

# DIGITAITOJA ETÄNÄ-RYHMÄ

Ohjaajan opas

# Tervetuloa ohjaajan oppaan pariin!

Tämä opas sisältää vinkkejä ja neuvoja digiosallisuuden tukemiseen ohjatessasi Digitaitoja etänä-ryhmää. Oppaassa on myös käytännöllisiä neuvoja verkkovälitteisen vertais-tukitoiminnan ohjaamiseen. Opas on tehty liikehäiriösaираiden tarpeet huomioiden ja suunnattu erityisesti liikehäiriösaираuksia sairastaville.

Hienoa, että olet valmis ottamaan askeleen Digitaitoja etänä-ryhmän vetäjäksi. Sinä voit etäryhmän ohjaajana olla tärkeässä roolissa mahdollistamassa digiosallisuuden toteutumista.

Digiosallisuus kuuluu kaikille.



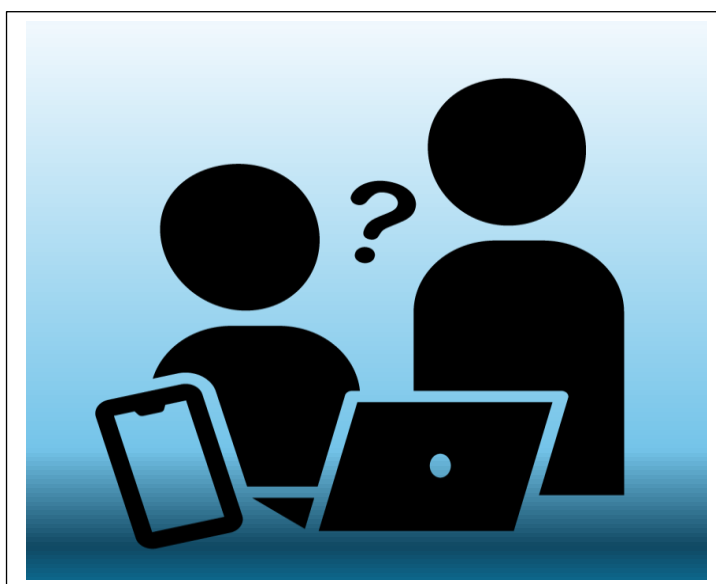
Tämän oppaan on tehnyt Lapin AMK Sosionomiopiskelija osana opinnäytetyötään Liikehäiriösaираuksien liiton Mennään verkkoon-hankkeelle. Opas ja materiaalit jäävät Liikehäiriösaираuksien liiton ja sen jäsenyhdistysten vapaaseen käyttöön.

Päivi Saarinen, 2024

# Digitaidot ovat kansalaistaitoja

Tavoitteet ryhmän toiminnalle:

1. Digirohkeuden kasvattaminen
2. Digiosaamisen tukeminen
3. Turvallisen ja itsenäisen asioinnin opettelu
4. Yhdenvertainen mahdollisuus osallistua digitaaliseen yhteiskuntaan



# Vertaistoiminnan periaatteet

Vertaisryhmässä ovat läsnä etänäkin toimiessa vertaistoiminnan periaatteet, eli

1. kunnioitus ja tasa-arvo
2. luottamus ja turvallinen ilmapiiri
3. vapaaehtoisuus
4. kohtaaminen ja rakentava vuorovaikutus

Ihmiset kohdataan hyväksyen ja jokaisella on yhtäläinen oikeus puhua tai olla hiljaa. Ryhmissä sitoudutaan myös vaitiolovelvollisuuteen eikä toisen ryhmäläisen asioista kerrota ryhmän ulkopuolella. (Lähde: Pelirajaton 2021.)

## Turvallinen ryhmä

On tärkeää ilmentää osallistujille myös, että vertaisryhmässä ovat läsnä etänäkin toimiessa vertaistoiminnan periaatteet, eli kunnioitus ja tasa-arvo, luottamus ja turvallinen ilmapiiri, vapaaehtoisuus sekä kohtaaminen ja rakentava vuorovaikutus. Ihmiset kohdataan hyväksyen ja jokaisella on yhtäläinen oikeus puhua tai olla hiljaa. Ryhmissä sitoudutaan myös vaitiolovelvollisuuteen eikä toisen ryhmäläisen asioista kerrota ryhmän ulkopuolella. (Pelirajaton 2021.)

