskus ammattilainen kohtaa työssään asioita ja elämäntilanteita, jotka ovat ylivoimaisia käsittää. Esimerkiksi erittäin harvinaista tai ulospäin näkymätöntä sairautta sairastava ihminen saattaa kohdata vähättelyä tai jopa virheellistä hoitoa. Jo ymmärretyksi tuleminen auttaa ja vertainen voi tarjota tietoa palveluista sekä antaa toivoa selviytymisestä. Vertaisen rooli on myös merkittävä ammattilaisten tiedon lisääjänä. (Mikkonen & Saarinen 2018, 183–186.) Aiemmin vertaistukea on pidetty pääasiassa maallikkotietona, mutta nykyisin kokemukseen perustuvaa tietoa arvostetaan asiantuntijuutena. Maallikko tarkastelee tilannetta sisältäpäin, oman kokemuksen kautta. Ammattilainen muodostaa näkökulmansa ulkopuolelta, objektiivisesti ja tiedon pohjalta. (Mikkonen & Saarinen 2018, 31–32.)

Ammattilaisuus ja vertaistuki toimivat hyvin toisiaan täydentäen. Vertaistuki voi toimia ammatillisen työn rinnalla, mutta sen rooli voi olla myös täydentävä. Vertaistuki voi auttaa siellä, minne ammatillisen työn resurssit eivät yllä. Järjestöissä ja liitoissa (kuten Syömishäiriöliitossa) työntekijät ovat palkattuja ammattilaisia. Yhdistysten toimijat ovat pääasiassa vapaaehtoisia. Ammattilaisten osaaminen on vapaaehtoistoiminnan tukena. (Mikkonen & Saarinen 2018, 29–30.) Syömishäiriöliitosakin ammattilaiset toimivat koordinoimassa ja auttamassa vapaaehtoisten toimintaa. Tälle rajapinnalle sijoittuu myös tämä opas, jonka sisältö on ammatillisen osaamisen avulla jäsennelty, mutta tarkoitettu pääasiassa vertaisten käyttöön. Sisällön on siis oltava laadukasta ja toimintaa tukevaa, mutta kuitenkin helposti sovellettavaa ja ymmärrettävää.

4 VERTAISTUKITOIMINTA JA SEN ERI MUODOT

Vertaistuki voi olla kahden henkilön välillä, ryhmässä tai verkostossa tapahtuvaa. Vertaisuuteen perustuva suhde voi syntyä spontaanisti tai rakentua ohjatusti. Vertaisryhmissä tuntemattomat koontuvat säännöllisesti keskustelemaan kokemuksistaan. (Nylund 2005, 203.) Vertaistuen kautta muodostuvat suhteet vaativat vuorovaikutusta. Pelkkä kokemusten jakaminen ei riitä vaan tarvitaan yhteisesti jaettu sosiaalinen tila. (Hyväri 2005, 225.) Vertaistuki tarjoaa turvallisia mahdollisuuksia heijastaa omaa kokemusta ja kehittyä ihmisenä. Vertaistukea ei saa nähdä vaihtoehtona ammatilliselle hoidolle vaan sitä tukevana ja täydentävänä. (Jantunen 2020, 97.)

Vertaistuessa voidaan nähdä kolme pääulottuvuutta: varhainen ja ennaltaehkäisevä tuki, korjaava tuki sekä kuntouttava tuki. Varhainen ja ennaltaehkäisevä tuki auttavat silloin, kun tilanne ei vaadi ammattiapua tai ongelma on vasta alkuvaiheessa. Korjaava vertaistuki on useimmiten pitkäkestoisista ja parhaimmillaan osana hoitopolkua. Kuntouttava vertaistuki voi jatkaa siitä mihin ammatillinen tuki päättyy. (Mikkonen & Saarinen 2018, 70–72.)

Vertaistoiminta on hyvä väylä osallistua ja tulla osalliseksi. Osallisuus on yksi hyvän elämän perusedellytys. (Jantunen 2020, 97.) Osallisuudella tarkoitetaan mukanaoloa, vaikuttamista ja huolenpitoa sekä yhteisesti rakennetusta hyvinvoinnista osalliseksi pääsemistä. (STM 2020, viitattu 17.5.2020.) Osallisuus on osallistumista syvempää toimintaa, sillä se edellyttää sitoutumista ja siihen sisältyy henkilökohtainen vastuunottaminen toiminnasta (Laitinen & Niskala 2013, 13). Osallisuuden edistäminen on yksi Suomen hallituksen ja Euroopan unionin keskeisiä välineitä syrjäytymisen estämiseksi, köyhyyden torjumiseksi ja eriarvoisuuden vähentämiseksi. Useat kansalliset ohjelmat ja toimenpide-ehdotukset huomioivat osallisuuden merkityksen terveyteen ja hyvinvointiin. (THL 2019, viitattu 17.5.2020.) Osallisuuden kokemus syntyy, kun ihminen kokee kuuluvansa johonkin. Osallisuus ilmenee luottamuksena, arvostuksena, yhdenvertaisuutena ja vaikutusmahdollisuuksina. Johonkin kuulumisen tunteen voi saavuttaa osallistumalla johonkin itselle merkitykselliseen yhteisöön kuten harrastus- tai järjestötoimintaan. (SOSTE 2020, viitattu 17.5.2020.)

4.1 Vertaistukiryhmä ja sen ohjaaminen

Vertaistukiryhmässä joukko samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä kokoontuu ja jakaa kokemuksiaan. Ryhmään hakeutuvat todennäköisemmin ne, joilla on jo valmiiksi sosiaalista pääomaa ja vuorovaikutustaitoja. Ryhmänvetäjä on usein samaan viiteryhmään kuuluva, koulutettu henkilö. Toiminta voi olla myös asianosaisten läheisille suunnattua. Vertaistukiryhmät voivat olla keskustelevia tai toiminnallisia. Keskustelemissa ryhmissä pohditaan omaa elämäntilannetta ja siihen johtaneita syitä. Potilasryhmillä on keskustelevia ryhmiä eniten. Toiminta on yleensä itseohjautuvaa ja toipumista tukevaa. Ilmapiiirin ryhmässä tulee olla salliva ja tasa-arvoinen. Ryhmien toimintamallit, säännöt ja mahdolliset rajoitukset vaihtelevat riippuen toimialasta. Toiminnallisissa ryhmissä toiminta tapahtuu erilaisten piirien ja kerhojen puitteissa ja siellä voidaan järjestää monenlaista toimintaa. Toiminnallisten vertaisryhmien rakenne on vapaamuotoisempi ja osallistujien määrä voi olla suurempi. (Mikkonen & Saarinen 2018, 59–62.)

Henkilökohtaisista asioista on helpompi puhua ryhmässä, jossa vallitsee luottamus ja avoin ilmapiiri. Ryhmän tavoitteena on tukea ja vahvistaa arjesta selviytymistä tai sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen. Yhteiset kokemukset lisäävät keskinäistä ymmärrystä ja kykyä empatiaan. (Mykkanen-Hänninen 2007, 26–27.) Salliva ilmapiiri mahdollistaa myös puhumattomuuden ja kuuntelemiseen keskittymisen. Ryhmän rakenteellisia, puhumista helpottavia tekijöitä ovat toistuvat käytännöt kuten kokoontumisen alussa tehtävä kuulumisten kierros. (Jantunen 2010, 91.)

Virtuaalinen vertaistuki on kasvava ilmiö. Virtuaaliryhmät vastaavat kysyntään, johon aiemmin ei ole voitu vastata. 1980-luvun keskustelufoorumeista on siirrytty chatteihin ja tukea annetaan myös sähköpostin välityksellä. Perinteisiin ryhmiin osallistuminen voi olla vaikeaa ajan, matkojen, sairauden tai muun elämäntilanteesta johtuvan syyn takia. (Nylund 2005, 201.) Vertaistukea kaipaavat ovat löytäneet myös virtuaalisten palveluiden pariin ja korona-epidemia on osaltaan vauhdittanut virtuaalisten palveluiden kysyntää. Virtuaalinen vertaistuki on nykypäivää ja sen eri muodot on huomioitava myös tässä oppaassa.

Vertaistukiryhmän ohjaus on vertaisen vastuulla, mutta ryhmän perustamiseen tarvitaan usein ammattilaisen apua. Ryhmänvetäjän kuuluminen viiteryhmään ei ole keskeistä. Viiteryhmään kuuluvan on kuitenkin helpompi samaistua osallistujien tilanteisiin. Ryhmänvetäjän tulee olla sinut itsensä kanssa ja toipunut, jotta hänen voimavaransa riittävät toimintaan. Ryhmänvetäjälle edullisia persoonallisia piirteitä ovat empaattisuus, kiinnostus ihmisiin, uteliaisuus, päättäväisyys, mutta

myös joustavuus. Yleissivistys ja kiinnostus ajankohtaisiin aiheisiin katsotaan olevan eduksi keskustelun ylläpitämiseksi. Ryhmänvetäjä voi joutua vastaanottamaan kritiikkiä ryhmästä, vaikka ei ole varsinaisesti siitä vastuussa. On tärkeää muistaa, että ryhmänvetäjän ei tarvitse ratkaista osallistujien ongelmia. (Mikkonen & Saarinen 2018, 62–66.)

Hyvä ryhmä voi muodostua itsestäänkin, mutta todennäköisemmin hyvä ryhmä syntyy, kun ryhmäprosessia ohjataan oikeaan suuntaan. Ensimmäistä ryhmäkertaa kannattaa suunnitella huolellisesti. Lähes jokainen jännittää uusien ihmisten kohtaamista, ja aluksi ryhmään osallistujat ovat usein varautuneita. Kohtaamispaikan on hyvä olla julkinen ja rento. Ohjaajan tulee ottaa kaikki osallistujat huomioon. Jokaisen tervehtiminen ja muutaman sanan vaihtaminen ovat hyviä keinoja huomiointiin. Hyvä ohjaaja antaa myös muille tilaa eikä ole koko ajan itse äänessä. Joukon hiljaista kannattaa rohkaista myös puhumaan tai heidän kanssaan voi jutella kahden kesken. Jotta ihmisistä muodostuu ryhmä, heidän täytyy tutustua toisiinsa. Erilaiset tutustumisharjoitteet ovat perinteistä esittelykierrosta parempia tapoja tutustumiseen, koska ne ovat vuorovaikutteisempia. Toiminallisuus vähentää myös jännitystä. Kokoontumisiin kannattaa aina varata ohjelmaa, jossa osallistujat ovat pakostakin vuorovaikutuksissa toistensa kanssa. Yhdessä ideointi ja ryhmän yhteinen päämäärä edistävät ryhmään sitoutumista. Jokaisen ryhmän jäsenen tulisi saada mahdollisuus esittää mielipiteensä ja osallistua. (Karreinen, Halonen & Tennilä (toim.) 2017, 67–70.)

