



Syöpäjärjestöt

Vertaistukijakoulutus, moduuli 1:
Syöpäjärjestöt ja vertaistukitoiminta

Tervetuloa Syöpäjärjestöjen vertaistukijakoulutukseen

- Hienoa, että olet mukana!

1. Testaa, että mikrofoni ja kamerasi toimii. Jos chat toimii, kirjoita siihen odotellessasi etunimesi ja paikkakuntasi.
2. Laita kännykkä äänettömälle ja ota halutessasi kynä ja paperia esille.
3. Hae kahvia tai teetä, tee pikavenyttely, kohta aloitetaan 😊



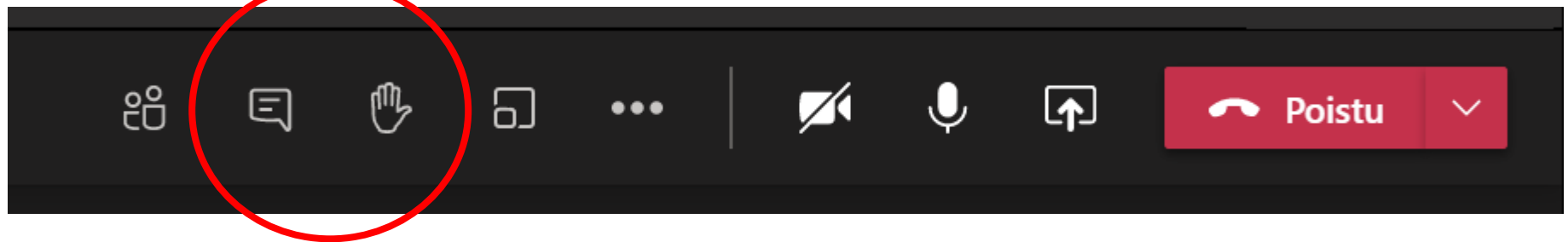
Lämpimästi tervetuloa vertaistukijakoulutukseen

Hienoa, että olet mukana!



Syöpäjärjestöt

Voit pyytää puheenvuoroa klikkaamalla käden kuvaa



Chattiin voit kirjoittaa kysymyksiä ja kommentteja

FIILIS- MITTARI

JUHLATUULELLA



1

VOIMISSAAN



2

TYYYTYVÄINEN



3

OK



4

KIIREINEN



5

POHDISKELEVA



6

JÄNNITTYNYT



7

PYÖRÄLLÄ
PÄÄSTÄÄN



8

VÄSYNYT



9

SAIRAS



10

SURULLINEN



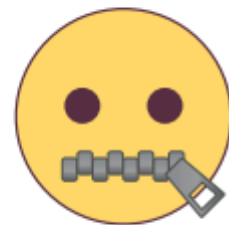
11

TURHAUTUNUT



12

JUMISSA



13

STRESSAANTUNUT



14

VIHAINEN



15



16

JOKIN MUU



17



Vertaistukijakoulutuksen sisältö

Koulutuskerta 1.

- Syöpäjärjestöt ja vertaistukitoiminta

Koulutuskerta 2.

- Minun tarinani

Koulutuskerta 3.

- Kohtaaminen ja vuorovaikutus vertaistukijana

Koulutuskerta 4.

- Hyvinvoiva vapaaehtoinen



Koulutuskerta 1: Syöpäjärjestöt ja vertaistukitoiminta

Tavoitteena

- Tiedät, mitä Syöpäjärjestöjen sekä oman syöpäyhdistyksesi vertaistukitoiminta sisältää ja tutustut Syöpäjärjestöjen toimintaan ja periaatteisiin.
- Tiedät, mitä vertaistuki on ja kuinka vertaistukijana etenet koulutuksessa.



