

VERTAISTUKIOPAS JA SEN KÄYTETTÄVYYS DIAKONIATYÖSSÄ

Tiina Mettovaara

Opinnäytetyö, kevät 2012

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Itä, Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Mettovaara, Tiina. Vertaistukiopas ja sen käytettävyys diakoniatyössä. Diak Itä, Pieksämäki, kevät 2012, 44 s., 4 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa eri tahojen tarjoamaa vertaistukea Pieksämäellä ja laatia sen pohjalta paikallinen vertaistukiopas. Oppaan tavoitteena oli koota yhteen sellaisia tahoja, jotka tarjoavat vertaistukitoimintaa Pieksämäellä, ja siten helpottaa tiedon löytymistä. Opas on tarkoitettu kaikkien saataville - niin ammattilaisille kuin muillekin vertaistukitoiminnasta kiinnostuneille. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry:n VETO-projektin kanssa.

Vertaistukioppaan tuottamisen lisäksi opinnäytetyössä selvitettiin Pieksämäen seurakunnan diakoniatyöntekijöiden ajatuksia ja mielipiteitä oppaasta ja sen käytettävyydestä diakoniatyössä. Palautteen keräämisessä käytettiin menetelmänä ryhmäkeskustelua, ja koko tutkimuksen pohjana on keskustelun lisäksi käytetty lähdekirjallisuutta.

Ryhmäkeskustelun tulosten mukaan diakoniatyöntekijät kokivat vertaistukioppaan hyödylliseksi työvälineeksi omassa työssään. Palautteen mukaan opas vaikuttaa selkeältä, ja työntekijöiden mielestä on hyvä, että tietoa on saatavilla yhteen muotoon koottuna. Keskustelun perusteella työntekijät laajentaisivat opasta lisäämällä siihen paikallisten vertaistukitoimijoiden lisäksi tietoa alueellisista ja valtakunnallisista toimijoista.

Avainsanat: vertaistuki, diakonia, oppaat, ryhmäkeskustelu, teemahaastattelut

ABSTRACT

Mettovaara, Tiina. A guide about peer support and its usability in diaconia work. 44 p., 4 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki, Spring 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The main aim of this thesis was to research different organisations providing peer support in Pieksämäki and to create a guide about peer support on the grounds of the research. The purpose of the guide was to gather information about organizers of peer support in Pieksämäki together and to make it easier for people to find exact/relevant peer support. The guide is directed at everyone, as well for professionals in the field of social and health care as for everyone who is interested in peer support activities. The study was made in collaboration with the peer support developing project called VETO. The project is managed by Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalouden järjestöjen tuki ry which is an umbrella organisation for the Social and Health Care Associations in Southern Savo.

In addition to create a guide of peer support in Pieksämäki this thesis also includes the feedback about the guide given by the church social workers in Pieksämäki parish. The feedback and evaluation were collected by the method of a focus group. In addition to group discussions this thesis also bases on theoretical literature.

Church social workers regarded the guide as clear and usable material for diaconal work. Some constructive suggestions were also given: they would like to have more information also about national peer support opportunities in addition to local peer support activities.

Key words: peer support, diaconia, guides, focus group, theme interview

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 VERTAISTUKI	8
2.1 Mitä on vertaistuki?	8
2.2 Vertaistukitoiminnan peruseriaatteet	10
2.3 Ammatillaisuus ja vertaisuus	11
3 VERTAISTUKITOIMINTA KIRKON TYÖSSÄ	12
3.1 Vertaistuki kirkon strategioissa	12
3.2 Vertaistuki osana diakoniatyötä	13
3.3 Vertaistukitoiminta Pieksämäen seurakunnassa	14
3.4 Seurakunnan ja järjestöjen välinen yhteistyö	16
4 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET	18
4.1 Lähtökohdat ja yhteistyökumppani	18
4.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus	20
5 VERTAISTUKIOPPAAN LAATIMISPROSESSI	22
5.1 Ideointi ja alkukartoitus	22
5.2 Oppaan kokoamisen haasteita	23
6 OPPAAN ARVIOINNIN TOTEUTUS	25
6.1 Menetelmänä ryhmäkeskustelu	25
6.2 Ryhmäkeskustelutilanne	26
6.3 Keskusteluaineiston analysointi	27
7 OPPAAN ARVIOINNIN TULOKSET	29
7.1 Opas tiedottamassa	29
7.2 Ulkonäkö ja sisältö	29
7.3 Opas työvälineenä	30
7.4 Ajantasaisuus ja päivittäminen	31
7.5 Kehittämisideoita	31
8 VERTAISTUKOPPAAN MERKITYS	33
9 OMA AMMATILLINEN KASVU	36
LÄHTEET	38
LIITE 1: Sähköpostiviesti vertaistuen järjestäjille	42
LIITE 2: Ryhmäkeskustelun teemahaastattelurunko	43

LIITE 3: Teemoiteltu aineisto	44
LIITE 4: Vetovoimaa vertaisuudesta – Vertaistukitoimintaa Pieksämäellä 2012 (erillisenä liitteenä)	

1 JOHDANTO

Vertaistuki on yksi tärkeimmistä tuen muodoista sosiaali-, terveys- ja kirkon alalla, sillä ihmisillä on luontainen tarve olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Sosiaaliset verkostot ovat kuitenkin ajan saatossa muuttuneet, ja ihmiset hakevat nyt yhteisöllisyyttä ja selviytymiskeinoja erilaisista paikoista, joista vertaisverkostot ovat yksi vaihtoehto. Vertaistoiminta onkin vakiinnuttanut paikkansa suomalaisessa yhteiskunnassa ja mukana on monia eri toimijoita.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tarkastella näiden toimijoiden järjestämää vertaistukitoimintaa ja laatia sen pohjalta paikallinen vertaistukiopas Pieksämäelle. Opinnäytetyö ja siihen liittyvä opas on tehty yhteistyössä VETO-projektin kanssa, joka pyrkii kehittämään uusia, toimivia rakenteita vertaistukitoimintaan Etelä-Savon alueella. Myös Pieksämäen vertaistukiopas on osa tätä laajempaa kehittämistyötä ja sen tavoitteena onkin nostaa vertaistukea näkyvämmäksi ja arvostetummaksi tuen muodoksi sekä parantaa vertaistukeen liittyvän tiedon saatavuutta etenkin paikallisesti.

Vertaistukea on tutkittu melko paljon muun muassa erilaisten vertaistukiryhmien toimivuuden näkökulmasta, mutta itse halusin aiheeseen hieman uutta näkökulmaa. Siksi innostuin VETO-projektin ehdotuksesta tehdä kartoitus paikallisista vertaistukitoimijoista ja selvittää sitä, millaista tukea eri tahoilla on tarjolla. Samalla tarkastelen hieman paikallisseurakunnan paikkaa vertaistoiminnan kentällä sekä eri toimijoiden välisiä suhteita ja niiden tekemää yhteistyötä vertaistukeen liittyvissä asioissa.

Tässä raportissa avaan vertaistuen käsitettä ja siihen liittyviä perusperiaatteita sekä käsittelen erityisesti järjestöjen ja seurakunnan vertaistukitoimintaa. Kirjoitan lyhyesti myös ammattimaisen ja vapaaehtoisuuteen perustuvan vertaistuen suhteesta. Nyky-yhteiskunnassa kolmas sektori ja myös seurakunnat tuntuvat välillä joutuvan julkisen sektorin palvelujen paikkaajaksi. Raportissani olen pyrkinyt kiinnittämään huomiota kuitenkin myös julkisen palvelujärjestelmän ja vapaaehtoisuuspohjalta toimivan vertaistuen yhteistyön kehittämismahdollisuuksiin.

Kuvailen vertaistukioppaan laatimisen vaiheita sekä oppaan arvioinnin tuloksia. Vertaistukioppaan arviointiin on osallistunut Pieksämäen seurakunnan diakoniatyöntekijöitä, joilta kerättiin palautetta focus group- eli ryhmäkeskustelumenetelmällä. Kerron hieman tästä menetelmästä ja olen pyrkinyt avaamaan etenkin sitä, miten ryhmäkeskustelu eroaa ryhmähaastattelusta, joka on sosiaalitutkimuksessa edelleen yleisempi metodi (Valtonen 2005, 225). Lopuksi pohdin hieman vertaistukitoiminnan tulevaisuudennäkymiä sekä koko opinnäytetyöprosessia oman ammatillisen kasvun näkökulmasta.

2 VERTAISTUKI

2.1 Mitä on vertaistuki?

Vertaistuki on lyhyesti sanottuna yhteisten kokemusten jakamista. Se on sellainen keskinäinen tuen ja auttamisen muoto, jossa mukana olevilla ihmisillä on jokin yhdistävä tekijä, kuten sairaus tai muu elämäkokemus. Samanlaisessa elämäntilanteessa olevat tai samanlaisia asioita kokeneet ihmiset pyrkivät luottamuksellisessa ilmapiirissä selvittelemään ajatuksiaan ja tukemaan toisiaan. Toiminta perustuu yhteenkuuluvuuden tunteeseen, yhteisiin kiinnostuksen kohteisiin tai samankaltaisiin elämäkokemuksiin. Vertaisryhmän tavoitteena on edistää jäsentensä hyvinvointia, jaksamista sekä tarvittaessa tukea paranemista. (Laimio & Karnell 2010, 11; Laimio ym. i.a.)

Vertaistoiminnassa olennaista on nimenomaan se, että se auttaa selviytymään arjen askareista. Vaikka esimerkiksi kuulumisten vaihto tai pieni käytännön neuvo saattavat joskus tuntua vähäpätöisiltä, ne ovat kuitenkin juuri niitä asioita, joilla jokapäiväisestä elämän haasteista – isoista ja pienistä – on helpompi selviytyä. Stressaavissa muutostilanteissa ja muissa vaikeissa elämäntilanteissa vertaistuellla on vieläkin suurempi merkitys jaksamisen kannalta. Ihmiset yksinkertaisesti tarvitsevat mahdollisuuksia jakaa kokemuksiaan elämästä. (Kuuskoski 2003, 20–31.)

Useimmille tulee vertaistuesta ensimmäisenä mieleen erilaiset vertaistukiryhmät. Ne ovatkin merkittävä osa vertaistukitoimintaa, mutta eivät kuitenkaan ainoa toimintamuoto. Esimerkiksi monilla järjestöillä on ryhmätoiminnan lisäksi vapaaehtoisia vertaistukihenkilöitä, jotka tapaavat tukea tarvitsevia ihmisiä kahden kesken. Muun muassa syöpäjärjestöt ovat kouluttaneet tukihenkilöitä, jotka tietävät omasta kokemuksestaan millaista on sairastua syöpään. Nämä tukihenkilöt toimivat vapaaehtoisina tukijoina muille sairastuneille ja heidän perheilleen sairauden eri vaiheissa. (Syöpäjärjestöt i.a.) Yksi, nykyaikaisempi vertaistuen muoto on internetissä toimivat verkostot, kuten erilaiset keskusteluryhmät, blogit ja chat-yhteisöt.

Perinteiset vertaistukiryhmät toimivat erilaisista lähtökohdista käsin ja niillä on monenlaisia taustaorganisaatioita. Tutkija Marianne Nylund on jakanut vertaistukiryhmät nel-

jään luokkaan niiden organisoitumisen perusteella. Ensimmäiseen luokkaan kuuluvat itsenäisesti, ilman taustatukea ja ammattihenkilöitä toimivat kansalaisryhmät. (Nylund 2000, 40–43; Laimio & Karnell 2010, 16; Kuuskoski 2003, 32.) Esimerkiksi AA-ryhmiä pidetään taustattomina, koska AA ei ole järjestö eikä myöskään sitoutunut mihinkään aatteelliseen, uskonnolliseen tai poliittiseen kantaan. Laimion & Karnellin (2010, 16) mukaan tällaisia täysin kansalaisten omasta halusta syntyviä vertaistukiryhmiä olisi enemmänkin, jos saatavilla olisi enemmän ilmaisia kokoontumistiloja. Toiseksi Nylund mainitsee järjestöjen vertaistukiryhmät, jotka toimivat pitkälti paikallisyhdistysten kautta. Tällaisia voivat olla esimerkiksi valtakunnallisten potilasjärjestöjen, kuten astma-, syöpä- tai vaikkapa sydänjärjestöjen alueelliset toiminnot. Suuri osa Pieksämäelläkin toimivista vertaistukiryhmistä kuuluu kartoituksen perusteella tähän luokkaan. Kolmanteen ryhmään kuuluvat julkisen sektorin ryhmät, jotka toimivat osana kuntien sosiaali- ja terveystalveluja. Tällaisissa vertaistukiryhmissä on mukana ammatilaisia, esimerkiksi sosiaalityöntekijöitä. Neljänneksi Nylund on luokitellut sellaiset ryhmät, joissa yhdistyy kaikkien edellä mainittujen organisaatiotaustojen piirteitä. Yksi esimerkki tähän luokkaan kuuluvista toimijoista on Punainen Risti, ja Nylund käyttääkin tutkimusraportissaan tässä yhteydessä englanninkielistä termiä ”a Red Cross district” hahmottaessaan erilaisten oma-apuryhmien paikkaa. (Nylund 2000, 40–43; Laimio & Karnell 2010, 16; Kuuskoski 2003, 32.)

Vaikka useimmat tutkimukset osoittavat vertaistukiryhmistä ja muusta vertaistoiminnasta olevan yleensä paljon hyötyä, on kuitenkin muistettava, että vertaistukitoiminta ei sovi kaikille. Muun muassa Harsu (2009) on käsitellyt mielenterveyspotilaiden omaisten vertaistukea koskevassa tutkimuksessaan vertaistuen kyseenalaisia ja jopa kielteisiä vaikutuksia. Kaikki eivät esimerkiksi kykene tai halua jakaa asioitaan vertaistukiryhmässä. Vertaisryhmät eivät myöskään korvaa ammatillista apua ja hoitoa. Sen lisäksi vertaisuudessa on aina kyse tietyn asian ja usein vielä sen erityisen ilmenemismuodon yhdistämisestä kokemuksesta (Hokkanen 2003, 267). Kaikki yhdistävät asiat, yksinkertaistettuna vaikkapa sukupuoli, eivät siis tarkoita suoraan vertaisuutta. Toisaalta vahva yhteenkuuluvuus voi johtaa myös riippuvuuteen ryhmästä tai ryhmä saattaa luoda paineita yhdenmukaisiin mielipiteisiin (Hokkanen 2003, 267.) Hokkasen mukaan vertaisuus on niin vahva voima, että sen esiin kutsuminen velvoittaa vastaamaan myös seurauksista. Vertaisuuteen on siis suhtauduttava sekä arvostavasti että vastuullisesti, ja vertaistuki pitäisi nähdä yhtenä – mutta ei ainoana – tuen muotona. (Hokkanen 2003, 267.)

2.2 Vertaistukitoiminnan peruseriaatteen

Vertaistukitoiminnassa tärkein arvo on tasa-arvoisuus. Kun ihmiset ovat sananmukaisesti yhdenvertaisia ja samalla viivalla toistensa kanssa, kokemusten jakaminen onnistuu luontevasti. Vertaisryhmissä tarvitaan myös avoimuutta: sitä, että on valmis jakamaan omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan mutta toisaalta myös sitä, että on valmis kuulemaan muiden osallistujien näkemyksiä. Se kertoo myös toisten ihmisten kunnioittamisesta, jota myöskin vertaistukitoiminnassa vaaditaan. (Kuuskoski 2003, 31; Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.a.)

