



LUKUMUMMIT JA -VAARIT



VERTAISOHJAAJAN OPAS





Sisältö:

TERVETULOA MENTORIMUMMIKSI TAI -VAARIKSI!	3
VERTAISUUS IKÄIHMISSILLE	6
RYHMÄMUOTOINEN VERTAISTOIMINTA	7
LUKUMUMMIEN JA -VAARIEN VERTAISRYHMÄTOIMINTA	8
OHJAUKSEN MERKITYS VERTAISTOIMINNASSA	9
VERTAISOHJAAJAN TEHTÄVÄT	11
YLEISIÄ OHJEITA TAPAAMISIIN	12
TAPAAMISTEN KULKU	13
MUKAVIA HETKIÄ VERTAISRYHMÄSI!	15
VIITTAUKSET	16



Lukumummi ja -vaari -toiminnan hyöty senioreille pähkinäkuoressa

Sukupolvien välinen vuorovaikutus, joka on erityisen tärkeää silloin, jos omia lapsenlapsia ei ole tai perhe asuu kaukana



Luonteva yhteys lasten kanssa
– mahdollisuus välittää perinteitä ja kulttuuria



Mahdollisuus päästä osaksi nykylasten koulumaailmaa



Virkistävää uuden oppimista vertaisten seurassa



Uusiin ihmisiin tutustuminen ja sosiaalisten verkostojen kasvu – mielekästä arkea!





Tervetuloa mentorimummiksi tai -vaariksi!

Lukumummi ja -vaari -toiminnan tarkoitus on edistää lukutaitoa, lukumotivaatiota sekä S2-oppilaiden suomenkielisen sanaston oppimista. Lisäksi toiminnassa painotetaan vapaaehtoisten hyvinvoinnin tukemista. Tämän takia Lukumummeille ja -vaareille tarjotaan mahdollisuus osallistua vertaisryhmätoimintaan kotiseudullaan. Vertaisryhmätapaamiset mahdollistavat vapaaehtoisten verkostoitumisen ja ne tarjoavat sisältöä vapaa-aikaan. Lukumummit ja -vaarit saavat niissä myös mahdollisuuden oppia uutta sekä keskustella mieltä askarruttavista asioista ja kokemuksista.

Vertaisryhmätapaamisten laadun ja mahdollisimman laajalle levittäytyvän ryhmäverkon takaamiseksi Lukumummi ja -vaari -toiminnan osana koulutetaan vertaisohjaajia eli mentorimummeja ja -vaareja. Vertaisohjaajat ovat vapaaehtoisia Lukumummeja ja -vaareja. Ohjaajien kouluttaminen mahdollistaa useiden vertaisryhmien toimimisen ympäri Suomea. Mentorimummiksi tai -vaariksi voi ilmoittautua kuka vain innokas Lukumummi tai -vaari riippumatta siitä, kuinka pitkään on ollut toiminnassa mukana. Kaikille halukkaille järjestetään perehdytys sekä tarjotaan edellytykset ja kattava materiaalipaketti vertaisohjaajana toimimiseen.





HIENOA, ETTÄ OLET PÄÄTTÄNYT RYHTYÄ LUKUMUMMIEN JA -VAARIEN VERTAISTAPAAMISTEN OHJAAJAKSI!

Vertaisohjaajana pääset toimimaan niin aloittelevien kuin kokeneempien vapaaehtoisten kanssakulkijana eli mentorina. Kaikkea ei tarvitse tietää ja osata, vaan tärkeintä on olla läsnä ja välittää sitä tietoa, mikä sinulle on jo kertynyt. Paikalliskoordinaattorit ovat tukena ja apuna myös ryhmätoiminnan järjestämisessä. Kun jokin toimintaan liittyvä asia askarruttaa tai eteen tulee ongelmatilanne, koordinaattoriin voi ottaa yhteyttä.

Koulutuksen jälkeen vertaisohjaajan tulisi pystyä ymmärtämään, mikä on vertaistyhmän tarkoitus ja millaisia odotuksia Lukumummeilla ja -vaareilla voi sitä kohtaan olla. Koulutuksen myötä omaksut vaadittavat tiedot ja taidot, joiden avulla pystyt itse järjestämään vertaisryhmätapaamisia. Lisäksi kouluttajien tehtävänä on kertoa roolistasi vertaisryhmän ohjaajana sekä mitkä ovat rooliin liittyvät vastuut ja mahdollisuudet. Koulutus tarjoaa mahdollisuuden tutustua vertaisuuden sekä vertaisryhmätoiminnan ja sen ohjaamisen teoriaan.