## Mitä ryhmän ohjaajalta vaaditaan?

Tärkeintä digiohjaajana toimimisessa on halu auttaa muita, kyky ohjata ryhmää sekä hyvät vuorovaikutustaidot. It-taitojen ei tarvitse olla täydelliset, sinun ei tarvitse olla ammattilainen.

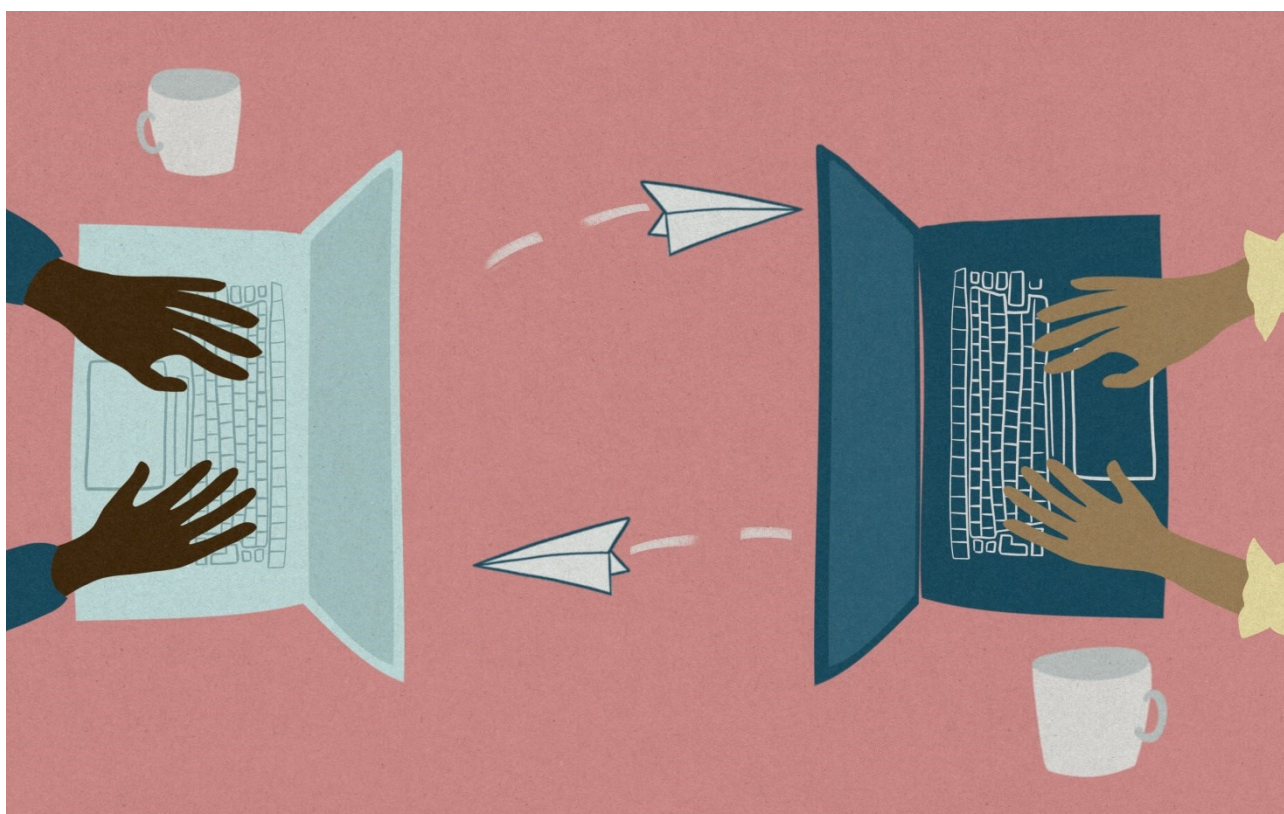
Koska Digitaitoja etänä-ryhmä perustuu kuitenkin verkkovälitteisyyteen olisi hyvä, jos olisit saanut ohjeistuksen tai sinulla olisi ennestään osaamista käytettävään Microsoft Teams-alustaan. Lisäksi sinulla on sähköpostiosoite, jota voit käyttää ryhmän kanssa viestimiseen. Tarvittaessa voit perustaa ryhmän vetämistä varten erillisen sähköpostiosoitteen, tämä on hyväksi havaittu tapa toimia.