4.2 Arvomaailma ja eettisyys vertaistukitoiminnassa

Syömishäiriöliiton arvomaailma rakentuu neljästä teemasta, jotka ovat *kokemuksellisuus, toivo, luottamus ja rohkeus*. Toiminta perustuu sairastuneiden ja ammattilaisten kokemuksiin. Toivo paremmasta huomisesta ja siitä, että syömishäiriöstä voi toipua ovat tärkeimmät viestit. Luottamukseen pyritään toiminnassa sairastuneiden ja heidän läheistensä kanssa, mutta myös suhteessa sidosryhmiin. Rohkeus ilmenee aktiivisessa kannanotossa syömishäiriöön liittyviä epäkohtia kohtaan yhteiskunnassa. (Syömishäiriöliitto-SYLI ry 2017, 8.) Nämä arvot toimivat myös vertaistukitoiminnan ja ryhmäohjauksen perusteina.

Ihmisarvo, ihmisoikeudet ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus ovat keskeiset eettiset periaatteet sosiaalialan työssä. Nämä tarkoittavat yksilön ainutlaatuisuuden hyväksymistä ja kunnioittamista, ih-

misten yhdenvertaista ja arvostavaa kohtelua sekä epäoikeudenmukaisuuden ja syrjinnän vastustamista. Ammattietiikka edistää ihmisen hyvän elämän toteutumista. Eettiset periaatteet ja lainsäädäntö eivät aina kuitenkaan tarjoa suoraa vastausta ristiriitatilanteeseen, vaan työntekijä joutuu arvioimaan tilannetta itsenäisesti. (Talentia 2017, 7.) Koulutuksen saaneilta vertaisilta odotetaan, että he ymmärtävät vaitiolovelvollisuuden merkityksen ja sitoutuvat siihen. He eivät tarjoa hoitoa tai terapiaa, he tunnistavat omat voimavaransa ja ovat oikeutettuja työhajukseen. Vertaistyötä tekevää ja ammattilaista ohjaavat samat eettiset periaatteet, joista tärkeimpiä ovat ihmislähtöisyys, ihmisten kunnioitus, terveyden edistäminen toipumismyönteisen ajattelun avulla sekä vaitiolovelvollisuus. (ETENE 2010, 21–22.) Eettinen opastus kuuluu osaksi työhön perehdytystä ja työn ohjausta (ETENE 2011, 30). Oppaassa taustalla vaikuttava arvomaailma tulee näkyväksi, mutta vapaaehtoista ei voida ammattilaisen lailla velvoittaa tekemään reflektiivisiä ratkaisuja. Oppaan täytyy siis myös tarjota vastaus siihen, mistä vapaaehtoinen saa neuvoa ristiriitatilanteisiin.

4.3 Vertaistukitoiminnan erityinen luonne

Koska vapaaehtoistyö voidaan rinnastaa vastuulliseksi työksi, kuuluu sen tekijälle myös työhajaus. Vapaaehtoistyön työhajauksessa on huomioitava työn erityispiirteisyys. Tukihenkilöt toimivat usein yksin ja heillä ei ole välitöntä mahdollisuutta keskustella työstään. Työhajauksen tarve on tästä syystä keskeinen. Vapaaehtoistyöhön sitoutumalla toimija voi huomaamattaan vaarantaa oman jaksamisensa ja työhajauksen tehtävänä on myös muistuttaa omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta. Vapaaehtoistyöhön liittyy myös tiettyihin ehtoihin sitoutumista kuten esimerkiksi vaitiolovelvollisuuden noudattaminen, kouluttautuminen ja tilastointi. Myös toiminnan kehittämisen tarve tulee esille työhajauksen kautta. (Porkka 2015. 35–39.) Vapaaehtoisten toimijoiden työhajauksen tarvetta lisää se, että heillä ei ole ammatti-identiteetin, koulutuksen tai kokemuksen tuomaa varmuutta eikä työyhteisöä, jossa keskustella kokemuksistaan. (Syrjänen 2017, 122).

Useissa järjestöissä työhajukseen osallistuminen on vapaaehtoistoiminnan ehto. Työhajaus käsitteenä voi olla tuttu sosiaali- ja terveysalalla työskentelevälle, mutta monelle muulle täysin vieras. Jos käsitettä ei avata oikealla tavalla, voi se aiheuttaa turhaa ahdistusta tai osallistumattomuutta. Työhajaus on tavoitteellista toimintaa, jossa ohjattavalla on mahdollisuus purkaa työn aiheuttama tunnekuormaa. Vaikka työhajauksista pidetään helposti ammattiauttajille kuuluvana, voivat siitä hyötyä myös henkisesti kuormittavaa vapaaehtoistyötä tekevät. Vapaaehtoisten työhajauksessa

keskitytään tukemaan työntekijän jaksamista ja kehittymistä tehtävässään. Työnohjauksessa voidaan käsitellä myös käytännön ongelmia, vaikka se ei olekaan työnohjauksen päätehtävä. Tiedon, ajatusten ja kokemusten vaihto toisten vapaaehtoisten kanssa selkeyttää toiminnan rajoja ja avaa uusia näkökulmia toimintaan. (Mykkänen-Hänninen 2007, 60–62.) Syömishäiriöliiton Toimintasuunnitelmassa vuodelle 2020 yhdeksi vapaaehtoisten toiminnan tukemista edistäväksi toimenpiteeksi on määritelty työnohjauksellinen tapaaminen vähintään kerran vuodessa jokaisessa yhdistyksessä. (Syömishäiriöliitto-SYLI ry 2019, 7–8.) Koska vapaaehtoistoiminta ei ole ammatillisesti säädeltyä, puhutaan työnohjauksellisesta toiminnasta eikä varsinaisesta työnohjauksesta. Oppaassa työnohjauksen näkökulmat tulee ottaa huomioon, selvittämällä miten ja millaista työnohjauksellista toimintaa Syömishäiriöliitto tarjoaa vapaaehtoisilleen. Lisäksi oppaassa tulee antaa neuvoja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen sekä kertoa toimintaan liittyvistä vastuista ja velvollisuuksista.

Vapaaehtoistyö ei ole työsuhde, mutta se edellyttää vastuullisuutta. Vapaaehtoisena sitoudut tekemään parhaasi, mutta olet vapaa lopettamaan työskentelyn, mikäli se ei syystä tai toisesta onnistu. Vapaaehtoistyön järjestäjä on puolestaan mahdollisuuksien mukaan velvollinen huolehtimaan vapaaehtoisten terveydestä ja turvallisuudesta. Vapaaehtoinen vastaa yleensä itse aiheuttamistaan vahingoista. Yhteistyön ehdot on aina syytä sopia etukäteen. (Oikeusministeriö 2018. Viitattu 10.1.2020.) Työturvallisuuslaki määrittelee vapaaehtoistyön työksi, silloin kun siitä on tehty sopimus ja työ on samankaltaista kuin työpaikan muilla työntekijöillä. (Työturvallisuuslaki 738/2002 6:55§.) Vapaaehtoissopimus on suullinen tai kirjallinen sopimus, joka kattaa tehtäväkuvauksen, tavoitteet ja aikataulut. Sopimus määrittää toiminnalle raamit ja ajaa molempien osapuolien etua. Sopimuksen virallisuutta tärkeämpää on, että asiat ovat selkeästi sovittu. (Karreinen ym. (toim.) 2017, 16.) Oppaasta tulee käydä ilmi mitä vapaaehtoiselta odotetaan ja mitkä ovat hänen vastuunsa. Myös vapaaehtoistyön sopimuksien tekemiseen tulee olla ohjeet.

Omien tunteiden tunnistaminen on avain itsetuntemukseen ja sitä kautta parempaan kykyyn ymmärtää toista. Vertaistukityössä tunteiden kirjo voi olla laaja ja niiden kohtaaminen voi tuntua välillä raskaalta. Tukityötä tekeväille on tärkeää saada myös itse puhua tunteistaan ja käsitellä niitä. Tukihenkilöllä on tärkeää olla realistinen kuva omista mahdollisuuksistaan ja rajoistaan. Tukihenkilön ei tarvitse osata ja ehtiä kaikkea eikä toteuttaa tuettavan kaikkia toiveita. Omista voimavaroista huolehtimatta jättäminen aiheuttaa helposti väsymystä ja riittämättömyyden tunnetta. (Hannula 2015. 147–149.)

Vapaaehtoistyössä uupuminen johtuu usein joko liian suuresta tai liian vähäisestä motivaatiosta. Jos vapaaehtoisen motivaatio on liian suuri, hän purkaa sitä työskentelemällä liikaa. Liian työskentelystä aiheutuva ylirasitus menee tavallisesti ohi riittävällä levolla, mutta jos levosta ei huolehdita, seuraa uupumus. Liian vähäinen motivaatio puolestaan voi johtaa tilanteeseen, jossa vapaaehtoisuus muuttuu pakollisuudeksi ja toiminta suorittamiseksi. Uupumusta voidaan ennaltaehkäistä asettamalla työlle riittävän selkeät tavoitteet, tuomalla esille toiminnan tuloksia ja palkitsemalla tekijöitä. Lisäksi vapaaehtoistyön pitää olla aina välillä hauskaa. Itsekkäät motiivit toimivat hyvin epäitsekään toiminnan veturina. (Sauri 2017, 114–115.) Oppaan tulee tarjota lukijalleen tietoa omien tunteiden käsittelystä tai ainakin ohjeita, mistä apua uupumukseen voi hakea sekä miten Syömishäiriöliitto tukee vapaaehtoistoimijoitaan.

Ryhmänvetäjä kohtaa varmasti jossain vaiheessa myös epäonnistumista. Epäonnistumiset ovat kuitenkin parhaita oppimismahdollisuuksia ja ne kannattaa hyödyntää. Ryhmän sisäiset ristiriitalanteet kannattaa heti selvittää. Tämä tapahtuu kaikkia osapuolia kuuntelemalla ja eri näkökulmia sovittelemalla. Myös ryhmän jäsenten erilaiset roolit voivat vaikuttaa tilanteeseen. Tarvittaessa ryhmän ohjaaja voi pyytää ulkopuolisen avuksi ratkaisemaan ryhmän ristiriitoja. Tärkeintä ohjaajalle on pysyä rauhallisena ja auttaa muitakin osallistujia pysymään rauhallisina. (Karreinen ym. (toim.) 2017, 74–76.) Yksittäisen ryhmänjäsenen ongelmat voivat johtua myös ryhmän ulkopuolisista tekijöistä kuten ongelmista kotona tai työpaikalla. Ryhmän tarkoitus ei kuitenkaan ole tarjota terapiaa jäsenilleen. Tarvittaessa ryhmän jäsenen voi ohjata ammattiavun piiriin. (Sauri 2017, 116.)

Vapaaehtoistyöstä on lupa myös irrottautua. Vastentahtoinen vapaaehtoistyö ei onnistu. Vapaaehtoisella tulee olla lupa irrottautua toiminnasta ilman syyllisyyttä ja antaa mahdollisuus palata toimintaan takaisin. (Sauri 2017, 117.) Ryhmätoiminnan jatkuvuuden vuoksi yhdistyksen kannattaa pohdita, miten ryhmän toiminta turvataan, jos vetäjä ei syystä tai toisesta pysty tehtävässä jatkamaan

5 KOHDERYHMÄ JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tuloksena syntyvä opas on tarkoitettu Syömishäiriöliiton jäsenyhdistyksissä työskenteleville vertaistukitoimijoille sekä heidän perehdytykseensä. Vapaaehtoiset toimivat jäsenyhdistyksissä erilaisissa vertaistukitehtävissä. Tehtävät voivat vaihdella fyysisestä läsnäolosta ja vertaistukiryhmän ohjaamisesta virtuaaliseen toimintaan sähköpostin, puhelimen tai chatin välityksellä. Vertaistoimijat eivät ole ammattilaisia vaan vapaaehtoisuuteen sitoutuneita yksityishenkilöitä. Opas suunnitellaan ja toteutetaan yhteistyössä Syömishäiriöliiton ja sen jäsenyhdistysten kanssa.