Jos ryhmälle on erikseen nimetty ohjaaja, hän on vastuussa siitä että ryhmä saadaan toimimaan oikein. Vertaistukiryhmissä olisi hyvä heti aluksi sopia jonkinlaisia yhteisiä pelisääntöjä, jotta osallistujien välille syntyisi luottamuksellinen suhde. Esimerkiksi Kirkon diakoniatyön julkaisemassa muisteluryhmän ohjaajan ohjeessa on mainittu muutamia asioita, jotka edesauttavat turvallisen ilmapiirin syntymistä. Tällaisia ovat muun muassa jo aiemmin mainittu kunnioitus ja arvostus muita kohtaan, sekä jokaisen oikeus ja velvollisuus vastata omasta käytöksestään. (Suomen evankelisluterilainen kirkko i.a.a.) Vertaistukiryhmien toiminnasta, käynnistämisestä ja ohjaamisesta on lisätietoa esimerkiksi Asumispalvelusäätiö ASPA:n julkaisussa Vertaistukitoiminta kannattaa (Laatikainen 2010).

Vertaistukitoimintaan osallistutaan aina vapaaehtoisuudelta. Vertaistuki on alun perin syntynytkin ihmisten omista sisäisistä tarpeista löytää vertainen vierelleen. Vapaaehtoisuus on siten oikeastaan koko toiminnan lähtökohta, sillä vapaus valita osallistumisestaan ja mahdollisesta pois jäännistä on tärkeä motivaatiotekijä toimintaan osallistumiselle. (Hulmi 2004.) Martha E. Snellin (Snell & Janney 2000) opaskirjassa *Social Relationships and Peer Support* käsitellään tilannetta, jossa rekrytoitiin tukihenkilöitä vammaisille koululaisille. Lähtökohtana siinäkin pidettiin nimenomaan vapaaehtoisuutta:

“Membership, however, was purely voluntary; peers and focus students were given opportunities to end their participation if they desired.” (Snell & Janney 2000, 56).

Vaikka esimerkiksi vertaistukiryhmä kokoontuisikin säännöllisesti, ketään ei voi silti pakottaa osallistumaan ryhmään joka kerta. Itse asiassa jos halu osallistua vertaistukitoimin-

taan ei tule ihmisen itsensä sisältä, peli on oikeastaan jo menetetty. Kannustusta voidaan toki tarvita, esimerkiksi ammattilaiset voivat suositella asiakkailleen jotakin tiettyä ryhmää ja rohkaista heitä osallistumaan siihen, mutta lopullinen päätös on silti ihmisen itsensä. Tämä pätee samalla tavoin vertaistukitoimintaan kuin kaikkeen muuhunkin vapaaehtoistyöhön.

2.3 Ammattilaisuus ja vertaisuus

Vertaistoiminnan parissa toimii yhtä lailla vapaaehtoisia kuin ammattilaisiakin. Vapaaehtoisen vertaishenkilön osaaminen tai tietämys perustuu aina omakohtaiseen kokemukseen tietystä asiasta, esimerkiksi sairastumisesta. Ammatillinen asiantuntemus puolestaan pohjautuu koulutukseen, tutkimukselliseen tietoon ja työkokemukseen. Ammattilaisella ei siis välttämättä ole henkilökohtaisia kokemuksia asiasta, jota käsitellään, mutta esimerkiksi päihdetyössä työntekijöinä on paljon sellaisia jotka ovat itsekin käyneet läpi päihdeongelmista toipumisen prosessin. (Laimio & Karnell 2010, 16.)

Ammattiapu ja vertaistuki eivät ole kilpailevia eivätkä toisiaan poissulkevia tukimuotoja. Parhaimmillaan ne täydentävät toisiaan ja ovat siten tukemassa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ammattityöntekijät voivat luoda edellytyksiä vertaistoiminnalle sekä ohjata asiakkaitaan sen pariin. Toisaalta vertaistukiryhmät tai tukihenkilöt saattavat neuvoa tuen tarvitsijoita hakemaan ammattilaisilta apua ongelmiinsa. (Kuuskoski 2003, 34.)

Vapaaehtoisen vertaistuen vahvuuksina mainitaan kirjallisuudessa muun muassa organisaatioiden yksinkertaisuus (Nylund 1996, 203), myötäeläminen sekä ymmärtäminen: kenelläkään ei ole erikseen määriteltäviä ammattirooleja vaan jokainen on tasavertainen oman arkensa ja elämänsä asiantuntija. (Kuuskoski 2003, 34.) Vapaaehtois pohjalta toimivan vertaistuen etuna on yleensä se, että sitä voidaan muokata joustavammin tilanteiden mukaan ja osallistujat voivat enemmän osallistua toiminnan suunnitteluun. Julkisella sektorilla ja seurakunnissakin muutosten tekeminen on byrokratian ja lainsäädännön vuoksi usein hyvin hidasta, ellei jopa mahdotonta. (Nylund 1996, 202.)

3 VERTAISTUKITOIMINTA KIRKON TYÖSSÄ

3.1 Vertaistuki kirkon strategioissa

Paikallisseurakuntien työhön vaikuttaa osaltaan Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategiat ja suuntaviivat, joilla linjataan kirkon tulevaisuutta. Vuoteen 2015 asti ulottuva Meidän kirkko – osallisuuden yhteisö -strategia kokoaa yhteen kirkon yleisiä päämääriä. Sen lisäksi on tehty myös työalakohtaisia linjauksia, esimerkiksi diakonia-, päihde- ja vanhustyön omissa ohjelmissa. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.b.)

Vapaaehtoistyö on jo pitkään ollut merkittävä osa kirkon ja seurakuntien toimintaa. Myös vertaistukeen on kirkon piirissä alettu kiinnittää yhä enemmän huomiota, sillä ikääntynyt väestö ja muut heikompisaiset tarvitsevat erilaista tukea, joista vertaistuki on yksi mahdollisuus. Kirkko 2020 -tulevaisuusselonteossa vapaaehtoistyö ja vertaisuus onkin nostettu esille: selonteon mukaan kirkko on mukana vapaaehtoistyön kentällä, joka on entistä ammattimaisempaa ja ”jossa korostuvat vertaisuus ja vertaisasiantuntijuus”. (Kirkkohallitus 2010a, 54.)

Tulevaisuusselonteon mukaan kirkon vapaaehtoistoimintaan osallistuminen merkitsee samalla kannanottoa inhimillisyyden ja lähimmäisenrakkauden puolesta. Kirkko haluaa omalta osaltaan olla vahvistamassa yhteisöllisyyttä. Mikään ryhmä ei ole pelkästään avun kohteena, vaan vertaisuuden asenne tekee myös heikommassa asemassa olevista toimijoita. (Kirkkohallitus 2010a, 56.) Näin pyritään samalla tavoittamaan seurakuntalaiset laadukkaasti ja saamaan heidät osallisiksi seurakunnan toiminnasta. Tavoitteena on lisäksi vähentää työntekijäkeskeisyyttä ja tukea vapaaehtoistoimintaa, mikä mainitaan myös Meidän kirkko – osallisuuden yhteisö -strategiassa (Kirkkohallitus 2007, 42).

Koko kirkkoa koskevien strategioiden lisäksi muissakin kirkon linjauksissa vertaistukitoiminta on otettu erikseen huomioon. Kirkon vanhustyön strategiassa vuodelle 2015 todetaan muun muassa, että vertaistuen toimintamuodot avaavat uusia mahdollisuuksia ja kirkon vanhustyö on merkittävässä asemassa niiden kehittämisessä. Vertaistuki on siis osaltaan tukemassa ikääntyvien seurakuntalaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

(Kirkkohallitus 2005b, 6.) Kirkon vanhustyön kehittämistavoitteissa onkin omana kehittämiskohtanaan mainittu vertaistuen mahdollistaminen ja laajentaminen seurakuntatyössä (Kirkkohallitus 2005b, 16–19).

Myös vuoden 2003 kirkon vammaispoliittisessa ohjelmassa Kirkko kaikille vertaistuki-toimintaa pidetään tärkeänä työmuotona. Ohjelman mukaan vammaisilla tulee olla mahdollisuus tavata muita vammaisia ihmisiä ja vertailla kokemuksiaan. (Kirkkohallitus 2003, 10.) Vertaistuen tärkeys sisältyy myös kirkon päihdetyön linjaukseen (Kirkkohallitus 2005a, 16), samoin diakoniatyön linjauksessa vuodelle 2015 tavoitteeksi on mainittu yhdessä tekemisen vahvistaminen muun muassa omaehtoisia toiminta- ja vertaisryhmiä tukemalla (Kirkkohallitus 2007, 44; Kirkkohallitus 2010b, 2).

3.2 Vertaistuki osana diakoniatyötä

Diakonian perimmäinen tarkoitus on auttaa niitä, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta. Diakonian tehtävänä on etsiä, lievittää ja poistaa ihmisten hätää ja kärsimystä. Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa diakoniaa toteuttavat paitsi ammatillisesti kouluttautuneet työntekijät, myös vapaaehtoiset seurakuntalaiset. (Kirkkojärjestys 1991, Suomen evankelis-luterilaisen kirkon keskushallinto i.a.)

Diakoniatyössä pyritään nyt vähentämään työntekijäkeskeisyyttä ja rohkaisemaan seurakuntalaisia osallistumaan seurakunnan työhön omien kykyjensä mukaan (Kirkkohallitus 2007, 42). Samalla rakennetaan sellaista yhteisöä, jossa murretaan ajatusta autettavista ja auttajista, ja rohkaistaan sen sijaan ihmisiä toimimaan yhdessä ja rinnakkain (Hiilamo 2009). Tällainen osallisuuden yhteisö antaa mahdollisuuden vuorovaikutukseen ja niiden asioiden jakamiseen ja saamiseen, jotka Jumala on lahjoittanut. Erilaiset yhteisöt – myös vertaistuelliset – tukevat ihmisen voimaantumista, kokemusten jakamista ja uskon vahvistamista. (Karhumaa 2007, 77–79.) Vertaistuellisessa toiminnassa voidaan nähdä myös kristillinen pyrkimys kohdella lähimmäistään, kuten tahtoi itseään kohdeltavan (Matt. 22:39; Matt. 7:12). Asetetaan siis toinen ihminen samaan arvoon itsensä kanssa, kumpakaan vähättelettä.

Diakonia on kristillistä palvelutyötä ja Jeesuksen esimerkin mukaan diakoniatyö auttaa niitä, joita muut hyljeksivät. Esimerkiksi päihde- tai mielenterveysongelmat ovat edelleen usein vaiettuja ja häpeää synnyttäviä asioita. Ne ovat myös sellaisia asioita, joissa vertaisen tuki on usein korvaamattoman arvokasta. Sen vuoksi seurakuntienkin tulisi luoda mahdollisuuksia vertaistukiryhmille ja muulle vertaistoiminnalle.

Seurakunnan organisoimassa vertaistuessa on yleensä mukana myös hengellinen ulottuvuus. Esimerkiksi perhekerhoissa, joihin kokoontuu sekä aikuisia että lapsia, keskusteluiden ja leikin lisäksi pidetään yhteinen hartaushetki. Sururyhmissä taas usein rukousten ja virsien kautta pyydetään voimia jaksaa eteenpäin, sen lisäksi että jaetaan menetysten aiheuttamia ajatuksia. (Haastateltu 4.) Kuitenkin sellaisissa vertaistukiryhmissä, joita seurakunta on toteuttamassa yhteistyössä esimerkiksi julkisen sektorin kanssa, hengellisistä asioista ei ole pakko puhua. Seurakunnan läsnäolo kuitenkin antaa siihen mahdollisuuden. (Haastateltu 2.)

Hiilamon (2009, 55–56) mukaan nykyisessä diakoniatyössä on kaksi kehittämissuuntaa: yksilöllinen ja yhteisöllinen työ. Yksilökohtainen työ on henkilökohtaista ja tiivistä työtä yleensä työntekijän ja asiakkaan välillä, mutta esimerkiksi vanhusten ja vammaisten lähimmäispalvelussa myös vapaaehtoiset voivat ottaa vastuuta. Ryhmämuotoiseen työhön myös vapaaehtoiset voivat osallistua enemmänkin, esimerkiksi vertaisohjaajina. Vertaistoiminta ja seurakuntalaisten osallistuminen tuovat mukanaan haasteita diakoniatyöntekijöille, kun keskiössä on nyt yksilötyöhön keskittymisen sijasta vapaaehtoisten ohjaaminen ja verkostojen rakentaminen. (Hiilamo 2009, 55.)

3.3 Vertaistukitoiminta Pieksämäen seurakunnassa

Myös Pieksämäen seurakunnan diakoniatyössä huomioidaan kirkon yleiset strategiat. Pieksämäelle on tekeillä myös uusi, seurakunnan oma diakoniatyön strategia, mutta tämän opinnäytetyön valmistuessa se on vielä kommentointikierroksella, joten strategiaa ei ole tässä yhteydessä mahdollista siteerata. Joka tapauksessa vertaistukitoiminta on myös Pieksämäen diakoniatyössä tärkeä osa-alue. (Haastateltu 1.) Vuonna 2011 tehdyn opinnäytetyön mukaan yksi Pieksämäen seurakunnan diakoniatiiimin tavoitteista onkin vahvistaa yhteisöllistä työtä erityisesti vertaistukiryhmien kautta (Sarenius 2011, 57).

Seurakunnassa järjestetään useita eri vertaistukiryhmiä. Diakoniatyöntekijät itse pitivät tärkeimpänä vertaistuen muotona sururyhmiä, joissa on mahdollisuus jakaa niitä ajatuksia ja tunteita, joita läheisen kuolema on herättänyt. Samalla etsitään selviytymiskeinoja muiden menetyksen kokeneiden kanssa, ja pyritään löytämään toivon näkökulmaa tulevaisuutta varten. Työntekijät kokivat sururyhmät tärkeiksi siksi, että kuoleman yhteydessä hengelliset kysymykset usein nousevat pintaan. Hengellisten asioiden käsittely puolestaan on selvästi seurakunnan vahvuus verrattuna esimerkiksi moniin uskonnollisesti ja aatteellisesti sitoutumattomiin järjestöihin (Haastatellut; Sipiläinen 1996; Veikkola 2002, 117–120).

Seurakunta järjestää muisteluryhmiä yhdessä Pieksämäen kaupungin kotihoidon kanssa. Muisteluryhmät on tarkoitettu vanhemmalle väelle muistojen ja kokemusten jakamiseksi sekä virkistävään yhdessäoloon muiden ikääntyvien kanssa. Muistelutyö voi toimia merkityksellisenä eheytyksen välineenä, kun rakennetaan sovintoa menneisyyden kanssa. Muistojen hyväksyminen auttaa ikääntymisen tunteiden hallinnassa ja edistää sitä kautta vanhuksen psyykkistä hyvinvointia. (Haastateltu 4.)

Seniורי-ryhmä puolestaan on suunnattu ikääntyville, joilla on nyt tai on aikaisemmin ollut ongelmia päihteiden käytössä. Vertaistukiryhmässä on mahdollisuus jakaa erilaisia elämään liittyviä ajatuksia. Ryhmä on osa vuonna 2011 päätynyttä Seniורי-projektia, jossa Pieksämäen seurakunta oli mukana. Projektissa kehitettiin ikääntyneiden päihdepalveluita, ja yksi osa kehittämistyötä oli perustaa vertaistukiryhmiä Pieksämäen ja Savonlinnan alueille. Projektin päättymisen jälkeen vertaistukiryhmät ovat yhä jatkaneet toimintaansa pääasiassa vapaaehtoisten vetäjien voimin. (Haastateltu 2; Kirkkopalvelut i.a.)