Tarvitset myös oman digilaitteen, jolla toimia, sekä vakaan internetyhteyden. Hyväksi havaittua on käyttää myös digilaitteeseesi sopivia kuulokkeita, joissa on mikrofoni. Häiriötön tila ryhmän ohjaamisen ajaksi on myös suotavaa.

Ohjaajalta vaaditaan kärsivällisyyttä, sillä verkkovälitteinen toiminta voi välillä olla haastavaa. Yhteys voi pätkiä niin itsellä kuin osallistujilla. Välillä voi näkyä kuva, mutta ei kuulu ääni ja toisin päin. Näissä tilanteissa kärsivällisyys ja huumorintaju auttavat pitkälle.

On hyvä, jos pystyt testaamaan ryhmän kokoontumispäivinä etukäteen yhteytesi ja Teamsin toiminnan. Lisäksi on tärkeää olla ajoissa ryhmässä. Sen lisäksi, että tämä auttaa huomaamaan mahdolliset tekniset sen hetken ongelmat, olet myös toivottamassa ryhmäläiset tervetulleiksi ryhmään. Muista, että heitä voi erityisesti ensimmäisillä kerroilla jännittää osallistuminen ja tämä voi olla heille ensimmäinen kerta vertaistukitoiminnassa ja/tai etäryhmätoiminnassa.

Halukkaiden kanssa voidaan ryhmän virallista aloitusaikaa odotellessa myös testata esimerkiksi mikrofoniin ja nettikameroiden toimiminen. Nämä on hyvä silti kerrata vielä kaikkien osallistujien tultua paikalle.



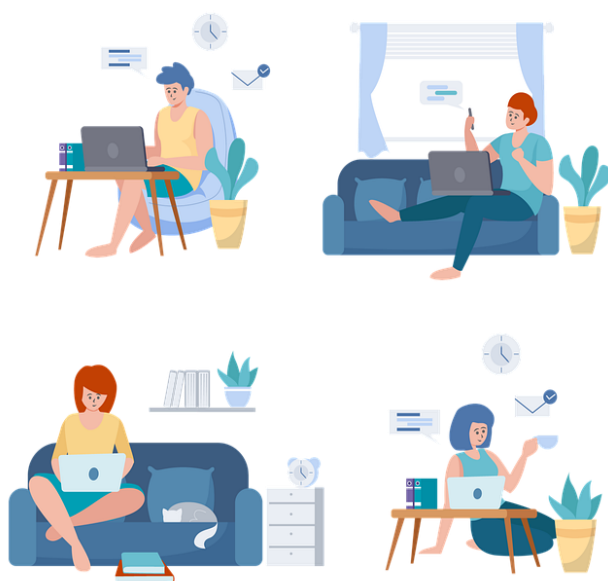
## Käytännön ohjeita

Aina ryhmän alussa olisi mukavaa, jos kaikki voisivat tervehtiä toisiaan kamerat auki/päällä. Oman läsnäolonsa, ja sen, että yhteydet toimivat, voi osoittaa puhumalla tai avaamalla kameran. Joillekin osallistujille oman kuvan näkeminen ruudulla voi olla epämukavaa tai häiritsevää, joten on hyvä neuvoa mahdollisuudesta piilottaa oma kuva.

Sopikaa yhdessä, millaisia kamerakäytäntöjä ryhmässä noudatetaan. Seuraavat asiat on hyväksi havaittuja:

- Kokoon-tumisen alussa on hyvä tervehtiä muita omilla kasvoillaan.
- Jos olet kokouksen vetäjä, pidä kamera päällä.
- Jos tilassa, jossa osallistut on muitakin henkilöitä, voi olla hyvä laittaa kamera pois päältä heidän yksityisyytensä suojaamiseksi.
- Koska istuminen paikallaan ja keskittyminen voi käydä fyysisesti raskaaksi, voi olla hyvä tarvittaessa pitää taukoa kamera kiinni ja liikkua ja venytellä, vaikka muuten haluaisikin osallistua kamera päällä.