5.1 Tavoitteet

Opinnäytetyön lyhyen aikavälin tavoitteena on kerätä yhteen vertaistukitoiminnan tarvittavat ohjeet ja yhteneväiset toimintamallit. Opas yhdistää eri alueellisten jäsenyhdistysten hyvät menetelmät yksiin kansiin ja toimii perehdytyksen apuvälineenä. Oppaassa otetaan huomioon myös vertaistukitoimintaan liittyvät haasteet. Vapaaehtoistoiminnassa voidaan heikommin toteuttaa perehdytystä ja työnohjauksellista toimintaa kuin ammatillisella kentällä. Oppaan yksi merkitys on tarjota ratkaisumalleja ongelmiin sekä reittejä avun ja tiedon löytämiseen. Oppaan pohjalta voidaan järjestää vertaistukihenkilöiden koulutusta joko SYLI-keskuksissa tai jäsenyhdistyksissä. Lisäksi opas toimii perehdytyksen perustana uusien vapaaehtoisten kanssa ja tutustumistietopakettina uusia vapaaehtoisia värvätessä.

Pitkän aikavälin tavoitteena on laatia opas, joka helpottaa uuden vertaisen työtä sekä antaa uusia ideoita kokeneemmillekin toimijoille. Opas hyödyttää jäsenyhdistyksiä tarjoamalla kattavan tietopaketin yhdistysten vapaaehtoisten käyttöön ja lähtökohdaksi uusille toimijoille. Opas selkeyttää ja yhdenmukaistaa Syömishäiriöliiton toimintaa, kun kaikissa sen jäsenyhdistyksissä on käytössä samat ohjeet vapaaehtoistoiminnasta. Syömishäiriöliitolta ja SYLI-keskuksilta on kysytty opasta toiminnan tueksi. Oppaan avulla neuvonnan antaminen on helpompaa ja ohjaus tasalaatuista. Yhtenäiset ohjeet parantavat myös palvelun laatua asiakkaan näkökulmasta.

Opinnäytetyöni henkilökohtaiset oppimistavoitteeni ovat sidoksissa sosiaalialan yleisesti hyväksytyihin kompetensseihin (Tampereen ammattikorkeakoulu 2021, viitattu 7.1.2021). Toimin opasta laatiessani eettisesti ihmis- ja perusoikeussäädösten, sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Lisäksi pyrin opasta tehdessäni edistämään yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä asettumaan yhteiskunnassa heikompiosaisten asemaan. Tutustun kyseessä olevan asiakasryhmän erityisluonteeseen ja oppaan avulla kehitän tehokkaampia työskentelymenetelmiä vertaistukitoimintaan. Oppaan laatimisen yhteydessä tutustun vertaistukitoiminnan asemaan kolmannen sektorin osana ja suhteessa muuhun palvelujärjestelmään tälle asiakasryhmälle. Oppaalla on osallisuutta lisäävä vaikutus ja se voi parhaimmillaan toimia väylänä jaettuun asiantuntijuuteen vertaistukitoiminnan ja hoitotyön välillä. Lisäksi pidän tärkeänä omien vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen kehittämistä sekä itsejohdetun projektimaisen työskentelytavan oppimista. Opasta laatiessani opiskelen lisää tietoa itselleni osin tutusta aiheesta ja sovellan sitä käytännön yhteyksiin. Saan syventää osaamistani ja verrata kokemustietoa tutkittuun tietoon. Tämän tiedon pohjalta pääsen kehittämään uusia työvälineitä ja menetelmiä kolmannen sektorin syömishäiriötöiden tueksi.

Oppaan tarkoituksena on vaikuttaa syömishäiriökentällä tehtävään työhön kansallisella tasolla. Työskennellessäni saan pohtia asioita omaa alueellista tietämystäni laajemmasta näkökulmasta. Oppaan laatiminen edellyttää yhteistyötä sekä vapaaehtoisten että Syömishäiriöliitossa työskentelevien ammattilaisten kanssa. Työskentely edellyttää minulta vuorovaikutustaitoja ja kehittää niitä edelleen. Oppaan koostamisen yhteydessä saan käydä läpi vertaistukitoimintaan liittyvää materiaalia ja pääsen pohtimaan vertaistukena toimimiseni perusteita. Reflektion osaamistani ja kehitän sitä edelleen.

6 OPPAAN LAATIMISEN LÄHTÖKOHDAT

Lähtötilanteessa jokainen yhdistys toteuttaa toimintaansa omilla menetelmillään. Osalta toimijoista puuttuu ohjeistus kokonaan. Vertaistukiryhmien käytettävissä oleva materiaali on osin ammattilais-ten luomaa ja osin hyväksi havaittuja toimintatapoja. Ammattilaisnäkökulmasta jäsennelty materiaalikokonaisuus edistää toiminnan tasalaatuisuutta koko Suomessa.

Vertaistukiryhmän ohjaaja on vertainen ja osallistuu toimintaan vapaaehtoisesti. Hänellä ei ole ammatillista veloitetta ryhmän osallistujia kohtaan, mutta hän vastaa toiminnasta. Jotta toiminnan ylläpitäminen olisi vaivatonta, täytyy vapaaehtoistoimijakin perehdyttää tehtäviinsä. Hyvä perehdytys helpottaa työssä aloittamista ja osaamisen kehittämistä sekä antaa tilaa perehdytettävän omalle osaamiselle (Kupias & Peltola 2009, 19). Vapaaehtoisuuteen perustuvassa toiminnassa on tärkeää säilyttää osallistujien innostus toimintaan. Kun vapaaehtoistehtävät ovat selkeästi suunniteltu, ohjeistettu, ja ohjattu, on sekä vanhojen että uusien toimijoiden helppoa osallistua toimintaan. Hyvin ohjattu toiminta lisää osallistumisen iloa ja aktiivisuutta. Suunnitelmallisuus myös tehostaa yhdistysten toimintaa pitkällä aikavälillä. (Karreinen ym. (toim.) 2017, 9–10.)

6.1 Vertaistukitoimintaan perehdyttäminen

Hyvä perehdyttäminen käsittää kaikki työssä vaadittavat käytännön toimet työn aloittamisen helpottamiseksi, tukea perehdytettävän oman osaamisen hyödyntämiseen sekä opastuksen tehtäviin, työympäristöön ja organisaatioon. Perehdytys ei tarjoa vain uusia tietoja ja taitoja vaan kannustaa tunnistamaan ja hyödyntämään omaa osaamista. (Kupias & Peltola 2009, 19–20.) Kokemukset ovat hyvää oppimismateriaalia, mutta niistä oppiminen vaatii reflektiota. Reflektio on pysähtymistä ja oman toiminnan tarkastelua. Joskus oppiminen vaatii kriittistä tarkastelua ja voi johtaa toimintatapojen muuttamiseen. (Kupias & Peltola 2019, 65–66.) Oppaan tulisi kannustaa lukijaansa arvioimaan omaa toimintaansa ja toisaalta kehittämään toimintaa jatkossa havaintojensa perusteella.

Uusi perehtyjä tarvitsee kaiken tuen oppimiselleen, koska hän on kuitenkin itse vastuussa omasta oppimisestaan. Perehtyjän kokemus oppimisympäristöstä on jatkon kannalta merkittävä. Kokeeko hän itsensä tervetulleeksi ja tärkeäksi. Perehdyttämisen täytyy olla suunnitelmallista ja materiaalin

vastata sen hetkisiä tarpeita. Hienot suunnitelmat eivät kuitenkaan takaa perehdyttämisen onnistumista vaan siihen vaikuttavat myös käytännön kohtaamiset perehdyttäjien kanssa. (Kupias & Pelto 2019, 214–215.) Opas ei vastaisi yksin perehdyttämisestä vaan sitä tuetaan vuorovaikutuksella. Oppaan tulisi kannustaa vuorovaikutukseen Syömishäiriöliiton ja jäsenyhdistysten kanssa.

Perehdyttämistä varten yhteisössä tulisi sopia yhteiset pelisäännöt siitä, mitä uuden vapaaehtoisen täytyy ainakin osata. Perehdytysoppaan tulisi sisältää ainakin perehdytyksen organisaatioon, vapaaehtoistyön luonteeseen ja käytäntöihin sekä perehdytyksen itse tehtävään. (Kaila 2014, 33–34.) Opas antaa perustiedot toiminnan aloittamista varten, mutta samalla innostaa hyödyntämään omaa osaamista ja kehittämään uusia toimintatapoja. Valmiiden menetelmien sijaan oppaan tulisi tarjota lähtökohdat soveltaa annetuista materiaaleista omaan persoonaan ja kuhunkin ympäristöön sopiva kokonaisuus.

6.2 Oppaan laatutavoitteet

Laatutavoitteena on laatia opas, joka tukee Syömishäiriöliiton imagoa ulkonäöllisesti ja arvomaailmaltaan. Vapaaehtoisen tulisi löytää oppaasta helposti toimintaa koskevat tarvittavat perustiedot organisaatiosta ja sen toiminnasta sekä yhteisesti sovitusta pelisäännöistä.

Vertaistukitoiminnan tekemisen tueksi opas sisältäisi jäsenyhdistysten hyväksi havaitsemia tapoja perustaa ryhmiä ja ohjata niitä. Opas toimii pohjana vertaistukiohjaajan perehdyttämisessä ja antaa lähtökohdat toiminnan aloittamiselle esimerkiksi uudella paikkakunnalla. Lisäksi oppaan tulee tarjota vertaistukihenkilölle tietoa siitä, mistä saa apua omien tunteiden käsittelyyn, ristiriitatilanteiden ratkaisemiseen ja työssä jaksamiseen.

Oppaan on oltava ulkoasultaan selkeä, helposti ymmärrettävä ja helppokäyttöinen. Sekä oppaan ulkoasun että sisällön tulee olla innostavaa, positiivista, toipumismyönteistä ja ajantasaista. Kaikkea olemassa olevaa materiaalia ei tarvitse oppaaseen kerätä vaan vinkki, mistä tietoa löytyy, riittää.

