

# 1

**LUKU**

**VERTAISTUKI JA ATL-  
VALMENNUS**



Euroopan komissio tukee tämän julkaisun tuottamista, mutta ei vastaa sen sisällöstä, joka heijastaa ainoastaan kirjoittajien näkemyksiä. Komissio ei ole vastuussa siitä, miten tämän julkaisun sisältämiä tietoja mahdollisesti hyödynnetään..

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## VERTAISTUKIVALMENNUS



CARITAS  
ARCHIDIECEZJI WARSZAWSKIEJ

FUNDACIÓN  
**intras**





## 1.1 Aluksi

Tässä luvussa osallistujat perehtyvät ATL-valmennukseen ja sen sisältöihin. Valmentaja ja osallistujat tutustuvat toisiinsa ja laativat yhteiset pelisäännöt, joita noudatetaan koulutuksen ajan. Valmentaja kartoittaa osallistujien toiveita ja tarpeita valmennuksen suhteen. Luvussa käydään läpi vertaistukityön käsitteitä (periaatteet, keskeiset arvot, vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden väliset erot). Luvussa pohditaan myös toipumista, eletyn kokemuksen arvoa ja millaisia tavoitteita vertaistuella voisi olla.

## 1.2 Tavoitteet

- Määritellään, mitä valmennuksella halutaan saavuttaa.
- Luodaan perusta yhteiselle oppimiselle.
- Lisätään ymmärrystä vertaisuudesta ja vertaistukityöstä.
- Tunnistetaan mitä kaikkea vertaistuki voi olla.
- Tutustutaan vertaistuen periaatteisiin ja arvoihin.

## 1.3 Valmennuksen kulku

### KESTO

2,5 h

### TARVITTAVAT MATERIAALIT

- ATL Valmentajan käsikirja
- Vertaistukihenkilön käsikirja (sisältää tehtäviä)
- Erikokoisia papereita, kartonkia, kyniä, tusseja, post it lappuja jne.
- Fläppitaulu tai vastaava
- Mahdollisesti tarvittavat:
  - Power Point -esitykset sisällöstä
  - Tietokone
  - Projektori

## KESKEISET SISÄLLÖT

ATL Valmentajan käsikirja, Luku 1, Mitä on vertaistuki?

Vertaistukihenkilön käsikirja, Luku 1, Vertaistuki ja ATL-valmennus

## ALOITUS

Aloita valmennus esittäytymiskierroksella. Pyydä jokaista esittelemään itsensä nimeltä ja kertomaan millaisissa tunnelmissa aloittaa valmennuksen.

Seuraavaksi pyydä osallistujia valitsemaan itselleen pari ja kertomaan toisilleen hieman itsestään, esim.

- a.** Yksi asia/toiminta, josta pidät
- b.** Yksi asia/toiminta, josta et pidä
- c.** Miksi haluat ryhtyä vertaistukihenkilöksi
- d.** Yksi tähän koulutukseen liittyvä toive/odotus
- e.** Yksi tähän koulutukseen liittyvä pelko

Kun parit ovat tutustuneet toisiinsa, ryhmä palaa yhteen ja kukin esittelee keskustelukumppaninsa.

Esittele seuraavaksi osallistujille valmennus. Voit esitellä valmennuksen teemoja, keskustella sen kestosta ja ajoituksesta jne. Varaa aikaa kysymyksille.

Kartoita osallistujien osallistumiseen ja oppimiseen liittyviä toiveita ja tarpeita. Kirjoita toiveet ja tarpeet ylös esimerkiksi fläppitaululle.

## KESTO

40 min

## HUOMIOITAVAA

Käytä valmennuksen aloittamiseen tarpeeksi aikaa.

Muista kysyä osallistujien toiveita läpi valmennuksen. Voit pyytää palautetta jokaisella kerralla.



<b>TEHTÄVÄ 1</b>	Pelissäntöjen laatiminen yhdessä
<b>KESTO</b>	30 min
<b>MATERIAALIT</b>	
<b>TEHTÄVÄNKULKU</b>	<p>Laatkaa yhdessä ryhmälle ”pelissännöt”. Voitte hyödyntää työskentelyssä seuraavia kysymyksiä:</p> <p>Millaista ilmapiiriä toivomme valmennukseen?</p> <p>Kuinka kohtelemme muita osallistujia?</p> <p>Mitä jokainen voi tehdä hyvän ilmapiirin luomiseksi?</p> <p>Mitä luottamuksellisuus tarkoittaa tässä ryhmässä?</p> <p>Mitkä tilanteet/asenteet voivat haitata osallistumista?</p> <p>Millaisia käytännön asioita on hyvä ottaa huomioon? (puhelinten käyttö, mahdolliset myöhästymiset jne.)</p> <p>Millaisia toiveita on valmentajille?</p> <p>Tehkää vastauksista huoneentaulu, johon kirjataan ryhmän keskeiset pelissännöt. Huoneentaulu on esillä läpi koulutuksen.</p> <p>Pohdintaa voi tehdä jokainen itsenäisesti, pareittain tai pienissä ryhmissä.</p>