Koulutuksen tavoitteet

Mentorit pystyvät koulutuksen myötä...



...ymmärtämään Lukumummien ja -vaarien odotuksia vertaisryhmätapaamisiin liittyen.



...omaksumaan vaadittavat tiedot ja taidot vertaisryhmätapaamisten järjestämiseen vapaaehtoisten tarpeisiin ja toiveisiin perustuen.



...tiedostamaan vertaisohjaajan roolin sekä sen vastuut ja mahdollisuudet.

Tässä oppaassa kerrotaan taustatietoa vertaisuuden merkityksestä, (vertais)ryhmän toiminnasta ja ohjauksen merkityksestä sekä opastetaan vertaisryhmien käytännön toteutukseen. Opas toimii sinulle työkaluna vertaisryhmien järjestämisessä.

Ohjaajien tukena on myös valmiita teemapaketteja, joissa on tapaamisia varten suunnitellut valmiit sisällöt. Valmiit teemat liittyvät Lukumummi ja -vaari -toimintaan ja tarjoavat vapaaehtoisille uusia näkökulmia, toiminnallisuutta ja keskustelua. Teemat on suunniteltu niin, että jokainen ohjaaja pystyy toteuttamaan niitä joustavasti omien taitojensa ja käytettävissä olevien resurssien puitteissa. Loppujen lopuksi vertaisryhmissä tärkeintä on keskustella toimintaan liittyvistä kokemuksista ja tuntemuksista.

KIITOS SINULLE ARVOKKAASTA VAPAAEHTOISTYÖSTÄSI!



Vertaisuus ikäihmisille

Vertaisryhmätoiminnalla tarkoitetaan vapaamuotoista, mutta järjestäytyntä tuen ja avun jakamista samassa tilanteessa olevien henkilöiden kesken.^{6, 11} Sen järjestämisellä on todistettavasti vaikutuksia niin ihmisen psyykkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin. Sosiaali- ja terveysministeriö korostaa vertais- ja vapaaehtoistoiminnan merkitystä osallisuuden sekä aktiivisen toiminnan mahdollistamisessa.¹⁶ Hyvä sosiaalisen tuen taso elämässä tukee myös fyysistä hyvinvointia.^{6, 10} Vertaisryhmään osallistuvia yhdistää samankaltaiset kokemukset, elämäntilanne tai jokin muu asia.^{5, 8} Vertaisryhmään kuuluvat henkilöt haluavat jakaa ryhmässä elämäkokemuksiaan, tuntea yhteenkuuluvuutta sekä saada toisiltaan vertaistukea ja tietoa.¹⁸ Vertaisuus voi olla vapaaehtoistoiminnan voiman lähde.^{3, 17}

Ikääntyvällekin on tärkeää kuulua oman ikäistensä ryhmään. Se vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja identiteettiä. Vertaisryhmä tarjoaa mahdollisuuden ilmaista itseään turvallisesti ja oppia toisten ryhmän jäsenten kokemuksista.^{11, 1} Sen, että vertaisryhmätapaamiset ovat vapaaehtoisille merkityksellisiä tapahtumia, tulisi näkyä ryhmän toimintatavoissa ja sisällössä jo suunnitteluvaiheessa. On tärkeää, että ryhmän jäsenillä on mahdollisuus purkaa mieltään ja huomata, ettei mahdollisten ongelmien kanssa ole yksin.^{6, 7, 9} Vapaaehtoistyössä jaksamista parantaa erityisesti mahdollisuus kertoa mieltä painamaan jääneistä asioista, jolloin vertaisryhmä voi jopa rohkaista vapaaehtoistyöntekijöitä jatkamaan toiminnassa mukana.^{6, 15, 17} Tämä on yksi syy sille, miksi vertaisryhmätapaamisia tulisi järjestää säännöllisin väliajoin.





