

OMA OPAS



SISÄLLYSLUETTELO :

OMA OPAS 1.

Sivut : 2, 3, 4

Alkusanat, Runo, Vertaisuuden ja kokemusasiantuntijuuden määritelmiä

OMA OPAS 2.

Sivut : 5, 6

Kokemusasiantuntijan tehtäviä

OMA OPAS 3.

Sivut : 7

Toivon oma tarina

OMA OPAS 4.

Sivut : 8, 9

Runo, Oman elämäntarinan kirjoittamisen ohjeistus

OMA OPAS 5.

Sivut : 10

Millainen on hyvä ohjaaja?

OMA OPAS 6.

Sivut : 11, 12

Ryhmän perustaminen, Miksi oma tarina kirjoitetaan?

OMA OPAS 1.

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, joka olet vertaisohjaaja koulutuksessa tai olet jo vertaisohjaaja tai olet muuten vaan kiinnostunut vertaisuuteen liittyvistä asioista.



UUSI PÄIVÄ : Peilistä hahmo takaisin tuijottaa

hiukset sekaisin, unen jäljet silmässä vielä

eilinen oli kummaa sekasotkua,

tästä päivästä ei tiedä.

Harja kyntää oljen väristä sotkua

takut eivät ota suoristuakseen,

latvatkin kaipaa uutta potkua.

Pesee kasvoiltaan eilisen tuhkat

pukee päälleen ja valmistautuu päivään uuteen,

uuden ihmisen tulevaisuuteen.

Kirjoittanut : Reeta

MÄÄRITELMIÄ : Vertaistoiminta :

- * Lähtökohtana ihmisen omakohtaiset elämäkokemukset
- * Kokemusten jakamista, tukea, apua
- * Omaan elämäkokemukseen perustuvaa toimintaa

Vertainen :

- * Ihminen, jota yhdistää toisiin vertaisiin tietty elämäkokemus tai elämäntilanne
- * Vertaisuutta koetaan eri perusteella : diagnoosit, sukupuoli, ikä, elämäntilanne, henkilökohtaiset tavoitteet, harrastukset
- * Vertainen saa toisilta vertaisilta tukea arkeen, eväitä oman elämäkatsomuksen jäsentämiseen ja voimavaroja suuntautua kohti tulevaisuutta
- * Vertaistyö : ammattimaisesti organisoitua toimintaa, jossa toimijoina koulutetut, kokeneet ja korvausta saavat vertaistyöntekijät

Vertaisryhmä :

- * Vertaisryhmä on turvallinen ja luottamuksellinen ympäristö, jossa osallistujat voivat ohjatusti jakaa omia kokemuksiaan, tukea toisiaan ja voimaantua
- * Tukea ja / tai ennaltaehkäisyä, mutta ei hoitoa

Vertaisryhmän ohjaaja :

- * Kokemus liittyy ohjaajan ryhmäläisiin
- * Saanut koulutusta ryhmänohjaamiseen
- * Tasa-arvoinen suhteessa ryhmäläisiin
- * Vastaa vertaistukiryhmän ohjaamisesta

Kokemusasiantuntija :

- * Henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta jostakin psyykkisestä tai fyysisestä sairaudesta, vammasta tai muusta vaikeasta elämäntilanteesta ja on käynyt kokemusasiantuntija koulutuksen
- * Kokemusasiantuntijoiden avulla kuullaan todellisia tarinoita sairauden tai elämänkriisin aiheuttamista oireista ja tunteista, hoidosta sekä kuntoutumista edistäneistä asioista
- * Kokemusasiantuntijat kehittävät palveluita paremmin asiakkaiden tarpeita vastaaviksi, lisäävät ihmisten ymmärrystä, muuttavat asenteita ja antavat toivoa muille samaa



OMA OPAS 2.

- * Kokemustieto yhdistettynä koulutukseen luo kokemusasiantuntijan, joka osaa akuutisti sairastunutta laajemmin kertoa koko kuntoutuspolustaan

KOKEMUSASiantuntijan tehtäviä :

*** TUKIHENKILÖ :**

Kokemusasiantuntija tai vertaisohjaaja voi toimia yksittäisten ihmisten tukena tavallisessa arjessa tai esim. laitoshoidosta kotiutumisvaiheessa.