<b>TEHTÄVÄ 2</b>	Näin selvisin
<b>KESTO</b>	30 min
<b>MATERIAALIT</b>	Luku 1, tehtävä 1
<b>TEHTÄVÄNKULKU</b>	<p>Pyydä osallistujia ajattelemaan jotain haastavaa tilannetta, jonka he ovat kohdanneet ja josta he ovat selviytyneet. Sen ei tarvitse liittyä asunnottomuuteen. Se voi liittyä ihmissuhteisiin, terveyteen, työhön tai mihin tahansa muuhun, josta osallistujat haluavat kertoa.</p> <p>Anna osallistujien miettiä muutama minuutti mistä tilanteesta haluaisivat kertoa. Pyydä osallistujia tekemään tehtävä vertaistukihenkilön käsikirjasta. Käykää lopuksi läpi osallistujien selviytymiskokemukset esimerkiksi pareittain tai koko ryhmän kesken.</p>
<b>VINKKEJÄ</b>	Valmentajat voivat myös tehdä tehtävän ja kertoa omasta selviytymiskokemuksestaan.

<b>TEHTÄVÄ 3</b>	Mitä on vertaistuki?
<b>KESTO</b>	20 min
<b>WORKSHEET REFERENCE</b>	N/A
<b>TEHTÄVÄNKULKU</b>	<p>Tutustuta osallistujat vertaistuen käsitteeseen ja keskustelkaa vertaistuen tarkoituksista. Voitte hyödyntää seuraavia kysymyksiä:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mikä vertaistuessa auttaa?</li> <li>2. Millainen ihminen voi olla vertainen?</li> <li>3. Millä tavoin vertaisena voi auttaa?</li> <li>4. Millaisia arvoja vertaistukeen liittyy?</li> </ol>

<b>TEHTÄVÄ 4</b>	Vertaistukityön tuloksia
<b>KESTO</b>	20 min
<b>MATERIAALIT</b>	Luku 1, tehtävä 2
<b>TEHTÄVÄNKULKU</b>	<p>Keskusteltuaan vertaistuen tarkoituksista ja arvoista edellisessä tehtävässä osallistujat voivat nyt määrittellä, millaisia tuloksia he haluaisivat vertaistuella saavuttaa.</p> <p>Pyydä osallistujia luokittelemaan vertaistukea saavien ihmisten mielentiloja sijoittamalla ne oikeaan kohtaan taulukossa.</p> <p>Kerro osallistujille, että tämä on vain informatiivinen harjoitus vertaistukityön toivottavista vaikutuksista. Voitte keskustella yhdessä siitä miksi käytännössä voi olla vaikeaa määrittää, onko jokin tulos vertaistuen tulosta, koska ihmisten tilanteisiin vaikuttavat monet tekijät..</p>

<b>TEHTÄVÄ 5</b>	Paulin tarina
<b>KESTO</b>	30 min
<b>MATERIAALIT</b>	Paulin tarina



## TEHTÄVÄN KULKU

Tutustukaa Paulin tarinaan pienissä ryhmissä ja vastatkaa tarinassa oleviin kysymyksiin. Käykää lopuksi kysymykset läpi koko ryhmän kesken. Voit halutessasi muokata ja lisätä uusi kysymyksiä.

## OSION LOPETUS

Osion lopuksi keskustelkaa yhdessä millaisia ajatuksia työskentelystä heräsi. Voit hyödyntää seuraavia kysymyksiä:

5. Millaisia oivalluksia sait liittyen vertaisuuteen?
6. Mitä opit?
7. Mikä jäi mietityttämään?

### 1.4 Lähteet

- Scottish Recovery Network, Fundación INTRAS et al., [Peer2peer. Vocational Training course](#)

## Tehtävä: Näin selvisin

Mieti jotain konkreettista ongelmaa/vaikeaa tilannetta, jonka olet onnistunut ratkaisemaan. Se voi liittyä mihin tahansa - ihmissuhteisiin, terveyteen, parisuhteeseen, työhön, opiskeluun, asunnottomuuteen... Kun olet valinnut tilanteen, vastaa alla oleviin kysymyksiin.