TAULUKKO 1. Oppaan laatutavoitteet.

| | |
|--------------------------|--|
| Ulkoiset tavoitteet | <ul style="list-style-type: none">• Vastaa Syömishäiriöliiton imagoa• Selkeä ja helposti ymmärrettävä• Helppokäyttöinen• Innostava, positiivinen, toipumismyönteinen ja ajantasainen |
| Sisällölliset tavoitteet | <ul style="list-style-type: none">• Tukee Syömishäiriöliiton arvomaailmaa• Välittää toiminnalle sovitut yhteiset pelisäännöt• Antaa lähtökohdat toiminnan käynnistämiseksi• Tarjoaa hyviä käytäntöjä ja menetelmiä toimintaan• Helpottaa perehdyttämistä• Tarjoaa apua ristiriitatilanteisiin• Tarjoaa apua vapaaehtoisen oman jaksamiseen• Innostava, positiivinen, toipumismyönteinen ja ajantasainen |

Oppaan ulkoasuun kannattaa myös kiinnittää huomiota, sillä harva haluaa lukea virkamiesmäistä tekstiä vapaaehtoistoiminnassa. Teksti kannattaa pitää ymmärrettävyyden säilyttämiseksi selkokielisenä ja tekstiä voi elävöittää esimerkiksi kuvilla. (Kaila (toim.) 2014, 36–39.) Selkokielisyydellä tarkoitetaan suomen kielen muotoa, joka on mukautettu yleiskieltä ymmärrettävämpään muotoon. Selkokieli on suunnattu ihmisille, joilla on vaikeuksia lukea tai ymmärtää yleiskieltä. (Selkokeskus 2017, viitattu 27.5.2020.) Selkeä ulkoasu tekstissä ja kuvissa liittyy myös selkokielisyyteen. Se tarkoittaa kiinnostusta herättävää ja helposti nähtävissä olevaa muotoa. Selkeä ulkoasu auttaa ihmisiä, joilla on heikentynyt näkökyky tai haasteita lukumotivaation kanssa. (Selkokeskus 2017, viitattu 27.5.2020.) Verkojulkaisujen yhteydessä kannattaa huomioida julkaisun saavutettavuus. Se tarkoittaa materiaalin tai palvelun yhdenvertaista käytettävyyttä vammoista ja rajoitteista huolimatta. Käytännössä siis sitä, miten verkojulkaisua voi lukea erilaisten apuvälineiden avulla. (Kehitysvammaliitto 2019, viitattu 27.5.2020.) Saavutettavuus ja selkokielisyys hyödyttävät kaikkia käyttäjiä. Oppaan saavutettavuudesta huolehtii oppaan taittaja.

Yhdistystoimintaa ja hallintoa ei tarvitse oppaassa käsitellä tarkasti, koska sen osaamista ei vaadita vertaistukihenkilöltä, vaikka toiminta tapahtuisikin yhdistyksen alaisuudessa. Yhdistystoimintaan osallistuminen ei välttämättä ole vertaistukitoiminnan edellytys. Syömishäiriöitä ei oppaassa käsitellä erikseen. Voidaan olettaa, että oppaan käyttäjälle syömishäiriöt ovat tuttuja. Liian kohderyhmärajattu toiminta voi myös asettaa toiminnalle esteitä ja tietyn oiretyypin edustaja ei välttämättä uskalla ryhtyä toisen oiretyypin henkilöiden vertaiseksi, vaikka muutoin soveltuisikin tehtävään.

Opas laaditaan sähköiseen muotoon koska se on helpommin muokattavissa ja jaettavissa jäsenyhdistysten käyttöön. Kun painetun oppaan tiedot vanhentuvat, oppaasta tulee helposti käyttökelvoton. Sähköisen oppaan jakaminen on myös edullisempaa kuin painettujen oppaiden.

7 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN

Projektin aikataulun laatimisen tavoitteena on luoda realistinen suunnitelma projektiin liittyvistä tehtävistä, niihin tarvittavista resursseista ja niihin kuluva ajasta. Projektin toteuttamiseen liittyy eri vaiheita, jotka auttavat hahmottamaan kokonaisuutta. (Mäntyneva 2017, 67.) Projekti voidaan karkeasti jakaa neljään vaiheeseen: valmistelu, suunnittelu, toteuttaminen ja päättäminen (Mäntyneva 2017, 15).

7.1 Valmisteluvaihe

Valmisteluvaiheessa rajataan projektin laajuus ja kohdistuminen, jotka määrittävät taustalla vaikuttavan tarpeen kautta. (Mäntyneva 2017, 16). Valmisteluvaiheessa kävin keskustelua Syömishäiriöliiton järjestösuunnittelijan kanssa siitä, millaiselle oppaalle heillä olisi kysyntää. Pyyntö oppaan laatimisesta tuli heiltä. Oppaan sisällön tuli vastata niihin tarpeisiin, mitä vertaistukitoimintaan ja sen käynnistämiseen liittyi. Oppaan tuli hyödyttää koko vapaaehtoisen syömishäiriötyön kenttää keräämällä toimintaan olennaisesti liittyvät menetelmät ja työvälineet samoihin kansiin.

Valmisteluvaiheeseen kuului myös oppaan keskeisten teemojen valitseminen ja tarvittavan tietoperustan etsiminen. Tietoperustan avulla pystyin valitsemaan aiheen kannalta merkitykselliset teemat oppaaseen. Rungon tärkeitä aihealueita olivat vertaistukitoiminnan yhteisesti sovitut pelisäännöt, ryhmän perustaminen, vetäminen ja työmenetelmät ryhmänohjauksessa, vertaistukihenkilön perehdyttäminen, vertaistukitoiminnan haasteet sekä vertaisen oma jaksaminen. Syömishäiriöliitto toivoi, että heidän vertaisille tarjottava tärkeä työkalu, ryhmänohjaajan huoneentaulu, sisältyisi oppaaseen. Oppaasta haluttiin laajan aihealueen helppokäyttöinen kooste, mutta ei raskasta ja kancea tietokirjaa.

7.2 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa määritetään projektin laajuus, kattavuus ja tärkeimmät tavoitteet. Lisäksi valitaan sopivat keinot tavoitteisiin pääsemiseksi ja suunnitellaan aikataulu, kustannukset sekä resurssit. Myös riskien tunnistaminen ja niihin varautumien on tärkeää. (Mäntyneva 2017, 17.)

TAULUKKO 2. Toteutussuunnitelma: vaiheet, aikataulu ja osallistajat

| Tehtävät: | Toteutusaika: | Toteuttaja: |
|--|----------------------------------|---|
| Valmistelu vaihe: | | |
| Oppaan toteuttamisen suunnittelu | Toukokuu 2020 | Anu, järjestösuunnittelija, Syömishäiriöliitto |
| Suunnitteluvaihe: | | |
| Oppaan sisällön valinta ja rungon laatiminen. | Kesä- heinäkuu 2020 | Anu, järjestösuunnittelija, |
| Materiaalin kerääminen yhdistyksiltä ja toimijoilta | Materiaalin keräys 5.7. mennessä | Jäsenyhdistykset, |
| Toteuttamisvaihe: | | |
| Materiaalin analysointi ja olennaisen sisällön poimiminen | Heinäkuu 2020 | Anu |
| Palautekierros luonnokselle (kysely + kyselyn tulokset) | Elokuu 2020 | Anu, Syömishäiriöliitto ja sen jäsenyhdistykset |
| Ulkoasun viimeistely, kyselyn kautta saadun palautteen pohjalta tehtävät muutokset | Syyskuu 2020 | Anu, järjestösuunnittelija |
| Päätämisen vaihe: | | |
| Valmiin oppaan esittely | Syyskuu 2020 | Anu, Syömishäiriöliitto |

Suunnitteluvaiheessa laadin oppaan toteuttamista varten aikataulun, johon arvioin työhön tarvittavan ajan ja käytettävät resurssit. Aikataulutin suunnitelman melko laveasti, ilman tarkkoja päivämääriä. Oli todennäköistä, että aikataulusta jouduttaisiin joustamaan jossain määrin projektin edetessä. Tärkein käytettävä resurssi oli oma työ.

TAULUKKO 3. SWOT-analyysi. (Suomen Riskienhallintayhdistys ry 2020, Viitattu 27.1.2020)

| | |
|--|--|
| <p>Vahvuudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • monipuolinen materiaalityöntarjonta • laaja tuki kentältä | <p>Mahdollisuudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • toiminnan kehittäminen • alueellisen eriarvoisuuden tasaaminen |
| <p>Heikkoudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • työmäärä yhdellä ihmisellä • suuri materiaalityöntarjonta | <p>Uhat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oppaan sisällön rajauksen puute • mahdolliset näkemuserot muiden toimijoiden kanssa |

Suunnitelman tueksi tein SWOT-analyysin projektin toteuttamisesta. Analyysissä listasin projektini vahvuudet, mahdollisuudet, heikkoudet ja uhat. Uskoin materiaalia kertyvän paljon, jolloin sisällön rajaamiseen sekä työn kuormitukseen pitäisi kiinnittää erityistä huomiota. Toisaalta sain Syömishäiriöliitolta laajasti tukea ja kannustusta projektille, joka tulisi tasoittamaan alueellista eriarvoisuutta ja kehittämään vertaistukitoimintaa.

Suunnitteluvaiheeseen kuului myös oppaan laajuuden ja rakenteen määrittely. Lisäksi mietin oppaalle laadulliset tavoitteet sisältöä ja ulkoasua koskien. Tietoperustan avulla valitsin aiheen kannalta merkitykselliset teemat oppaan rungoiksi. Näitä teemoja olivat; *vertaistuen eri ulottuvuudet, vertaistukiryhmän perustaminen, toiminnan toteuttaminen, haastavat tilanteet ryhmässä ja työssä jaksaminen*. Runkoa oli mahdollista analysointivaiheen jälkeen muuttaa tarvittaessa, eikä kaikkea materiaalia ollut tarkoitus sisällyttää oppaaseen sellaisenaan. Tieto siitä, mitä kautta oppaan käyttäjä pääsee aineistoon käsiksi, riittäisi

Suunnitteluvaiheeseen kuului myös tarvittavien materiaalien kerääminen Syömishäiriöliiton jäsenyhdistyksiltä sekä liiton materiaalipankista. Oppaaseen tarvittava materiaali oli lähtötilanteessa hajallaan pitkin Suomea erilaisina materiaalipankkeina, kansioina ja hiljaisena tietona. Joillain yhdistyksillä oli hyvät ohjeet ja toimintamallit valmiina. Toisissa yhdistyksissä vapaaehtoiset puolestaan joutuivat jatkuvasti soveltamaan omaa osaamistaan tai kehittämään toimintatapoja tyhjästä.

Opasta varten laadin materiaalin keräämispyynnön (LIITE 1). Materiaalin keräämispyynnön lähetti Syömishäiriöliiton järjestösuunnittelija 17.6.2020 valituille toimijoille jäsenyhdistyksissä ja Syömishäiriöliiton työntekijöille. Materiaalin keräämispyynnössä käytin suunnittelussa asettamiani tavoitteita materiaalin keräämisen perusteena. Kerroin myös oppaalla saavutettavista hyödyistä. Materiaali pyydettiin lähettämään suoraan minulle sähköpostitse 5.7.2020 mennessä. Materiaalia tuli toivottua vähemmän johtuen luultavimmin keräyksen ajankohdasta. Kesäkuun loppu ja heinäkuun alku ovat loma-aikaa, jolloin suurin osan järjestökentän henkilökunnasta viettää kesälomaansa. Näin ollen jouduin muuttamaan alkuperäistä suunnitelmaa ja jatkoin vastausaikaa elokuulle asti.

7.3 Toteutusvaihe

Toteutusvaiheessa keskitytään toteuttamaan projektisuunnitelman mukainen projekti. Suunnitelmaa voidaan muuttaa projektin aikana, mikäli tarvetta ilmenee. Projektin valvonnan yhteydessä seurataan projektin etenemistä ja resurssien riittävyyttä. (Mäntyneva 2017, 17.)