Tauosta on hyvä sopia joka tapauksessa koko ryhmän kesken myös noin puoleen väliin kokoon-tumista, n.10min on todettu toimivaksi vessa- ja jaloittelutauoksi. Osallistujia voi myös muistuttaa, että osallistua voi oman vointinsa mukaan esimerkiksi pötkötellen, jaloitellen jne. Tämä on etu nimenomaan verkkovälitteisessä osallistumisessa!





# Huomaa nämä

- Sinuakin saa jännittää! Sen voi myös kertoa ryhmäläisille.
- Onko sinulla omaa aiempaa kokemusta vertaistukitoiminnasta? Se on plussaa, vaikka ei välttämätöntä. Oma kokemus vertaistukitoiminnasta voi kuitenkin auttaa sinua ymmärtämään ryhmäläisten kokemia tunteita paremmin.
- Pyri luomaan ryhmään ilmapiiri, joka kannustaa avoimeen keskusteluun ja kysymysten esittämiseen. Kysyä saa aina, tyhmiä kysymyksiä ei ole! Oman vuoron odottaminen on kuitenkin kohteliasta. Teamsissa on mahdollista nostaa virtuaalisesti kättä, eli viitata. Jos ohjaajalla tai jollakulla toisella on asia kesken, voisitteko ryhmänä sopia viittauksen tavaksi osoittaa halukkuus puhua seuraavaksi?
- Rohkaise ja anna positiivista palautetta helposti ja runsaasti! Kannustus ja rohkaisu auttaa ryhmäläisiä uskaltamaan enemmän!



## Ryhmän kokoontuminen ja aiheet

Digitaitoja etänä-ryhmän aiheet voivat vaihdella esimerkiksi ohjaajan oman erikoisosaamisen tai ryhmäläisten oppimisen tarpeen mukaan. Jos kuitenkin tällaisia ei ilmene, hyväksi havaittu rakenne ryhmän kokoontumisen kerroille on seuraavanlainen:

Kokoontumiskerta	Aiheet
Ensimmäinen kokoontuminen	Ohjaajan/ohjaajien esittely. Ryhmäläisiin tutustuminen. Teamsin perusteet. Miksi digitaitojen oppiminen ja vahvistaminen on niin tärkeää? Aikataulun kertaaminen.
Toinen kokoontuminen	Sosiaali- ja terveyspalvelut diginä. Kelan etäpalvelut. OmaPosti.
Kolmas kokoontuminen	Digiturvallisuus ja digihuijaukset.
Neljäs kokoontuminen	Digiapuvälineet. Digineuvonta.
Viides kokoontuminen	Liikehäiriösairauksien liiton nettisivut ja toiminta. Vertaistuki.
Kuudes kokoontuminen	Vapaa-ajan digipalvelut. Kerrataan käsiteltyjä aiheita. Loppurentoutus. Mahdolliset loppukysymykset tai kyselyn täyttäminen ryhmän toiminnasta.

Liikehäiriösairauksien liiton Mennään verkkoon-hankkeelle on toimitettu pilottiryhmän käytössä olleet PowerPoint-pohjat, joista tulevien ryhmien ohjaajien on helppo joko toteuttaa kertoja suoraan (ehkä pienin muutoksin jos tarvitaan esim. ottaa huomioon paikallisuus tmv) tai katsoa mallia tai vinkkejä.