Hän voi myös toimia ammattilaisen rinnalla kertomalla hoidon, toipumisen ja kuntoutumisen mahdollisuuksista oman kokemuksensa pohjalta

- * **RYHMÄNOHJAAJA JA AMMATTILAISEN TYÖPARI :** Kokemusasiantuntija voi toimia erilaisissa hoidollisissa ja kuntouttavissa ryhmissä ammattiauttajan työparina ja vertaisohjaajana , jolloin hän ja ammattilainen ohjaajat asiakasryhmää yhdessä

*** KOULUTTAMINEN :**

Kokemuskouluttajat pitävät luentoja ja alustuksia esim. sairastamiseen, kuntoutumiseen, hoito- ja kuntoutuskokemuksiin liittyvistä aiheista usein sosiaali - ja terveysalan opiskelijoille ja ammattilaisille

*** KEHITTÄMINEN :**

Kokemusasiantuntijat osallistuvat mielenterveys - ja päihdepalveluiden kehittämiseen erilaisten työ-, ohjaus - tai johtoryhmien jäseninä

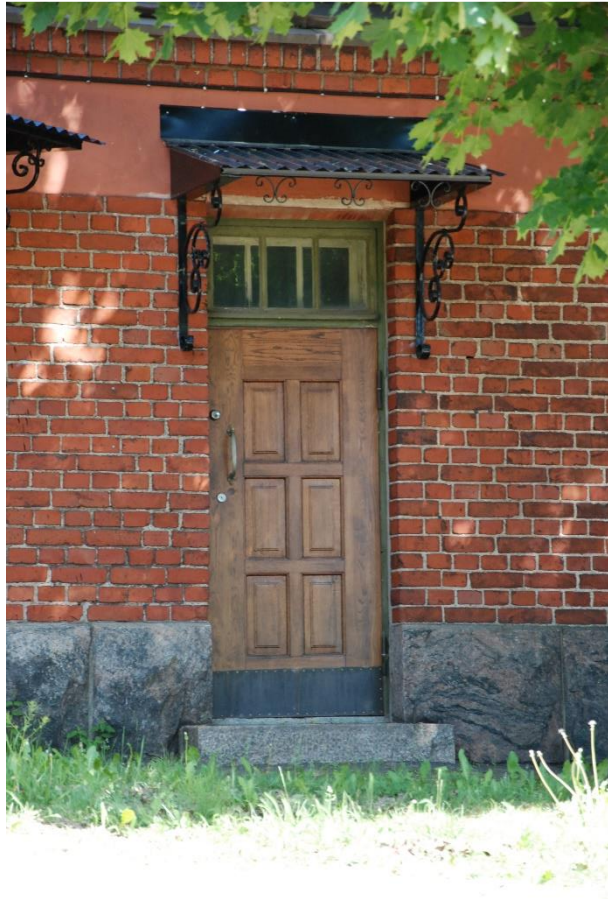
*** TIEDOTTAMINEN :**

Kokemusasiantuntijuuteen kuuluu mielenterveys - ja päihdeongelmiin

liittyvä tiedottaminen, asenteisiin vaikuttaminen sekä pyrkimys stigman

vähentämiseen. Esimerkiksi haastattelut lehtiin, radioon ja televisioon, verkkolehdet ja

oma julkaisutoiminta



OMA OPAS 3.

TOIVON TIE

Minun tieni johti minut Laturiin (nykyinen Laturin Tukiyhdistys) vuonna 2004. Noihin alkuvuosiin sisältyi paljon kyyneleitä, tuskaa, epävarmuutta, pelkoa, mutta myös iloa, hymyjä ja ennen kaikkea toivoa. Usein minulla oli todella paha ja ahdistunut olo, enkä paljoa puhellut ohjaajille, enkä muille asiakkaille. "Alku aina hankalaa..." Tällä tiellä sain tarpoa pitkään suossa ja kesti pitkään kunnes oloni alkoi kohentua. Se lähti liikkeelle siitä, että uskalsin, pystyin ja viimein halusin puhua, avautua. Tuntui siltä, että puhuin nyt kaikki vuosien puhumatta jättämiset.