Ryhmämuotoinen vertaistoiminta

Ryhmämuotoisessa vertaistoiminnassa ryhmä tarjoaa jäsenilleen kokemuksia, jotka voivat olla tärkeitä henkilökohtaisen kehittymisen ja tuen kannalta. Tämän kaltaisia kokemuksia on vaikea saada muista kuin ryhmätilanteista.^{7, 8, 12, 10} Ryhmässä usean henkilön näkemykset rikastuttavat keskustelua ja johdattelevat pohtimaan omia mielipiteitä. Toisin sanoen ryhmä voi tarjota hyvin erilaisia ajatuksia ja tuntemuksia asioista ja se voi auttaa jäsentämään omia käsityksiä uudelleen. Samalla ryhmässä keskustelu kehittää vuorovaikutustaitoja ja yhteistyökykyä sekä auttaa kuuntelemaan muita.⁸ Ryhmässä jäsenet voivat saada myös monipuolista sosiaalista tukea mieltä askarruttaviin asioihin.^{7, 6}

Ryhmän etuja:

Yhteenkuuluvuuden tunne
Vertaisuuden kokemus
Rehellinen palaute
Muiden kokemuksista oppiminen
Oman tiedon ja ymmärryksen kasvu
Tunteiden vastavuoroinen käsittely

Kaivola, T. 2015. Ryhmäilmiöt työnohjauksessa.

Vertaisryhmien tuki perustuu yleensä yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Jäsenet muodostavat ryhmän keskeisimmän voimavaran, joka kumpuaa heidän läsnäolostaan ja panoksestaan. Ohjaajan merkitystä turvallisen ilmapiirin luojana, kehysten asettajana ja neuvojana ei tule unohtaa.¹⁰

Ryhmämuotoisella toiminnalla on myös haasteensa. Ryhmän jäsenillä on aina tiedostamattomia odotuksia ryhmän toimintaan liittyen. Nämä odotukset eivät kuitenkaan häiritse toimintaa, jos ryhmätapaamisten päätavoite on kaikkien tiedossa. Myös ryhmän jäsenten yhteenkuuluvuuden tunne vaikuttaa yksilön toimintaan, sillä vahvojen yhteisten mielipiteiden takia voi olla haastavaa tuoda esille omia mielipiteitä. Yksilöt voivat myös kokea pelkoa omasta osaamattomuudestaan ja riittämättömyydestään, minkä takia turvallisen ilmapiirin luomiseen keskittyminen on erittäin tärkeää.⁷ Turvallisuutta ryhmässä voidaan korostaa muistuttamalla kaikkien ryhmän jäsenten tasavertaisuudesta ja arvokkaasta kokemusasiantuntijuudesta. Hyvä ryhmätoiminta on vastavuoroista, suunniteltua ja ohjattua, ja kukin jäsen otetaan huomioon yksilönä.



Lukumummien ja -vaarien vertaisryhmätoiminta

*Tärkeimmät syyt Lukumummien ja -vaarien
vertaisryhmän tapaamisiin osallistumiselle:*

1.
Muiden kokemusten kuuleminen toiminnasta
2.
Muiden Lukumummien ja -vaarien tapaaminen
3.
Ajankohtaisen tiedon saaminen lukutaitoon
ja/tai monikielisyyteen liittyen

Lukumummien ja -vaarien vertaisryhmätoiminta perustuu osallistujien omiin voimavaroihin. Tällöin toiminnassa annetaan tilaa ryhmän jäsenten omalle osaamiselle ja pätevyydelle.² Ikääntyvien ihmisten vapaaehtoistyötä tutkinut Hyttinen toteaa, että ikääntyvien helpottavina voimavaroina toimivat tieto ja kokemus, henkilökohtaiset tarinat ja muistot sekä persoonallisuuteen ja minuuteen liittyvät voimavarat.¹ Oppimiskyky säilyy ikääntymisenkin myötä ja kokemuksiin jakamalla osallistujat voivat saada tukea omille ajatuksilleen ja oppia toisten näkökulmista.^{6, 7}

Vertaisryhmätoiminnalla on sekä **tunnetavoite** että **asiatavoite**. Tunnetavoitteella tarkoitetaan yhteistä pyrkimystä tuen saantiin ja henkisen hyvinvoinnin kasvuun sekä ryhmän jäsenten yhteenkuuluvuuden tunteen lisäämistä. Lukumummi ja -vaari -toiminnan vertaisryhmätapaamiset mahdollistavat samasta aihepiiristä kiinnostuneiden verkostoitumisen ja tarjoavat sisältöä vapaa-aikaan. Verkostoitumisen merkitys korostuu muun muassa yksinäisyyden ehkäisyssä.^{9, 17} Asiatavoitteella puolestaan tarkoitetaan yhteistä tiedon jakamista ryhmän perustehtävään liittyen.⁶ Lukumummi ja -vaari -toiminnan vertaisryhmien asiatavoitteeksi nousevat lukemiseen ja monikielisyyteen liittyvät teemat sekä vapaaehtoisten kokemukset lukutuokioilta ja toiminnasta yleensä. Vertaisryhmätapaamisten suunnittelussa otetaan huomioon myös vapaaehtoisten omat toiveet ja mielipiteet.



