



Syöpäjärjestöt

Vertaistukijakoulutus, moduuli 4:
Vertaistukijan voimavarat ja vertaistukitoiminnan käytännöt

10.5.2023

Vertaistukijakoulutuksen sisältö

Koulutuskerta 1. 18.4.23 klo 17-19.00

- Syöpäjärjestöt ja vertaistukitoiminta

Koulutuskerta 2. 25.4.23 klo 17-19.00

- Minun tarinani

Koulutuskerta 3. 3.5.23 klo 17-19.00

- Kohtaaminen ja vuorovaikutus vertaistukijana

Koulutuskerta 4. 9.5.23 klo 17-19.00

- Hyvinvoiva vapaaehtoinen



Koulutuskerta 4: Hyvinvoiva vapaaehtoinen

Tavoitteena

- Tunnistat vertaistukijana jaksamiseen liittyvät tekijät. Pystyt vaikuttamaan jaksamisesi vertaistukijan roolissa.
- Tiedät vertaistukitoiminnan käytänteet ja osaat toimia ja edetä koulutuksen jälkeen niiden mukaisesti.





Oma jaksaminen

Ensin on pidettävä huolta itsestä,
jotta voi olla avuksi toiselle



Syöpäjärjestöt

Hyväksy auttamisen rajallisuus

- Tärkeä jaksamista auttava tekijä on hyväksyä, että vertaistukija ei ole kaikkivoipa
- Vertaistukija ei ole ammattihenkilö!
- Epätäydellisyyden hyväksyminen
- Epäonnistuminen ja virheiden tekeminen on sallittua
- Vertaistukijan ei tarvitse tietää vastauksia kaikkeen; voi ja pitää myöntää, jos eteen tulee vaikea tilanne

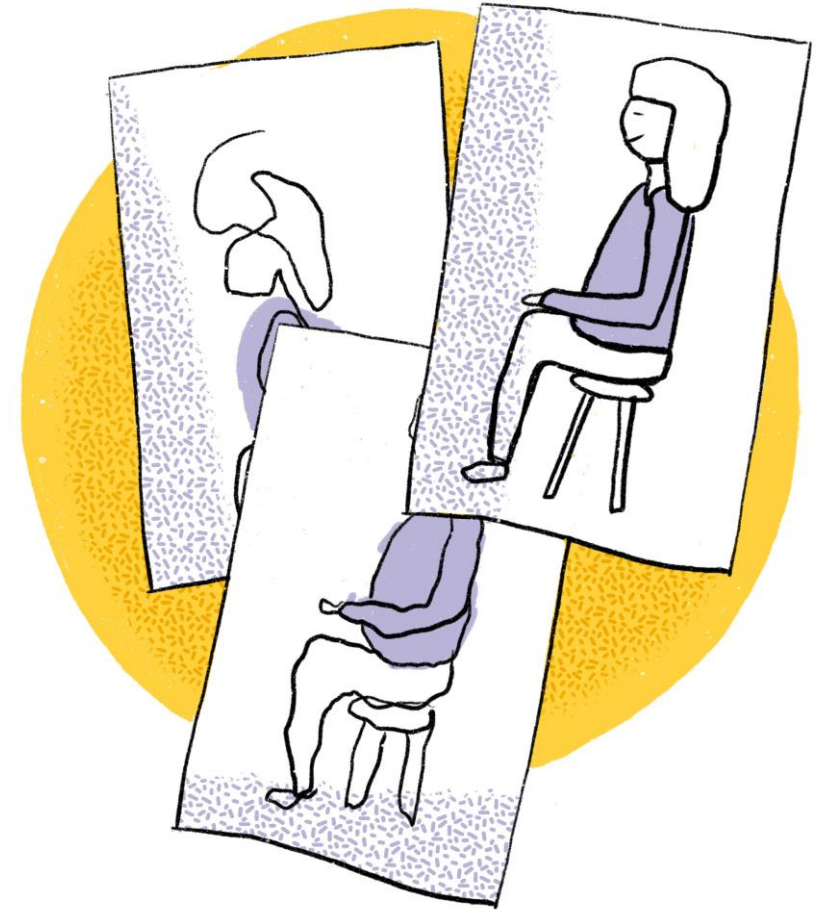
Omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista huolehtiminen