Syöpäjärjestöt



Syöpäjärjestöt

Suomen suurimpiin kuuluva kansalaisjärjestö

– meitä on noin 100 000

Suomen Syöpäyhdistys

Jäsenjärjestöt, alueelliset

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys

Keski-Suomen Syöpäyhdistys

Kymenlaakson Syöpäyhdistys

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

Pirkanmaan Syöpäyhdistys

Pohjanmaan Syöpäyhdistys

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys

Saimaan Syöpäyhdistys

Satakunnan Syöpäyhdistys

Ålands Cancerförening

Jäsenjärjestöt, valtakunnalliset potilasyhdistykset

Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys

Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland

Suomen Eturauhassyöpäyhdistys Propo

Suomen Syöpäpotilaat

Sylva

Suomen Syöpäyhdistys ylläpitää **Suomen Syöpärekisteriä** joka pitää sisällään mittavan tietokannan kaikista Suomessa vuodesta 1953 todetuista syöivistä. Se on myös syöpätautien tilastollinen ja epidemiologinen tutkimuslaitos.

Hyvä elämä ilman syöpää ja syövästä huolimatta

Tulevaisuudessa monet syövät voidaan välttää, syövät todetaan entistä varhaisemmassa vaiheessa ja yhä useampi paranee ja kuntoutuu. Syöpään sairastunut ja hänen läheisensä saavat tarvitsemansa hoidon, tuen ja tiedon sekä yhteisön ympärilleen. Hyvän elämän rinnalla kulkee myös oikeus hyvään ja inhimilliseen kuolemaan.

Tämä on mahdollista, koska Syöpäjärjestöt on yhteisönä edelläkävijä syövän ehkäisyssä, tutkimuksessa, tuessa ja vaikuttamisessa.

Lue lisää Syöpäjärjestöjen strategiasta [täältä](#).



Luotettavuus

Inhimillisuus

Yhdenvertaisuus

Vastuullisuus

Syöpäjärjestöjen tehtävät



Tietoa, tukea ja toivoa syöpään

- Keskustelutuki (Luoto-palvelu)
- Kurssitoiminta (Kuntoutus)
- Vapaaehtois- ja tukihenkilötoiminta

Syöpävaikuttaminen

- Terveyden edistäminen
- Syövän ennaltaehkäisyä ja varhaista toteamista
- Yhdenvertainen syövänhoito ja kuntoutus

Tutkimus- ja viranomaisvastuut

- Suomen Syöpärekisteri
- Joukkotarkastusrekisteri
- Osallistuminen syöpää koskevaan päätöksentekoon