Toteutusvaiheessa kävin läpi saadun materiaalin ja lajittelin tärkeimmät aineistot suunnittelemani rungon perusteella. Materiaalia jäsensin laadullisesti teemoittelu avulla. Teemoittelu on suositeltava aineiston analysointitapa silloin, kun pyritään ratkaisemaan jokin käytännön ongelma (Eskola & Suoranta 2014, 179). Teemoittelussa aineisto pilkotaan ja ryhmitellään erilaisten aihepiirien alle. Teemat muodostavat jäsenyyksen aineistoon (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Aineistoista poimitaan tavoitteiden kannalta keskeiset sisällöt ja muodostetaan niistä kokoelma. (Eskola & Suoranta 2014, 176). Jaottelin kerätyn materiaalin laatimani rungon teemojen alle ja pilkoin aihealueet pienempiin osiin tarvittaessa. Jaottelun perusteella suunniteltu runko muokkaantui sisällysluetteloksi. Luettelon otsikot olivat: *tärkeät yhteystiedot, vertaistuen eri ulottuvuudet, vertaistuen eri muodot, vertaistukiryhmän perustaminen, vinkkejä toimintaan, haastavat tilanteet ryhmässä, vinkkejä haastaviin tilanteisiin, työssä jaksaminen ja materiaalit.*

Merkittävimmät sisällöt oppaaseen tulivat jo aiemmin tehtyjen oppaiden muodossa. Näistä oppaista valikoin ja tiivistin mukaan teemoihin sopivat sisällöt ja karsin pois selkeästi vanhentuneet tiedot. Oppaan teemojen alle sisältyi monenlaista lisämateriaalia, kuten lomakkeita ja työmenetelmien ohjeita. Nämä löytyivät Syömishäiriöliiton materiaalipankista. Syömishäiriöliitto oli aloittanut materiaalipankin työstämisen jo aiemmin ja sinne lisättiin vielä uutta materiaalia, joka kerättiin tämän oppaan

koostamisen yhteydessä. Oppaan lopussa on ohje, miten vapaaehtoinen pääsee materiaaliin tutustumaan. Materiaali on tarkoitettu vain Syömishäiriöliiton ja sen jäsenyhdistysten toimijoiden käyttöön, joten ne ovat verkossa salasanalla lukittuina. Jos kaikki materiaali ja jokainen tarvittava lomake olisi lisätty oppaan rakenteeseen, ei oppaasta olisi tullut riittävän helppokäyttöinen ja selkeä.

Oppaan tässä työvaiheessa kävimme Syömishäiriöliiton järjestösuunnittelijan kanssa tiivistä sähköpostikeskustelua ja pidimme kaksi puhelinpalaveria. Hän toimi yhdyshenkilönä Syömishäiriöliiton jäsenyhdistyksiin ja siellä toimiviin aktiiveihin. Lisäksi hän kannusti minua ja tarkkaili jaksamistani.

7.4 Oppaan luonnoksen arviointi

Oppaan sisällön ollessa suunnitellun kaltainen, pyysin arvion jäsenyhdistyksen toimijoilta sekä palautetta rakenteesta. Lähetin oppaasta luonnoksen Syömishäiriöliiton järjestösuunnittelijalle ja hän välitti sen kaikille jäsenyhdistyksille. Luonnoksen liitteeksi tein arviointi- ja palautekyselyn luonnoksesta Webropol-ohjelmalla (LIITE 2). Kyselyssä arvioitiin oppaan sisältöä ja ulkoasua suhteessa asetettuihin laatutavoitteisiin. Lisäksi kyselyssä oli tilaa avoimelle palautteelle ja parannusehdotuksille. Palautteen avulla oli tarkoitus määrittää, vastaako opas sen lyhyen aikavälin tavoitteita.

Syömishäiriöliiton järjestösuunnittelija lähetti oppaan luonnosversion ja linkin kyselyyn yhdelle aktiiviselle toimijalle jokaisesta jäsenyhdistyksestä, yhdelle työntekijälle jokaisesta SYLI-keskuksesta sekä kolmelle Syömishäiriöliiton työntekijälle ja liiton toiminnanjohtajalle. Kaikkiaan palautekysely lähti siis 14 henkilölle. Saatekirjeessä oli toive välittää tehtävä jollekin toiselle, jos ei itse koe olevansa oikea henkilö vastaamaan kyselyyn. Arviointikysely lähetettiin 21.10.2020 ja vastausaika oli 4.11.2020 saakka. Tässä vaiheessa alkuperäisen suunnitelman aikataulusta oltiin jäljessä pari kuukautta.

Palautekysely sisälsi kolme osaa, joista ensimmäisessä arvioijia pyydettiin arvioimaan oppaasta esitettyjä väittämiä asteikolla yhdestä viiteen, jossa yksi tarkoitti ”täysin eri mieltä” ja 5 tarkoitti ”täysin samaa mieltä”. Toisessa osassa oli joukko erilaisia ominaisuuksia, joista vastaajan toivottiin valitsevan 5 opasta parhaiten kuvaavaa ominaisuutta. Kolmannessa osassa pyydettiin avointa palautetta ja mahdollisia korjausehdotuksia opasta koskien.

Palautetta tuli neljältä vastaajalta. Kävin palautekyselyn tulokset läpi yhdessä Syömishäiriöliiton järjestösuunnittelijan kanssa ja tein niiden pohjalta tarvittavia korjauksia oppaaseen. Ensimmäisen osan vastauksissa ei ollut juurikaan hajontaa. Vastaajat olivat väittämien kanssa melko samaa mieltä eli vastaukset sijoituivat vastausvaihtoehtojen neljä ja viisi välille. Vain väittämän ”*oppaasta löytyy apua ristiriitatilanteisiin*” vastausten keskiarvo jäi alle arvosanan neljä. Toisessa osassa kaikki neljä vastaajaa pitivät opasta *positiivisena, toipumismyönteisenä ja ajantasaisena*. Kolme vastaajista oli kuvaillut opasta *innostavaksi*, kaksi vastaajaa *toiveikkaaksi* ja *tavalliseksi*. Yksi vastaaja oli valinnut vaihtoehdon *nuorekas*. Oppaan laatutavoitteisiin oli opasta kuvaaviksi adjektiiveiksi määritelty *innostavuus, positiivisuus, toipumismyönteisyys* ja *ajantasaisuus*.

Avoimessa palautteessa toivottiin useasti Syömishäiriöliiton omassa viestinnässä käyttämien kuvien kaltaisia kuvituskuvia oppaan ulkoasua piristämään. Ulkoasun suhteen sain palautetta myös kappalejakojen selkeyttämisestä ja reunojen tasaamisesta. Nämä asiat korjaantuvat, kun oppaalle saadaan ammattilaisen tekemä taitto Syömishäiriöliiton toimesta. Ulkoasun osalta palautteen antajat pohtivat oppaassa käytettyjen linkkien käytännöllisyyttä. Olimme kuitenkin tehneet Syömishäiriöliiton kanssa päätöksen, että oppaasta tulee sähköinen ja linkkejä voidaan tarvittaessa päivittää helpommin kuin painettuja ohjeita.

Sisällön palautteessa nousi esille toimintatapojen väliset erot valtakunnallisella tasolla. Toisissa yhdistyksissä on mahdollista saada henkilökunnalta apua vertaistukiryhmätoiminnan aloittamiseen ja osassa yhdistyksistä ryhmänvetäjiä on aina vähintään kaksi. Opasluonnoksessa ohjeistettiin tilanteessa, jossa vertaistukitoimija on yksin ja ilman yhdistyksen tukea. Oppaan tarkoituksena on tasoittaa alueellista eriarvoisuutta, joten oppaaseen valittiin sellaisia sanamuotoja, jotka sopivat toimintaan kaikkialla. Muokkasin tekstiä vielä siten, että ohjeet huomioivat toimintatapojen alueelliset erot paremmin.

Lisäksi sisältöön toivottiin muokkausta sanamuotoihin ja ilmaisuihin. Työssä jaksamista käsittelevään kohtaan haluttiin lisätä maininta siitä, että vertaistukitoiminnasta pois jättäytyvä henkilö on *aina tervetullut takaisin*. Luonnosversiossa oli vain maininta, että vertainen saa jäädä toiminnasta hyvällä omallatunnolla pois, jos omat voimavarat käyvät vähiin. Haastavia tilanteita käsittelevässä kohdassa toivottiin painotettavan sitä, että vapaaehtoisen tulee *aina* haastavan tilanteen jälkeen olla yhteydessä Syömishäiriöliiton työntekijään. Luonnosversiossa työntekijään sai olla halutesaan yhteydessä. Tällä korjauksella haluttiin estää se, että vapaaehtoinen jättää ottamatta yhteyttä

työntekijään, koska pitää omaa kokemustaan liian vähäpätöisenä. Nämä korjausehdotukset olivat hyvin perusteltuja ja tein tarvittavat muutokset oppaaseen näiden pohjalta. Ilmaisua *vertaistukityö* toivottiin muutettavaksi ilmaisuksi *vertaistukitoiminta* ja ilmaisua *suvaitsevaisuus* ei toivottu käytettävän sen joissain yhteyksissä negatiivisen merkityksen vuoksi ja sen korvasinkin ilmaisulla *hyväksyvä*, jolla on hieman erilainen merkitys. Olen pyrkinyt myös omassa tekstissäni tämän opinnäytetyö osalta käyttämään *vertaistukitoiminta* ilmaisua *vertaistukityön* sijaan.

Oppaaseen toivottiin myös pientä avautusta Syömishäiriöliiton toiminnasta ja se lisättiin tervehdystekstin osaksi. Tervehdystekstin kirjoitti pyynnöstäni Syömishäiriöliiton järjestösuunnittelija ja sen tarkoituksena oli toivottaa tervetulleeksi toimintaan, inspiroida ja kannustaa yhteistyöhön liiton kanssa.

7.5 Päätämismvaihe

Päätämismvaiheessa laaditaan yleensä erillinen projektiraportti, jossa tulokset dokumentoidaan ja projektin onnistumista arvioidaan. Loppuraportti edesauttaa projektista oppimista ja sitä voidaan hyödyntää tulevissa projekteissa. Projektin päätämismvaiheessa viimeistellään kaikki siihen liittyvät toiminnot. (Mäntyneva 2017, 17–18.)

Päätämismvaiheessa tein palautteen perusteella tarvittavat muutokset oppaaseen ja aloitin opinnäytetyön raportin kirjoittamisen. Oppaan viimeistellyn version lähetin Syömishäiriöliiton järjestösuunnittelijalle 19.11.2020. Tähän versioon sain vielä viimeiset korjaustoiveet häneltä. Otsikon *sairastuneiden vertaistukiryhmä ja läheisten vertaistukiryhmä* korjasin tiiviimpään muotoon *sairastuneiden ja läheisten ryhmä*. SYLI-chat kuvaukseen lisäsin ilmaisun *vertaistuellista toimintaa* täsmentämään chat-keskustelun luonnetta. Vertaistukiryhmän perustamista koskevan otsikon alle lisäsin työntekijän *lisäksi yhdistyksen vertaistukivastaava*, jotta ohje huomioi alueelliset erot toiminnan järjestämisessä. Ryhmänohjaajan huoneentaulua käsittelevän kohdan muokkasin muotoon, joka painottaa huoneentaulun asemaa toiminnan perimmäisenä sääntökokoelmana. Huoneentaulu on alun perin laadittu Syömishäiriöliiton toimesta takaamaan yhdenmukainen ja turvallinen toiminta ja sen merkitystä vertaistukiryhmissä haluttiin korostaa. Lisäsin oppaan loppupuolelle erillisen kapaleen koskien oppaaseen käytettyjä lähteitä ja omaa rooliani oppaan rakenteen määrittämisessä.

