

# Kokemustoiminnan vastuullisuuden sydän

## Vastaaja:

katriina.siiskonen@adhd-liitto.fi

## Vastaus:

17.04.2024, 08:51 - 17.04.2024, 08:54

### 1. Perustiedot \*

Organisaation nimi	ADHD-liitto ry
Paikkakunta	Vantaa
Vastuuhenkilö (/lomakkeen täyttäjä)	Katriina Siiskonen
Sähköposti (organisaation tai vastuuhenkilön)	katriina.siiskonen@adhd-liitto.fi
Organisaation/kokemustoiminnan verkkosivu	<a href="https://adhd-liitto.fi/tukea/kokemustoiminta/">https://adhd-liitto.fi/tukea/kokemustoiminta/</a>

### 2. Päivämäärä \*

17.04.2024

### 3. Kokemuskoulutuksenne (/vertaiskoulutuksenne) laadunhallinnassa on käytössä (voit valita useita!):

PAIKKO osaamisen tunnistamisen järjestelmä

### 4. Mitkä ovat organisaationne ydintehtävä(t), toimintaympäristö, resurssit ja tärkeimmät yhteistyökumppanit? \*

ADHD-liitto ry – ADHD-förbundet rf on sosiaali- ja terveystieteiden järjestö ja jäsenyhdistystensä kattojärjestö. Liitto toimii jäsenyhdistysten, oireisten henkilöiden, heidän läheistensä, ammattihenkilöiden ja muiden asiasta kiinnostuneiden valtakunnallisena yhdyssiteenä.

ADHD-liitto ry kehittää toimintaa yhdessä jäsenyhdistystensä ja sidosryhmiensä kanssa sekä tekee tiedotus- ja vaikuttamistyötä, joka edistää adhd-oireisten henkilöiden hyvinvointia ja toimintakykyä.

Liitto tuottaa, kokoaa, arvioi ja välittää adhd:hen liittyvää oikeaa ja ajantasaista tietoa edistääkseen myönteisen asenneilmapiirin muodostumista adhd:n ympärille.

ADHD-liiton kokemus- ja Vertaistoiminta on vapaaehtoistoimijoidemme tekemää tärkeää toimijuutta.

### 5. Miten organisaatiossanne on määritelty termi "kokemusasiantuntija" (tai muu koulutuksestanne valmistuvien nimike kuten "kokemustoimija", "kokemusosaaja", "vertaisryhmänohjaaja" tms.)? Mihin tehtäviin koulutatte?

Kokemustoiminnassa vapaaehtoistoimijan arvokkainta pääomaa ovat omat kokemukset elämästä adhd-oirekuvan kanssa tai oireisen läheisenä. Näitä kokemuksia hyödyntäen kokemustoimija välittää tietoa ja ymmärrystä adhd:stä niille, joilla ei ole vastaavaa kokemusta. Kokemustoimijan tehtävänä on lisätä käytännön tietoa ja ymmärrystä.

ADHD-liiton kokemustoimijoilla on omakohtainen kokemus elämästä adhd-oirekuvan kanssa – joko itse oireisena tai oireisen läheisenä. Kokemustoimijat ovat vapaaehtoistoimijoita, ja he ovat saaneet koulutuksen näiden kokemustensa välittämiseksi.

Kokemustarinoilla on merkittävä tehtävä muun muassa opetuksessa ja koulutuksissa ja muissa tilaisuuksissa, joissa kaivataan adhd-kokemustietoutta. Kokemustiedolla on vaikuttava paikkansa myös palveluiden suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa.

Kokemustiedon hyödyt

- Täydentää arvokkaalla tavalla teoretietoa – kirjat eivät kerro kaikkea.
- Lisää ymmärrystä oirekuvan erityispiirteistä – murrat ennakkoluuloja.
- Lisää ymmärrystä oirekuvan vaikutuksista oireisen arkeen – tietoa, jota et muualta kuule.
- Antaa eväitä omaan arkeen/työhön – mahdollisuus kysyä vinkkejä.

6. Miten organisaatiossanne on järjestetty kokemustoiminnan (/vertaistoiminnan) koordinointi ja tuki koulutuksen jälkeen? Kerro käytänteistä yksityiskohtaisesti. \*

ADHD-liiton vapaaehtoistoimintaan osallistuminen antaa adhd-oireiselle/läheiselle positiivista merkitystä elämään, ja heillä on riittävät valmiudet ja tuki tehtävän hoitamiseen.