Seurakunnan perhekerhoon kokoontuvilla aikuisilla on puolestaan mahdollisuus keskustella itselleen tärkeistä asioista ja virkistyä yhdessäolosta toisten vanhempien seurassa. Samalla lapset saavat samanikäistä leikkiseuraa. Perhekerhon ohjelmaan kuuluu myös yhdessä hiljentyminen. Perhekerhojen järjestäminen on seurakunnan lapsi- ja perhetyön vastuulla. Seurakunnassa on käynnissä myös NOJA- eli naisten oma jaksaminen -ryhmä, joka on tarkoitettu voimaantumis- ja vertaistukiryhmäksi äideille. Keväällä 2012 seurakunnassa on myös käynnistetty yksinhuoltajavanhempien vertaistukiryhmää. Ryhmä toteutetaan yhdessä Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa, jotka

tekevät aiheesta opinnäytetyötä. Ryhmän jatkosta ei kuitenkaan ole vielä päätetty, eli kokeilu saattaa olla kertaluontoinen. (Haastateltu 1.)

Lähimmäispalvelu on, kuten nimestäkin voi päätellä, kristillisestä lähimmäisenrakkaudesta nousevaa halua tukea ja auttaa toista ihmistä esimerkiksi kuuntelemalla, keskustelemalla tai auttamalla joskus käytännön asioissa (Haastateltu 4). Lähimmäispalvelijaksi pääsee käymällä lähimmäispalvelukurssin ja ryhmän jäsenet ovat omalta osaltaan toivottamassa diakoniaa: auttamassa lähimmäistä ja elämässä todeksi Raamatun neuvoja rakastaa toisia ihmisiä niin kuin itseään ja kohdella muita niin kuin tahtoisi itseään kohdeltavan (Haastateltu 4; Matt. 22:39; Matt. 7:12). Lähimmäispalvelijoiden tukeminen on tärkeää, jotta he jaksaisivat tehdä vapaaehtoistyötä. Pieksämäellä lähimmäispalvelijoille järjestetään kaksi kertaa vuodessa yhteinen tilaisuus, jossa on mahdollisuus jakaa kokemuksia, ajatuksia ja tavata muita lähimmäispalvelijoita. (Haastateltu 4.)

3.4 Seurakunnan ja järjestöjen välinen yhteistyö

Suomessa vertaistukitoiminta on yksi sosiaali- ja terveysalan järjestöjen keskeisimmistä toimintamuodoista, vaikka toimintaa järjestävät myös muut tahot, kuten kunnat ja seurakunnat (Laimio & Karnell 2010; Kuuskoski 2003, 32). Eeva Kuuskosken (2003, 32) mukaan vertaistoiminta sopii erityisen hyvin järjestöjen toimintaan siksi, että ne tarjoavat samanlaisessa elämäntilanteessa oleville ihmisille helposti saavutettavan foorumin kokoontua keskustelemaan, toimimaan ja vaikuttamaan yhdessä. Tiettyyn järjestöön hakeutuvat ihmiset jakavat yleensä samankaltaisia ajatuksia, arvoja ja intressejä, ja järjestöt voivat siten koota näiden ihmisten voimavaroja yhteen. Järjestöt pystyvät myös tarjoamaan ryhmien kokoajille ja vetäjille erilaista tukea koulutuksen, materiaalien ja käytännön avun muodossa. (Kuuskoski 2003, 33.) Kuuskosken (2003, 32) mielestä sosiaali- ja terveysalan järjestöjen haasteena on kuitenkin tiedottaminen: miten välittää tietoa erilaisista vertaistoiminnan mahdollisuuksista ihmisten saataville? Tämän opinnäytetyön ja siihen liittyvän vertaistukioppaan on tarkoitus olla vastaamassa tähän tarpeeseen Pieksämäellä.

Järjestöjen, seurakuntien ja julkisen sektorin välisen yhteistyön kehittyminen tukisi sitä, että tieto vertaistuesta saataisiin vielä paremmin kaikkien tarvitsevien ulottuville. Yh-

teistyöllä voitaisiin myös välttää mahdollisia päällekkäisyyksiä ja voimavarojen yhdistäminen voisi jopa synnyttää esimerkiksi uusia vertaistukiryhmiä. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton vuonna 2004 julkaiseman tutkimusraportin mukaan eri järjestöjen ja paikallisyhdistysten toimijoiden mielestä yksi toiminnan haasteista oli juuri verkostoituminen muiden alueella toimivien tahojen kanssa. Alueellisen työn haasteeksi nousi myös aluetyön tunnetuksi tekeminen ja tiedottaminen. (Vuorinen, Särkelä, Perälähti, Peltosalmi & Londén 2004, 121–122.)

Samantyyppisiä asioita tuli esille myös Sareniuksen (2011) tekemässä tutkimuksessa, jossa selvitettiin toimintarakenteiden muutosten vaikutuksia Pieksämäen seurakuntaan. Vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen kehittäminen sekä yhteistyön kehittäminen yhteistyökumppaneiden kanssa nähtiin siinäkin sellaisina asioina, joissa on kehittämisen tarvetta ja mahdollisuuksia (Sarenius 2011, 59–61 & 66.) Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton selvityksessä aluetyöntekijät mainitsivat ilonaiheeksi onnistuneen yhteistyön julkisen sektorin, seurakuntien, toisten järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa (Vuorinen ym. 2004, 111), joten yhteistyön kehittämistä voidaan pitää tärkeänä tavoitteena.

Pieksämäen seurakunta tekee yhteistyötä vertaistukeen liittyvissä asioissa muun muassa pieksämäkeläisten järjestöjen ja Pieksämäen kaupungin kanssa. Esimerkiksi vanhemmalle välle tarkoitettu muisteluryhmä on käynnistetty seurakunnan ja kaupungin kotihoidon yhteistyönä. Kotihoidon työntekijät ovat etsineet ryhmään osallistujia, samoin diakoniatyöntekijät omien asiakkaidensa joukosta. Ryhmä kokoontuu seurakunnan tiloissa, ja diakoniatyöntekijät sekä kaupungin mielenterveys- ja päihdetyön yhdyshenkilö osallistuvat yhdessä ryhmän vetämiseen. (Haastateltu 2, Haastateltu 3, Haastateltu 4.)

Toimiva yhteistyö ei kuitenkaan synny itsestään, vaan se vaatii kaikilta osapuolilta motivaatiota ylläpitää ja kehittää yhteistyötä (Haastateltu 4). Yhteistyöhön tarvitaan myös resursseja: aikaa ja tilaa, mikä toisaalta saattaa olla pois jostakin muualta (Haastateltu 2). Diakoniatyössä varsinkin on oleellista selvittää se, mikä työssä on tärkeintä: ovatko esimerkiksi kotikäynnit tärkeämpiä kuin palaverit yhteistyökumppaneiden kanssa, vai voiko niitä ylipäättään edes verrata toisiinsa? Työn ytimen löytäminen saattaa olla joskus hankalaa, mutta se on kuitenkin aina osa tiiviisti ihmisten parissa tehtävää sosiaali- ja kirkon alan työtä.

4 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

4.1 Lähtökohdat ja yhteistyökumppani

Vertaistuki on viime aikoina noussut kokoajan tarpeellisemmaksi ja arvostetummaksi kin tuen muodoksi suomalaisessa yhteiskunnassa. Kolmannella sektorilla toimivat järjestöt ja yhdistykset järjestävät paljon vertaistoimintaa, samoin seurakunnat, ja julkinen sektorikin on mukana toiminnassa. Vertaistukitoiminta on monin paikoin kuitenkin vielä melko järjestäytymätöntä. Järjestäjien sisäiset käytännöt saattavat kyllä olla hyvinkin toimivia, mutta eri tahojen välistä yhteistyötä ja tiedottamista tukevat rakenteet ovat vielä melko keskeneräisiä. (Jyrkämä & Huuskonen 2010, 83; Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ESTERY ry. i.a.a.)

Tästä seuraa se, että ihmiset eivät usein löydä riittävästi ja oikein kohdennettua tietoa vertaistuesta. Ammattilaisilla ei myöskään aina ole kattavaa ja ajan tasalla olevaa tietoa koko toiminnan kirjosta. Jyrkämän ja Huuskosen (2010, 83) mukaan palvelujärjestelmässä työskentelevien on hyvin vaikeaa, ellei jopa mahdotonta, hankkia kokonaiskuvaa kaikesta alueensa vertaistukitoiminnasta. Työtä tilanteen parantamiseksi on toki tehty ja esimerkiksi Oulussa toiminnan kokoajana toimii vapaaehtoistoiminnan keskus VARES ja Jyväskylässä VaPari. (Jyrkämä & Huuskonen 2010, 83).

Pieksämäellä tällaiseen tarpeeseen pyrkii vastaamaan Neuvokas Toimintakeskus, joka kerää yhteen eri vapaaehtois- ja vertaistuen toimijoita. Neuvokas on Pieksämäen keskustan Järjestötalossa sijaitseva vapaaehtoistyön organisointi-, kehittämis- ja koulutuskeskus. Toiminnan tavoitteena on tukea kaupunkilaisten hyvinvointia ja elämänlaatua eri tavoin. Neuvokas järjestää muun muassa kaikille avointa ryhmätoimintaa, tukihenkilö- ja ystävätoimintaa, tapahtumia ja virkistystä sekä tarjoaa kokoontumistiloja paikallisille järjestöille ja yhdistyksille. Toimintakeskus järjestää myös koulutusta ja työnohjausta vapaaehtoisille, minkä lisäksi toimintakeskuksen tehtäviin kuuluu kehittää ja koordinoida järjestökentän yhteistyötä. (Neuvokas Toimintakeskus i.a.)

Etelä-Savossa vuonna 2009 käynnistetty vertaistukitoiminnan kehittämisprojekti VETO on myös yksi tämäntyyppistä kehittämistyötä tekevistä tahoista. Projekti on Raha-

automaattiyhdistyksen tukema, ja sitä hallinnoi Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ESTERY ry. Kehittämishanke päättyi vuoden 2012 lopussa. Projektin tavoitteena on lisätä tietoisuutta vertaistoiminnasta ja nostaa sitä näkyvämmäksi tuen muodoksi sekä tehostaa eri toimijoiden välistä yhteistyötä. Projektissa pyritään kehittämään vertaistukitoimintaa alueellisesti ja luomaan Etelä-Savon alueelle mahdollisimman hyvin toimiva vertaistuen malli. Projektin puitteissa on muun muassa järjestetty erilaisia vertaistukiryhmiä, työnohjausta sekä vertaistuen koulutuksia vapaaehtoisille. (Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ESTERY ry i.a.a.)

Projektin hallinnoija, ESTERY ry, kehittää myös omalta osaltaan yhteistyötä, sillä se toimii Etelä-Savon alueen sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tukiyhdistyksenä. Myös Pieksämäelle on vuonna 2010 perustettu samantyyppinen yhdistys, PAISTE ry eli Pieksämäen alueen sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ry. Sen tarkoituksena on tehostaa ja tukea jäsenyhdistysten yhteistyötä, toimintaedellytyksiä ja vaikuttamismahdollisuuksia (Mari Nykänen, henkilökohtainen tiedonanto 23.3.2012). Tällaiset verkostot voivat jatkossa luoda mahdollisuuksia myös valtakunnallisille rakenteille ja yhteistyölle. Vaikka edellä mainituissa tapauksissa kehittämistyö keskittyykin lähinnä sosiaali- ja terveysalan järjestöihin, voi yhteistyötä kuitenkin laajentaa muidenkin toimijoiden suuntaan, ja se olisi myös toivottavaa. (Jyrkämä & Huuskonen 2010, 83.)

Yksi osa VETO-projektin kehittämistyötä on laatia Mikkelin, Savonlinnan ja Pieksämäen alueille oppaat vertaistukitoiminnasta. Mikkeliin seudun opas on valmistunut Mikkelin ammattikorkeakoulun sosionomi-opiskelijoiden Kati Ehrnroot-Kiljusen ja Johanna Mäenpään opinnäytetyönä vuonna 2011 ja Savonlinnan opasta työstetään parhaillaan. (Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ESTERY ry i.a.b) Näin ollen Pieksämäen alueen omalle oppaalle oli vielä tarvetta.

Kysyntää tämänkaltaiselle oppaalle tuntuu todella olevan, sillä kartoittaessani Pieksämäen alueen vertaistukitoimijoita sain useita vastausviestejä, joissa todettiin että on hyvä että tällainen opas on tekeillä. Mielestäni myös internetin keskustelupalstalle (Löytyykö ketään 2012) jätetty viesti kertoo siitä, että vertaistuelle todellakin on tarvetta ja tarve saattaa ilmetä hyvin yhtäkkisesti:

”Olisiko ketään joka osaisi tukea.
Minulla todettiin diabetes.
Olen aika järkyttynyt asiasta.
Olisi kiva vertaistuki-ihminen löytää?”

Tässä tapauksessa sairastunut on itse halunnut ja jaksanut lähteä etsimään apua ja vertaistukea, mutta aina niin ei ole. Vaikeassa ja ehkä yllättävässäkin elämäntilanteessa ihminen ei välttämättä jaksaa, osaa tai edes ymmärrä sitä että apua on saatavilla. Yhteen paikkaan koottu tieto saattaisi tällaisissa tapauksissa auttaa sopivan tuen löytymisessä. Edellä mainitussa keskustelupalstan tapauksessa kirjoittajalla on yksi selkeästi todettu sairaus, jolloin esimerkiksi diabetesyhdistys voisi olla luonteva yhteydenottoaika. On kuitenkin tapauksia, jolloin elämäntilanne on jollakin tapaa monimutkaisempi, eikä ole yhtä selvää miltä taholta voisi saada juuri itselleen sopivaa apua. Kirjalliseen muotoon koottu, aakkosjärjestykseen lajiteltu ja selkeästi jaoteltu tieto luultavasti helpottaisi huomattavasti tuen löytymistä. Myös yhteystietojen metsästäminen voi olla joskus hankalaa eikä hädässä oleva ihminen välttämättä ajattele kovin johdonmukaisesti sitä, mistä apua voisi saada. Huomasin itsekin opasta työstäessäni, että esimerkiksi joidenkin yhdistysten ajan tasalla olevien yhteystietojen löytäminen vaatii erittäin paljon työtä, vaivaa ja salapoliisin kykyjä.

4.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä päätavoitteena voi olla muun muassa käytännön toiminnan ohjeistaminen tai opastaminen (Vilkka & Airaksinen 2004, 9), josta tässäkin työssä on kyse. Kehittämispainotteisilla opinnäytetöillä pyritään kehittämään työelämän menetelmiä ja työvälineitä esimerkiksi osana laajempaa kehittämishanketta (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11). Tässä tapauksessa opinnäytetyö on osa VETO-projektia eli vertaistuen kehittämishanketta, jonka tarkoituksena on luoda uusi, toimiva vertaistuen malli Etelä-Savon alueelle (Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden keskeisten toimien kehittäminen ES-TERY ry i.a.a).