Varsinaisen lähdeluettelon lisääminen oppaan loppuun olisi tehnyt oppaasta tietokirjamaisen. Kuitenkin materiaaleista osa oli poimittu jo jonkun muun tahon koostamista oppaista ja halusin ne erikseen mainita. Lisäsin oppaan alkuun vielä maininnan materiaalipankin käytön ohjeista. Oppaan tekstissä viitataan usein tutustuttaviin materiaaleihin ja itse ohje materiaalipankin käyttöä varten on vasta oppaan lopussa. Tämän korjauksen avulla oppaan lukija tietää jo alkuvaiheessa, mistä materiaalit löytyvät.

Viimeistellyn ja valmiin oppaan lähetin Syömishäiriöliiton järjestösuunnittelijalle 1.12.2020 ja se jatkaa siitä matkaansa taittoon ja julkaisuun keväällä 2021. Aikataulullisesti opas valmistui kolme kuukautta suunniteltua myöhemmin.

7.6 Valmis opas

Valmis opas koostuu 15 sivusta sisältäen kansilehden ja sisällysluettelon. Oppaan rakenne on kevyt ja siinä käytetään paljon luetteloita. Tekstin lauserakenteet ovat tiiviitä ja yleiskielisiä. Ammattisanastoa on pyritty välttämään. Tekstiä on pilkottu pienempiin kappaleisiin lukumotivaation ylläpitämiseksi. Tekstin tärkeitä kohtia on korostettu käyttämällä eri väristä fonttia ja lihavoitua. Syömishäiriöliitto antaa oppaan ammattitaitajalle, joka huolehtii oppaan fontin, värimaailman ja kuvituksen vastaamaan Syömishäiriöliiton muuta viestintää. Tekstin sanamuoto on kohdistettu lukijalle. Pelkän selostuksen lisäksi tekstissä osallistetaan lukijaa esittämällä kysymyksiä ja ohjaamalla ottamaan itse selvää oman alueensa toiminnasta.

Oppaan alussa on tervehdysteksti, jonka on kirjoittanut Syömishäiriöliiton järjestösuunnittelija. Teksti kertoo lyhyesti Syömishäiriöliiton toiminnasta ja sen ydinajuksesta. Lisäksi teksti korostaa yhteistyötä ja vuorovaikutusta Syömishäiriöliiton ja vapaaehtoisen välillä. Tekstin tarkoituksena on innostaa ja motivoida, mutta myös muistuttaa, että apua saa pyytää ja sitä on tarjolla. Oppaan alusta löytyvät myös vapaaehtoiselle tärkeät yhteystiedot. Tiedoista löytyvät järjestösuunnittelijan ja järjestösihteerin yhteystietojen lisäksi SYLI-keskusten ja jäsenyhdistysten yhteystiedot. Työntekijöiden ja puheenjohtajien nimiä ei ole merkitty, vaan yhteystiedossa on ainoastaan tehtävänimike. Näin listaa ei jouduta päivittämään niin usein.

Varsinainen sisältöosa alkaa otsikolla *Vertaistuen eri ulottuvuudet*. Siinä kerrotaan lyhyesti, mitä vertaistuki on ja mitkä ovat sen eettiset periaatteet. Lukijaa kehoitetaan miettimään, miksi on toiminnassa mukana ja mitä käsitteet *vaitiolovelvollisuus*, *luotettavuus* ja *toipumismyönteisyys tarkoittavat* hänelle. Vertaista neuvotaan pitämään kirjaa toiminnasta ja kerrotaan, miksi raportointi on tärkeää. Tällä sivulla kerrotaan myös mistä oppaasta löytyy ohjeet materiaalipankin käyttöön. Kappaleessa *Vertaistuen eri muodot* opas esittelee, millä eri tavoilla vertaistukea voidaan toteuttaa Syömishäiriöliitossa. Kahdenkeskisen ja ryhmässä tapahtuvan toiminnan lisäksi kerrotaan myös etänä toteutettavista vaihtoehdoista. Vapaaehtoista kannustetaan keksimään omia tapoja toteuttaa toimintaa. Kappale *Vertaistukiryhmän perustaminen* käy läpi uuden ryhmän toiminnan käynnistämisen tilojen löytämisestä ryhmäkerran rakenteeseen asti. Opas antaa lisäksi vinkkejä, miten tavoittaa potentiaaliset ryhmäläiset ja neuvoo, mistä saa lisäperehdytystä ryhmän ohjaamiseen. Kappaleessa *Vinkkejä toimintaan* opas antaa kaksi erilaista mallirunkoa ryhmäkertaa varten ja sähköisiä linkkejä, joista voi etsiä ideoita toiminnan suunnitteluun. Opas muistuttaa myös, että kaikilla osallistujilla pitää olla tasavertainen mahdollisuus osallistua tai halutessaan olla osallistumatta toimintoihin. Kappaleet *Haastavat tilanteet ryhmissä* ja *Vinkkejä haastaviin tilanteisiin* avaavat millaisia haastavia tilanteita ryhmässä voi syntyä ja miten niitä voidaan ratkaista. Opas painottaa, että ongelmien ja uhkaavien tilanteiden kanssa ei saa jäädä yksin vaan niistä pitää aina puhua. Tilanetta rauhoittavan viestinnän lisäksi löytyy linkki Punaisen ristin tuottamiin ensiapuohjeisiin. Viimeinen kappale käsittelee työssä *jaksamista*. Se selvittää vapaaehtoisen asemaa työntekijänä ja muistuttaa siitä, että vertaisena toimiminen voi olla henkisesti kuormittavaa. Vertaisen työssä jaksamisen muistilista antaa vinkit oman jaksamisen tarkkailemiseen ja vaalimiseen.

Oppaan lopussa on ohjeet Syömishäiriöliiton ylläpitämään materiaalipankkiin sekä hyviä linkkejä aiheeseen liittyen vapaaehtoisen tutustuttavaksi. Lopussa on myös maininta yhteistyötahoista materiaalin keräämiseen, oppaan työstämisen ja tämän opinnäytetyön tekemisen osalta sekä kiitokset.

8 ITSEARVIOINTI PROSESSISTA

Oppaan laatimisen prosessi oli kokonaisuutena melko vaativa, koska en ollut aiemmin tehnyt mitään tämän kaltaista. Lähtötilanteessa minulla oli hyvä käsitys siitä, millainen opas tarvittiin, mutta aihepiiri oli laaja. Jo alkuvaiheessa tuli selväksi, että oppaan sisältöä tulee rajata tarkasti. Vertaisuutta voidaan hyödyntää hyvin monella tavalla ja Syömishäiriöliiton toimialueella on monenkirjavia tapoja toteuttaa toimintaa. Alueellinen eriarvoisuus asetti haasteen keskeisten teemojen saattamiseksi sellaiseen muotoon, että se olisi toimiva Helsingistä Ivaloon. Aiheeseen liittyvää tietoa oli saatavilla rajatusti. Onneksi sain heti alussa hyvän vinkin lähdeoteoksesta, joka kertoo vertaistukitoiminnasta monipuolisesti. Muutoin tietoa aiheesta löytyi niukasti. Eri alojen vertaistukitoimijat olivat koostaneet tietopaketteja aiheesta, mutta niiden sisällöstä piti erotella tähän yhteyteen sopiva. Mielestäni onnistuin kuitenkin hyvin löytämään tietoa oppaan suunnittelua varten ja rajaamaan tavoitteet siten, että ne olivat toteutettavissa ja johtivat haluttuun päämäärään.

Projektisuunnitelman laatimisessa oli hyvä, että osasin huomioida oman jaksamiseni. Koska toteutin projektin yksin, olin ainoa käytettävä resurssi. Tämä oli toisaalta riski projektin etenemisen kannalta, mutta toisaalta kokonaisuus pysy paremmin hallinnassa. Itse pidän yksin työskentelystä juuri sen vuoksi, että saan itse määrittää kaikki projektiin liittyvät yksityiskohdat ja eri vaiheiden hallinta on helpompaa. Toisaalta joskus olisin kaivannut keskustelukumppania, jonka kanssa pohtia eri näkemyksiä ja vaihtoehtoja. Onneksi minulla oli toimiva yhteistyö Syömishäiriöliiton järjestösuunnittelijan kanssa ja sain vaihtaa ajatuksiani hänen kanssaan. Olen tottunut ohjaamaan itse omaa työtäni, joten työn edistyminen ei jäänyt laahaamaan. Syksyllä minulla oli vaikeuksia jaksamiseni kanssa ja silloin pilkoin tehtäväni pienempiin osiin ja tein vähän kerrallaan. Näin aikataulu hieman venyi suunnitellusta, mutta työ eteni koko ajan. Lisäksi työn ohessa opiskelevana olen tottunut aikatauluttamaan ja pilkkomaan työt siten, että ne tulevat tehtyä, vaikka niihin on käytettävissä rajallisesti aikaa.

Oppaan työstämisen yhteydessä sain tehdä monipuolisesti erilaisia tehtäviä. Sain perehtyä uuteen tietoon ja jäsentää jo oppimaani. Sain myös luoda kokonaan uutta rakentamalla tiedon pohjalta kokonaisuus, joka avaa aihepiiriä selkeällä tavalla uusille vapaaehtoisille. Onnistuin hyvin saavuttamaan oppaalle asetetut tavoitteet. Opas kokoaa yhteen eri alueiden hiljaisen tiedon ja hyvät toimintatavat sekä antaa ratkaisuja vertaistukityöhön liittyviin haasteisiin. Oppaassa huomioidaan alu-

eelliset erot ja se pyrkii tasoittamaan niitä tarjoamalla saman tietosisällön valtakunnallisesti käytettäväksi. Oppaan selkeästä ulkoasusta ja tarkoituksenmukaisesta sisällöstä sain kiitosta Syömishäiriöliitolta.

Omien oppimistavoitteiden osalta olen myös projektiin tyytyväinen. Osasin ottaa huomioon sosiaalialan eettiset periaatteet. Mietin kuinka sisällöstä tulisi tasavertaisuutta edistävä ja eriarvoisuutta poistava. Sain perehtyä kattavasti tämän asiakasryhmän tarpeisiin ja erityispiirteisiin. Opin myös paremmin hahmottamaan kolmannen sektorin toiminnan osana palvelujärjestelmää ja jaetun asiantuntijuuden merkityksen asiakkaan palvelukokonaisuudessa. Tunnistin oman roolini vertaistukitoimijana ja uskalsin myös astua sen ulkopuolelle katsomaan aihetta ulkopuolisin silmin. Alueellinen erilaisuus avasi minulle uusia näkökulmia siihen, miten vertaistukitoimintaa voidaan toteuttaa. Ajoittain minulla oli vaikeuksia luopua omasta asiantuntemuksestani. Se oli kuitenkin välttämätöntä, jotta oppaasta tulisi ymmärrettävä myös asiaan vihkiytymättömälle.