Ohjauksen merkitys vertaistoiminnassa

Vertaisryhmätoiminnassa on syytä muistaa ohjaajan ja ohjauksen merkittävä rooli. Lukumummien ja -vaarien vertaisryhmätoiminnassa vertaisryhmän ohjaaja on vertainen itsekkin: Lukumummi tai -vaari. Ohjaaja on käynyt koulutuksen ja hänellä on toimintansa tukena Lukumummien ja -vaarien vertaisryhmätoimintaan suunnitellut teemapaketit sisältöineen.

Vertaisryhmän ohjaaja johtaa tapaamisia, varmistaa, että kaikki ryhmän jäsenet saavat äänensä kuuluviin, huolehtii tavoitteeseen pyrkimisestä asia- ja tunnepuolella, ja on tukijana ja kuuntelevana korvana sekä neuvonantajana pulmatilanteissa. Ohjaaja myös innostaa osallistuvia Lukumummeja ja -vaareja keskustelemaan tapaamisen teemasta, vaikka ei olisikaan itse aiheen asiantuntija. Vertaisryhmän jäsenet jakavat vertaisryhmässä asiantuntijuuttaan, ja ohjaaja toimii ryhmässä aiheeseen johdattelijana sekä keskustelun aloittajana.¹³ Haasteena on löytää keinoja suvaitsevaan ohjaustapaan, joka hyödyntää erilaisuutta ja erilaisia elämäkokemuksia, ja jossa jäsenten kokemusasiantuntijuudet tulevat esiin.

*Kolme keskeisintä vertaisryhmän piirrettä,
joista ryhmän jäsenet hyötyvät:*

1. Ryhmähenki
2. Tehokas ohjaus
3. Tapaamisten suunnittelu etukäteen

Nichols, K. & Jenkinson J. 2006. Leading a Support Group.

Vertaisryhmätapaamisten tulisi olla mukavia kokoontumisia, joihin on helppo tulla, ja joissa tarjotaan vapaaehtoisille tukea. Tärkeintä on, että kaikki lähtisivät tapaamisista hyvillä mielin. Ohjaajan tehtävä on ylläpitää hyvää ja turvallista ilmapiiriä ja välttää esimerkiksi väittelyn lietsomista. Ilo tuottaa ihmiselle terveyttä, hyvinvointia ja kokemuksia – se auttaa arjen unohtamisessa ja antaa ikääntyville voimaa.¹³ Huumorin avulla voidaan vahvistaa ryhmähenkeä, ja parhaassa tapauksessa ryhmän jäsenten kesken vallitsee kohtelias ja ystävällinen ilmapiiri.⁴ Vaikka ilo ja huumori ovatkin yksilöllisiä piirteitä, niin Lukumummien ja -vaarien vertaisohjaajia rohkaistaan luomaan positiivista ja iloista henkeä vertaisryhmien tapaamisiin.



Ohjaajan on hyvä käyttää aikaa luottamuksellisen ilmapiirin luomiseen. Tällöin vertaisryhmässä kyetään keskustelemaan huolista, ajatuksista ja kokemuksista vapaasti. Yhteisten sääntöjen laatiminen voi auttaa turvallisen ilmapiirin saavuttamisessa. ^{6, 10, 14} Luottamus ja yhteisymmärrys ovat olennaisia ja niitä voidaan edistää keskustelevalle vuorovaikutuksella. Ohjaamisprosessit ovat aina erilaisia, joten havainnoiva ote on tärkeää. Kun ohjaus on keskustelevaa, molemmille osapuolille mahdollistuu uuden oppiminen sekä yhteisymmärryksen löytäminen ilman, että kumpikaan keskustelun osapuolista nousee mielipiteineen valta-asemaan. Ohjaajan tulee myös tutkiskella omaa toimintaansa ja ottaa vastaan palautetta, jolloin vertaistoimintaa ja vapaaehtoistoimintaa pystytään arvioimaan ja kehittämään. ^{6, 15}

Lisäluettavaa kiinnostuneille:

Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002.
Vanhuuden voimavarat. Tammi: Helsinki.