Toiminnan resurssit

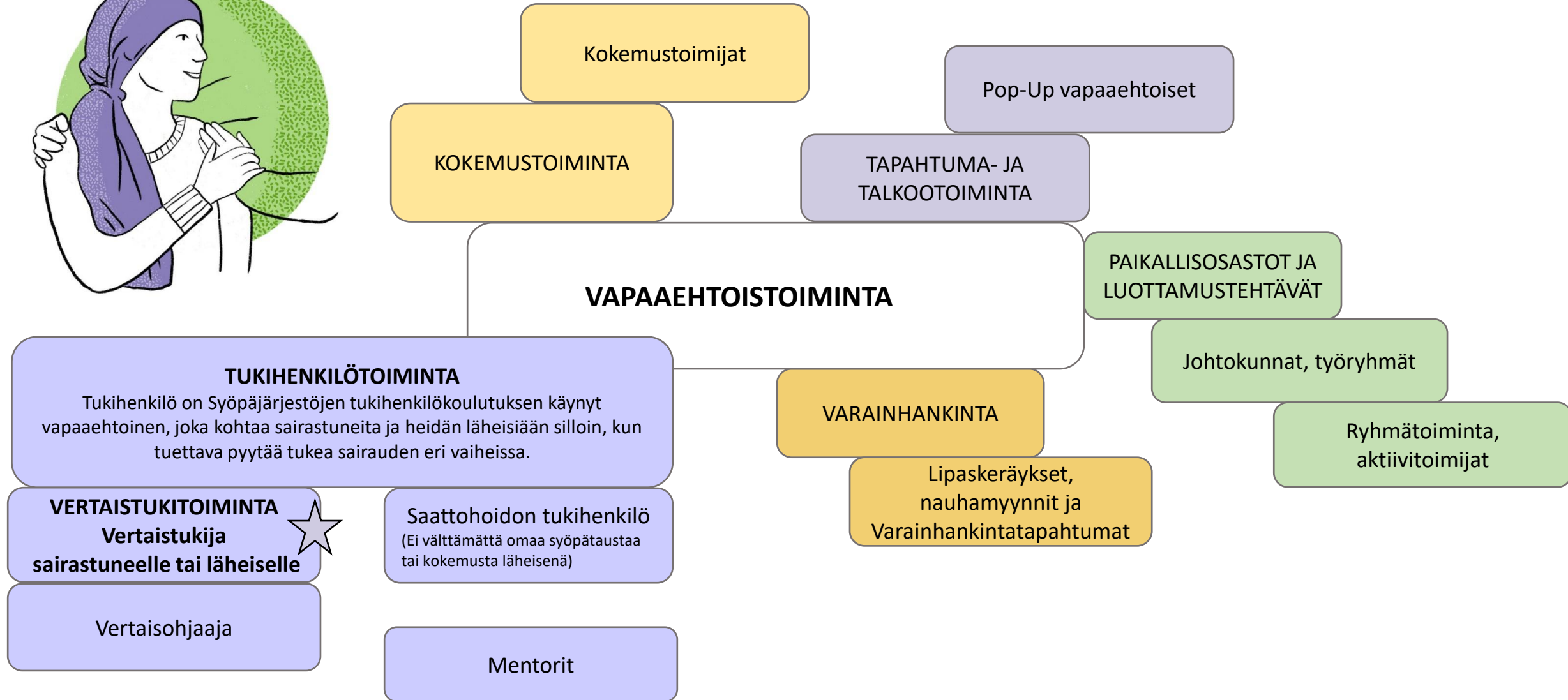
Syöpäjärjestöjen toiminnan rahoitus koostuu eri lähteistä, esimerkiksi varainhankinta ja jäsenmaksut ovat oleellinen osa toimintaa. Lisäksi rahoitus koostuu esim. STEAn avustuksista ja julkisesta tuesta.

Suomessa syöpään sairastuu jo joka kolmas elämänsä aikana. Ainoastaan syöpätutkimuksen ja –hoitojen kehittymisen avulla yhä useampi paranee sairastuttuaan syöpään.

[Syöpäsäätiö](#) tukee lahjoitusvaroilla kotimaista syöpätutkimusta, jonka avulla kehitetään syövän varhaista diagnostiikkaa, syövän ehkäisyä ja hoitoa.

[Roosanauha](#) on yksi tunnetuimmista kampanjoista, joilla kotimaista syöpätutkimusta rahoitetaan.





Syöpäjärjestöjen vertaistukitoiminta 2024

- Valtakunnallisesti vertaistukijoina toimi noin 650 vapaaehtoista syöpään sairastuneen tai syöpään sairastuneen läheisen tukena.
- Noin 2200 henkilöä sai vuoden aikana tukea vertaistukijalta.
- Kohtaamisia sairastuneiden ja läheisten kanssa oli yhteensä noin 12 000 kertaa vuoden aikana (vertaiset sekä saattohoidon tuki).



Jäsenyhdistykset

- Syöpäjärjestöihin kuuluu 12 alueellista syöpäyhdistystä ja viisi valtakunnallista potilasjärjestöä.
 - Jäsenjärjestöt ovat itsenäisiä organisaatioita, jotka noudattavat yhteisesti sovittuja arvoja ja toimintaperiaatteita.
- Tärkeä osa alueellisten syöpäyhdistysten ja valtakunnallisten potilasjärjestöjen toimintaa ovat sairastuneiden ja heidän läheistensä tuki, vertaistuen järjestäminen, kurssitoiminta sekä virkistystoiminta.