Vaikka työskentelin yksin, sain toimia vuorovaikutuksessa Syömishäiriöliiton toimijoiden, erityisesti järjestösuunnittelijan kanssa. Vuorovaikutuksen osalta sain palautetta, että työskentely kanssani oli sujuvaa ja minulla on hyvä ymmärrys tästä aihepiiristä. Työn tilaajana Syömishäiriöliitto oli oppaaseen erittäin tyytyväinen.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tuloksena syntynyt opas vastaa niihin tarpeisiin, joita syömishäiriöihin liittyvässä vertaistyössä esiintyy. Alueellinen eriarvoisuus heijastuu toiminnan laatuun. Harvaan-asutummilla alueilla toimintaa voidaan järjestää vähemmän ja se ei tavoita kaikkia apua tarvitsevia. Myös uusien vapaaehtoisten värvääminen ja perehdyttäminen on haastavaa, koska eri kaupunkien välillä voi olla pitkiäkin matkoja. Tiheään asutuilla alueilla toiminta on huomattavasti järjestäytyneempää ja aktiivisempaa. Ohjeet ja käytännöt vaihtelevat paljon eri alueiden välillä johtuen toiminnan epätasaisesta jakautumisesta. Joillain alueilla toimintaan on selkeät ohjeet ja osalla jopa palkatut työntekijät ohjaamassa vertaistukitoimintaa. Osalla alueista yksi vapaaehtoinen huolehtii toiminnasta satojen kilometrien säteellä. Syömishäiriöliitto haluaa tarjota vapaaehtoisilleen parempaa perehdytystä ja työnohjauksellista toimintaa asuinpaikkakunnasta riippumatta. Tekemäni opas toimii osana tätä prosessia.

Vertaisena toimiminen on samalla toisten auttamista, mutta myös omaa hyvinvointia tukevaa. Auttamisen lisäksi vertaisuus ja vapaaehtoistoiminta on merkittävä keino tulla osalliseksi. Vertaisella voi olla ammattilaista parempi näkemys asiakkaan tilanteesta ja yhdenvertaisuuden kokemus helpottaa myös vuorovaikutusta. Vertaistuen juuret ovat juonnettavissa vanhoista solidaarisuuden periaatteista. Tässä valossa vertaistukitoiminnalla on osa uudenlaisen yhteisöllisyyden rakentamisessa. Vertaistuellisen toiminnan kehittäminen on yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistämistä. Osallisuutta edistämällä voimme puolestaan vähentää syrjäytymistä ja eriarvoisuutta yhteiskunnassamme.

Vertaistuki on luonteeltaan hyvin monipuolista. Laatimassani oppaassa halusin tuoda esille sen, että vertaistukitoimintaa voi harjoittaa hyvin monella tavalla. Koska vertaistukitoiminnan luonne on vastuullista ja itsenäistä, oppaan rakenne on tehty keskustelevalaksi. Se antaa lukijalleen pohdittavaa valmiiden vastausten sijaan. Vaikka vertaisen työ on vastuullista, se ei kuitenkaan ole ammatillista. Sitä ei ole tarkoitus puurtaa yksin sietokyvyn rajoilla, vaan sen täytyy olla palkitsevaa, innostavaa ja tuettua. Vertaistukitoimintaa tehdään täydellä sydämellä, mutta oma jaksaminen huomioon. Näitä asioita haluttiin painottaa oppaassa. Lukijaa kannustetaan miettimään itse, missä omat rajat kulkevat, millaista työtä haluaa tehdä ja missä asioissa tarvitsee apua. Oppaan tärkein viesti onkin: *apua saa*.

10 POHDINTA

Työn lähtökohtana oli kehittää opas syömishäiriöihin liittyvän vertaistukitoiminnan toteuttamiseen. Lähtötilanteessa valtakunnallisen toimijan, Syömishäiriöliiton, alaisuudessa toimivien jäsenyhdistysten toiminnassa oli valtavat alueelliset erot. Toimintaa järjestivät toisaalta aktiiviset, monijäseniset yhdistykset työntekijän ohjauksessa sekä toisaalta yksittäiset toimijat ja yhdistykset, joilla oli suuria vaikeuksia toteuttaa edes ydintoimintojaan. Syömishäiriöliiton vastuulla oli auttaa ja perehdyttää vapaaehtoisia koko Suomen alueella, mutta käytännössä se on pitkien etäisyyksien vuoksi vaikeaa. Syömishäiriöliitto asettikin tavoitteekseen kehittää perehdyttämistä ja parantaa vapaaehtoisten auttamista. Tähän avuksi haluttiin opas, joka kokoaisi valtakunnallisesti hyvät toimintatavat ja -ohjeet yksiin kansiin. Opas liikkuisi työntekijää ketterämmin pitkin laajaa toiminta-aluetta.

Tavoitteena oli luoda opas, joka vastaisi ulkoasultaan Syömishäiriöliiton imagoa, olisi helposti ymmärrettävä ja helppokäyttöinen. Oppaan sisällön haluttiin vastaavan Syömishäiriöliiton arvomaailmaa ja siinä kerrottaisiin toiminnan yhteisesti sovitut pelisäännöt sekä lähtökohdat toiminnalle. Opas sisältäisi hyväksi havaittuja käytäntöjä ja menetelmiä. Opas tarjoaisi apua ja vinkkejä ristiriitatilanteisiin ja tukisi vertaisen omaa jaksamista. Oppaan avulla perehdyttäminen helpottuisi. Opasta voisi kuvata adjektiiveilla innostava, positiivinen, toipumismyönteinen ja ajantasainen. Kaikkiin näihin tavoitteisiin päästiin. Lopputulos on mielestäni juuri tätä. Rakenteeltaan tiivis, mutta sisällöltään kattava kuvaus toiminnasta. Se antaa toiminnalle raamit, mutta kannustaa vapaaehtoista omaan ajatteluun ja toiminnan aktiiviseen kehittämiseen. Tarvittava tieto löytyy oppaasta helposti ja opas ehdottaa ratkaisuja myös haastaviin tilanteisiin. Opas on mielestäni juuri sellainen, jollaista itse kaipaisin vapaaehtoisena toimimisen tueksi.

Jatkossa oppaan sisältöä joudutaan varmasti muokkaamaan tietojen muuttuessa. Tämän vuoksi päädyttiin sähköiseen oppaaseen painetun sijaan. Sähköisessä oppaassa muuttuvia tietoja on helppo päivittää ja uusia ominaisuuksia lisätä. Opasta voisi kehittää jatkossa lisäämällä siihen vaiheittaisen perehdyttämishyönteisen. Lisäksi opasta voisi jatkojalostaa alueellisesti, muokkaamalla sisältöä kunkin alueen tarpeita kohdennetummin vastaavaksi. Nyt opas on rakennettu yleispäteväksi, mutta siitä voisi laatia omia alueellisia erikoispainoksia. Nämä erikoispainokset avaisivat lisää alueen erityispiirteitä ja antaisi yksityiskohtaisemmat toimintapolut eri tilanteisiin. Myös yhdistystoimintaa käsittelevän luvun voisi oppaaseen myöhemmin lisätä. Nyt se rajattiin tietoisesti oppaan ulko-

puolelle, koska yhdistykseen kuulumisen ei ole vapaaehtoisena toimimisen edellytys. Myös syömishäiriökenttä muuttuu ja syömishäiriöihin liittyvät liitännäissairaudet ja oirekuvat muuttuvat ajan kuluessa. Myös eri sairaustyyppit ja oireryhmät voisivat vaatia tulevaisuudessa pienet esittelyt, koska niissä on hyvin paljon vaihtelua. Nyt oppaassa ei perehdytty syömishäiriöihin ja niiden oireisiin vaan keskityttiin vain vertaistoimintaan.

Opas tarjoaa uutta tietoa vapaaehtoisille siitä, miten kohdata haastavia tilanteita toiminnassa. Nykypäivänä on tyypillistä, että syömishäiriöihin liittyy myös muita mielenterveyden haasteita ja ne voivat tuoda lieveilmiönään häiriökäyttäytymistä ja jopa väkivallan uhkaa. Näihin asioihin ei vertaistukitoiminnassa ole juuri tartuttu, vaikka ne voivat olla osa vapaaehtoisen arkea. Myös lastensuojeluun liittyvät tilanteet ja itsemurhan uhka ovat joskus läsnä ryhmätoiminnassa. Vaikka varsinaiset uhkatilanteet ovat harvinaisia, on niistä kuitenkin syytä puhua. On hyvä, että vertainen tietää, miten toimia vaikean tilanteen kohdatessa ja mistä saa apua mieltä askarruttaviin kysymyksiin.

Kokonaisuutena opinnäytetyön prosessi oli minulle haastava, mutta palkitseva. En ollut aiemmin tehnyt mitään tämän kaltaista projektia ja toimintatavat olivat täysin vieraita. Olin tottunut tuottamaan kirjallista materiaalia ja oppinut opintojeni aikana johtamaan tietoperustasta uusia havaintoja. Kuitenkin opinnäytetyön sidottu rakenne haastoi minut todella miettimään, miten saan tehtyä tutkituun tietoon lujasti pohjaavan työn, jonka kaikki valinnat on tehty perustellusti eikä vain tuntumapohjalta. Opin joustamaan omasta näkemyksestäni tämän prosessin aikana ja näkemään minulle tutun aihepiirin erilaisessa valossa. Projektin suurimmaksi haasteeksi osoittautui oma jaksaminen. Jo suunnitteluvaiheessa arvioin yksin työskentelyn suurimmaksi riskiksi projektille. Erityisesti silloin, kun työ ei tuntunut edistyvän tai jokin yksittäinen ongelma aiheutti päänvaivaa, olisin kaivannut työparia kannustamaan ja jakamaan huoleni. Toisaalta sain rytmittää työskentelyni omaan arkeeni ja jaksamiseen sopivaksi.

Vuorovaikutus Syömishäiriöliiton toimijoiden kanssa jäi odotettua vähäisemmäksi. Työstettävää materiaalia ja palautetta työn luonnosteluvaiheessa tuli huomattavasti arvelemaani vähemmän. Erityisesti palautetta olisin toivonut enemmän. Koronaepidemia vaikutti työhöni yllättävän vähän ja toisaalta se korosti vertaistuen monikanavaisuutta. Aika näyttää, miten pysyviksi koronaepidemian mukanaan tuomat muutokset vertaistukitoiminnassa jäävät.

Valmis opas on mielestäni tyylikäs kokonaisuus ja odotan innolla sen siirtymistä yleiseen jakeluun. Toivottavasti saan kuulla palautetta myös itse käyttäjiltä eli vertaisilta, joita varten opas on tehty.

LÄHTEET

Eskola J. & Suoranta J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

ETENE 2010. Mielenterveysetiikka – Sinulla ja minulla on moraalinen vastuu. Helsinki: Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE, Sosiaali- ja terveysministeriö.

ETENE 2011. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. Helsinki: Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE, Sosiaali- ja terveysministeriö.

Hannula E. 2015. Tunteiden käsittely. Teoksessa Porkka S. & Tenhunen T. (toim.) Vapaaehtoistyön työnohjauksen erityispiirteitä. Suomen mielenterveysseura.

Harju A. 2005. Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa Nylund M. & Yeung A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta – Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Hasan A., Lehtonen A., Mikkilä K., Näräkkä R. & Pitkänen N. 2018. Kohtaamisopas. Kuopio: Syömishäiriöliitto SYLI ry.