Järvinen, R., Nordlund, A. & Taajamo, T. 2006.
Vertaisryhmän ohjaajakoulutus - Kouluttajan opas.
Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Kaivola, T. 2015. Ryhmäilmiöt työnohjauksessa
Luentosarja Vapaaehtoistyön työnohjaajien koulutus-
ja neuvottelupäivillä Helsingissä.
Suomen Mielenterveysseura



Vertaisohjaajan tehtävät

1. Osallistua mentoriperehdytykseen eli koulutukseen
2. Järjestää vertaisryhmän tapaamisia
3. Huolehtia tilasta, osallistujien kutsumisesta ja mahdollisista tarjoiluista
4. Tutustua eri teemojen sisältöihin etukäteen ja toteuttaa materiaalien mukaista suunnitelmaa
5. Toimia tapaamisen vetäjänä ja keskustelun ohjaajana
6. Sopia seuraavista tapaamisista ryhmän kanssa
7. Pitää säännöllisesti yhteyttä paikalliseen koordinaattoriin
 - Raportoida osallistujamääristä
 - Kerätä osallistujilta palautetta ja vastata palautekyselyyn

Ohjaajan muistilistan löydät oppaan lopusta!

Ohjaajana olet paikalla vertaisryhmän tapaamisissa ja toteutat yhdessä valitun teeman mukaista suunnitelmaa. Sinun tulisi tutustua eri teemojen sisältöihin etukäteen. Teemojen sisällöt on suunniteltu niin, että ne ovat jokaisen mentorimummin ja -vaarin hallittavissa. Kuhunkin teemaan on mahdollista valita itselle sopivin käsittelytapa (esimerkiksi keskustelemalla tai PowerPoint-esitystä hyödyntäen). Tapaamisessa voidaan myös keskustella ainoastaan vapaaehtoisten kokemuksista ja tuntemuksista.

Vertaisryhmätapaamisissa sovitaan seuraavien tapaamisten ajankohdista. Tehtävänäsi on myös tiedottaa paikalliskoordinaattoria kunkin vertaisryhmätapaamisen ajasta, paikasta ja käsiteltävästä teemasta. Muista kerätä tapaamisten osallistujamäärät ja raportoida niistä koordinaattorille. On tärkeää, että saamme palautetta toiminnasta myös ohjaajalta eli sinulta, joten vastaathan sinulle tarkoitettuihin kouluttajan kyselyihin.

Yleisiä ohjeita tapaamisiin

Ryhmä kokoontuu sovitusti muutaman kerran lukukauden aikana, ryhmän omien edellytysten ja innokkuuden mukaisesti. Yhden tapaamisen kesto on noin kaksi tuntia. Paikkana toimii paikkakunnasta riippuen esimerkiksi koulu tai järjestötilat.

Yleensä tapaamisissa Lukumummit ja -vaarit ovat jakaneet ryhmän kesken avoimesti kokemuksiaan toiminnasta. Usein ryhmässä puhutaan haasteista, joita vapaaehtoiset ovat kokeneet toiminnassa ja toisinaan keskustellaan vakavistakin aiheista. Keskustelu voi helposti alkaa rönsyillä täysin muihin aiheisiin, esimerkiksi mämmin keittoon. Haasteeksi voi nousta aiheessa pysyminen ja keskustelun ohjaaminen oikeaan suuntaan.



Toisinaan vapaaehtoiset kokevat haasteita Lukumummi ja -vaari -toiminnassa. Haastavimpien tilanteiden ja kokemusten selvittäminen vertaisryhmän kesken voi olla parempi jättää tekemättä. Tällaisissa tapauksissa Lukumummin tai -vaarin kanssa voidaan keskustella vaikeasta asiasta esimerkiksi vertaisryhmätapaamisen jälkeen kahden kesken. Toisinaan haastavissa tilanteissa on parasta ottaa yhteyttä paikalliskoordinaattoriin. Hän pystyy tarvittaessa selvittämään asian koulun tai opettajan kanssa.

Vertaisryhmään osallistuvien henkilöiden temperamentit ovat erilaisia. On tärkeää, että jokaiselle yksilölle annetaan tilaa. Esimerkiksi se, että jokainen osallistuja kertoo kuulumisistaan ja kokemuksistaan vuorotellen, on koettu toimivaksi.