### Mitä ajattelit, kun tilanne tapahtui? Miltä se tuntui?

### Kuinka toimit tilanteessa?

### Tarvitsitko apua tilanteen ratkeamiseen? Millaista?





**Auttoiko joku sinua? Millaista apua sait?**

**Mitä hyödyllistä opit tilanteesta?**

**Miltä tapahtunut tuntuu sinusta nyt?**

# 1

## OSA

### Tehtäviä ja esimerkkejä



Accommodating a travelling **life**



## Tehtävä: Toimiiko vertaistuki?

Listaa laatikossa olevat tilanteet alla olevaan taulukkoon sen mukaan millaisia vaikutuksia vertaistuellalla voi olla.

Lisääntynyt luottamus	Tasa-arvon tunne
Itsemääräämisoikeuden vahvistuminen	Voimattomuuden tunne
Lisääntynyt viihtyvyys	Tunne yhteenkuuluvuudesta
Voimavarojen puute	Alemmuudentunne
Parantunut itsetuntemus	Huono minäkuva
Vahvistuneet selviytymiskeinot	Epäonnistumisen tunteet
Taitojen kehittäminen ja jakaminen	Osaamattomuus
Riippuvuus muista ihmisistä	Lisääntynyt ahdistus

VERTAISTUKI TOIMII!	JOTAIN ON PIELESSÄ...

Keksitkö muita asioita, joista tietää toimiiko vertaistuki vai ei? Kirjoita keksimäsi asiat ylös.



## Paulin tarina

Pauli on 45-vuotias mies. Hänen lapsuuteensa vaikuttivat molempien vanhempiensa huumeriippuvuus ja väkivalta. 12-vuotiaana Pauli joutui sijaisperheeseen. Pauli viihtyi sijaisperheessä hyvin huonosti. Hänellä oli vaikeuksia opiskelun. Pian hän alkoi karkailla ja lintsata koulusta. Hän oli nuori poika, joka oli täynnä tuskaa ja vihaa; hän ei oppinut käsittelemään tunteitaan.

18-vuotiaana Pauli muutti omaan asuntoon, jonka lastensuojelu järjesti. Hän asui siellä kaksi vuotta, mutta hänen psyykkiset ongelmansa pahenivat tuona aikana. Pauli alkoi käyttää huumeita ja syyllistyi rikoksiin. Lopulta hänet tuomittiin vankilaan ja hän menetti asuntonsa.

Vapautumisensa jälkeen sosiaalityö auttoi häntä vuokraamaan uuden asunnon, mutta hän käytti edelleen huumeita ja rikkoi sääntöjä. Hän alkoi majoittaa asunnossa kodittomia ystäviään. Naapurien valitusten vuoksi Paulia uhattiin ensin hädöllä, ja lopulta hän joutui lähtemään asunnosta.

Vuoden asunnottomuuden jälkeen hän muutti tuettuun asumisyksikköön. Asuminen siellä sujui paremmin, vaikka Pauli teki edelleen rikoksia ja sai useita lyhyitä vankeustuomioita - hän ei kuitenkaan menettänyt asuntoa tällä kertaa.

Tärkeä käännekohta Paulin elämässä oli, kun hän alkoi seurustella ja hänen puolisonsa tuli raskaaksi. Tällä kertaa hän halusi tehdä jotain heidän lapsensa vuoksi. Hänen puolisonsa kamppaili myös päihderiippuvuuden kanssa, ja hän sai odotusaikanaan erityistä tukea

Lapsi syntyi terveenä ja Pauli muutti omaan kotiin perheensä kanssa. Kotona heitä tuki perhetyö, ja Paul yritti kovasti saada töitä, mutta hänen rikoshistoriansa vuoksi se tuntui mahdottomalta. Stressaava elämäntilanne ja rahattomuus johti siihen, että Pauli ja hänen puolisonsa alkoivat juoda: he tappelivat jatkuvasti ja loivat uudelleen saman ympäristön, jonka Pauli koki lapsuudessaan. He erosivat, kun heidän poikansa oli 2-vuotias, ja lastensuojelu katsoi, ettei kumpikaan vanhemmista kyennyt huolehtimaan lapsesta asianmukaisesti. Lapsi sijoitettiin. Tämä oli vanhemmille liikaa, ja he molemmat ajautuivat takaisin kadulle.

### Kysymyksiä pohdittavaksi:

1. Mikä Paulin tilanteessa voisi tuntua vertaistukihenkilöstä vaikealta?
2. Millaista apua Pauli voisi saada vertaistukihenkilöltä?
3. Millaista apua tarvitaan ammattilaisilta?
4. Onko ammattilaisten ja vertaistukihenkilön lisäksi muita tahoja, joiden kanssa voisi olla tarpeen tehdä yhteistyötä? Millä tavoin?
5. Millainen rooli Paulin lapsella ja tämän äidillä on Paulin tilanteessa?



Accommodating a travelling **life**

# 1

## *Luvun loppu*

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