[Lue lisää: Syöpäjärjestöjen jäsenjärjestöt](#)



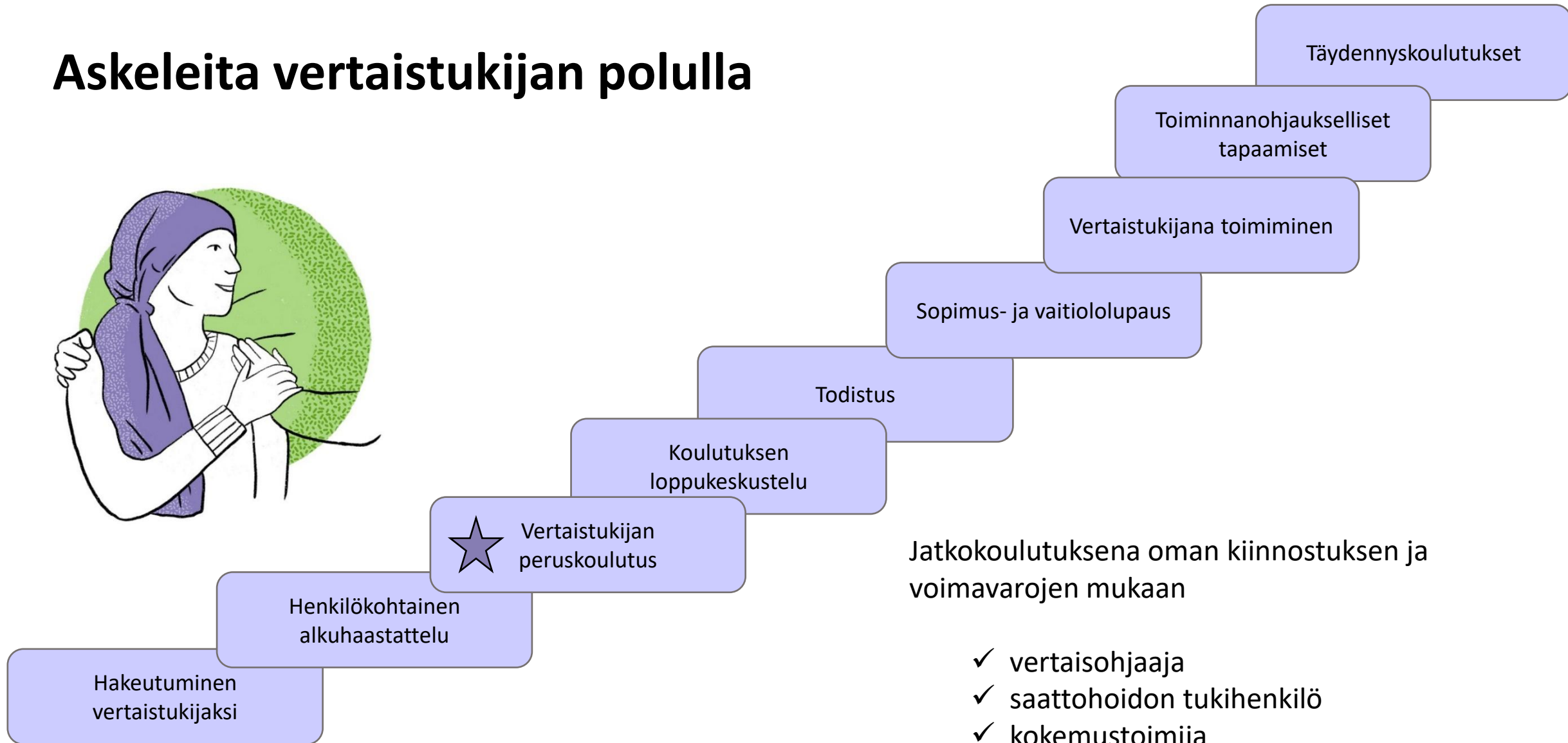
Vertaistukijan oma polku

Mistä tulen,
mihin olen menossa?



