



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. Teknisissä ongelmissa voit soittaa Marikalle 050 328 0043.
3. Laita kännykkä äänettömälle ja ota halutessasi kynä ja paperia esille.
4. Hae kahvia tai teetä, tee pikavenyttely, kohta aloitetaan 😊

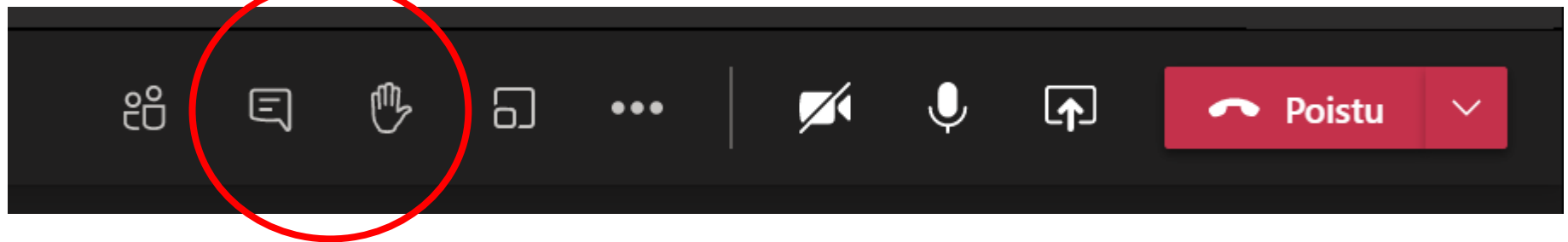


Lämpimästi tervetuloa vertaistukijakoulutukseen

Hienoa, että olet mukana!



Voit pyytää puheenvuoroa klikkaamalla käden kuvaa



Chattiin voit kirjoittaa kysymyksiä ja kommentteja

Vertaistukijakoulutuksen sisältö

Koulutuskerta 1. 8.4.24 klo 17-19

- Syöpäjärjestöt ja vertaistukitoiminta

Koulutuskerta 2. 15.4.24 klo 17-19

- Minun tarinani

Koulutuskerta 3. 22.4.24 klo 17-19

- Kohtaaminen ja vuorovaikutus vertaistukijana

Koulutuskerta 4. 29.4.24 klo 17-19

- 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 jo yli 120 000

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

SYLVA

Suomen Syöpäpotilaat

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

Tehtävänä syövästä aiheutuvien haittojen vähentäminen



Tietoa, tukea ja toivoa syöpään sairastuneelle ja hänen läheisilleen

- Neuvontapalvelut
- Kuntoutus
- Vertais- ja tukihenkilötoiminta

Vaikuttaminen

- Terveyden edistäminen
- Syövän esiintyvyyden vähentäminen
- Yhdenvertainen laadukas syövänhoito

Tutkimus- ja viranomaisvastuut

- Suomen Syöpärekisteri
- Joukkotarkastusrekisteri

Hyvä elämä ilman syöpää ja syövästä huolimatta

- Syöpäsairauksia voidaan vähentää ehkäisemällä syöpään sairastumista, varhentamalla sairauden toteamista ja kehittämällä sen hoitoja.
- [Syöpäjärjestöt](#) pyrkii turvaamaan syöpäpotilaille ja heidän läheisilleen parhaan mahdollisen tuen ja mahdollisimman rikkaan elämän.

Strategisina kärkinä ovat

- ✓ Tehostaa syövän ehkäisyä ja varhaistoteamista
- ✓ Tukea syövänhoidon kehittämistä
- ✓ Edistää hyvää elämää syövästä huolimatta
- ✓ Vahvistaa syöpätutkimusta

Lue lisää Syöpäjärjestöjen strategiasta [täältä](#).