- Vertaistukitoiminnassa vaarana on, ettei vertaistukija muista ajatella itseään
- Omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista huolehtiminen tarkoittaa, että vertaistukija määrittelee omat rajansa ja pitää niistä kiinni
- Rajojen asettaminen tekemisen määrälle, vapaaehtoistehtäviä itselle sopivasti
- Ei tehdä asioita tuettavan puolesta
- Osataan sanoa tarvittaessa "Ei"
- Tärkeää on myös oman empaattisuuden rajaaminen, jottei vertaistukija joudu liian syvälle tuettavan ongelmiin tai pahaan oloon



Millainen vertaistukija olen?

- Tunnista omat vahvuudet ja heikkoudet
- Olenko tekijä, kuuntelija, auttaja, kehittelijä...
- Mihin voin sitoutua: kuinka usein, miten pitkäksi aikaa, millaiseen toimintaan
- Miten oma elämäntilanne vaikuttaa
- Toista ei voi auttaa pois kuopasta, jos itse on vielä samassa kuopassa - on oltava ainakin kuopan reunalla



Kaksi tärkeää taitoa

Emotionaalinen läsnäolo ja
irrottautumisen taito

Jaksamisen edellytyksiä

- itsetuntemus
- tyydyttävät ihmissuhteet
- riittävä ja mielekäs vapaa-aika
- harrastukset
- vertaistuki
- toiminnanohjaus
- huumori
- myönteinen asenne
- empatiakyky



Toimimaton vertaistukisuhde kuormittaa

- vuorovaikutus ei toimi
- sovituista asioista ei pidetä kiinni
- yhteydenottoja tulee liikaa
- tuettava ripustautuu liikaa
- tuettava pyytää jotain, mitä ei voi antaa
- liiallinen vastuunkanto tuettavasta (jokainen vastaa omasta elämästään)

Irrottautuminen tuettavasta

- Tuettavasta irrottautuminen ei ole tuettavan hylkäämistä!
- Tee itsellesi rutiini, millä irrottaudut keskustelustasi tuettavan kanssa
 - juo kuppi kahvia/teetä
 - katsele ympärilläsi olevaa tilaa, (luontoa jos mahdollista)
 - hengitä rauhallisesti sisään ja ulos hetken ajan silmät kiinni
 - suuntaa huomiosi tähän ja nyt tilanteeseen
 - Kiitä itseäsi toisen kuuntelemisesta!



Pienryhmissä keskusteltavaksi

Keskustelu pienryhmissä

- **Miten irrottaudut vertaistukijan roolista tukitapaamisen jälkeen?**
- **Mitä ajatuksia sinulle herää?**

Keskustellaan yhdessä pienryhmien jälkeen, minkälaisia erilaisia tapoja keskustelussa löytyi.

Aikaa noin 20 min



Itsemyötätunto

- Ystävällisyyttä itseä kohtaan



Syöpäjärjestöt

10.5.2023

14

Itsemyötätunto suojelee jaksamista

Koetko myötätuntoa muita kohtaan? Entä itseäsi kohtaan?

- Myötätunto on kyky huomata kärsimystä itsessään ja muissa, yhdistettynä haluun ja kykyyn lievittää tätä kärsimystä eri keinoin
- Lämminhenkistä suhtautumista itseesi

Pohdi:

- Ketä kohtaan sinun on helpoin kokea myötätuntoa?
- Millaista on tänään kulkea kengissäsi?



Itsemyötätuntoa voi harjoitella

- Kun olemme ahdistuneita, koemme tehneemme liian vähän, tunnemme surua tai muu negatiiviseksi tulkittu tunnemaailma aktivoituu. Tämä johtaa usein uusiin negatiivisiin tulkintoihin asioista ja itsestä.
- Syntyy helposti lisäongelmia, kuten murehtimista, tunnesyömistä, ihmissuhdepaineita.
- Itsekriittisen kylmä ja arvosteleva suhtautuminen johtaa helpommin lamaantuneisuuteen ja jopa kyynistymiseen.
- Pahoinvoinnin kierteen katkaisemiseksi ensimmäinen askel voi olla itsemyötätunto.