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on olla omalta osaltaan mukana kehittämässä vertaistukitoimintaa Etelä-Savossa ja erityisesti Pieksämäellä. Tarkoituksena on saada koottua yhteen pakettiin tietoa Pieksämäen alueella vertaistukea tarjoavista tahoista ja niiden

toiminnasta, ja sitä kautta helpottaa tiedon löytymistä niin ammattilaisten, järjestöjen kuin kaikkien muidenkin kiinnostuneiden keskuudessa. Vertaistukioppaan on tarkoitus olla mahdollisimman selkeä ja kattava. Tavoitteena on, että siitä olisi mahdollisimman paljon hyötyä myös tulevaisuudessa.

Konkreettisen tuotoksen eli tässä tapauksessa vertaistukioppaan lisäksi tärkeää on arvioida tuotoksen toimivuutta ja pohtia mahdollisia parannusehdotuksia (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 48). Tässä opinnäytetyössä selvitetään seurakunnan diakoniatyöntekijöiden mielipidettä Pieksämäelle tehtävästä vertaistukioppaasta, muun muassa sen sisällöstä ja käytettävyydestä työvälineenä. Sen lisäksi tavoitteena on tutkia, millaisia ajatuksia evankelis-luterilaisen seurakunnan diakoniatyöntekijöillä on vertaistuesta ylipäättään, sen tämän hetkisestä tilanteesta sekä tulevaisuudennäkymistä. Samalla kartoitetaan hieman yhteistyöverkostoja ja niiden toimivuutta Pieksämäen alueella.

5 VERTAISTUKIOPPAAN LAATIMISPROSESSI

5.1 Ideointi ja alkukartoitus

Idean oppaan tekemisestä ja opinnäytetyön aiheesta sain alun perin VETO-projektista, jonka kotisivut löysin sattumalta internetistä vuoden 2011 lopulla. Otin yhteyttä projektin työntekijöihin ja sovimme ensimmäisestä tapaamisesta. Tapaamisessa minulle esiteltiin hieman tarkemmin projektin taustoja ja keskustelimme vertaistukioppaan ja koko opinnäytetyön tekemiseen liittyvistä asioista sekä teimme kirjallisen yhteistyösopimuksen. Yhteistyösopimuksen allekirjoittaminen on tärkeää etenkin tämäntyypisissä opinnäytetöissä (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 44).

Ohjaajani kanssa mietimme sopivaa näkökulmaa teoria-osuuteen ja päätimme, että lähestyn aihetta diakoniatyön näkökulmasta. Valinta oli lopulta melko luonteva, sillä opiskelen itsekin diakonian virkaan kelpoistavassa sosionomikoulutuksessa. Sen lisäksi vertaistukitoimintaa ei ole juurikaan tutkittu seurakunnan näkökulmasta, lukuun ottamatta erilaisten vertaistukiryhmien toimivuuteen liittyviä tutkimuksia. VETO -projektin yhteydessä aiemmin tehty opinnäytetyö tarkasteli vertaisuutta varhaiskasvatuksen ja vanhemmuuden tukemisen näkökulmasta, ja siinä kerättiin palautetta vertaistukioppaasta päiväkotien varhaiskasvatuksen työntekijöiltä (Ehrnroot-Kiljunen & Mäenpää 2011).

Oppaan työstämisen aloitin kartoittamalla alustavasti yhdistyksiä, järjestöjä ja muita tahoja, jotka mahdollisesti järjestäisivät vertaistoimintaa Pieksämäellä. Etsin internetistä ja paikallisista sanomalehdistä tietoja alueella toimivista yhdistyksistä ja niiden vertaistoiminnoista. Lähetin sähköpostitse viestin näille yhdistyksille, jossa kerroin opinnäytetyöstäni ja pyysin lähettämään vertaistukitoiminnan tiedot, mikäli järjestäjä haluaisi ne julkaistavaksi oppaassa (Liite 1).

Osasin odottaa että en saisi kaikilta vastausta sähköpostitse, ainakaan määräaikaan mennessä, ja aavistukseni osuikin oikeaan. Jätin toimijoille noin kaksi viikkoa vastausaikaa ja sinä aikana sain 30 lähettämääni sähköpostiin kahdeksan vastausta. Heti ensimmäinen vastausviesti oli kuitenkin hyvin kannustava: ”Hienoa että tulee tällainen opas!” Sain muistakin rohkaisevista viesteistä paljon lisää voimaa työn tekemiseen.

5.2 Oppaan kokoamisen haasteita

Hyvän oppaan tarkoitus on auttaa lukijaa tietämään ja hyötymään oppaan kertomista tiedosta. Oppaan tärkeimpänä lähtökohtana ovat lukijoiden tarpeet. Rentolan mukaan on tärkeää keskittyä lukijaan: täytyy miettiä kohderyhmää sekä sitä, mitä lukija jo ennestään tietää aiheesta ja mitä hän haluaa tietää. (Rentola 2006, 92–97.) Vertaistukioppaan tekemisessä kohderyhmä on hyvin laaja, sillä opas on tarkoitettu kaikkien saataville: yhtä lailla ammattilaisille, yhdistystoimijoille kuin kaikille muille asiasta kiinnostuneille.

Vertaistukioppaan kokoamisessa suureksi haasteeksi muodostui työn rajaaminen. Välillä piti pysähtyä hetkeksi ja palata miettimään, mikä oppaassa on oleellista. Tärkein päämäärä oli kerätä tietoa paikallisista vertaistukitoimijoista ja heidän toiminnastaan. Järjestäjät saivat itse kirjoittaa kuvauksen toiminnastaan, mutta tekstejä on muokattu tarvittaessa. Rajanveto oli hieman hankalaa myös sen suhteen, mikä on varsinaisesti vertaistukea: esimerkiksi vanhusten kerhoissa vanhukset voivat kokoontua yhteen toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Kuitenkin jos kerhon tarkoitus on esimerkiksi olla enemmän vaikkapa virkistävää puuhailua, se ei täytä sellaisen vertaistukitoiminnan kriteereitä, joita oppaaseen haettiin. Itselleni näiden asioiden pohtiminen oli paikoin haastavaa, sillä koen esimerkiksi juuri vanhuksille järjestetyn toiminnan erittäin tärkeäksi. Välillä olisi muutenkin tehnyt mieli sisällyttää kaikki mahdollinen pieksämäkeläisten hyvinvointia edistävä toiminta oppaaseen, mutta omat tunteet eivät kuitenkaan saa nousta liian vahvoiksi yhteen asiaan keskittävää opasta tehdessä.

Monet yhdistykset myös lähettivät tietojaan muustakin kuin vertaistukeen liittyvästä toiminnasta, esimerkiksi sairautta helpottavista myynnissä olevista tuotteista. Ihmisten on toki tärkeää tietää myös näistä mahdollisuuksista, mutta tällaisten asioiden tiedottamiselle olisi kuitenkin valittava jokin muu kanava. Opinnäytetyön valmistuessa vertaistukiopasta ei ole vielä laitettu julkiseen jakoon, mutta on mahdollista, että esimerkiksi yhdistyksiltä saattaa tulla pahastuneitakin kommentteja siitä, miksei kaikkia heidän tietojaan (esimerkiksi juuri edellä mainittuja) ole laitettu oppaaseen. Uskon, että suurin osa vertaistuen järjestäjistä kuitenkin ymmärtää mikä oppaan ydinaihe ja tärkein tarkoitus on.

Aikataulu on koko prosessin ajan ollut erittäin tiukka ja siksi työtä on täytynyt tehdä hyvin nopealla tahdilla. Noin kuukauden päästä ensimmäisestä yhteistyökumppanien tapaamisesta tapasin VETO-projektin työntekijät uudelleen, jolloin päivitimme tilannetta. Mukana tapaamisessa oli myös kaksi Pieksämäen Omaishoitajien työntekijää sekä kaksi työntekijää Toimintakeskus Neuvokkaasta. Yhteistyötapaamisessa vaihdoimme kuulumisia ja keskustelimme sekä opinnäytetyöhön että Pieksämäen vertais- ja yhdistystoimintaan liittyvistä asioista. Järjestötoimijoilta sain arvokasta lisätietoa muun muassa sellaisista tahoista, joita en ollut itse tavoittanut tai edes tullut ajatelleeksi, sekä uudenlaisia näkökulmia työn tekemiseen. Päätimme että tulostan vielä Neuvokkaan ilmoitustauluille muistutuksen siitä, että yhdistykset ilmoittaisivat vertaistoiminnan tietojaan mahdollisimman pian. Tällaisen ilmoituksen olisi voinut jättää jo yhtä aikaa sähköpostiviestien lähettämisen kanssa, mutta en itse huomannut tehdä sitä aiemmin. Täydentäviä tietoja keräsin myös puhelimitse.

Helmi- ja maaliskuun 2012 aikana odottelin yhdistysten vastauksia ja kirjoitin samalla teoria-osuutta opinnäytetyön raporttiin lähdekirjallisuutta hyödyntäen. Lähteitä oli jonkin verran saatavilla, mutta tein sellaisen huomion, että vertaistuesta on tehty esimerkiksi opinnäytetöitä hyvin paljon, mutta suurin osa niistä keskittyy vertaisryhmien tutkimiseen: on tutkittu jonkin ryhmän toimintaa, sen vaikutuksia ja osallistujien ajatuksia ja kokemuksia toiminnasta.

Palautetta opinnäytetyön tuotoksesta eli vertaistukioppaasta keräsin Pieksämäen seurakunnan diakoniatyöntekijöiltä ryhmäkeskustelun avulla, jota käsittelen tarkemmin seuraavassa luvussa. Aineisto litteroitiin pian palautteen keräämisen jälkeen, kun haastattelutilanne oli vielä tuoreessa muistissa. Litteroinnin jälkeen oli vuorossa aineiston analyysi, jonka teemoittelu on liitteessä 3. Analyysin jälkeen jatkui opinnäytetyön raportin kirjoittaminen ja samaan aikaan keräsin vielä lisätietoja vertaistuen järjestäjistä opasta varten.

6 OPPAAN ARVIOINNIN TOTEUTUS

6.1 Menetelmänä ryhmäkeskustelu

Oppaan arviointi ja palautteen kerääminen kuuluvat olennaisena osana toiminnallisen opinnäytetyön ja produktion valmistumisprosessiin (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 48; Vilkkä & Airaksinen 2004). Palautteen keräämismenetelmä aiheutti kuitenkin aluksi päänvaivaa, ja tiukka aikataulu asetti omat rajoituksensa. Ajatuksena oli ensin laatia yksinkertainen kyselylomake diakoniatyöntekijöille, mutta lopulta päädyin kuitenkin ryhmäkeskustelu-menetelmään. Menetelmän valinnassa oli otettava huomioon kireä aikataulu, jonka lisäksi diakoniatyöntekijöiden toiveena oli näistä vaihtoehdoista toteuttaa juuri ryhmähaastattelu. Ryhmäkeskustelun pohjana käytettiin etukäteen suunniteltua teemahaastattelurunkoa, joka on tämän raportin liitteenä (Liite 2).

Kyselylomakkeen etuna olisi ollut se, että siihen olisi esimerkiksi voinut laittaa valmiita vastausvaihtoehtoja ja sen lisäksi avoimia kysymyksiä. Palautelomake on yleensä myös vastaajalle melko helppo ja nopea täyttää, jos kysymyksiä on vähän ja ne ovat selkeitä ja yksinkertaisia. Kyselylomakkeen työstäminen vaatii kuitenkin aikaa ja riskinä on aina se, että vastaamisprosentti jää alhaiseksi ja joudutaan lähettämään vastaajille esimerkiksi muistutuksia asiasta, tai jopa koko kysely uudelleen. Täydennyksenään jälkeen vastauksia ei välttämättä saada riittävästi, jotta palautteen analysoiminen olisi mielekästä. Kyselylomakkeen riskinä on aina myös se, että vastaaja saattaa ymmärtää jonkin kysymyksen väärin. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1994, 138.)

Kun palautteen keräämistavaksi oli valittu ryhmämuotoinen haastattelu, täytyi pohtia vielä perinteisen ryhmähaastattelun ja toisaalta ryhmäkeskustelun välisiä eroja. Ryhmäkeskustelu tuntui kuitenkin alusta lähtien luontevammalta metodilta tähän tutkimukseen. Ryhmäkeskustelu perustuu nimittäin enemmän koko ryhmän vuorovaikutukseen vahvan vetäjän sijasta ja ryhmäkeskustelu on ryhmähaastattelua vapaamuotoisempi haastattelutapa. Ryhmähaastattelussa haastattelija kysyy saman kysymyksen vuorotellen kaikilta osallistujilta, jolloin keskustelua osallistujien välille ei oikeastaan voi syntyä kuten ryhmäkeskustelussa yleensä tapahtuu. (Valtonen 2005, 223–224.)

Ryhmäkeskustelua on aiemmin käytetty lähinnä kuluttajatutkimuksissa, kun taas sosiaalitutkimuksessa yksilöhaastattelut ovat olleet suositumpia (Valtonen 2005, 225). Yhteiskuntatieteellisissä tutkimuksissa ryhmähaastattelut ovat kuitenkin yleistyneet, ja niitä käytetään usein esimerkiksi uusien ideoiden ja tuotteiden tuottamiseen ja arviointiin. Ryhmäkeskustelu sopii hyvin myös osallistujien mielipiteiden ja asenteiden selvittämiseen. Onnistunut ryhmäkeskustelu on vuorovaikutteista, sellaista jossa osallistujien kommentit ja huomiot ruokkivat toinen toisiaan ja synnyttävät uusia ajatuksia ja näkökulmia. Tässä vetäjän rooli korostuu, sillä hänen tehtävänä on heti tilanteen alussa luoda sellainen ilmapiiri, jossa osallistujat kokevat voivansa avoimesti ja vapaasti ilmaista omia näkemyksiään. (Valtonen 2005, 226 & 228–241.)

6.2 Ryhmäkeskustelutilanne

Osallistujiksi ryhmäkeskusteluun valittiin Pieksämäen seurakunnan diakoniatyöntekijöitä, koska tarkoituksena oli saada opinnäytetyöhön juuri paikallisen diakoniatyön näkökulma. Alun perin tavoitteena oli, että keskusteluun olisivat osallistuneet kaikki Pieksämäen seurakunnan seitsemän diakoniatyöntekijää, mutta haastattelutilanteeseen pääsi lopulta vain neljä työntekijää sekä yksi opiskelija. Ryhmäkeskusteluissa on yleensä noin kuudesta kahdeksaan osallistujaa (Valtonen 2005, 223). Koin keskustelutilanteen kuitenkin validiksi aineistonkeruumenetelmäksi siitä huolimatta että osallistujia ei ollut enempää, sillä haastattelusta saatu aineisto oli melko runsas. Litteroituna tekstinä sitä oli 18 sivua. Työntekijät vastasivat kysymyksiin monipuolisesti, keskustelua aiheen ympärillä syntyi paljon ja osallistujien oli mahdollista tuoda kaikki asiaan liittyvät näkökohdat esille. Aikataulurajoitusten vuoksi uutta keskustelutilaisuutta ei olisi myöskään ollut mahdollista järjestää, eikä ole varmaa, että kaikki työntekijät olisivat silloinkaan päässeet paikalle.