Aloin pikku hiljaa tottua käymään Laturissa ja tutustuin myös muihin niin ohjaajiin kuin asiakkaisiinkin. Vuodet kuluivat ja matka jatkui. Tämä tie oli ollut jyrkkää ylämäkeä ja tällä tiellä oli ollut paljon esteitä... Lopulta uskaltauduin osallistumaan Laturin ryhmään, arkana mutta kuitenkin...Ja keskustelin edelleen säännöllisesti ohjaajien kanssa. Koska tämä tie oli niin vaikeakulkuinen, kesti pitkään kulkea, kunnes vastaan tuli ensimmäinen etappi. Aloin silloin keskustella säännöllisesti psykoterapeutin kanssa.

Tässä vaiheessa matkaa aloin itse ohjata ryhmiä. Ja muutenkin minusta tuli aktiivinen. Järjestelin asiakkaille mm. teatteri- ja taidenäyttely käyntejä. Joku sanoi jopa, että olin Laturin hengetär. Terapiassa käynti teki minulle todella hyvää ja saankin nyt "poimia sen hedelmiä." Aloin myös siivota Laturissa ansaiten näin vähän ylimääräistä.

Löysin Laturista läheisen ystävän, joka on minulle tänäkin päivänä todella tärkeä ja rakas. Ja itse asiassa Laturi pelasti minut! Tällä tiellä olen edelleenkin...

Kirjoittanut : Toivo



OMA OPAS 4.

Minä sisältä

Olen nuorin

olen pienin

olen mies

Olen pieni mies

kuin laulusta syntynyt

Olen ollut

Olen edelleen

kuin lapsi

joka näkee

joka kuulee

muttei ymmärrä

Mutta tiedän

että opin

otan vaarin

otan kopin

siksi elän

vielä tovin

Kirjoittanut : Jari Teerikangas

Oman elämäntarinan kirjoittamisen ohjeistus :

Millainen ihminen sellainen tarina. Ainutlaatuinen. Omaa tarinaa ei tarvitse välttämättä aloittaa syntymästä, vaan sen voi aloittaa vaikkapa siitä, kun aloitit lukion tai kun sairastuit. Voit käyttää apuna esimerkiksi valokuvia, kirjeitä tai voit jututtaa ystäviä, läheisiä tai perhettäsi. Yksi hyvä apu voi olla myös piirtää aikajana, johon voit merkitä elämäsi käännekohtat, etapit, kuten esim. kouluun meno, opiskelut, lapset ja sairastuminen... Sinä itse kerrot sen minkä haluat ja sinä itse jätät kertomatta minkä haluat. En kuitenkaan suosittelen, että kerrot liikaa vuosilukuja tai listaa käyttämistäsi lääkkeistä. Kannattaa karsia isolla kädellä tapauksia, jotka voivat herättää kuulijassa epämiellyttäviä tunteita. Tärkeää on myös miettiä kenelle, keille tarinansa esittää. Suositellaan, että tarinan kesto on noin parikymmentä minuuttia ääneen kerrottuna. Ts. kannattaa lukea se ääneen jollekulle, niin sen kesto selviää ja muutenkin esitystä kannattaa harjoitella. Yksi tapa on myös sellainen, että kerrot sen ilman paperia ja tarina onkin vain omassa päässäsi. Jos kerrot tarinaasi oppilaitoksissa on hyvä miettiä esim. mitä tunteita sairastuminen aiheutti ja millaista on olla esim. psykoosissa, kuinka kuntouduit...eli sellaisia asioita, jotka voisivat kiinnostaa hoitajaoppilaita.

Omaan tarinaan kannattaa palata myöhemminkin ja kannattaa myös "päivittää" sitä.

Kun kerrot tarinaasi niin puhu rauhallisesti ja selkeästi. Ota välillä katsekontaktia kuulijoihin ja puhu kuuluvasti. Kannattaa harjoitella tätä esitystä huolella, niin saat enemmän varmuutta.

Voit kirjoittaa myös kuntoutumisen tarinan, jossa kerrotaan sairastumisesta ja siitä toipumisesta. Ja miettiä mikä asia tai vaikka joku henkilö sai liikkeelle oman toipumisen ja kuntoutumisen, tämän prosessin.