Hyväri S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund M. & Yeung A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta – Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Jantunen E. 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Laine T., Hyväri S. & Vuokila-Oikkonen P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kaila K. (toim.) 2014. Vapaaehtoistyö yleishyödyllisessä yhteisössä (vety) -hanke. Onnistunut vapaaehtoistoiminta. Sähköinen julkaisu.

Kansalaisareena ry 2016. Vapaaehtois- ja vertaistoiminnanmääritelmät. Viitattu 29.1.2020.
<http://www.kansalaisareena.fi/aineistoa/vapaaehtois-ja-vertaistoiminnan-maaritelmat/>

Karreinen L., Halonen M. & Tennilä M. (toim.) 2017. 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä sivistysliitto Ry

Koskiaho B. 2001. Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola A. & Kurki L. (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino.

Kupias P. & Peltola R. 2019. Oppiminen työssä. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Kupias P. & Peltola R. 2009. Perehdyttämisen pelikentällä. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press / Palmenia.

Laitinen M. & Niskala A. (toim.) 2013. Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä. Tampere: Vastapaino.

Matthies A. 1999. Ekonomistisen ja eettisen vuoropuhelu. Teoksessa Hokkanen L., Kinnunen P. & Siisiäinen M. (toim.) Haastava kolmas sektori – Pohdintoja tutkimuksen ja toiminnan moninaisuudesta. Jyväskylä: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.

Mikkonen I. & Saarinen A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanomat Oy.

Mykkänen-Hänninen R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisu. Sarja B: oppimateriaalit 6. Helsinki: Yliopistopaino.

Mäntyneva M. 2017. Hallittu projekti. Helsinki: Juvenes print.

Nylund M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund M. & Yeung A. B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta – anti arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Näräkkä R. Järjestösuunnittelija. Syömishäiriöliitto-SYLI ry. Sähköpostiviesti 4.2.2020. Tekijän halussa.

Oikeusministeriö 2018. Näin osallistut vapaaehtoistyöhön. Suomi.fi-sivustolla. Viitattu 10.01.2020. <https://www.suomi.fi/kansalaiselle/oikeudet-ja-velvollisuudet/perusoikeudet-ja-vaikuttaminen/opus/vapaaehtoistyo/nain-osallistut-vapaaehtoistyohon>

Kehitysvammaliitto 2019. Papunet-verkkopalvelu. Mitä on saavutettavuus? Viitattu 27.5.2020.
<http://papunet.net/saavutettavuus/mita-on-saavutettavuus>

Porkka S. 2015. Vapaaehtoistyön työnohjaus – taitolaji. Teoksessa Porkka S. & Tenhunen T. (toim.) Vapaaehtoistyön työnohjauksen erityispiirteitä. Suomen mielenterveysseura.

Sauri P. 2017. Vapaaehtoisen uupumus. Teoksessa Karreinen L., Halonen M. & Tennilä M. (toim.) 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry.

Sosiaali- ja terveysministeriö STM 2020. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 17.5.2020.

Suomen riskienhallintayhdistys ry 2020. Nelikenttäanalyysi - SWOT. Viitattu 27.1.2020.
<https://www.pk-rh.fi/tools/swot.html>

Suomen sosiaali ja terveys ry SOSTE 2020. Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin. Viitattu 17.5.2020. <https://www.soste.fi/kansalaisyhteiskunta/osallisuus-on-tunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/>

Syrjänen K. 2017. Vapaaehtoisten työnohjauksesta apua toimijoiden tukemiseen ja innostamiseen. Teoksessa Karreinen L., Halonen M. & Tennilä M. (toim.) 10 askelta parempaan vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Vihreä Sivistysliitto ry.

Syömishäiriöliitto-SYLI ry 2019. Jäsenyhdistykset. Viitattu 8.12.2019.
<https://syomishairioliitto.fi/tukea-ja-toimintaa/#jasenyhdistykset>

Syömishäiriöliitto-SYLI ry 2020. SYLI-keskus Pohjois-Suomi. Viitattu 19.5.2020.
<https://syomishairioliitto.fi/tukea-ja-toimintaa/pohjois-suomen-syli-keskus>

Syömishäiriöliitto-SYLI ry 2019. Syömishäiriöliitto-SYLI ry. Viitattu 8.12. 2019.
<https://syomishairioliitto.fi/syomishairioliitto-syli-ry>

Syömishäiriöliitto-SYLI ry 2019. Tukea ja toimintaa. Viitattu 8.12.2019.
<https://syomishairioliitto.fi/tukea-ja-toimintaa/#tukipuhelin-ja-chat>

Syömishäiriöliitto-SYLI ry 2017. Strategia 2017–2020.

Syömishäiriöliitto-SYLI ry 2018. Toimintakertomus 2018.

Syömishäiriöliitto-SYLI ry 2019. Toimintasuunnitelma 2020.

Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka – Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.

Tampereen ammattikorkeakoulu TAMK 2021. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Viitattu 7.1.2021. https://www.tamk.fi/documents/10181/809882/SOAMK+KOMPETENS-SIT_2016.pdf/a42b7145-638f-4779-84da-e38671ab405a

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2019. Osallisuus. Viitattu 17.5.2020.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Työturvallisuuslaki 23.08.2002/738.

Hei!

Nimeni on Anu Saviharju ja toimin vapaaehtoisena Pohjois-Suomen SYLI ry:ssä. Sen lisäksi opiskelen Sosionomiksi Oulun ammattikorkeakoulussa viimeistä vuotta. Teen opinnäytetyönäni yhteistyössä Syömishäiriöliiton kanssa perehdytysopasta vapaaehtoistoimintaan, kaikkien liiton jäsenyhdistysten käyttöön. Oppaan olisi määrä valmistua tämän vuoden aikana.

Kattavaa opasta vertaistukitoimintaan ei Syömishäiriöliitolla ole aikaisemmin ollut. Yhtenäinen opas, jossa ajantasainen tieto on yksissä kansissa jäsennehtynä, helpottaa ja selkeyttää esimerkiksi toiminnan aloittamista uudella paikkakunnalla. Myös uusien toimijoiden perehdyttäminen on ollut tähän saakka yhdistysten konkareiden harteilla ja siinä on paljon alueellista vaihtelua.

Perehdytysoppaan laatimisen tarkoituksena on kerätä yhteen kaikki Syömishäiriöliitolla ja jäsenyhdistyksillä oleva osaaminen ja tiivistää siitä helppokäyttöinen ja innostava opas vapaaehtoistyön tueksi. Opas on hyödynnettävissä esimerkiksi pitkien välimatkojen alueilla, jonne Syömishäiriöliiton työntekijöillä ei ole mahdollisuutta usein matkustaa. Lisäksi opas tasoittaa yhdistysten välistä eriarvoisuutta, kun aktiivisemmat yhdistykset jakavat hyviä toimintatapojaan niukoilla resursseilla toimiville yhdistyksille. Vapaaehtoisten määrän ollessa vähäinen, uusien ryhmien perustaminen ja vapaaehtoisten perehdyttäminen on usein haastavaa. Parhaimmillaan oppaan pohjalta voidaan järjestää vertaistukihenkilöiden starttikoulutus joko SYLI-keskuksissa tai jäsenyhdistyksissä.

Nyt tarvitsenkin sitten sinun apuasi vapaaehtoistoimija tai yhdistysaktiivi. Mitä oppaan tulisi ehdottomasti sisältää? Mihin pulmiin yhdistyksenne vapaaehtoiset kaipaavat neuvoja? Mitkä jutut toimivat esim. vertaistukiryhmissä? Millainen teillä on vertaistukiryhmätapaamisen rakenne? Mitä tulisi ottaa huomioon ryhmää käynnistettäessä? Miten innostat? Miten tynnytät? Näitä tietoja kaivataan. Toimivia käytäntöjä, uusia ideoita ja hiljaista viisautta. Laita likoon oma panoksesi tai tehkää porukalla ideariihä. Kaikki materiaali vertaistukitoimintaan syömishäiriöihin liittyen on tervetullutta ja niistä seulotaan timanttinen kokonaisuus.

Materiaalia voi lähettää sähköisesti tai postitse 31.1.2020 mennessä. Lisäkysymyksiin vastaan myös mielelläni. Syömishäiriöliitossa yhteyshenkilönä toimii XXXXXX (XXXXXXXX).

Yhteistyöterveisin,

Anu Saviharju

o7saan03@students.oamk.fi

XXXXXXXX

XXXXXXXX

Olet nyt saanut tutustua Syömishäiriöliitto SYLI ry:n vapaaehtoisille tehtyyn perehdytysoppaan luonnokseen, jota nyt toivon sinun arvioivan tämän kyselyn avulla. Kyselyn vastauksia käytetään oppaan viimeistelyyn ennen julkaisemista. Kyselyssä käytän Syömishäiriöliitto SYLI ry:stä jatkossa lyhennettä SYLI.

Kysely sisältää kolme osiota. Ensimmäiseksi esitän sinulle väittämiä opasta koskien ja pyydän sinua arvioimaan kuinka hyvin opas mielestäsi vastaa väittämiä. Väittämät on arvotettu siten, että arvo 1 tarkoittaa täysin eri mieltä ja arvo 5 tarkoittaa täysin samaa mieltä. Toisessa osassa on joukko ominaisuuksia, joista toivon sinun valitsevan 5 eniten opasta mielestäsi kuvaavaa. Kolmannessa osassa toivon sinulta palautetta ja korjausehdotuksia niille varatuille avoimille kentille.

Kyselyyn vastataan anonyymisti ja vastauksia käytetään vain oppaan viimeistelyyn. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja toivon, että vastaat rohkeasti ja rehellisesti. Kaikki palaute on arvokasta. Palautteen perusteella mahdollisesti tehtävistä muotoiluista vastaan itse ja ne hyväksytään vielä SYLI:n toimesta.

- Anu

Väittämät:

1. Opas tukee SYLI:n arvomaailmaa.
2. Oppaan ulkoasu vastaa SYLI:n imagoa.
3. Oppaasta käy ilmi SYLI:n yhteiset pelisäännöt.
4. Opas on selkeä ja helposti ymmärrettävä
5. Oppaasta löytyy tarvittava tieto helposti.
6. Opas antaa hyvät lähtökohdat toiminnan käynnistämiseksi.
7. Oppaasta löytyy hyviä käytänteitä ja menetelmiä toimintaan.
8. Opas helpottaa uuden vapaaehtoisen perehdyttämistä.
9. Oppaasta löytyy neuvoja vapaaehtoisen omaan jaksamiseen.
10. Oppaasta löytyy apua ristiriitatilanteisiin.

11. Opasta kuvaavia ominaisuuksia (valitse 5).

| | | |
|--------------------|---------------|--------------|
| Ajantasainen | Negatiivinen | Tavallinen |
| Toipumismyönteinen | Monimutkainen | Tylsä |
| Puuduttava | Värikäs | Sekava |
| Innostava | Nuorekas | Erikoinen |
| Vanhanaikainen | Toiveikas | Positiivinen |

12. Palautetta oppaan sisällöstä ja ulkoasusta. (avoin)

13. Korjausehdotukseni oppaan sisältöön ja ulkoasuun. (avoin)