Ryhmäkeskustelu toteutettiin seurakuntatalon kokoushuoneessa, jossa diakoniatyöntekijät jatkoivat omaa tiimipalaveriaan keskustelun jälkeen. Aikataulusyistä työntekijät eivät saaneet arvioitavaksi vielä valmista opasta, vaan vedossivut, joista kuitenkin ilmeni selvästi millainen valmiista oppaasta tulee. Keskustelu nauhoitettiin, jotta itse keskustelutilanteessa olisi mahdollisuus rauhassa keskittyä osallistujien kuuntelemiseen sen si-

jaan, että olisi keskittynyt muistiinpanojen tekemiseen. Lyhyet muistiinpanot olivat toki tukena keskustelussa ja myöhemmin aineiston purkamisessa, mutta täsmällisten muistiinpanojen kirjoittaminen olisi ollut ainakin itselleni täysin mahdotonta. Keskustelun litteroinnissa ja analysoinnissa äänitenauhasta oli paljon apua, sillä tiettyihin kohtiin pystyi palaamaan jälkeensä uudelleen, eikä näin ollen tarvinnut olla pelkän muistin ja omien merkintöjen varassa. Aikataulusyistä työntekijät eivät saaneet arvioitavaksi vielä valmista opasta, vaan vedossivut, joista kuitenkin ilmeni selvästi millainen valmiista oppaasta tulee.

Ryhmätilanteessa ongelmana on usein se, että kun ihmisiä on useampia, kuuluvuus voi olla huono. Osallistujat saattavat esimerkiksi puhua yhtä aikaa ja toistensa päälle. Tässäkin tapauksessa keskustelussa oli joitakin kohtia, joista en saanut nauhojenkaan avulla selvää. Se ei kuitenkaan merkittävästi vaikeuttanut aineiston analyysia eikä vaikuttanut tuloksiin, sillä kyseiset epäselvät kohdat olivat useimmiten sellaisia, joissa toistettiin jo aiemmin sanottua asiaa useampaan kertaan, ja epäselvyyttä oli esimerkiksi vain yhden sanan kohdalla kokonaisen virkkeen sijasta. Keskustelu nauhoitettiin osallistujien suostumuksella ja heillä oli etukäteen tieto nauhurin käytöstä. Keskustelulle oli varattu aikaa noin 45 minuuttia, mutta kokonaisuudessaan keskustelu kesti noin tunnin verran.

6.3 Keskusteluaineiston analysointi

Ryhmäkeskustelu nauhoitettiin ja aineistoa tuli melko tarkasti litteroituna tekstinä 18 sivua. Kirjoitetun tekstin analysoinnissa käytettiin menetelmänä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysiä ohjaavat Hirsjärven & Hurmeen (1988, 115) mukaan työn suunnittelu- vaiheessa asetetut alustavat hypoteesit ja keskeiset käsitteet. Diakoniatyöntekijöiden ryhmäkeskustelun vastaukset noudattelivatkin suurelta osin haastattelurungon teema-alueita (Liite 3; Liite 2).

Teemahaastattelun sisällön analysoinnissa voi käyttää erilaisia tarkastelutapoja (Hirsjärvi & Hurme 1988, 115), mutta tässä analyysi on tehty nimenomaan tiettyjä teema-alueita seuraamalla. Aineistolähtöinen analyysi perustuu juuri aineiston perusteella tehtävään luokitteluun (Tuomi & Sarajärvi 2002, 109–116). Sisällönanalyysin avulla pyritään muodostamaan tutkittavasta asiasta tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset laajem-

min kyseiseen ilmiöön (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105). Luokittelin aineiston tiettyjen teemojen mukaan pää- ja alaluokkiin sen mukaan, minkälaisia vastauksia alkuperäisten ilmausten mukaan diakoniatyöntekijät antoivat. Aineiston teemoittelussa (Liite 3) olen ottanut esille vain muutaman alkuperäisessä muodossa olevan vastauksen, jotka mielestäni kuvaavat hyvin tiettyä teema-aluetta.

7 OPPAAN ARVIOINNIN TULOKSET

Ryhmäkeskustelun perusteella olen jaotellut palautekeskustelun tulokset neljään teema-alueeseen: vertaistukiopas tiedottamassa, oppaan ulkonäkö ja sisältö, sen käytettävyys työvälineenä sekä päivittäminen ja ajantasaisuus. Lopuksi pohdin vielä diakoniatyöntekijöiden ajatuksien ja omien pohdintojeni perusteella jatkokehitysideoita oppaalle. Käytän tekstissä suoria lainauksia ryhmäkeskusteluun osallistuneiden puheesta jäsentämään ja havainnollistamaan tulosten käsittelyä.

7.1 Opas tiedottamassa

Haastatteleman diakoniatyöntekijät näkivät oppaan tarkoituksenmukaisena välineenä tiedon jakamisessa. Seurakunta tiedottaa omasta toiminnastaan muun muassa internet-sivuillaan, yleisillä ilmoitustauluilla sekä paikallisissa lehdissä, mutta siitä huolimatta tieto ei aina saavuta kohderyhmäänsä. Vuoden 2012 alussa Pieksämäen seurakunnassa on aloittanut työnsä myös uusi tiedottaja ja muun muassa seurakunnan internet-sivuja ollaan uusimassa. Diakoniatyöntekijät toivoivatkin, että niillä saisi parannusta tiedonkulkuun. Heidän mielestään vertaistukiopas voisi kuitenkin olla yhtenä välineenä kertomassa muiden järjestäjien ohella myös seurakunnan vertaistukitoiminnoista.

”kyllähän me ilmotetaan, mutta välttämättä ihmiset ei huomaa mut minusta just tommosessa oppaassa niin ihan hyvä että siinä myös mainitaan seurakunta ja ne näkyy ne meidän tiedot”

7.2 Ulkonäkö ja sisältö

Diakoniatyöntekijät arvioivat vertaistukiopasta selkeäksi ja riittävästi tietoa sisältäväksi materiaaliksi. Haastateltavien mielestä aakkosellinen listaus vertaistuen järjestäjistä helpottaa ja nopeuttaa tiedon löytymistä.

”kyllä ja jos on aakkosjärjestyksessä nii vielä helpompi ei tarvi koko (..) sitte plärätä että mistä löytyy”

Haastateltavat myös totesivat, että vertaistuen järjestäjistä oli riittävästi tietoa: lyhyt kuvaus toiminnasta sekä yhteystiedot riittävät. Heidän mielestään liian pitkät kuvaukset tekisivät oppaasta raskaan luettavan, eikä siihen välttämättä jaksaisi keskittyä.

”joo mieluummin niin että lyhyesti ja ytimekkäästi ku se että monta sivua jaaritellaan ja ha ha ei semmosta jaksa kukkaa lukea mut sillee niinku äkipäätää katon että tämmöstä--aika selkeästi lyhyesti ja yhteystiedot”

”ja sieltä löytyy helposti näitä tietoja”

Kysyin haastateltavilta myös sitä, mitä mieltä he ovat oppaan julkaisumuodosta, eli tulisi siko oppaan olla pelkästään kirjallisena tai sähköisenä versiona, vai saatavilla molemmissa muodoissa kuten nyt on tarkoitus. Kaikki neljä haastateltavaa olivat samaa mieltä siitä, että olisi tärkeää julkaista opas sekä sähköisessä että kirjallisessa muodossa. Asiaa perusteltiin muun muassa sillä, että vaikka internet onkin nykypäivänä hyvin yleinen tiedonlähde, kaikilla ei vielä tietokonetta tai internetin käyttömahdollisuutta siitä huolimatta ole. Silloin on tärkeää, että tieto on saatavilla myös kirjallisessa muodossa. Siinä toteutuu myös diakonian pohjimmainen periaate siitä, että huolehditaan myös niistä ihmisistä jotka eivät pidä meteliä itsestään eivätkä välttämättä osaa tai pysty vaatimaan oikeuksiaan.

”kaikki ei oo sen netin äärellä vielä olemassa ei oo mahdollisuutta sitä--aattelen näitä ikäihmisiä ”

”ja helpompi jakkaa sitte ku mennä ja sanois että katoppa netistä et sieltä löyvät”

7.3 Opas työvälineenä

Haastatteleman diakoniatyöntekijät arvelivat vertaistukioppaan toimivan käytännöllisenä työvälineenä omassa työssään ja asiakkaita kohdatessaan. Heidän mielestään opasta voisi hyödyntää niin kahdenkeskisissä tapaamisissa kuin esimerkiksi vertaistukiryhmien kokoontumisissakin.

”kyllä, asiakastyössä ihan siis yksilö-asiakastyössä aattelen ja tietenkin tuota jotaki ryhmiä jos aatellaa että ryhmä loppuu ni sitäki kautta hakkee että minnekä ne vois he jatk- jatkaa”

”vois kassissa kulkea--useampi kappale”

7.4 Ajantasaisuus ja päivittäminen

Haastateltavien mielestä olisi tärkeää että opasta päivitetäisiin tasaisin väliajoin. Näin ihmiset saisivat ajantasaista tietoa esimerkiksi aktiivisesti toimivista vertaistukiryhmistä. Käytännössä oppaan pitäminen jatkuvasti täysin ajan tasalla on kuitenkin mahdotonta, koska tilanteet vaihtuvat ja muuttuvat koko ajan. Diakoniatyöntekijöiden mielestä esimerkiksi kerran vuodessa tehtävä päivitys olisi toimiva tapa ja sen voisi tehdä vaikka pelkästään sähköiseen versioon.

”mutta niinku aattelee että jos ei päivitetä nii sillo se joutaa jo viiden vuoden päästä roskiin”

Työntekijät kuitenkin mainitsivat tässä yhteydessä tämäntyyppisten oppaiden hyväksi puoleksi sen, että vaikka osa tiedoista saattaa olla vanhentuneita, voi oppaasta kuitenkin löytää ainakin jotakin vihjettä siitä, mitä saattaisi olla tarjolla tai keneen voisi mahdollisesti ottaa yhteyttä.

”se on hyvä et näissä on niitä yhdyshenkilöitä ja ainahan kysymällä selvii ku on joku puhelinnumero, mutta ei välttämättä tiiä muuten aina että kellekähän tästä asiasta soittas ja kysys--nii se on minusta näillä oppailla että vaikka ne ei pysy aina ajantasalla kyllä”

7.5 Kehittämisideoita

Parannusehdotuksena ryhmäkeskustelun osallistujat esittivät vertaistukioppaan laajentamista koskemaan esimerkiksi valtakunnallisia järjestöjä ja yhdistyksiä. Nyt valmistuva vertaistukiopas on tarkoitettu nimenomaan paikallisesti kertomaan Pieksämäen alueella tarjolla olevasta vertaistuesta, mutta sitä voisi diakoniatyöntekijöiden mielestä laajentaa koskemaan esimerkiksi koko maakuntaa tai ainakin valtakunnallisten vertaistuen järjestäjien tietoja voisi olla enemmänkin.

”--nii sillälailla minun mielestä se ei haittais ollenkaa ko se on kuitenkin tämänki paikan ja alueen ihmisiä tarkoitus palvella nämä valtakunnalliset (..) järjestöt ja lähimmät--”

Muun muassa harvinaiset sairaudet ovat sellaisia, joita sairastaville etenkin pienemmillä paikkakunnilla ei yleensä ole erikseen vertaistukea. Kun sairastuneita on valta-

kunnallisestikin vähän, potilaat ovat usein hajaantuneet eri puolille maata. Harvinaisia sairauksia sairastavillekin olisi kuitenkin tärkeää löytää tarvittaessa vertaistukea.

”-- harvinaisia sairauksia joita ei välttämättä paikkakunnallakkaa oo sitte ja kuitenkin on jostakin saatavana (vertaistukea) -- mutta ihminen on siinä elämäntilanteessaan kun tällainen sairaus tulee nii ei jaksaa -- ja sitte kukaan ei niinku sano että on aika vaikeeta tilannetta ja siihen löytyy vertaistukkee”

Alueellisten tietojen lisäämistä työntekijät perustelivat muun muassa sillä, että moni Pieksämäen asukkaista käy esimerkiksi töissä Varkauden, Kuopion tai Mikkelin suunnalla, ja saattaisi olla kiinnostunut osallistumaan näiden isompien kaupunkien vertaistukitoimintaan.

”ja jokuhan voi vaikka niinku aattelen et tällä paikkakunnalla ei oo jotaki vertaistukiryhmää nii voi vaikka ajkaa Mikkeliiin tai Jyväskylään että et on se”

8 VERTAISTUKIOPPAAN MERKITYS

Kuten edellä on käynyt ilmi, vertaistukiopasta voisi edelleen kehittää keräämällä tietoa vertaistukitoiminnasta laajemmaltakin alueelta. Rajanveto voi kuitenkin olla hankalaa sen suhteen, mitä valtakunnallisia tahoja oppaaseen esimerkiksi sisällyttäisi ja mitä jättäisi pois. Pohdintaa täytyisi käydä myös siitä, millaisia eri vertaistukimuotoja lisäisi oppaaseen, sillä esimerkiksi internetissä toimivia vertaistukiryhmiä on yhä enemmän ja enemmän.

Perinteisten fyysisesti samaan tilaan kokoontuvien vertaistukiryhmien sekä tukihenkilöiden lisäksi nykytekniikka tarjoaa uusia mahdollisuuksia vertaistuen toteuttamiseen paitsi internetissä, myös esimerkiksi puhelimitse. Muun muassa Omaiset mielenterveys-työn tukena Itä-Suomi ry on aloittanut puhelinrinki-tyyppisen vertaistukiryhmän, jossa mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien omaiset voivat ilmoittautua puhelimitse toteutettavaan vertaistukiryhmään. Puhelut ovat maksuttomia eikä ryhmässä esimerkiksi kerrota osallistujien koko nimiä. (Länsi-Savo 2012; Tiina Puranen, henkilökohtainen tiedonanto 19.3.2012.)

Varsinkin nuoremmalle sukupolvelle nettimaailma on jo arkipäivää, ja vertaistuen etsiminen sitä kautta käy luontevasti. Mikään ei kuitenkaan korvaa aitoa kohtaamista, vaikka reaaliaikaisista internet-vertaistukiryhmistä saattaa olla apua esimerkiksi sellaisille ihmisille, jotka pelkäävät sosiaalisia tilanteita. Internet on siis ehdottomasti yksi mahdollisuus toteuttaa vertaistukea, mutta vertaistukioppaan arviointia varten haastattelemani diakoniatyöntekijät pitivät tärkeänä myös sitä, että aidot, fyysiset kohtaamiset eivät kuitenkaan sen vuoksi vähenisi.

”--suuntaus on kyllä tuo nettimaailma mutta ehkä se ei koskaa (..) eikä tulekkaa kaikkea korvaamaan ja toivottavasti ei tulekkaan”

Internet toimii myös tehokkaana tiedonvälityskanavana vertaistukiasioissa. Pieksämäelle laadittu vertaistukiopas julkaistaan niin ikään sähköisessä muodossa ainakin VETO-projektin kotisivuilla sekä mahdollisesti Pieksämäen kaupungin ja seurakunnan kotisivuilla sekä Hyvis-portaalissa. Hyvis.fi on sivusto, jonne on koottu hyvinvointia ja

terveyttä koskevaa tietoa, kuten tapahtumia, kaupunkien palveluita ja tietoa järjestöistä alueittain (Etelä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä i.a.).