Tapaamisten kulku

Lukumummien ja -vaarien vertaisryhmätapaamisten aiheet päätetään etukäteen osallistujien toiveita kuunnellen, esimerkiksi äänestämällä tai yhdessä keskustellen. Aiheet valitaan etukäteen suunniteltujen teemojen joukosta. Teemat liittyvät Lukumummi ja -vaari -toimintaan ja tarjoavat uusia työkaluja vapaaehtoisena toimimiseen. Vertaisryhmän tarkoitusta tulisi korostaa jokaisella vertaisryhmän tapaamisella, esimerkiksi jokaisen kokoontumisen alussa, jottei tarkoitus jää epäselväksi ryhmän jäsenille.

Tapaamisten kulku:

1. Kahvit (vapaaehtoinen)
2. Kuulumisten ja kokemusten vaihtaminen
3. Päivän teema ja teoriaosuus (ei pakollinen!)
4. Toiminnallinen osuus
5. Muut käytännön asiat
(tärkeät päivämäärät, tapahtumat, kampanjat)

ENSIMMÄINEN TAPAAMINEN

Poikkeuksellisesti vertaisryhmän ensimmäinen tapaaminen ei noudata edellä mainittua kaavaa, vaan keskiössä ovat käytännön asiat ja ryhmän jäseniin tutustuminen. Teemapaketista löytyy toiminnallisia ideoita ensitapaamiselle. Yleisesti ensimmäisen tapaamisen sisältö on seuraava:

1. Tutustuminen ja nimien opettelu
2. Keskustelu ryhmän tavoitteesta ja tarkoituksesta
3. Yhteisten sääntöjen sopiminen (haluttaessa kirjaaminen)
4. Tulevien tapaamisten teemoista päättäminen
5. Aikataulujen sopiminen

Ensikokoontumisella on tärkeää saavuttaa rentoutunut ilmapiiri, jossa ryhmän jäsenten on helppo kohdata toisensa. Ohjaajan omalla olemuksella on ilmapiirin luomisen kannalta suuri merkitys. Toisiin ryhmän jäseniin tutustuminen on olennaista ensimmäisellä tapaamisella. Ohjaajan on hyvä keskittyä muun muassa jäsenten sijoittautumiseen tilassa, jotta tutustuminen käy mahdollisimman mutkattomasti. Tapaamisen voi aloittaa osuudella, jossa esitellään omat nimet ja kerrotaan jotain itsestä. Ensimmäisellä tapaamisella on tärkeää tuoda esille vertaisryhmän tarkoitus ja säännöt.



Tällöin on syytä kuunnella myös vertaisryhmän jäsenten ajatuksia ja toiveita toimintaan liittyen. Ohjaajana sinun tulee ilmoittaa paikalliskoordinaattorille tapaamisten sovittu aikataulu, jotta hän pystyy varaamaan tilat. Lisäksi tiedotat ohjaajana seudun Lukumummeja ja -vaareja jokaisen tapaamisen ajasta ja paikasta.

MUIDEN TAPAAMISTEN SISÄLLÖT

Koulutuksessa saat käyttöösi monipuolisen sähköisen teemapakettikokonaisuuden, joka tukee toimintaasi vertaisryhmän ohjaajana. Ensimmäisessä tapaamisessa sovitaan ryhmän kanssa ne teemat, joihin seuraavissa tapaamisissa keskitytään. Kunkin teeman ympärille on rakennettu paketti, joka sisältää valmiin mallin vertaisryhmässä toteutettavaksi.

Teemojen sisältöihin, esimerkiksi PowerPoint-esityksiin, on hyvä tutustua ennen tapaamista. Voit muuttaa toteutustapaa sinulle mieluisalla tavalla, kunhan et muuta faktatietoa.

Huom!

Tärkeintä vertaisryhmän kokoontumisessa on kokemuksista keskusteleminen. Tapaamisessa ei tarvitse keskustella uudesta teemasta, jos kokemuksista riittää keskusteltavaa.

TAPAAMISISTA RAPORTOIMINEN

Pidäthän ohjaajana kirjaa kunkin tapaamisen osallistujamäärästä. Tieto tapaamisen osallistujamäärästä lähetetään paikalliselle koordinaattorille. Raportoi myös ensimmäisen tapaamisen jälkeen vertaisryhmän tapaamisten suunnitelmasta: tulevien tapaamisten ajat, paikat ja käsiteltävät teemat.