Syöpäjärjestöt

Askeleita vertaistukijan polulla



Jatkokoulutuksena oman kiinnostuksen ja voimavarojen mukaan

- ✓ vertaisohjaaja
- ✓ saattohoidon tukihenkilö
- ✓ kokemustoimija

Matkasi vertaistukijaksi

1. Syöpäjärjestöt ja vertaistukitoiminta

- Syöpäjärjestöjen esittely
- Vertaistukijan oma polku
- Vertaistukitoiminnan periaatteet

2. Minun tarinani

- Sairastumisen vaikutus elämään
- Tunteet ja tunnetaidot

3. Kohtaaminen vertaistukijana

- Vuorovaikutus ja kohtaaminen
- Kohtaaminen kriisin eri vaiheissa
- Vertaistukijan rooli

4. Vertaistukijan voimavarat ja käytäntö

- Jaksaminen ja itsemyötätunto
- Käytännöt vertaistukitoiminnassa

Jotta voi tukea toista, on hyvä ensin

- osata kertoa omaa tarinaa
- tunnistaa ja nimetä omia tunteitaan
- sallia erilaisten tunteiden olemassa olo
- tunnistaa omia toiminta- ja reagoititapojaan
- tunnistaa omia ajatustapojaan ja ajatustottumuksiaan
- tunnistaa itsessä tapahtuvia muutoksia
- tietää, mikä itselle juuri nyt on tärkeää
- tietää, miksi haluaa vertaistukijaksi

Tiedostaa, että oma tarina ja läsnäolo ovat toiseen ihmiseen vaikuttamista.



Uusi ei synny vain uudesta
vaan myös vanhan
näkemisestä uudessa valossa.



Pienryhmissä keskusteltavaksi

Mitä vertaistuki on?

Mitä vertaistuki ei ole?

Kirjatkaa pienryhmässä ylös viisi asiaa kumpaankin kohtaan, joita puretaan yhdessä pienryhmien jälkeen. Valitkaa ryhmästä kirjaaja, joka esittelee ryhmässä nousseita ajatuksia.

Aikaa 20 min.



Mitä kaikkea on olla vertaistukija?

Syöpäjärjestön vertaistukijana olet tukena ja rinnalla sairastuneen käsitellessä hänelle merkityksellisiä asioita uudessa elämäntilanteessaan. Vertaistukija on Syöpäjärjestön kouluttama henkilö, joka on itse kokenut syövän vaikutukset henkilökohtaisessa elämässään. Hän on joko itse sairastunut syöpään tai ollut syöpäpotilaan läheisenä.

Vertaistukijana osaat kuunnella ja asettua dialogiin, joka mahdollistaa kohtaamisen kautta tuettavan voimavarojen lisääntymisen.

Osaat asettua myös hiljaisuuteen. Toiminnallasi sinulla on myös mahdollisuus tuoda hengähdystaukoa sairastuneen tai hänen läheisensä haastavaan tilanteeseen.

Mitä tämä kaikki voisi olla käytännössä?

Vertaistuki

- Elämäntilanteen muututtua sairastumisen myötä tarvitaan tukea, toivoa, näkökulmia ja tilaa tunteille tulla kuulluksi ja elämälle tulla eletyksi.
- Vertaistuki tarjoaa psykososiaalista inhimillistä tukea, joka antaa rohkeutta puhua sairaudesta.
- Vertaistuki jakaa omakohtaisesti sisäistettyä kokemustietoa, hiljaista tietoa sairaudesta ja sen kanssa elämisestä hoitopolun eri vaiheissa.
- Vertaistuki auttaa ymmärtämään sairautta osana omaa elämää.



Syöpäjärjestöjen vertaistukitoiminnan periaatteet

Periaatteet ohjaavat toimintaa

Tukihenkilötoimintaa ohjaavien periaatteiden, ohjeiden ja materiaalin tavoite on varmistaa luotettava ja yhdenvertainen vertaistuen ja saattohoidon tuen toteutuminen kaikille tukea tarvitseville asuinpaikasta riippumatta.

Alueelliset syöpäyhdistykset ja valtakunnalliset potilasjärjestöt ovat sitoutuneet toimimaan yhteisesti sovittujen tukihenkilötoiminnan periaatteiden mukaisesti. Myös vertaistukija sitoutuu toimimaan periaatteiden mukaisesti.



Vertaistukija...