Opas palvelee tietoa etsiviä ihmisiä myös painettuna versiona. Kirjallista versiota on tarkoitus jakaa muun muassa seurakuntaan sekä sosiaali- ja terveystoimelle. Sen lisäksi Neuvokas Toimintakeskukseen jätetään oppaita sitä varten, että halukkaat voivat hakea sieltä oman kappaleensa. Oppaaseen on mielestäni saatu koottua melko kattavasti niitä toimijoita, jotka järjestävät vertaistukea Pieksämäellä. Mikäli aikaa olisi ollut enemmän, olisi mukaan ehkä saatu vielä joitakin toimijoita, mutta suurin osa niistä tahoista, joilta tietoja pyydettiin, vastasi kuitenkin aikataulun puitteissa. Sovimme myös VETO-projektin kanssa, että ohjaan mahdolliset myöhässä tulevat vastaukset heille ja projekti voi sitten tarvittaessa täydentää ja päivittää opasta. Uskon, että Pieksämäen vertaistukiopas palvelee tarkoitustaan olla jakamassa tietoa selkeään ja yhtenäiseen muotoon koottuna. Vertaistukioppaasta saa mielestäni melko hyvän käsityksen siitä, millaista vertaistuki kaikessa moninaisuudessaan voi olla, ja sitä kautta vertaistuki yhtenä hyvinvointia tukevana muotona nousee paremmin esille ja ihmisten tietoisuuteen.

Opinnäytetyön tavoitteeksi asetettiin suunnitteluvaiheessa myös se, että työ olisi omalta osaltaan kehittämässä vertaistukitoimintaa Pieksämäen ja Etelä-Savon alueella. Se on tärkeä tavoite myös VETO-projektin toiminnassa, johon tämäkin työ tiiviisti liittyy. Eri tahoilla onkin mielestäni hyvä mahdollisuus saada lisää tietoa muiden alueella toimivien vertaistuen järjestäjien toiminnasta oppaan julkistamisen jälkeen, ja ehkä sitä kautta tiivistää yhteistyötä. Saattaa olla, että paikallisille yhdistyksille avautuu uusia mahdollisuuksia koota voimavarojaan yhteen ja vaikkapa perustaa yhdessä uusia vertaistukiryhmiä. Kehittämistyö voi toki olla hidasta, tai se voi jäädä kokonaan toteutumattakin, mutta toivoisin että eri toimijat kuitenkin osaisivat hyödyntää opasta parhaaksi katsomallaan tavalla.

Olisi myös mielenkiintoista tietää, millaiseen käyttöön nyt valmistuva vertaistukiopas päätyy. Esimerkiksi muutaman vuoden kuluttua voisi tutkia sitä, miten vertaistukiopasta on käytetty järjestöissä, miten työntekijät ovat sitä hyödyntäneet ja ovatko vertaistuen tarvitsijat saaneet oppaasta apua sopivan vertaistukitoiminnan löytymiseen. Lisäksi mielestäni olisi edelleen tärkeää tutkia ja kehittää vertaistuen toimintamalleja ja rakentaa sitä kautta yhtenäisyyttä eri vertaistoimijoiden välille. Olisi kiinnostavaa saada tarkem-

paa tietoa siitä, miten järjestöt pitävät yhteyttä keskenään ja millainen on esimerkiksi seurakuntien ja kuntien rooli vertaistoiminnan kentällä tulevaisuudessa. Vertaistukitoiminnalla on selvästi paikkansa nykyisessä yhteiskunnassa. Tulevaisuutta on mahdoton ennustaa, mutta ainakin tällä hetkellä vaikuttaa siltä, että vertaistuelle on tarvetta myös tulevaisuudessa. Tämä tuli ilmi myös diakoniatyöntekijöiden ryhmäkeskustelussa:

”se vertaistuki on tänäpäivänä kuitenkin myös se mikä auttaa jaksamaan ja ne kokemusten vaihto--mut tietysti se ei korvaa kaikkea--”

9 OMA AMMATILLINEN KASVU

Opinnäytetyöprosessi on opettanut minulle hyvin paljon sekä itsestäni että ammatillisista asioista. Työn tekeminen on ollut hyvin vaativa ja raskaskin prosessi, mutta toisaalta myös hyvin antoisa ja mielenkiintoinen. Jo aiheen valinta tuotti minulle aluksi hankaluuksia ja vaihdoinkin aihetta ensin useampaankin kertaan. Alustavien ideaseminaarien aikaan ajatuksenani oli tutkia eläkeläisten halukkuutta toimia seurakunnan vapaaehtoisuudessa. Sitten päätin kuitenkin valita kohderyhmäksi maahanmuuttajat, mutta siinäkin vaiheessa mielessäni oli vielä monia muita aiheita. Halusin aloittaa opinnäytetyön tekemisen sellaisesta aiheesta, joka olisi työelämälähtöinen ja aidosti kiinnostava. Lopulta onneksi löytyikin aihe, joka motivoi ja jonka työstimisen jaksoin aloittaa hyvillä mielin.

Olen saanut prosessin myötä valtavasti lisää tietoa erilaisista Suomessa toimivista järjestöistä ja yhdistyksistä ja minun on myönnettävä, että vaikka tiesinkin, että niitä on Suomessa paljon, yllätyin silti siitä määrästä, mikä niitä todellisuudessa on. Jo sosiaali- ja terveysalan järjestöjä on luultavasti satoja ja muille asioille tietysti omansa. Se kertoo ehkä siitä, että ihmiset kaipaavat yhteisöllisyyttä ja mahdollisuutta jakaa kokemuksiaan nykyisessä individualistisessa, tehokkuus- ja talouskeskeisessä maailmassa, jossa inhimilliset arvot tuntuvat välillä jäävän huolestuttavasti muiden vaatimusten alle.

Vertaistuelle on selvästi tarvetta ja huomasin sen omallakin kohdalla opinnäytetyötä tehdessäni: välillä olisi ollut mukava jakaa ajatuksia ja työmäärää jonkun kanssa. Toisaalta itsenäinen työskentely tuo mukanaan myös vapauden: voi itse päättää mitä tekee, milloin tekee ja miten tekee. Aikataulujen sovittaminen on helpompaa kun ei tarvitse ottaa huomioon esimerkiksi oman työparin tai -ryhmän aikatauluja. Yksin puurtaminen vaatii kuitenkin paljon motivaatiota, kun ei ole työparia jolta hakea tukea vaikealla hetkellä.

Ystävien ja yhteistyökumppaneiden kannustus ja tuki sekä oma kiinnostus aiheeseen ovat kuitenkin auttaneet minua jaksamaan loppuun asti. Olen saanut myös hyvää ohjausta työlleni, vaikka aikaa onkin ollut vähän. Prosessin aikana minua on auttanut myös oppimispäiväkirjan pitäminen. Diakonia-ammattikorkeakoulun (2010, 39) opinnäytetyöohjeen mukaan oppimispäiväkirjan kirjoittaminen onkin tärkeää varsinkin toiminnal-

lisissa opinnäytetöissä, mutta päiväkirjan pitäminen on myös henkilökohtaisesti minulle luonteva tapa purkaa ajatuksia. Se auttaa jäsentämään prosessia ja samalla se tukee raportin kirjoittamista sekä auttaa myös oman oppimisen arvioinnissa.

Uskon opinnäytetyöstäni olevan tulevaisuudessa paljon hyötyä, sillä vertaistoiminta ja vapaaehtoistyö ovat niin sosiaali- ja terveysalalla kuin kirkon työssäkin hyvin merkittävä osa-alue. Oppaan ja koko opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt myös huimasti yhteistyötaitoja, kun yhteyksiä on täytynyt pitää yllä moneen suuntaan.

*”Mitään todella arvokasta
ei synny kunnianhimosta tai
pelkästä velvollisuudentunnosta,
vaan ennemminkin
rakkaudesta ja uskollisuudesta
ihmisiä ja asioita kohtaan.”
(Albert Einstein)*

LÄHTEET

- Alkula, Tapani; Pöntinen, Seppo & Ylöstalo, Pekka 1994. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Helsinki: WSOY.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä – Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. C Katsauksia ja aineistoja 17. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Ehrnroot-Kiljunen, Kati & Mäenpää, Johanna 2011. Vertaistuesta voimaa varhaiskasvatukseen. Vertaistukitoimintaa Mikkelin seudulla 2011. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Etelä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä i.a. Hyvis.fi. Terveyttä ja hyvinvointia. Viitattu 5.4.2012. www.hyvis.fi.
- Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ESTERY ry. i.a.a. VETO-projekti. Viitattu 9.1.2012. <http://veto.estery.fi>.
- Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ESTERY ry. i.a.b. Opiskelijat. Viitattu 9.1.2012. <http://compupage.fi/veto/index.php?sn=82>.
- Harsu, Annika 2009. Mielenterveyspotilaiden omaisten tilanne ja vertaistuki – Huolen ja häpeän taakan jakaminen vertaisten kanssa. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos. Pro gradu -työ.
- Hiilamo, Heikki 2009. Yhteiskunnalliset muutokset ja diakoniatyön haasteet. Teoksessa Mikko Lahtinen, Terttu Pohjolainen & Tuulikki Toikkanen (toim.) Anno Domini – Diakoniatieteen vuosikirja 2009. Lahti: Lahden Diakoniasäätiö, 43–57.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 1988. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hokkanen, Liisa 2003. Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen. Teoksessa Merja Laitinen & Anneli Pohjola (toim.) Sosiaalisen vaihtuvat vastuut. Jyväskylä: PS-kustannus, 254–274.
- Hulmi, Heli 2004. Ihminen, vertainen. 10 vuotta Mielenterveyden keskusliiton vertaistukitoimintaa. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.
- Jyrkämä, Oili & Huuskonen, Päivi 2010. Ammattilaiset vertaistoiminnan tukena. Teoksessa Laatikainen Tanja (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asu-
mispalvelusäätiö ASPA, 81–85.

- Karhumaa, Veikko 2007. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon käsitys ihmisestä. Helsingin yliopisto. Systemaattisen teologian laitos. Pro gradu -työ.
- Kirkkohallitus 2003. Kirkko kaikille. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vammaispoliittinen ohjelma. Viitattu 20.2.2012.
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp2?open&cid=Content2EF1B2>.
- Kirkkohallitus 2005a. Kirkon päihdestrategia. Sarja C: 2. Helsinki: Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkkohallitus. Viitattu 21.2.2012.
[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/D369F10AF9D44A9FC22577A500368BD5/\\$FILE/kirkonpaihdestrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/D369F10AF9D44A9FC22577A500368BD5/$FILE/kirkonpaihdestrategia.pdf).
- Kirkkohallitus 2005b. Kirkon vanhustyön strategia 2015. Viitattu 20.2.2012.
[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/\\$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/DF0ABA2ACB69098AC225770A0037182B/$FILE/kirkonvanhustyonstrategia.pdf).
- Kirkkohallitus 2007. Meidän kirkko – osallisuuden yhteisö. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategiaa vuoteen 2015 laatineen työryhmän mietintö. Sarja C: 10. Helsinki: Suomen evankelis-luterilaisen kirkon keskushallinto. Viitattu 20.2.2012. <http://evl.fi/meidankirkko>.
- Kirkkohallitus 2010a. Kirkko 2020. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon tulevaisuusselonteko. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 7. Helsinki: Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkkohallitus.
- Kirkkohallitus 2010b. Meidän kirkko – Välittävä yhteisö. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon diakonian ja yhteiskuntatyön linjaus 2015. Helsinki: Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkkohallitus.
- Kirkkojärjestys 1991/1055, 8.11.1991. Viitattu 20.4.2012.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931055#L4>.
- Kirkkopalvelut i.a. Seniori-projekti (2005–2011). Viitattu 16.3.2012.
<http://www.kirkkopalvelut.fi/kehittamiskeskus-tyynela/seniori>.
- Kuuskoski, Eeva 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Jorma Niemelä & Virpi Dufva (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhannella. Jyväskylä: PS-kustannus, 30–39.
- Laatikainen, Tanja (toim.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.
- Laimio, Anne & Karnell, Sonja 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Tanja Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 9–19.

- Laimio, Anne; Kaijaluoto, Kaija-Leena; Välimäki, Sari; Halinen, Terhi; Alanen, Henna; Mäntyvaara, Marika; Laukkanen, Jukka; Liinamo, Liisa; Indren, Marja; Riitaoja, Anna-Stiina; Rämänen; Teemu & Saari, Päivi i.a. VERTAISTOIMINNAN perusteet. Viitattu 28.1.2012. <http://www.stkl.fi/vertsi-j.html>.
- Länsi-Savo 18.2.2012. VERTAISTUKI tulee puhelinlinjalta. Viitattu 20.2.2012. <http://www.lansi-savo.fi/Uutiset/12039592.html>.
- Löytyykö ketään 2012. Keskustelufoorumilla Suomi24 – Paikkakunnat – Etelä-Savo – Pieksämäki 26.3. Viitattu 26.3.2012. <http://keskustelu.suomi24.fi>.
- Neuvokas Toimintakeskus i.a. Neuvokas Toimintakeskus. Viitattu 28.2.2012. <http://www.neuvokas.net/index.html>.
- Nykänen, Mari 2012. Sihteeri, Pieksämäen alueen sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki PAISTE ry. Pieksämäki. Sähköpostiviesti 23.3.
- Nylund, Marianne 1996. Teoksessa Aila-Leena Matthies, Ulla Kotakari & Marianne Nylund (toim.) Välttävät verkostot. Tampere: Vastapaino, 193–205.
- Nylund, Marianne 2000. Varieties of Mutual Support and Voluntary Action. A study of Finnish Self-Help Groups and Volunteers. Helsinki: The Finnish Federation for Social Welfare and Health.
- Puranen, Tiina 2012. Projektityöntekijä, Omaiset mielenterveystyön tukena Itä-Suomi ry. Kuopio. Sähköpostiviesti 19.3.
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.
- Rentola, Marketta 2006. Hyvä opas. Teoksessa Raimo Jussila, Eero Ojanen & Taija Tuominen (toim.) Tieto kirjaksi. Helsinki: Kansanvalistusseura, 92–107.
- Sarenius, Virpi 2011. Pieksämäen seurakunnan diakoniatyön kehittäminen toimintaympäristön muutoksessa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak Itä. Pieksämäen yksikkö. Sosiaalialan koulutusohjelma, ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Opinnäytetyö.
- Sipiläinen, Ilkka 1996. Kansankirkon haasteet. Teoksessa Aila-Leena Matthies; Ulla Kotakari & Marianne Nylund (toim.) Välttävät verkostot. Tampere: Vastapaino, 49–58.
- Snell, Martha E. & Janney, Rachel 2000. Social Relationships and Peer Support. Teacher's Guides to Inclusive Practices. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.a. Kätketyt kivut. Muisteluryhmän ohjaaminen. Viitattu 16.3.2012.

[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/4E0317C78FCE41A7C22578BF001E7917/\\$FILE/Katketyt_kivut_ohjaaminen.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/4E0317C78FCE41A7C22578BF001E7917/$FILE/Katketyt_kivut_ohjaaminen.pdf).

Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.b. Strategiat linjaavat yhteisten toimialojen päämääriä. Viitattu 18.2.2012. <http://evl.fi/strategiat>.

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon keskushallinto i.a. Miten diakonia toteutuu? Viitattu 20.4.2012.

<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content3AFE4B>.

Syöpäjärjestöt i.a. Älä jää yksin. Viitattu 16.2.2012.

<http://www.cancer.fi/potilaatjalaheiset/ensitieto/tukiverkko/>.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valtonen, Anu 2005. Ryhmäkeskustelut – Millainen metodi? Teoksessa Johanna Ruusuvoori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 223–241.