Toiminnan resurssit

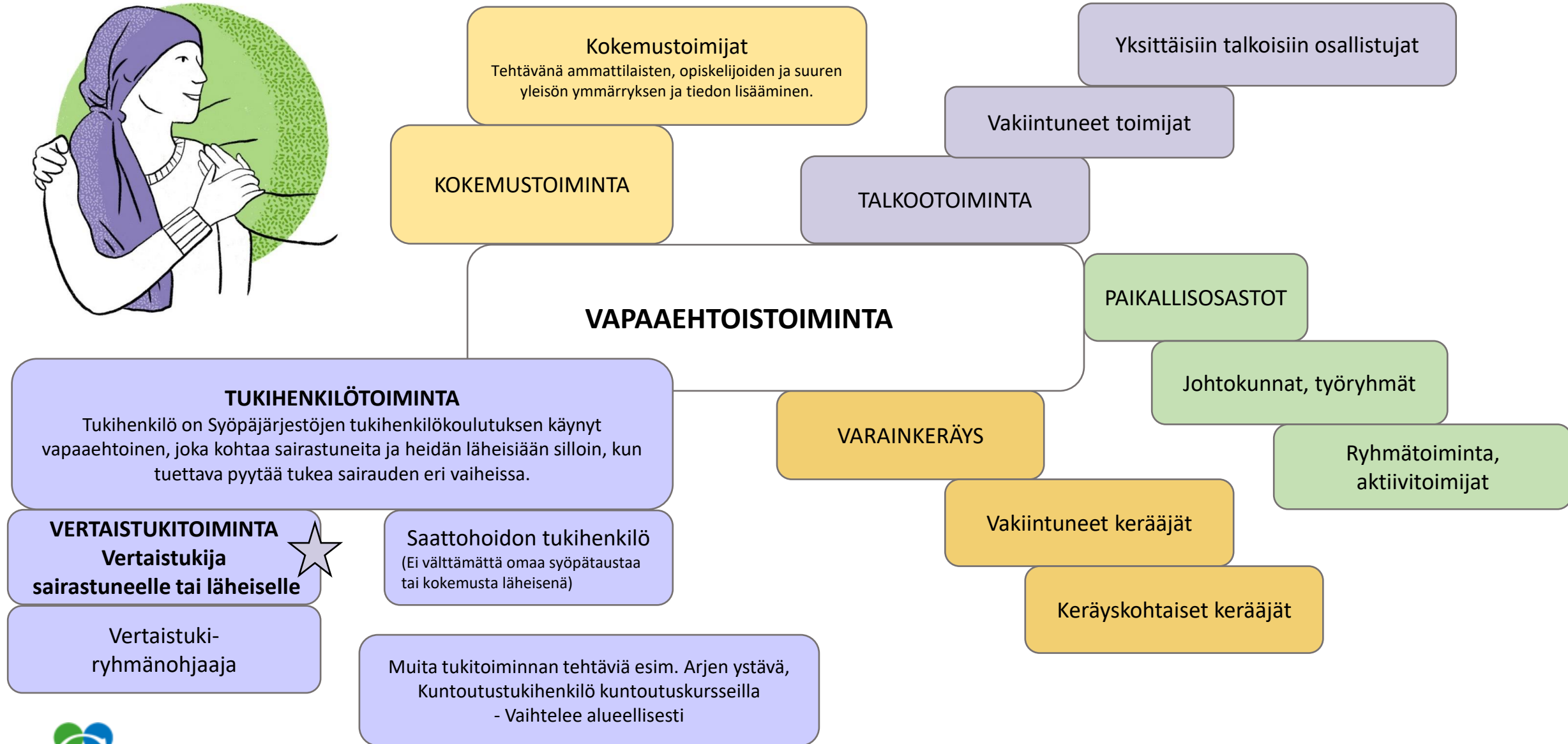
Syöpäjärjestöjen toiminnan rahoitus koostuu eri lähteistä, esimerkiksi varainhankinta ja jäsenmaksut ovat oleellinen osa toimintaa. Lisäksi rahoitus koostuu esim. STEAn avustuksista ja julkisesta tuesta.

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 2022

- Valtakunnallisesti vertaistukijoina toimi noin 500 vapaaehtoista syöpään sairastuneen tai syöpään sairastuneen läheisen tukena.
- Noin 1895 henkilöä sai vuoden aikana tukea vertaistukijalta.
- Kohtaamisia sairastuneiden ja läheisten kanssa oli yhteensä noin 7900 kertaa vuoden aikana (vertaiset sekä saattohoidon tuki).



