Tervetuloa vertaistoimijaksi!

23.9.2025

Aino.loikkanen@allergia.fi, paula.lehtomaki@allergia.fi

ALLERGIA & IHO ASTMA

Tervetuloa!

Opintokeskus Sivis

17.30 Aloitus ja tutustuminen

18.00 Vapaaehtoistoiminta ja yhdistykset

18.15 Mitä vertaistuki on

18.45 Tauko

19.00 Keskustelua

19.15 Vertaisryhmän aloittaminen ja vetäminen

19.45 Yhteenveto ja kiitos

ALLERGIA & IHO ASTMA

Koulutuksen tavoitteet

- Tunnet Allergia-, iho- ja astmaliiton, jäsenyhdistykset ja palvelut
- Tunnet vertaistoiminnan periaatteet
- Tiedostat erilaiset mahdollisuudet vertaistoiminnan järjestämiseen liitossa/yhdistyksissä ja tiedät, miten vertaisryhmän voi käynnistää
- Osaat toimia ryhmän vetäjänä

Opintokeskus **Sivis**

ALLERGIA
IHO
ASTMA

Ihmisellä on omia sisäisiä voimavaroja,
jotka voidaan saada käyttöön
vertaistuen avulla.

”Minäkin olen selvinnyt,
sinäkin voit selvitä.”

ALLERGIA
IHO
ASTMA



Tutustutaan! Miksi olet täällä tänään?

ALLERGIA & IHO ASTMA

Allergia-, iho- ja astmaliitto tutuksi

ALLERGIA & IHO ASTMA

Allergia-, iho- ja astmaliitto ry

- Valtakunnallinen terveys- ja potilasjärjestö.
- Toimintaa toteuttaa 42 jäsenyhdistystä.
- Liittoon kuuluu n. 13 000 jäsentä perheineen.
- Teemme työtä parantaaksemme kohderyhmän ja heidän läheistensä elämänlaatua ja valvomme heidän yhteiskunnallisia etujaan.



Moninainen diagnoosiperhe



- Liiton toimintaan kuuluvat sairaudet ovat hyvin vaihtelevia niin yleisyydeltään ja vakavuusasteeltaan.
- Osa sairauksista koskettaa suurta osaa väestöä, osa on harvinaisia.
- Sairaus voi olla lievä tai vaikeasti vammauttava.
- Myös paljon yhdistäviä tekijöitä.

ALLERGIA & IHO ASTMA

Allergia-, iho- ja astmaliitto ry

- Kohderyhmänä:
  - sairastuneet ja heidän läheisensä
  - jäsenyhdistykset ja vapaaehtoiset,
  - sote-ammattilaiset ja päättäjät,
  - suuri väestö



- Toiminta:
  - Neuvonta ja jäsenpalvelut
  - Viestintä ja vaikuttaminen
  - Kampanjat
  - Vertais- ja vapaaehtoistoiminta
  - Kurssitoiminta
  - Edunvalvonta mm. Allergiatunnus
  - Yhdistysten tuki
  - Luontotoiminta

ALLERGIA & IHO ASTMA

Vertaistukea 24/7

- Liiton työntekijät ja vapaaehtoiset ylläpitävät ja moderoivat keskusteluja mm. **19 Facebookin suljetussa diagnoosiryhmässä.** Löydä ryhmät
- **Vertaistreffejä** eri aihealueiden ympärillä verkossa ja paikallisesti: allergia.fi/vertaistreffit
- Liitto mukana myös **Toivo-sovelluksessa**
- Yhdistykset järjestävät **paikallisesti** omia vertaisryhmiä ja muuta toimintaa
- *Ajatus vertaisuudesta mukana kaikessa yhdistyksen toiminnassa*



ALLERGIA
IHO
ASTMA



Painopisteet 2021-2025

- Toiminnan perustana asiantuntijuus ja tieto
- Yhdessä tekeminen ja toimiminen
- Ihmiskeskeisyys ja arjessa mukana oleminen

- Haluamme helpottaa sairastuneen arkea, tuntea heidän haasteensa ja tukea tarjoamalla vertais- ja muuta toimintaa
- Yhdessä olemme iso ja vaikuttava toimija!

ALLERGIA & IHO ASTMA

Jäsenyys tarjoaa tukea sairastuneille

- Liitossa ei ole suoria henkilöjäseniä. Jäsenet kuuluvat aina johonkin paikalliseen tai valtakunnalliseen jäsenyhdistykseen.
- Varsinainen jäsen 27 €/12 kk, rinnakkaisjäsenyys 10 €/12 kk, jos haluaa kuulua useampaan liiton alaiseen yhdistykseen.
- Kaikissa jäsenasioissa voit olla yhteydessä jasenet@allergia.fi tai puh. 040 721 4988 (ma klo 12-15 ja ti klo 8-11)



Tunnetko oman yhdistyksesi?