Veikkola, Juhani 2002. Diakonian perustehtävä, visiot ja tavoitteet. Teoksessa Riitta Helosvuori; Esko Koskenvesa; Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 107–128.

Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuorinen, Marja; Särkelä, Riitta; Perälähti, Anne; Peltosalmi, Juha & Londén, Pia 2004. Paikkansa pitävät. Sosiaali- ja terveysjärjestöt paikallisina toimijoina. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

LIITE 1: Sähköpostiviesti vertaistuen järjestäjille

Hei!

Olen kartoittamassa Pieksämäen vertaistukitoimintaa. Tarkoituksena on saada koottua kaikki alueen vertaistukitoiminta yksiin kansiin oppaan muodossa tämän kevään aikana. Opiskelen sosionomi (AMK) -diakonin tutkintoa Diakonia-ammattikorkeakoulussa ja vertaistukiopas on osa opinnäytetyötäni.

Kartoitusta ja opasta tehdään yhteistyössä Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalojen tuki ry:n hallinnoiman VETO -projektin kanssa. Mikkelin seudulle on laadittu vastaavanlainen opas vuonna 2011. (sähköinen versio siitä löytyy osoitteesta http://www.compupage.fi/veto/file/Vertaistukitoimintaa%20Mikkelin%20seudulla%202011_doc.pdf)

Jos haluatte yhdistyksenne vertaistukitoiminnan tiedot maksuttomaan oppaaseen, olkaa ystävällisesti yhteydessä minuun mahdollisimman pian (viimeistään 16.3.2012).

Oppaaseen on tarkoitus laittaa tiiviisti seuraavanlaiset tiedot:

- Yhdistyksen/järjestäjän nimi
- Muutaman rivin mittainen kuvaus yhdistyksestä/järjestäjästä
- Selostus lyhyesti yhdistyksen/järjestäjän vertaistukitoiminnasta
- Yhteystiedot: nimi, puhelinnumero ja sähköposti
- (internet-osoite)

Tietoja voi lähettää liitetiedostona (word- tai rtf-muodossa) tai suoraan sähköpostilla. Toivottavasti olemme yhteydessä!

Ystävällisin terveisin
Tiina Mettovaara

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Itä, Pieksämäki
puh. 040 XXX XXXX
tiina.mettovaara@student.diak.fi

LIITE 2: Ryhmäkeskustelun teemahaastattelurunko

Mitä mieltä olet tällaisesta oppaasta yleisesti?

Koetteko että oppaalle/tutkimukselle on tarvetta? Miksi/miksi ei?

Mitä mieltä sisällöstä?

Onko riittävästi tietoa? Mitä kaipaaisitte lisää?

Millainen luettavuus? Asettelu?

Miten voisi käyttää omassa työssä?

Millaista hyötyä voisi olla asiakkaalle?

Millainen merkitys/paikka vertaistoiminnalla ylipäättään diakoniatyössä?

Sähköinen vs. painettu versio?

Millaista yhteistyötä teette näissä asioissa? Esim. kaupunki, yhdistykset

Millaista yhteistyötä voisi/pitäisi olla? Kenen kanssa? Miksi? Mikä estää?

Mitä ajattelette tulevaisuudesta vertaistoiminnan suhteen? Diakoniatyössä/yleisesti?

Vapaa palaute

LIITE 3: Teemoiteltu aineisto

PÄÄLUOKKA	ALALUOKKA	ALKUPERÄINEN ILMAUS
Tiedottaminen	Tiedon välittäminen	Eihän siinä tarvi olla ku se ryhmän nimi ja yhteystiedot
	Yhteystiedot	Kuitenki tietää et semmonen on olemassa
Ajantasaisuus	Päivittäminen	Se että monta vuotta lukkee että se toimii Ja ku se ois vielä ajantasalla oleva
Käyttö työvälineenä	Asiakastyö	Kentällä kotikäynneillä mukana Kattoo yhdessä asiakkaan kans Ihan siis yksilö-asiakastyössä Vois kassissa kulkea useampi kappale
Ulkonäkö ja sisältö	Sopiva määrä tietoa	Lyhyesti se kuvaus ja sitte on se yhteyshenkilö
	Selkeys	Ei oo liian raskas luettavaksi Mieluummin niin et lyhyesti ja ytimekkäästi Aika selkeästi Sieltä löytyy helposti niitä tietoja Tämän enemmän ei tekstiä tarvikkaan Täältä on sitte helppo poimia ne tiedot mitä tarvii

Vetovoimaa Vertaisuudesta



Vertaistukitoimintaa Pieksämäellä 2012

HYVÄ LUKIJA

Tähän oppaaseen on koottu Pieksämäen vertaistukitoiminnan ja vertaistuen yhteyshenkilöiden tietoja. Oppaan tarkoituksena on helpottaa vertaistuen löytymistä ja samalla tehdä vertaistukitoimintaa tunnetummaksi tuen muodoksi. Opas on suunnattu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, järjestöille sekä kaikille vertaistukitoiminnasta kiinnostuneille.

Vertaistuki on vastavuoroista tukea ja apua, joka perustuu yhteisten kokemusten jakamiseen luottamuksellisessa ilmapiirissä. Vertaistuen pohjana on keskinäinen kunnioitus, tasa-arvoisuus ja yhdenvertaisuus. Parhaimmillaan vertaistuki tarjoaa aidon kokemuksen kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta.

Pieksämäen alueen vertaistukitoiminnan kartoituksen on tehnyt Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomi (AMK) -diakoniopiskelija Tiina Mettovaara osana opinnäytetyötään. Opas on laadittu yhteistyössä VETO-projektin kanssa. VETO on Etelä-Savon sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tuki ESTERY ry:n vertaistuen kehittämisprojekti, jonka tavoitteena on luoda yhtenäinen vertaistuen toimintamalli Etelä-Savon alueelle.

Vertaistukitoiminnan tilanteet vaihtelevat ja muuttuvat, joten on hyvä tarkistaa tietojen paikkansa pitävyys esimerkiksi yhteyshenkilöltä tai internetistä. Oppaan päivittämisestä vastaa jatkossa VETO-projekti, jonka yhteystiedot löytyvät tämän oppaan takakannesta.

Tiina Mettovaara, opiskelija, Diak Itä Pieksämäki
Tina Aalto, VETO-projekti

SISÄLTÖ

ADOPTIOPERHEET RY	4
ETELÄ-SAVON NÄKÖVAMMAISET RY	5
ETELÄ-SAVON OSTEOOPOROOSIYHDISTYS	6
HARVINAISET	6
MIKKELIN SEUDUN EPILEPSIAYHDISTYS	7
NEUVOKAS TOIMINTAKESKUS	8
OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUKENA ITÄ-SUOMI, OMA RY	8
PIEKSÄMÄEN A-KILTA RY	10
PIEKSÄMÄEN ALUEEN SOSIAALI- JA TERVEYSALAN JÄRJESTÖJEN TUKI RY	10
PIEKSÄMÄEN DYSTONIA-KERHO	11
PIEKSÄMÄEN INVALIDIT RY	12
PIEKSÄMÄEN KUULO RY	12
PIEKSÄMÄEN NIVELPIIRI	13
PIEKSÄMÄEN OMAISHOITAJAT RY	14
PIEKSÄMÄEN PARKINSON-KERHO	15
PIEKSÄMÄEN SEUDUN HENGITYSYHDISTYS RY	16
PIEKSÄMÄEN SEUDUN KELIAKIAYHDISTYS RY	16
PIEKSÄMÄEN SEURAKUNTA	18
SAIMAAN SYÖPÄYHDISTYS RY	20
SUOMEN PUNAINEN RISTI	21

ADOPTIOPERHEET RY

Adoptioperheet ry on kotimaasta ja ulkomailta adoptoineiden, adoptiota harkitsevien, adoptioprosessissa mukana olevien ja adoptoitujen yhdistys, joka pyrkii toiminnallaan tukemaan eri vaiheissa olevia perheitä. Mukaan ovat tervetulleita kaikki adoptioperheet, odottajat ja adoptiota harkitsevat.

Keski-Savon vertaistukiryhmä kokoontuu erikseen sovittuna ajankohtana, kuusi kertaa vuodessa.

Lisätietoja: Sisko Lehvonen
sisko.lehvonen@pp.inet.fi

Paula Mantila
paula.mantila@gmail.com

www.adoptioperheet.fi

ETELÄ-SAVON NÄKÖVAMMAISET RY

Etelä-Savon Näkövammaiset ry pyrkii toiminnallaan parantamaan näkövammaisten tiedonsaantia sekä edistämään näkövammaisten mahdollisuutta elää omaehtoista ja sisältörikasta elämää. Äänilehtituotannon lisäksi yhdistys järjestää jäsenilleen vertais- ja virkistystoimintaa sekä liikuntatapahtumia säännöllisten liikuntaharrastusten lisäksi.

Lisätietoja: Anne-Mari Tarvonen
040 516 1029
am_tarvonen@hotmail.com

Aimo Hänninen
0400 915 695
aimohanninen@surffi.fi

www.esn.fi



ETELÄ-SAVON OSTEOPOROOSIYHDISTYS RY, PIEKSÄMÄEN SEUDUN PAIKALLISOSASTO

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistyksen tehtävänä on jakaa tietoa sekä järjestää vertaistukea ja virkistystä jäsenilleen. Yhdistys järjestää luentoja terveyden edistämisestä ja luunmurtumien ehkäisemisestä ja jakaa tietoa itse sairaudesta.

Pieksämäen toimintaryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa (syys-toukokuu) Neuvokas Toimintakeskuksessa (Tasakatu 4–6). Ryhmän toiminnasta tiedotetaan Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

Yhdyshenkilö: Tuovi Tyrväinen
0400 570 416
tuovityrvainen@luukku.com

www.osteoporoosiliitto.fi

HARVINAISET

Harvinaisissa sairauksissa ja vammoissa kokemustieto on tärkeää. Vertaistuki tarjoaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Pitkäaikainen sairaus tai vamma tuo mukanaan haasteita päivittäiseen elämään. Harvinaisissa sairauksissa ja vammoissa kokemustiedon merkitys korostuu, sillä muuta tietoa on vain vähän tarjolla. Vertaisia yhdistää esimerkiksi diagnoosi, perhetilanne, ikä tai asuinpaikka. Harvinaisissa sairauksissa ja vammoissa myös harvinaisuus sinänsä voi olla yhdistävä tekijä. Vertaistuki on yksinkertaisimmillaan toisen ihmisen kohtaamista.

<http://harvinaiset.fi/> nettisivustolla on luettelo, josta löytyy Suomessa toimivia yhdistyksiä, järjestöjä, säätiöitä ja ryhmiä, joilla on toimintaa ja

erilaisia tuen muotoja harvinaista sairautta sairastavalle henkilölle tai heidän perheelleen.

<http://harvinaiset.fi>

MIKKELIN SEUDUN EPILEPSIAYHDISTYS RY

Mikkelin seudun epilepsiayhdistyksellä ei ole tällä hetkellä aktiivista toimintaa Pieksämäellä, mutta vertaistukeen tai sairauteen liittyvissä asioissa voit tarvittaessa ottaa yhteyttä Mikkelin seudun yhdistykseen.

Yhteyshenkilö: Päivi Nykänen, puheenjohtaja
050 532 3093
posti@msepy.net

www.msepy.net



NEUVOKAS TOIMINTAKESKUS

Neuvokas Toimintakeskus on Pieksämäellä toimiva vapaaehtoistyön organisointi-, kehittämis- ja koulutuskeskus. Neuvokkaassa järjestetään muun muassa kaikille avointa ryhmätoimintaa, tukihenkilö- ja ystävöitymistä sekä erilaisia tapahtumia. Toimintakeskuksen avoin, myönteinen ja kannustava ilmapiiri tarjoaa avoimen kohtaamispaikan kaikille kaupunkilaisille, sekä mahdollisuuden osallistua vapaaehtoistyöhön. Paikalliset järjestöt ja yhdistykset käyttävät Järjestötalossa sijaitsevan Neuvokkaan tiloja mm. kokous- ja kerhotiloina.

Neuvokkaan toimintaa hallinnoi Pieksämäen Seudun Mielenterveysseura ja yhteistyössä on mukana myös Pieksämäen kaupunki. RAY tukee Neuvokkaan toimintaa.

Yhteystiedot: Neuvokas Toimintakeskus
Tasakatu 4–6 (3.krs)
76100 Pieksämäki
015 614 485 / 050 360 0019
neuvokas@co.inet.fi

www.neuvokas.net

OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUkena ITÄ-SUOMI, OMA RY

Omaiset mielenterveystyön tukena Itä-Suomi OMA ry on mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien omaisten ja läheisten yhdistys. Yhdistyksen toiminta on ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Toiminta on sitoutumatonta.

Yhdistyksen toimintaa on mm. omaisten ja läheisten tukeminen vertaisryhmien tai henkilökohtaisten tapaamisten avulla. Toimintaan

kuuluu myös virkistystoimintaa ja tuettua lomatoimintaa sekä tiedotusta ja edunvalvontaa.

Omaiset yhdessä -puhelinryhmät ovat omaisten ja läheisten vertaisryhmiä, jossa ryhmän teemat muodostuvat ryhmäläisten toiveista ja tarpeista. Puhelinryhmään osallistutaan kotoa käsin omaan puhelimeen puhuen, puhelut ovat maksuttomia. Lisätietoa antaa ja ilmoittautumisia ottaa vastaan projektityöntekijä Tiina Puranen.

Lisätietoja: Kuopion toimisto
Tuula Heiskanen, vastaava omaistyöntekijä
040 556 4292

Tiina Puranen, projektityöntekijä
040 715 7431
tiina.puranen@omary.fi

Mikkelin toimisto
toimisto.mikkeli@omary.fi
Omaistyöntekijä
040 586 7359

www.omary.fi



PIEKSÄMÄEN A-KILTA RY

A-kiltatoiminta on paikallisesti, alueellisesti ja valtakunnallisesti toteutettavaa yhteisiin arvoihin pohjaavaa, päihteetöntä yhdistysmuotoista toimintaa. A-killat ovat itsenäisiä, rekisteröityjä yhdistyksiä, jotka tarjoavat paikkakunnallaan päihdetoipujille vertaistukea ja päihteetöntä toimintaa. A-killat tarjoavat myös päihdetoipujien kokemusasiantuntemustietoa paikalliseen päihdealan yhteistyöhön.

A-kiltatoiminta on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta. Mukaan ovat tervetulleita kaikki päihdetoipijat, heidän läheisensä sekä päihde-toipumisen edistämisestä kiinnostuneet.

Pieksämäen A-kilta kokoontuu viikoittain Yläristin Pysäkillä.

Lisätietoja: Kirkkotie 3
76150 PIEKSÄMÄKI
041 577 2930

A-kilta on myös yhteistyökumppanina Virtasalmen vertaistukiryhmässä, katso lisätietoja tämän oppaan sivuilta 18–19.

PIEKSÄMÄEN ALUEEN SOSIAALI- JA TERVEYSALAN JÄRJESTÖJEN TUKI, PAISTE RY

PAISTE ry on vuonna 2010 perustettu Pieksämäen alueen sosiaali- ja terveysalan järjestöjen tukiyhdistys, jonka toimialueena on Pieksämäen seutu.