Jäsenyhdistykset

Tässä koulutuksessa mukana ovat

SYLVA

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys

Keski-Suomen Syöpäyhdistys

Suomen Syöpäpotilaat

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys

Kymenlaakson Syöpäyhdistys

Pohjanmaan Syöpäyhdistys

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys

Suomen Syöpäyhdistys

*Tutustuthan oman alueesi Syöpäyhdistyksen verkkosivuihin
ja some-kanaviin 😊



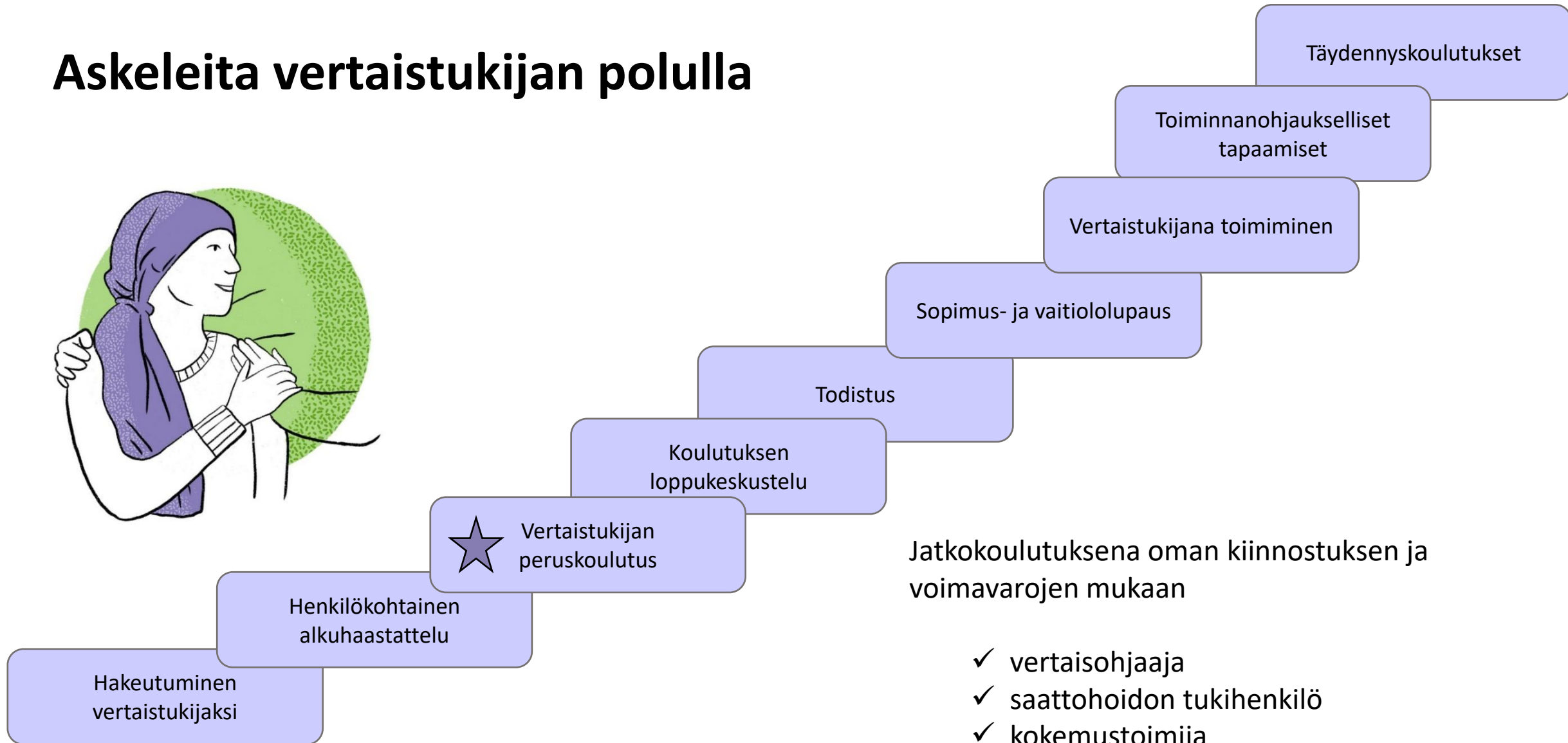
Vertaistukijan oma polku

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 omaan 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 käymään säännöllisesti täydennyskoulutuksissa sekä toiminnanohjauksessa
- 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.
- Tukipyynnöt 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](#)