- Oletko jäsenenä jäsenyhdistyksessä?
- Tiedätkö, mikä on sinulle sopiva yhdistys?
- Oletko osallistunut yhdistyksen tapahtumiin?



ALLERGIA
IHO
ASTMA

Vapaaehtoistoiminta ja yhdistykset

ALLERGIA & IHO ASTMA

Vapaaehtoisena Allergia-, iho- ja astmaliitossa

- Allergia-, iho- ja astmaliiton vapaaehtoiseksi voi tulla kuka vaan, jolla omaa kokemusta & kiinnostus asiaan.
- Et tarvitse mitään erityisosaamista. Vapaaehtoisuus on paikka oppia uutta!
- Yksin ei tarvitse toimia. Yhdessä saamme enemmän aikaan.
- Monenlaista roolia tarjolla: vapaaehtoisena voit tehdä yksittäisen pienen jutun tai sitoutua pidemmäksi aikaa.
- Järjestämme koulutusta ja tapaamisia vapaaehtoisille.
- Vapaaehtoisena saat paljon hyvää myös itsellesi.
- Vapaaehtoisia tarvitaan! Yhdistysten toiminta ei olisi mahdollista ilman vapaaehtoisia!



ALLERGIA & IHO ASTMA

Vapaaehtoistoiminnan muotoja yhdistyksissä

Edunvalvoja, vaikuttaja

Näkyvyyden tuoja

Toiminnan toteuttaja

Liikunta-vastaava

Yhteyksien luoja

Luottamus-henkilö

Vertais-toiminnan mahdollistaja

Viestintä-guru

Yhdistyksen arjen pyörittäjä

ALLERGIA & IHO ASTMA

© MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Mitä saat liiton vapaaehtoisena

- Liiton vapaaehtoisryhmiä: somelähettiläät, kokemustoimijat ja vertaistreffien vetäjät, liikuntavastaavat
- Yhdistyksissä laajempaa toimintaa

- Perehdytyksen ja tukea vapaaehtoisena toimimiseen.
- Paljon iloa ja jaksamista omaan arkeesi.
- Mahdollisuuden oppia uutta ja tavata monenlaisia ihmisiä.
- Edistää allergiaa, astmaa, atooppista ihottumaa tai harvinaista ihosairautta sairastavien parempaa arkea!
- Sitoutua toimintaan itselle sopivaksi ajaksi.
- Lopettaa vapaaehtoisena toimimisen halutessasi.



Jokainen meistä voi edistää allergia, astma- ja ihoasioita toimimalla vapaaehtoisena.

ALLERGIA IHO & ASTMA

Tukenasi

- Liiton ja oman yhdistyksen toimijoiden tuki
- Järjestön organisoimat koulutukset ja vapaaehtoisten tapaamiset
- Omat taidot:
  - Omat kokemukset ja tavallisen ihmisen taidot
  - Kyky tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa
  - Oma auttamisen halu



© MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Pelisäännöt 1/2

- **Sitoudun edistämään liiton arvoja** ja yhteisiä pelisääntöjä. Muistan edustavani tehtävässä Allergia-, iho- ja astmaliittoa/yhdistystäni.
- **Olen oma itseni.** Hyödynnän omia tietojani ja taitojani sekä omaa elämänkokemustani. Tarvittaessa ohjaan muita ammattituen luo.
- **Palkattomuus**. Vapaaehtoisena en saa palkkaa, mutta paljon muuta, kuten hyvän mielen, mielekästä tekemistä ja mahdollisuuden oppia uutta.
- **Luotettavuus**. Pidän kiinni sovituista asioista ja ilmoitan, jos olen estynyt toimimaan sovitun mukaisesti.

ALLERGIA & IHO ASTMA

Pelisäännöt 2/2

- **Luottamuksellisuus**. En puhu muiden asioista eteenpäin järjestön sisällä enkä ulkopuolella edes tehtävän päätyttyä.
- **Toimin muita kunnioittaen ja yhdenvertaisuutta edistäen.** Kaikki ovat tervetulleita mukaan toimintaan. Vapaaehtoisena toimin tasapuolisesti kaikkien edun mukaisesti.
- **Huolehdin omasta jaksamisestasi.** Saan tukea niin muilta vapaaehtoisilta kuin yhdistyksestä ja liitosta.
- **Kerron, jos haluan lopettaa** vapaaehtoisena toimimisen. Mukana voi olla niin kauan, kun se omaan elämäntilanteeseeni sopiin. Saan halutessani todistuksen vapaaehtoisena toimimisesta.