Yhdistyksen tarkoituksena on tehostaa ja tukea jäsenyhdistysten yhteistyötä, toimintaedellytyksiä, vaikuttamismahdollisuuksia sekä jäsenistölle tuotettavia palveluita. PAISTE ry vahvistaa järjestöjen yhteistä edunvalvontaa ja vaikuttamistoimintaa sekä

järjestää mm. erilaisia virkistys- ja harrastustapahtumia.

Lisätietoja: Soili Moilanen, puheenjohtaja
040 742 6049
soili.moilanen@pieksamaki.fi

Mari Nykänen
040 509 1101
mari.nykanen1@gmail.com

PIEKSÄMÄEN DYSTONIA-KERHO

Kerho toimii vertaistukiryhmänä dystoniaa sairastaville. Dystonia-kerhossa jaetaan tietoa ja kokemuksia sekä sairaudesta että arkielämästä selviytymisestä. Sairauden aiheuttamia tuntemuksia käsitellään luottamuksellisesti. Pieksämäen kerho kuuluu Suomen Dystonia-yhdistys ry: seen, jonka toiminnan perusyksikköinä on 19 kerhoa eri puolilla Suomea.

Kerho kokoontuu joka kuukauden toisena keskiviikkona Neuvokas-toimintakeskuksessa Pieksämäellä, osoitteessa Tasakatu 4–6 (3. kerros). Toiminta on vapaamuotoista ja rentoa ja juttelun lomassa kahvitellaan. Paikalle on myös välillä kutsuttu vieraita keskustelemaan kerholaisia kiinnostavista aiheista.

Vertaistuen yhteyshenkilö: Helena Koikkalainen
040 540 2513
helena.koikkalainen@gmail.com

www.dystoniayhdistys.com

PIEKSÄMÄEN INVALIDIT RY

Pieksämäen Invalidit ry on Invalidiliitto ry:n paikallisyhdistys. Jäseninä ovat erilaisia tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja -vammoja sairastavat henkilöt. Vertaistukitoimintaa ovat naisten ja miesten ryhmät. Kehitteillä on myös kahdenkeskinen vertaistukihenkilötoiminta.

Lisätietoja: Irma Huuskonen, puheenjohtaja
040 541 8453
irma.huuskonen@pp.inet.fi

www.invalidiliitto.fi

PIEKSÄMÄEN KUULO RY

Pieksämäen Kuulo ry on valtakunnallisen Kuuloliitto ry:n jäsenyhdistys. Kuuloliitto on sosiaali- ja terveystieteiden kansalaisjärjestö, joka tekee mm. vaikuttamistyötä ja kuulovammaisten edunvalvontaa. Se harjoittaa myös kuntoutustoimintaa.

Pieksämäen Kuulo ry:n toiminnan rungon muodostavat joka kuukauden kolmas keskiviikko järjestötalolla pidettävät kuukausitapaamiset (kesä- elokuussa niitä ei järjestetä). Kuukausitapaamisissa kuulovammaiset voivat tavata toisiaan, vaihtaa kokemuksiaan sekä saada tukea kuuloon ja kuulon apuvälineisiin liittyvissä kysymyksissä. Yhdistys harjoittaa myös ns. kuulolähipalvelutoimintaa. Erilaiset luentotilaisuudet ja retket kuuluvat myös olennaisesti yhdistyksen toimintaan.

Lisätietoja: Taisto ja Raija Hämäläinen, kuulolähipalveluvastaavat
050 306 8855

Antero Penttinen, puheenjohtaja
050 345 4242
antero.penttinen@surffi.fi

www.kuuloliitto.fi

PIEKSÄMÄEN NIVELPIIRI

Pieksämäen Nivelpiiri on Suomen Nivelyhdistyksen alaosasto. Nivelyhdistys palvelee kaikkia nivelsairaita, joiden sairaus voi aiheuttaa tekonivelleikkauksen tarpeen. Suurin ryhmä ovat nivelrikkoa sairastavat.

Pieksämäen Nivelpiiri tarjoaa vertaistukea sekä järjestää tilaisuuksia ja toimintaa kaikille Pieksämäen alueella asuville Suomen Nivelyhdistyksen jäsenille. Nivelpiiri kokoontuu talvikautena (syys-toukokuu) kerran kuukaudessa Järjestötalolla/Neuvokas Toimintakeskuksessa. Kokouksissa on keskustelun lisäksi esitelmiä ja luentoja jäseniä kiinnostavista aiheista. Toiminnasta tiedotetaan Pieksämäen Lehden Seurapalstalla.

Lisätietoja: Vuokko Lehto, vertaisohjaaja
040 529 5616
lehtovuokko@gmail.com

Marja-Liisa Leikas, vertaisohjaaja
045 271 9211
marja-liisa.leikas@pp.inet.fi

www.niveltieto.net

PIEKSÄMÄEN OMAISHOITAJAT RY

Pieksämäen Omaishoitajat ry on omaishoitajien etuja ajava ja heille palveluja tuottava järjestö. Yhdistyksen tarkoituksena on toimia omaishoitajien, vanhusten ja pitkäaikaissairaiden aseman parantamiseksi ja tukemiseksi sekä kehittää heille suunnattuja palveluja ja tukitoimia. Yhdistys järjestää retkiä, virkistystoimintaa, koulutusta ym. toimintaa mahdollisuuksien mukaan.

Omaishoitajien vertaisryhmät toimivat Pieksämäen kantakaupungissa ja Jäppilässä.

Lisätietoja: Pieksämäen Omaishoitajat ry
Tasakatu 4–6
76100 Pieksämäki
pieksamaen.seudun@omaishoitajat.inet.fi

Jarna Räisänen, puheenjohtaja
040 897 4534

Taina Turtio, toiminnanjohtaja
050 597 8836

Mari Nykänen, projektityöntekijä
050 320 7771

Omaishoitajakerhojen kokoontumisista ilmoitellaan Pieksämäen lehden seurapalstalla.

Kantakaupungin omaishoitajakerho: Kokoontuu kerran kuussa Ystävän kammarilla Uuden kirkon yhteydessä.

Yhteyshenkilö: Arja Paakkunainen
050 5949148

Jäppilän omaishoitajakerho: Kokoontuu Jäppilän seurakuntatalolla kerran kuussa.

Yhteyshenkilöt: Aino-Maria Vottonen
040 5775990

Terttu Strengell
040 5265537

www.omaishoitajat.fi

PIEKSÄMÄEN PARKINSON-KERHO

Pieksämäen Parkinson-kerho kokoontuu kerran kuukaudessa Neuvokas Toimintakeskuksessa (Tasakatu 4–6, 3. krs). Toimintaan osallistuvat saavat arvokasta vertaistukea, tietoa ja neuvoja sairauteen ja elämänmuutokseen liittyen. Myös omaiset ja läheiset ovat tervetulleita mukaan toimintaan. Kerhon lisäksi yhdistyksellä on liikuntavuoro joka toinen viikko.

Yhteyshenkilöt: Pertti Kumpulainen, puheenjohtaja
040 831 4301

Leena Nahkuri, sihteeri
050 549 7378

www.parkinson.fi

PIEKSÄMÄEN SEUDUN HENGITYSYHDISTYS RY

Toiminnan tarkoituksena on edistää hengityssairaiden ja heidän läheistensä elämänlaatua ja toimia terveellisen elinympäristön puolesta. Yhdistyksen toimialueena on Pieksämäen kaupunki ja Kangasniemi.

Yhdistyksellä on monenlaisia vertaistuki- ja liikuntaryhmiä eri-ikäisille: viiriketupa, asbesti- ja uniapneakerho, toiminnallinen vertaiskerho sekä liikuntakerhoja. Yhdistys järjestää myös tapahtumia, luentoja ja retkiä yhteistyössä muiden paikallisten yhdistysten kanssa. Toimistolta saa myös tietoa hengityssairauksista sekä maksuttomia esitteitä ja oppaita.

Lisätietoja: Pieksämäen Seudun Hengitysyhdistys ry
Savontie 31–33 , toimisto 2.
76100 Pieksämäki

040 519 2816
pieksamaenseutu@yhdistys.heli.fi

www.heli.fi/pieksamaenseutu

PIEKSÄMÄEN SEUDUN KELIAKIAYHDISTYS RY

Pieksämäen seudun keliakiayhdistys toimii yhteistyössä Keliakialiiton kanssa alueellisena potilas- ja edunvalvontajärjestönä, jonka tavoitteena on parantaa keliakiaa ja ihokeliakiaa sairastavien henkilöiden ja heidän läheistensä elämänlaatua. Pieksämäen yhdistyksen toimintaan kuuluu mm. tukihenkilötoiminta, uusien jäsenten illat, leivontakurssit, luentotilaisuudet sekä jäsenten tukeminen, ohjaus ja neuvonta.

Tukihenkilöt ovat vapaaehtoisia, jotka tuntevat keliakian sairautena ja ovat usein itsekin keliaakikkoja. Tukihenkilöihin voi ottaa yhteyttä kaikissa keliakiaan liittyvissä asioissa, esimerkiksi jos sairauteen sopeutuminen

tuntuu vaikealta, ruokavalio herättää kysymyksiä tai haluat tietää lisää yhdistyksen toiminnasta.

Yhteyshenkilöt: Marjatta Vauhkonen, vertaistukivastaava
040 750 6473

Eila Parkkonen, puheenjohtaja
050 531 0074

www.pieksamaki.keliakiayhdistys.fi



PIEKSÄMÄEN SEURAKUNTA

Lähimmäispalvelu: Lähimmäispalveluryhmään pääsee käymällä lähimmäispalvelukurssin. Ryhmän jäsenet toimivat diakoniatyöntekijöiden osoittamissa lähimmäispalvelutehtävissä kirjallisen sopimuksen mukaisesti. Ryhmä kokoontuu kaksi kertaa vuodessa tapaamaan toisiaan ja jakamaan ajatuksiaan sekä kokemuksiaan.

Yhteyshenkilöt: Elina Tuononen, diakonissa
050 558 0205

Aino Hurskainen, diakonissa
050 381 9637

Muisteluryhmä: Seurakunnan ja kaupungin kotihoidon yhteinen ryhmä on tarkoitettu vanhemmalle väelle muistojen jakamiseen ja yhdessäoloon muiden ikääntyvien kanssa. Muistelutyö voi toimia merkityksellisenä eheytyksen välineenä, kun rakennetaan sovintoa menneisyyden kanssa. Muistojen hyväksyminen auttaa ikääntymisen tunteiden hallinnassa ja edistää sitä kautta vanhuksen psyykkistä hyvinvointia.

Lisätietoja: Elina Tuononen, diakonissa
050 558 0205

Sururyhmät: Ryhmässä on mahdollisuus käydä läpi ajatuksia ja tunteita, joita läheisen kuolema on aiheuttanut. Samalla etsitään yhdessä muiden menetyksen kokeneiden kanssa selviytymiskeinoja ja toivoa tulevaisuutta varten. Sururyhmät alkavat keväällä ja syksyllä.

Lisätietoja: diakoniatyöntekijät

Seniори-ryhmä: Vertaistukiryhmä on tarkoitettu ikääntyville henkilöille, joilla on nyt tai ollut aikaisemmin hankaluutta päihteiden käytössä. Ryhmä tarjoaa mielekästä tekemistä, rentoa oloa sekä mukavaa sisältöä arkeen. Vertaistukiryhmässä voidaan keskustella monenlaisista elämään liittyvistä asioista ja jokaisella osallistujalla on mahdollisuus vaikuttaa vertais-

ryhmän toimintaan. Toiminnassa ovat mukana seurakunnan lisäksi Piek-sämaen A-kilta, Päihdepoliklinikka ja kotihoito.

Kantakaupungissa ryhmä kokoontuu torstaisin Luther-huoneessa (Keskus-katu 27–31).

Virtasalmella ryhmä kokoontuu perjantaisin Lepolan kerhohuoneella (Virastotie 14).

Lisätietoja: Mikko Ryyänen, diakoni
050 381 9638

Virpi Sarenius, diakoni
040 561 3500

Päihdepoliklinikka
015 788 4427

Perhekerhot: Perhekerhoon kokoontuvilla aikuisilla on mahdollisuus keskustella itselleen tärkeistä asioista ja virkistyä yhdessäolosta toisten vanhempien seurassa. Lapset saavat samanikäistä leikkiseuraa. Perhekerhon ohjelmaan kuuluu yhdessä hiljentyminen. Kerhoon ei ole ennakkoilmoittautumista.

Kerhot kokoontuvat Jäppilässä, kantakaupungissa, Kontiopuistossa, Naarajärvellä, Peiposjärvellä, Tahiniemessä ja Virtasalmella.

Lisätietoja: lapsi- ja perhetyöntekijät

Seurakunta on järjestänyt myös vertaistukiryhmiä yksinhuoltajille sekä NOJA (naisten oma jaksaminen) -vertaistukiryhmiä. Lisätietoja voi kysyä diakonia- tai perhetyöntekijöiltä.

www.pieksamaenseurakunta.fi

SAIMAAN SYÖPÄYHDISTYS RY

Syöpäyhdistyksellä on vertaisryhmiä sekä kolmenlaisia tukihenkilöitä. Vertaisryhminä ovat syöpään sairastuneiden naisten ja miesten ryhmät, jotka kokoontuvat neuvontapalvelun tiloissa.

Vertaistuki-henkilöinä toimivat itse syövän sairastaneet, kirjallisen vai-tiololupauksen antaneet ja tehtävänsä koulutetut vapaaehtoistyönteki-jät. Tukihenkilö antaa toivoa siitä, että elämä jatkuu syöpäsairaudesta huolimatta. Saattotukihenkilöt ovat koulutettuja vapaaehtoistoimijoita, jotka antavat tukea saattotilanteessa kotona tai sairaalassa.

Uutena palveluna on Arjen Ystävä -toiminta, jossa koulutetut vapaaehtoi-set henkilöt antavat sairastuneille tukea käytännön arjen toiminna sairau-den eri hoitovaiheissa. He voivat olla mukana esim. lääkärikäynnillä, kauppareissulla tai lenkillä.

Tukihenkilö välitetään aina neuvontahoitajan kautta.

Lisätietoja: Saimaan syöpäyhdistys
Pieksämäen neuvontapalvelu
Lampolahdenkatu 6
76100 Pieksämäki

015 348535 / 040 7674043

Neuvontahoitaja, sh Jaana Jormakka
saimaa.pieksamaki@cancer.inet.fi

www.saimaansyopayhdistys.fi

SUOMEN PUNAINEN RISTI, PIEKSÄMÄEN OSASTO

Osaston ystävä- ja tukihenkilötoiminta tapahtuu Neuvokas Toimintakes-kuksen kautta (Tasakatu 4–6 / www.neuvokas.net).

Ystävätoiminnan lisäksi osaston alueella toimii viisi ikäihmisten kerhoa, jotka kokoontuvat noin kerran kuukaudessa. Kullakin kerholla on kaksi vapaaehtoista vetäjää. Kerhoissa on monipuolista viriketoimintaa ja niissä käy myös paljon ulkopuolisia luennoitsijoita ja esiintyjiä. Kerhot kokoon-tuvat Siikamäessä, Vanajalla, Porsaskoskella, Naarajärvellä ja Haapakos-kella.

Lisätietoja: Marja-Liisa Jäppinen, sosiaalipalvelun yhdyshenkilö
040 510 4347
marja-liisa.jappinen@pp.inet.fi

www.pieksamaki.punainenristi.fi





Yhteystiedot

Tina Aalto, projektipäällikkö

044-272 0260

tina@estery.fi

<http://veto.estery.fi>