Itsemyötätunnon hyödyt

- Itsemyötätuntoiset ovat vaikeina hetkinä itselleen ystävällisempiä. Myötätuntoisesti itseensä suhtautuva nousee nopeammin yrittämään uudelleen. Itsemyötätunto vahvistaa kokemusta merkityksellisyydestä.
- Itsemyötätunto
 - Vahvistaa hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään
 - Suojaa ahdistukselta ja masennukselta
 - Auttaa kestämaan vastoinkäymisiä ja stressiä paremmin
 - Auttaa asettamaan rajoja riittävän ajoissa, itsemääräämisen ja pätevyyden tunne vahvistuu
 - Vähentää epäonnistumisen pelkoa

Itsemyötätunnon kehittäminen

- Tunnista omat ajatustottumuksesi
- Muokkaa ajatuksiasi itsellesi ystävällisemmäksi
- Muokkaa tekojasi itsellesi ystävällisemmäksi
- Kerro elämästäsi myönteisillä arvostavilla tarinoilla



Syöpäjärjestöt tukee jaksamista

- Omaan syöpäyhdistykseen voi ja pitää olla yhteydessä, mikäli jokin asia askarruttaa
- Toiminnanohjaukset ja työnohjaukset ovat osa vertaistukitoimintaa ja niihin sitoutuminen on osa toiminnan periaatteita
- Täydennyskoulutukset tuovat ymmärrystä ja lisää keinoja kohdata tuettavia
- Täydennyskoulutuksia järjestetään vuosittain vertaistukitoimintaan liittyvistä aiheista



Vertaistukitoiminta käytännössä



Syöpäjärjestöt

Toiminnan-/työnohjaus

- Järjestetään ryhmämuotoisena mutta tarvittaessa myös yksilöohjauksena
- Toiminnasta vastaa yhdistyksen vertaistukitoiminnan yhdyshenkilö
- Vertaistukitoiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset ovat sitoutuneet osallistumaan tapaamisiin
- Tapaamisten tavoitteena:
 - tukea vertaistukijoita
 - vahvistaa vertaistukijan osaamista
 - varmistaa vertaistukijan hyvinvointia
 - kehittää vertaistukitoimintaa



Toiminnan-/työnohjauksen käytäntö

- Vertaistukitoiminnan yhdyshenkilö/koordinaattori on oman yhdistyksesi koulutuksessa mukana oleva työntekijä (Elli Sylvassa, Maria Pohjanmaan Syöpäyhdistyksessä, Tuula Pohjois-Suomen Syöpäyhdistyksessä ja Miia Suomen Syöpäpotilaat ry:ssä)
- Toiminnan-/työnohjaajana toimii koordinaattori, yhdistyksen psykoterapeutti tai ulkopuolinen työnohjaaja
- Tapaamiset 2-4 kertaa vuodessa yhdistyksentiloissa tai etänä esim. Teamsin kautta
- Kutsu tapaamiseen lähetetään sähköpostilla viimeistään tapahtumapäivänä



Miten valmistaudun toiminnan-/työnohjaukseen

Tässä asioita, joita voi miettiä etukäteen

- Mistä haluan puhua, vaitiolovelvollisuus huomioitava niin, ettei tuettavan henkilöllisyys tule esille
- Oma rooli vertaistukijana, mieti onko jotain kysyttävää itseeni vertaistukijana, tukisuhteeseen, jaksamiseen tai johonkin käytännön asiaan liittyen
- Omat hyvät kokemukset, käytännön vinkit, esimerkit, voisiko näistä kertoa toisille
- Onnistuneet tilanteet, onko jokin tilanne jäänyt mieleen, jonka voisi jakaa toisten kanssa



Vertaistukijana toimimisen mahdolliset riskit

- Millaisia riskejä arvelisit vertaistukijana toimimisessa olevan?