*Ryhmään osallistuneen kommentti:*

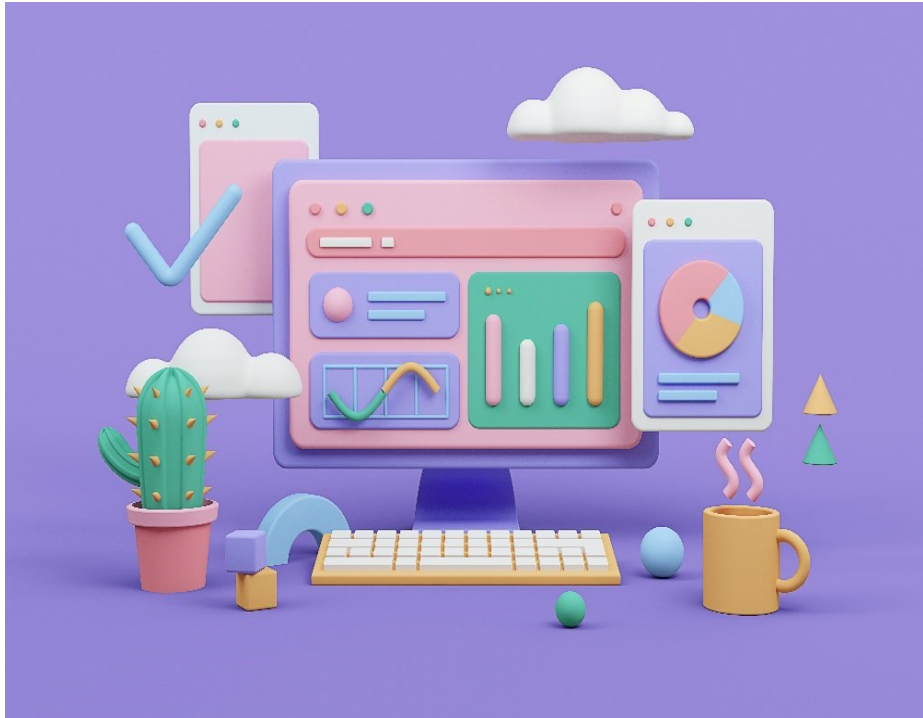
***”Hyvä aikataulu, sopivasti, ei liikaa, mutta jaksoi osallistua kuitenkin.”***



# Hyvä muistaa ryhmän vetämisestä

- Ole täsmällinen ja pidä kiinni ryhmän alkamis- ja loppumisajoista.
- Ole napakka, mutta kohtelias, keskeyttämään, jos jonkun ryhmäläisen keskustelu menee ryhmään kuulumattomille aihealueille (esimerkiksi uskonto tai politiikka) tai jonkun puheenvuoro meinaa kestää suhteettoman kauan tai rönsyillä tarpeettomasti. Muista, että sinun lisäksesi myös muut ryhmäläiset ovat varanneet osallistumiseen vain sovitun ajan.
- Ryhmän ohjaajana muista, että pääpaino ei voi olla sinun henkilökohtaisissa asioissasi. Vertaisohjaajan on tiedostettava oma roolinsa enemmänkin tilaisuuden mahdollistajana ja ohjaavana vertaisena kuin varsinaisena osallistujana, vaikka vertaisohjaaja on yhtä aikaa myös vertainen.
- Muistuta kokoontumisen lopuksi seuraavan kokoontumisen päivämäärästä ja ajasta ja usein on hyvä myös herätellä kiinnostusta seuraavaan kertaan kertomalla jotain käsiteltävästä aihealueesta.
- Jos olet estynyt, esimerkiksi sairastumisen tai muun vastaavan syyn vuoksi, ilmoita asiasta mahdollisimman ajoissa ryhmäläisille sekä järjestäjätaholle. Usein väliin jäänyt kerta voidaan siirtää seuraavan kertaan ja jatkaa siitä ryhmää eteenpäin normaalisti tai järjestäjätaho voi ehkä järjestää sinulle korvaajan poissaolokerralle.
- Ole herkästi yhteydessä toiminnan järjestäjätahoon tarvitessasi apua tai neuvoja tai ollessasi esimerkiksi estynyt vetämään ryhmää. Elämässä voi sattua erilaisia asioita ja vaikka on hyvä sitoutua ryhmään sen toiminnan ajaksi ja varata kalenteriin aikaa tätä varten, ei huomisesta koskaan tiedä. Jos siis elämäntilanteesi muuttuu, ilmoita siitä järjestäjätaholle.
- Muista pitää huoli omasta jaksamisestasi! Useimmiten ryhmänohjaajiksi ryhtyvät ne, joiden oma elämäntilanne ja oma jaksaminen ovat vakaita. Kuitenkin on aina mahdollista, että tilanteet muuttuvat. Joskus ryhmää vetäessä saattaa ohjaajalla nousta esiin tunteita, joista hänen on tarpeellista keskustella. Pyydä tällöin apua järjestäjätaholta.
- Ennen ryhmän aloitusta harkitse pystytkö sitoutumaan ryhmän vetämiseen. Monella vertaisohjaajalla on omassakin elämässä sairauden aiheuttamia haasteita, jotka voivat olla raskaita. Omat voimavarat tulee osata kartoittaa jo ennen vertaisohjaajaksi ryhtymistä.
- Pidä huoli yksityisyydestäsi. Vaikka ryhmäläisten kanssa usein tutustutaan hyvinkin, on usein huomattu hyödylliseksi, että ryhmän ohjaamisen aikana ryhmän ohjaaja ei jaa kaikkia henkilökohtaisia tietojaan ryhmäläisille. On jokaisen oma valinta, miten toimii,