ADHD-liiton kokemus- ja vertaistoiminnassa keskiössä ovat hyvinvoivat ja osaavat vapaaehtoiset. On tärkeää huomioida toimijoiden oirekuva tarjoamalla heille riittävästi strukturoitua, tiivistä ja monikanavaista ohjausta tukemaan vapaaehtoistehtävässään onnistumista.

Saadun palautteen perusteella valmiudet ja tuki toimijuuteen koetaan riittäväksi. Kokemustoimijat ja vertaisvanhemmat kertoivat 2023 arvioinnin perusteella, että osallistuminen toimintaan toi myönteistä merkitystä heidän elämäänsä. Osallistuminen mahdollisti vaikuttamisen, muiden auttamisen ja sitä kautta voimaantumisen, tuottaen iloa ja onnistumisen kokemuksia vapaaehtoisille.

Vapaaehtoisia tuettiin tehtävänsä hoitamisessa tarjoamalla täydennyskoulutuksia (2–3 kpl), ulkopuolisen toteuttamaa työnohjausta (2 kpl), virkistystä ja yksilöllistä ohjausta tarpeen mukaan. Tärkeää oli myös vapaaehtoisten osallistaminen toimintojen kehittämiseen ja arviointiin. Uusien toimijoiden innostamiseksi järjestettiin peruskoulutuksia.

Kokemustehtäviä vuonna 2023 oli 142. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin työnkuvaan kuuluu:

- tilauksen vastaanottaminen
- sopivan kokemustoimijan etsiminen ja yhteydenottaminen
- yhteystietojen välittäminen
- kokemustoimijan tukeminen tehtävässään
- palautteen kerääminen kokemustoimijalta, tilaajalta ja kuulijoilta.

Otamme vastaan kokemustilauksia ja välitämme ne mahdollisimman, monipuolisesti eri kokemustoimijoille. Toimintaohjeet toimitetaan sähköpostin kautta aina kokemustoimijalle sekä tilaajalle. Medialle on omansa.

Tässä esimerkkinä tilaajan ohje:

#### OHJEET TILAAJALLE

Hei!

Hieno, että haluatte hyödyntää kokemustietoa.

Tilaisuuteenne on lupautunut mukaan ADHD-liiton kokemustoimija Mikko Mallikas. Tavoitatte hänet sähköposti tai p. puhelinnumero sopiaksenne yksityiskohdista tarkemmin.

Olethan kokemustoimijaan yhteydessä ja käytte vielä läpi ainakin:

- mahdolliset tarkemmat sisällölliset toiveet kokemustehtävän suhteen
- kokemustehtävälle varattu ajankohta, kesto ja paikka
- toivotaanko mahdollisen puheenvuoron jälkeen vielä aikaa kysymyksille
- kokemustehtävästä mahdollisesti maksettava korvaus ja siihen liittyvät käytänteet

ADHD-liitto kerää palautetta kokemustiedon hyödyntämisestä lähettämällä teille lyhyen kyselyn tilaisuuteenne jälkeen.

Kokemustoimijat toimivat vapaaehtoisina ja heille on sydämen asia edistää omien kokemusten kautta adhd-tietoisuutta.

Annattehan myös kokemustoimijalle palautetta heidän arvokkaasta panoksestaan heti tilaisuuden jälkeen, jos mahdollista.

7. Miten toiminnassanne on otettu huomioon kokemustoiminnan (/vertaistoiminnan) eettisyys, osallisuuden vahvistaminen ja yhdenvertaisuus? Avaa teemoja laajasti. \*

ADHD-liiton kokemustoiminnassa varmistetaan ottamalla huomioon neljä keskeistä periaatetta: osallistujien kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus, hyödyllisyys ja avoimuus. Näiden periaatteiden noudattaminen auttaa varmistamaan, että kokemustoiminta on eettisesti kestävä ja että osallistujien oikeudet ja hyvinvointi ovat ensisijaisia.

ADHD-liitto tarjoaa vapaaehtoisille hyvän mielen yhteisön, johon jokainen on tervetullut omana itsenään. Kaikkien panosta

arvostetaan ja jokaista toimijaa tuetaan tarpeen mukaan hänen valitsemassaan tehtävässä.

Eettisyys lähtee liikkeelle jo ilmoituksen laatimisen vaiheesta. Pyrimme huomioimaan ilmoituksessa kohderyhmämme tarpeet. Viestintä on selkeää, ytimekästä ja siinä huomioidaan saavutettavuus. Ilmoituksessa nostamme esiin kunkin vuoden tarpeen (jos sellainen on), paikkakunnan, jossa koulutus järjestetään sekä yhteystiedot, josta voi kysyä tarkennuksia hakuvaiheesta mutta myös koulutuksesta. Koulutusmainoksessa jo puhumme, että toiminta on vapaaehtoistoimintaa.