OMA OPAS 5.

Millainen on hyvä ohjaaja ?

- * "hyvässä hapessa" , vointi on hyvä ja vakaa
- * kykenee ottamaan vastuuta ja sitoutumaan työhönsä
- * ei ole terapeutti
- * rohkaisee muita ryhmäläisiä
- * on tasavertainen muiden kanssa
- * "pitää langat käsissään "
- * johdattelee keskustelua (tai ohjaa muuta toimintaa) ja huomioi ne hiljaisemmatkin
- * pitää huolta, että noudatetaan yhteisiä sääntöjä
- * vaitiolovelvollisuus
- * "psykologinen silmä" ja "herkät tuntosarvet"
- * empaattinen
- * ottaa muut huomioon
- * lojaali
- * tietää omat voimavaransa
- * kykenee työskentelemään ammattilaisten kanssa
- * toivon tuottaminen
- * tärkeää on osata jättää ryhmään liittyvät asiat ryhmään, että ei vie asioita kotiin

OMA OPAS 6.

Ryhmän perustaminen : Kaikki lähtee ajatuksesta, joka on "ryhmän idea". Täytyy miettiä, että millaisen ryhmän haluaa perustaa. Se voi olla ryhmien "kuningaslaji " keskusteluryhmä tai se voi olla toiminnallinen ryhmä, (esim. kokkausta, askartelua, erilaisten pelien pelaamista) tai vaikkapa valokuvaus- tai kuvataide ryhmä. Mikä sinua nyt kiinnostaakaan?

Alla oleviin kysymyksiin sinun tulisi voida vastata :

- * mikä, millainen ryhmä ?
- * kenelle se on suunnattu ?
- * milloin, kuinka usein se kokoontuu ?
- * missä ryhmä kokoontuu, tilat, paikka ?
- * ryhmän koko ?
- * mahdolliset tarvikkeet ja niiden kustannukset ?
- * mainonta ja miten ja missä mainostaa ?
- * onko ohjaajia vain sinä vai onko sinulla pari , (joka voi olla myös ammattilainen) ?

Joskus voit tarvita "työkalupakkia", jossa voi olla seuraavia asioita, koska ryhmät voivat olla alussa haastavia...

Ryhmän säännöt ovat tärkeitä ja niitä voidaan yhdessäkin miettiä, kun ryhmä alkaa. Ja aina kun tulee uusia jäseniä on hyvä ne kerrata.

Eikä puhuta muista kuin paikalla olevista. Luottamuksellisuus on tärkeää. Ja kunnioitetaan toisia ryhmäläisiä.

Usein keskusteluryhmät alkavat kuulumiskierroksella, jossa ryhmäläiset voivat halutessaan lyhyesti kertoa kuulumisiaan ja voinnistaan.

Innostavuus, ryhmäläisten osallistaminen ja positiivisuus kannattaa ottaa ohjenuoraksi. Eikä kannata mennä liian syviin vesiin, vaan "valoa kohti".

Mennään ryhmän etu edellä. Eikä päälle puhumista, vaan jokainen ryhmäläinen puhuu vuorollaan.

Muistathan olla armollinen itsellesi. Kukaan ei ole täydellinen, jokaisella on "oma käsialansa."

Miksi oma tarina kirjoitetaan?

Siksi, että tuntisit itseäsi paremmin, että tietäisit, oppisit mitkä ovat sinun omat vahvuutesi ja heikkoutesi. Ja tätä kautta voit vahvistaa niitä sinun hyviä ja vahvoja puoliaasi. Että pystyisit antamaan muille enemmän itsestäsi ja että ymmärtäisit muita paremmin. Ja näin voit auttaa ja tukea muita. Että ymmärtäisit syitä miksi sairastuit ja sitä kautta lisääntyisi myös sinun muiden ihmisten ongelmien ymmärrys ja ihmisten ymmärrys ylipäätään. Kertomalla omaa tarinaasi sinä autat myös esim. opiskelijoita, jotka voivat käyttää hyväkseen kokemuksiasi kun he valmistuvat ja sitten työssään.

Tarinasi antaa muillekin toivoa!



Tanja Talaskivi-Munther