Keskeisimmät kuormittumisen riskikohdat

- Yksin toimiminen
- Epäsäännölliset ajat, milloin toimii vertaistukijana
- Ennakoimattomuus
- Tuettavan riippuvuus vertaistukijasta, ihmissuhdekuormitus
- Tuettavan kotiin meneminen
- Koulutuksen ja perehdyttämisen riittämättömyys
- Omien asioiden liiallinen esilletuominen tukisuhteessa



Haastavat tilanteet

- Toimintaohjeet haastavissa tilanteissa
- Millaisia haastavia tilanteita voi tulla?
- Kenen kanssa niistä voi keskustella?
- Miten irrottautua vertaistukijan roolista haastavan kohtaamisen jälkeen?



Tukihenkilötoiminnan sopimus

- **Salassapitovelvollisuus**, joka sitoo vielä toiminnan päättymisen jälkeenkin
- **Tilastointivelvollisuus** toiminnasta yhdistykselle
- **Luvan antaminen** merkitä nimi – ja yhteistiedot vertaistukijoiden rekisteriin
- **Vertaistukitoiminnan periaatteisiin sitoutuminen**
- **Toiminnanohjauksellisiin tapaamisiin/työnohjauksiin ja täydennyskoulutuksiin osallistumisiin sitoutuminen**
- Vertaistukitoiminta on **korvauksetonta**
- **Oikeus lopettaa vertaistukitoiminta** syytä ilmoittamatta. **Velvollisuus** ilmoittaa lopettamisesta.
- Sopimuksessa sovittujen **sitoumuksen vastaisen toiminnan perusteella yhdistys voi päättää toiminnan vertaistukijana.**

Miksi kirjataan ja tilastoidaan?

Yhdistys:

- Toiminnan kehittäminen
- Toiminnan jatkuvuuden turvaaminen, rahoitus
- Turvallisuus
- Vuosittainen raportointi yhdistyksen hallitukselle ja rahoittajalle

Vertaistukija:

- Oman tärkeän toiminnan näkyväksi tekeminen
- Turvallisuus
- Vertaistukija-roolin selkiyttäminen
- Tärkeä osa vertaistukijan tehtävää

Kirjaaminen / tilastointi

- Mitään sellaista tietoa mitä ei tarvita ei kirjata.
- Tuettavasta ei kirjata mitään mistä hänet voisi tunnistaa.
- Tuettavan kanssa käydystä keskustelusta ei kirjata mitään, keskustelujen aiheet voi kirjata (esim. työhön palaaminen, oma jaksaminen, parisuhde, arjen haasteet)
- Tuettavalle voi kertoa mitä tapaamisesta kirjataan ja miksi.
- Kaikki tilanteet missä vertaistuen antaminen toteutuu tilastoidaan.
- Tilastointi tehdään jokaisen vapaaehtoiskerran jälkeen.
- Käytetään yhteisesti sovittua tilastointikaavaketta.

Seuraavat askeleet vertaistukijaksi

1. Loppuhaastattelu työntekijän kanssa
2. Tukihenkilötoiminnan sopimuksen allekirjoittaminen
3. Mukaan toimintaan
4. Osallistuminen työn- ja toiminnanohjauksiin
5. Osallistuminen täydennys-/lisäkoulutuksiin
6. Virkistykset kaikille vapaaehtoisille



Pienryhmissä keskusteltavaksi

Keskustele ryhmässäsi:

- **Mitä olet oppinut?**
- **Mitä sinulle on jäänyt mieleen koulutuksesta?**
- **Mitä jäit pohtimaan?**





Kiitos!

Tervetuloa mukaan toimintaan ♥



Syöpäjärjestöt



Syöpäjärjestöt

Syöpäjärjestöt

Unioninkatu 22, 00130 Helsinki

puh. 09 135 331

tiedotus@cancer.fi

 [Syöpäjärjestöt Facebookissa](#)

 [Syöpäjärjestöt Twitterissä](#)

 [Syöpäjärjestöt Instagramissa](#)

 [Syöpäjärjestöt YouTubessa](#)