Hakijavalinta tehdään kriteerit täyttävien kohdalla arpomalla. Näin takaamme kaikille hakijoille samat mahdollisuudet. Kirjoitustaidot eivät ratkaise osallistumista. Ajattelemme, että näin voimme olla tasapuolisempia. Kriteereinä meillä on, että hakijalla on varmistunut ADHD-diagnoosi.

Viestintä on koko ajan selkeää ja monipuolista. Lähetämme tiedon koulutukseen pääsemisestä niin valituille kuin ei valituille. Perustelemme päätöstä. Lähetämme muuta infoa niin kirje muodossa sekä tekstiviestein. Muistutamme koulutukseen valittuja jokaisesta koulutuskerrasta tekstiviestillä. Käytämme viestinnässä paljon apukysymyksiä. Saavutettavuus on tärkeä osa viestintäämme.

Koulutus on osallistujille maksuton. Myös lähiseudulta tulevat saavat korvauksen matkakuluista. Matkakulut korvataan jälkikäteen todellisia kuluja vastaan, mutta tarvittaessa ostamme liput etukäteen osallistujalle. Taloudellinen syy ei saa tulla esteeksi osallistumiselle.

Koulutuksessa korostuu tiedon lisäksi käytännönharjoittelu, oman tarinan työstäminen ja toki vertaisuus. Koulutuspäivät on rakennettu kohderyhmä huomioiden, joten pidämme paljon taukoja ja teemme vireystasoa nostavia tehtäviä. Koulutus on jaettu kahteen kokonaiseen viikonloppuun ja kolmeen Teams-tapaamiseen. Varmistamme koulutukseen valituilta, että heillä on älylaite, jolla osallistua etätapaamisiin. Tarvittaessa ohjaamme Teamsin käyttöön, autamme matkalippujen hankinnassa ja opastamme koulutuspaikan löytämisessä.

Peruskoulutuksen koulutuskertojen välillä pidämme yhteyttä osallistujiin sähköpostitse ja puhelimitse. Tuemme oman tarinan rakentumista järjestämällä kahdenkeskisiä tapaamisia. Koulutuksen lopussa on vielä harjoitusesiintyminen. Autamme koulutukseen osallistuvia tarpeen mukaan löytämään harjoituspaikan ja tuemme esimerkiksi koulutusdioiden tai muun esiintymismateriaalin valmistamisessa. Rohkaisemme käyttämään useita esiintymisen muotoja.

Harjoituspuheenvuoron jälkeen koulutukseen osallistuneet kokemustoimijat viedään heille tehtyyn tietoturvalliseen rekisteriin. He täyttävät rekisteriä varten tarvittavat kysymykset. Tästä eteenpäin he ovat virallisesti ADHD-liiton kouluttamia kokemustoimijoita.

Kokemuskeikat jakautuvat mahdollisimman tasaisesti. Kokemustoimijat saavat itse markkinoida itseään eri toimijoille, mutta myös liiton kautta tulee keikkapyyntöjä. Olemme kertoneet mahdollisen palkkiolinjauksen, mutta pääsääntöisesti kokemustoimija neuvottelee oman palkkionsa. Koulutuksessa ohjeistamme, että toiminta on vapaaehtoista ja palkkio on vapaaehtoinen.

Kuulijoilta keräämme palautetta yhteisen QR-koodin kautta. Olemme ohjeistaneet kokemustoimijoitamme välittämään tilaisuuksissaan QR-koodia palautteen keruuta varten. Jaamme säännöllisesti tätä saatua palautetta myös kokemustoimijoille. Lisäksi keräämme palautetta suoraan kokemustoimijoilta heidän saamastaan tuesta, jotta liittona voimme tukea heitä parhaalla mahdollisella tavalla. Tämän lisäksi keräämme palautetta myös puheenvuoron tilaajalta. Palautetta hyödynnetään rahoitushakemuksissa sekä ennen kaikkea toiminnan kehittämisessä.