Mukavia hetkiä vertaisryhmääsi!



Ilmainen mieli ja innostunut asenne kantavat vertaisohjaajan roolissa pitkälle. Muistathan, että myös sinä olet yksi vertaisista ja sinulla itselläsi on arvokasta kokemustietoa Lukumummina tai -vaarina toimimisesta. Se on Lukumummien ja -vaarien vertaisryhmän ohjaamisen perusta.

Voit aina palata tämän oppaan tai koulutuksen asioihin. Nämä ohjeet ja paikalliskoordinaattorit ovat tukenasi laadukkaasti vertaisryhmätoiminnan järjestämisessä.

Illoisia vertaisryhmän tapaamisia! Hienoa, että olet lähtenyt mukaan tarjoamaan vapaaehtoisille Lukumummeille ja -vaareille tärkeitä kohtaamisia. Työsi on arvokasta, ja ansaitset siitä mitä suurimman kiitoksen.

Kiitos!



Viittaukset

1. Hyttinen, H. 2009. Ikääntyvät ihmiset ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Myllymaa & Porkka (toim.), Muutos ja pysyvyys vapaaehtoistyössä 2003-2007 (s. 125-129). Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
2. Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Tammi: Helsinki.
3. Hokkanen, L. 2003. Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen. Teoksessa Laitinen & Pohjola (toim.), Sosiaalisen vaihtuvat vastuut. (s. 254-274). Jyväskylä: PS-kustannus.
4. Holmes, J. & Marra, M. 2006. Humor and leadership style. Humor 19; 2, 119-138.
5. Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund & Yeayng (toim.), Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus (s. 214-235). Tampere: Vastapaino.
6. Järvinen, R., Nordlund, A. & Taajamo, T. 2006. Vertaisryhmän ohjaajakoulutus - Kouluttajan opas. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
7. Kaivola, T. 2015. Ryhmäilmiöt työnohjauksessa. Luentosarja Vapaaehtoistyön työnohjaajien koulutus- ja neuvottelupäivillä Helsingissä. Suomen Mielenterveysseura.
8. Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän - Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
9. Lahtinen, P. 2009. Vapaaehtoistyö ikääntyneiden keskuudessa. Teoksessa Myllymaa & Porkka (toim.), Muutos ja pysyvyys vapaaehtoistyössä 2003-2007 (s. 129-135). Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
10. Nichols, K. & Jenkinson, J. 2006. Leading a Support Group. McGraw-Hill Professional Publishing.
11. Nylund, M. 2000. Varieties of Mutual Support and Voluntary Action: A study of Finnish Self-Help Groups and Volunteers. Helsinki: Hakapaino Oy.
12. Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund & Yeayng (toim.), Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus (s.195-213). Tampere: Vastapaino
13. Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.
14. Näslindh-Ylispangar, A. 2008. Men's health behaviour, health beliefs and need for health counselling. A study amongst 40-year-old males from one Helsinki City region. Conducted by Heart Association, University of Helsinki and Helsinki City Health Centre. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto.
15. Porkka, S.-T. 2009. Vapaaehtoistyön työnohjaus. Teoksessa Myllymaa & Porkka (toim.), Muutos ja pysyvyys vapaaehtoistyössä 2003-2007 (s. 52-66). Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
16. Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023 Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y. (Luettu 18.5. 2021).
17. Tiihonen, A. (toim.) 2011. Vastavuoroisuutta, vertaisuutta ja osallisuutta ikäihmisille: Ikäihmisten vapaaehtois- ja vertaistoiminnan tutkimus- ja kehittämishanke (Vavero) 2007-2011: loppuraportti. Helsinki: Ikäinstituutti.
18. Wilska-Seemer, K. 2005. Voimaantuminen vammaisten naisten vertaisryhmissä. Teoksessa Nylund & Yeayng (toim.), Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus (s. 255-273). Tampere: Vastapaino.



MLL:N PIIRIN/PAIKALLISYHDISTYKSEN YHTEYSTIEDOT:

Yhteyshenkilö:

.....

Sähköpostiosoite:

.....

Puhelinnumero:

.....

YLEISET TOIMINNAN YHTEYSTIEDOT:



moi@lukumummitjavaarit.fi



010 229 2991



www.lukumummitjavaarit.fi



facebook.com/lukumummitjavaarit







*Lukuintoa
kaikille!*