mutta kannattaa miettiä onko valmis ottamaan ryhmän ulkopuolella esimerkiksi vastaan puheluita ryhmäläisiltä. Joskus ryhmissä muodostetaan esimerkiksi WhatsApp-ryhmä viestintää ja tiedottamista varten. Tee selväksi ryhmäläisille ajat, jolloin sinuun voi ottaa yhteyttä tai tavat, joilla sinuun saa yhteyden (esimerkiksi sähköposti/puhelinnumero/WhatsApp).



# Hyödyllisiä vinkkejä

Sitten, kun ryhmän alkamisajankohta ja osallistujat ovat tiedossa on ryhmäläisiin hyvä ottaa yhteyttä, esimerkiksi noin viikkoa ennen ensimmäistä kokoontumiskertaa. Heille lähetetään ”Tervetuloa ryhmään” sähköpostiviesti, jossa kerrataan ryhmän kokoontumisajat ja perusasioita ryhmän aloitusta silmällä pitäen. Varmista kuuluuko tämä sinun tehtäviisi vai hoitaako järjestävä taho tämän. (Liite 1. Sähköpostin esimerkkiversio, jota voit käyttää myös sinällään, lisäämällä siihen vain omat tietosi.)

**Vinkki!** Voit samalla kysyä kokeeko joku ryhmäläinen tarvitsevansa Teamsin kokeilu/testauskerran ennen varsinaista ryhmän alkua. Digitaitoja etänä-ryhmän suositeltu osallistujamäärä on kuusi henkeä. Voi olla, että kukaan ei koe tarvitsevansa opastusta etukäteen, mutta voi olla, että halukkuuden opastuskertaan ilmoittaakin kaikki kuusi! Ota tämä huomioon aikataulullisesti.

Mahdollisen testaus- ja opastuskerran ei tarvitse kestää kauaa. Riittää, että osallistuja saa varmuuden, että hän varsinaisella ryhmäkerralla osaa liittyä Teamsin välityksellä ryhmään. Tutustumiset ja muu opettelu voidaan jättää itse ryhmään! Testauskerta kuitenkin voi säästää paljon aikaa ja hermoja varsinaiselta ensimmäiseltä tapaamiskerralta!

**Vinkki!** Useissa sähköposteissa on mahdollista ajastaa viestejä lähtemään ajoitetusti, jopa säännöllisesti tai tietylle aikavälille. Esimerkiksi Gmail-sähköpostipalvelussa voit Lähetä-napin vieressä olevaa pientä nuolta osoittaessasi havaita ”Ajoita lähetys”-tekstin. Tätä painamalla voit valita päivämäärän ja kellon ajan, jolloin viesti lähtee saajalle tai saajaryhmälle. Myös monissa muissa sähköposteissa on ajoitustoiminto. Voit löytää ohjeet laittamalla Googleen oman sähköpostisi tarjoajan nimen ja sanat ”sähköpostin ajoittaminen”. Jos kuitenkin perustat uuden sähköpostiosoitteen vain ryhmää varten, Gmail-sähköpostiosoite on tarkoitukseen sopivan yksinkertainen ja helppokäyttöinen. Voit tietysti valita minkä vain sähköpostin haluat, tai halutessasi käyttää omaa jo sinulla olevaa sähköpostiosoitetta. Viestin ajoitus ominaisuudesta voi olla hyötyä, kun on kyse ryhmän jäsenille lähetettävästä osallistumislinkistä.