Viestimme sisäisesti uutiskirjeellä 5–6 kertaa vuodessa sekä kokemustoimijoiden vapaaehtoisella WA-ryhmän avulla. Viestintä on kommunikointia ja vuorovaikutusta, joka toimii molemminpuolisesti. Ulkoisesti viestimme kokemustoiminnasta erilaisin kampanjoin. Vuonna 2024 meillä on menossa juhluvuoden kampanja, kun liitto täyttää 35 -vuotta. Osallistamme kokemustoimijat kampanjan suunnitteluun ja ideointiin. Kampanjassa kokemustoimijat tuovat adhd:ta näkyväksi omilla kasvoillaan ja mietelauseillaan. Kampanja pyörii liittomme somekanavissa koko vuoden. Lisäksi kirjoitamme säännöllisesti henkilötarinoita, joita julkaistaan somekanavien lisäksi liittomme Verraton-lehdessä. Kunnia niille, jotka vievät tätä tärkeää viestiä eteenpäin. Kampanjoissa huomioimme saavutettavuuden sekä eettisyyden tekemällä erilliset sopimukset jokaisen julkaisun kohdalla.

Täydennyskoulutusten aiheet nousevat aina kokemustoimijaverkostostamme. Pyydämme toiveita ja toteutamme niitä.

Kokemustoimijan tilaaminen on tehty tilaajalle mahdollisimman helpoksi. Tilaaminen tapahtuu täyttämällä liiton verkkosivuilta löytyvä tilauslomake. Tämän jälkeen koordinaattorimme etsii mahdollisimman sopivan, mutta huomioiden adhd:n monipuolisuuden kokemustoimijan. Hän ehdottaa keikkaa ensin yhdelle. Jos keikka ei sovi ajallisesti tai muusta syystä, ehdotetaan sitä seuraavaksi yhteisessä WhatsApp-ryhmässä. Pyrimme vastaamaan jokaiseen yhteydenottoon viikon sisällä.

ADHD-liiton kokemustoiminnassa otetaan huomioon kokemustoiminnan eettisyys, osallisuuden vahvistaminen ja yhdenvertaisuus. Kokemustoiminta on arvokas osa ADHD-liiton toimintaa, ja sen tavoitteena on tukea adhd-oireyhtymään liittyvän kokemuksen jakamista ja ymmärrystä.

Kokemustoimijat ovat omakohtaisesti kokeneita – joko itse oireisina tai oireisen läheisinä. He toimivat vapaaehtoisina ja ovat saaneet koulutuksen, joka mahdollistaa heidän kokemustensa välittämisen. Kokemustoimijat ovat arjen asiantuntijoita, joilla on omaleimainen tarina kerrottavana. Heidän kokemustarinoillaan on merkittävä tehtävä muun muassa opetuksessa, koulutuksissa ja muissa tilaisuuksissa, joissa kaivataan adhd-kokemustietoutta. Lisäksi kokemustiedolla on vaikuttava paikkansa palveluiden suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa.

Kokemustoimijoiden hyvinvointia tuetaan koulutuksen lisäksi vapaamuotoisilla ja mieltä kohentavilla ViRe-päivillä. Nämä päivät järjestetään läsnäpäivinä, hyödyntäen työnohjauskeinoja miellyttävässä ympäristössä. ViRe-päivät ovat myös ilmaiset osallistujille.

Työntekijät osallistuvat verkostotyöhön ja hakevat tietoa ja taitoa koulutuksista ja tapaamalla muita kokemustoimijoiden kanssa työtä tekeviä.

Kokemustoiminta täydentää teoretietoa, murtamalla ennakkoluuloja ja lisäämällä ymmärrystä adhd-oireikuvan erityispiirteistä ja vaikutuksista arkeen. Se tarjoaa myös eväitä omaan arkeen ja työhön.

Kokemus- ja vertaistoinnin ohjeet ja ajatus arvoista sekä strategiasta toiminnan takana löytyy täältä: <https://adhd-liitto.fi/adhd-liitto/vapaaehtoistoiminta/>

## 8. Mitä osa-aluetta pyritte kehittämään seuraavan vuoden aikana kokemustoiminnassanne (/vertaistoinnassanne)? Miten? \*

Pysähdymme pohtimaan eettisiä toimintaperiaatteita seuraavilla ViRe-päivillä yhteistyössä kokemustoimijoiden kanssa. Pysähdymme tämän asian äärelle ja pyrimme rakentamaan jonkin visuaalisen tuotoksen. Tuotos tuodaan nähtäväksi liiton verkkosivuille.

Pyrimme monipuolistamaan toimintaamme, niin että kokemustoimijuutta arvostetaan yhä enemmän ja kokemustoimijoiden osaamista ja viisautta hyödynnetään laajasti. Haluamme, että kokemustoimijat tunnistavat arvonsa ja muut tunnustavat sen.