- sitoutuu noudattamaan Syöpäjärjestöjen arvoja, sääntöjä ja periaatteita.
- toimii aina Syöpäjärjestöjen edustajana tukitoiminnassa.
- sitoutuu käymään säännöllisesti täydennyskoulutuksissa ja toiminnanohjauksellisissa tapaamisissa.
- noudattaa tekemiään sopimuksia ja saamiaan ohjeita.
- antaa kirjallisen vaitiololupauksen, joka jatkuu vapaaehtoistoiminnan päättyessä.

Vertaistukija...

- on täsmällinen, luotettava eikä anna katteettomia lupauksia.
- toimii omana itsenään parhaan kykynsä ja taitonsa mukaan.
- kohtaa tuettavansa kokonaisvaltaisesti ihmisenä, ei pelkästään tuettavana.
- arvioi omat kykynsä ja voimavaransa ja sovittaa toimintansa niiden mukaan.
- kohtaa tuettavan arvostavasti ja tasavertaisesti kunnioittaen tuettavan vakaumuksia, arvomaailmaa, ihmisten erilaisuutta ja oikeutta omiin mielipiteisiin.
- ei ilmaise omaan vakaumukseensa liittyviä mielipiteitä.
- ei esitä lääketieteeseen, hoitoon tai hoitohenkilökuntaan liittyviä kannanottoja, vaan ohjaa tuettavaa kääntymään näissä asioissa lääkärin tai hoitajien puoleen.

Huomioithan myös että...

- Suositeltavaa on, että vertaistukija ja tuettava eivät ole sukulaisia tai ystäviä keskenään.
- Vertaistukijan tehtävä ei ole ikuinen, vertaisuudelle on oma aika ja paikka. On tärkeää pohtia ja tunnistaa, milloin on aika siirtyä muihin vapaaehtoistoiminnan tehtäviin tai päättää vapaaehtoisena toimiminen.
- Vertaistukijana toimimisesta tehdään sopimus oman yhdistyksen kanssa koulutuksen jälkeen.

Periaatteet vapaaehtoisen näkökulmasta

- Perustuu oman sairauskokemuksen/ läheiskokemuksen kautta karttuneeseen asiantuntijuuteen
- Perustuu ehdottomaan luottamuksellisuuteen ja vaitioloon
- Tuettava kohdataan arvostavasti ja tasavertaisesti
- Oman roolin ja vastuun ymmärtäminen ja sen mukaan toimiminen
- Riittää kun toimii omana itsenään parhaan kykynsä ja taitonsa mukaan
- Sitoutuu raportoimaan toimintansa yhdistykselle



Periaatteet Syöpäjärjestöjen näkökulmasta

- Vapaaehtoistoiminta on palkatonta, eikä se korvaa ammattityötä
- Perustuu kirjalliseen sopimukseen
- Yhdistys vastaa omista vertaistukijoistaan ja –toiminnasta
- Yhdistys vastaa vertaistukitoiminnan markkinoinnista tiedotuksesta
- Vertaistukitoiminta organisoidaan ammatillisesti
- Yhdistys vastaa kirjaamisten ja raportoinnin toteutumisesta



Vertaistukisuhde käytännössä

- Tuen pyyntö tulee aina tuettavan puolelta. Joskus sen välittää joku sairastunutta/ läheistä lähellä oleva henkilö.
- Tukipyynnot kulkevat yhdistysten kautta.
- Toive kohtaamistavasta (live/ etätapaaminen) ja ajankohdasta tulee tuettavalta.
- Vertaistukitoiminta on lyhytkestoista eli n. 1-5 kohtaamista /tuettava. Kohtaamisen kesto on enintään 2h/ krt.





Syöpäjärjestöt

Syöpäjärjestöt

Unioninkatu 22, 00130 Helsinki

puh. 09 135 331

tiedotus@cancer.fi

 [Syöpäjärjestöt Facebookissa](#)

 [Syöpäjärjestöt Twitterissä](#)

 [Syöpäjärjestöt Instagramissa](#)

 [Syöpäjärjestöt YouTubessa](#)