On huomattu, että vaikka osallistumislinkki Teams-kokoukseen lähetetään osallistujille ryhmän alkaessa, on linkki hyvä lähettää uudelleen aina ennen kokoontumiskertaa, samana päivänä, esimerkiksi muutamia tunteja aiemmin. Monetkaan ihmiset eivät ns.siivoa

sähköpostejaan ja jos linkki jää vain ennen ryhmän alkua lähetyksi, se voi painua hyvin kauas sähköpostilaatikossa jo muutaman päivän kuluessa. Lisäksi riippuen osallistujien taitotasosta ja osaamisesta, voi olla, että osallistuja osaa kyllä avata sähköpostipalvelun ja sieltä uusimmat sähköpostit, mutta ei osaa navigoida sähköpostilaatikossaan etsien aiemmin saamaansa viestiä.

Ajastettu sähköposti kuitenkin vapauttaa sinut muistamasta kokoontumispäivänä, että tiettyyn kellon aikaan pitää lähettää viesti ryhmäläisille. Hyvä vinkki on ajastaa sähköposti aina kokoontumisen jälkeen seuraavaa kokoontumista varten!

Uskalla olla oma itsesi! Sinä olet tarpeeksi ja sinä riität kyllä.

Kiitos, että annat aikaasi ja voimavarojasi muiden hyväksi.

*Digitaitoja etänä-ryhmään osallistuneen kokemus ryhmän jälkeen:*

***"Mulla oli pelkona, että olen ulkona  
kuin lumiukko näistä digijutuista,  
mutta yllätin itsenikin, että sujuihan  
tämä!"***



***Uuden oppiminen voi avata  
oppijalle aivan uusia  
maailmoja ja mahdollisuuksia!***

LIITE 1. Kirje osallistujille ennen ensimmäistä kokoontumiskertaa.

Hei!

Tervetuloa mukaan [**viikontäpäivä, päpäivä ja kuukausi tähän**] aloittavaan **Digitaitoja etänä-ryhmäämme!**

Tässä sähköpostissa käyn läpi muutamia perusasioita ryhmän aloitusta silmällä pitäen. Ryhmämme kokoontuu yhteensä 6 kertaa. Kokoonnumme siis:

**[tähän kaikki kokoontumispäivät, päivämäärät ja kellon ajat esimerkiksi luettelona/ranskalaisilla viivoilla allekkain]**

Toivottavasti pääset mukaan jokaisella kerralla, näin saat ryhmästämme kaikkein parhaan hyödyn, mutta jos jostain syystä et pääse osallistumaan joku kerta niin toivoisin, että ilmoitaisit etukäteen **[tähän valitsemasi yhteydenottomuoto, esimerkiksi sähköpostitse]**. Tällöin emme turhaa odottele sinua ryhmän kokoontumisen alkaessa!

Lähetän ennen jokaista kokoontumiskertaa kokoontumispäivänä sähköpostin, joka sisältää suoran linkin kokoontumisessa käytettävälle Teams-alustalle. Sinun ei tarvitse tehdä muuta, kuin klikata linkkiä, painaa sen jälkeen avautuvalla sivulla "Liity nyt" ja odottaa hetki ryhmään pääsyä.

Jos haluat ennen ensimmäistä kertaa kokeilla kanssani Teamsiin liittymistä, jotta osaat liittyä ryhmään ensimmäisellä kokoontumiskerralla, voit ottaa minuun yhteyttä niin sovimme ajan testaamista ja harjoittelua varten!

*Olisi mukavaa, jos pystyisit vastaamaan tähän sähköpostiin, jotta voin varmistua sen saavuttaneen jokaisen ryhmään ilmoittautuneen!*

**[Loppuun nimesi ja yhteystietosi, jotka haluat antaa ja joita haluat käyttää ryhmäläisten kanssa viestimiseen]**