ALLERGIA & IHO ASTMA

Miksi lähdin vapaaehtoiseksi?

AIA:n vertaistoimijoilta kerättyä:

Toive päästä itse toimintaan mukaan

Halu tehdä vapaaehtoistyötä

Voi kertoa, miten on itse selvinnyt sairauden kanssa

Sopiva elämäntilanne

Näkee uusia ihmisiä

Halu vaikuttaa

Kuulee kentältä tietoa ja kokemuksia

Yhteisöllisyys ja vertaistuki

Lapsen toive saada vertaistukea

Sopeutumisvalmennus-kurssin kautta

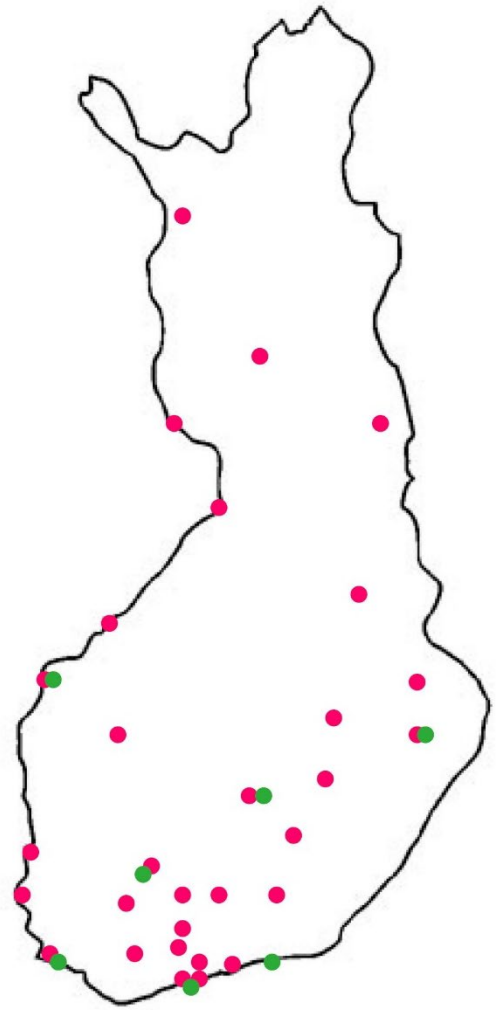
Oma kiinnostus

ALLERGIA IHO & ASTMA

© MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Miten mukaan yhdistystoimintaan?

- Yhdistykset ovat itsenäisiä toimijoita, ja toimivat vaihteleville resursseilla.
- Toiminta pyörii pääosin vapaaehtoisvoimin -> toimintaa resurssien mukaan.
- Alueellisissa allergia-, iho- ja astmayhdistyksissä (27 kpl) ja atopiayhdistyksissä (7 kpl) pääset järjestämään isompia tai pienempiä paikallisia tapahtumia.
- Harvinaisyhdistykset (8 kpl) toimivat valtakunnallisesti (pl. Etelä- ja Pohjois-Suomen Alopecia- ja vitiligoyhdistykset), vertaistapaamisia.
- Yhdistysten kautta mahdollisuus päästä järjestämään vertaistapaamisia/ vertaisryhmiä paikallisesti/laajemmallakin alueella.
- Jos olet kiinnostunut yhdistystoiminnasta, ota yhteyttä oman yhdistyksesi puheenjohtajaan/hallitukseen ja kysy lisää/kerro ideastasi.



ALLERGIA & IHO ASTMA

Mitä vertaistuki & vertaistoiminta on?

ALLERGIA & IHO ASTMA

Vertaistuki on potilasjärjestöjen ydintoimintaa

- Vertaistuki on kokemustietoon perustuvaa tukea ja apua, jota samankaltaisia asioita läpikäyneet ihmiset voivat antaa vaikeuksista selviytymiseksi.
- Pohjaa yksilön omaan kokemukseen ja maallikon tietotaitoihin.
- Sekä auttaja että autettava ovat tukea saavina ja antavina osapuolina.
- Tärkeässä osassa kuunteleminen, mutta myös tiedon jakaminen ja yhdessä oppiminen.
- Potilaisjärjestöissä vertaistoiminta on tärkeässä roolissa – halu jakaa ajatuksia samaa kokeneiden kesken erottaa potilasjärjestön muista yhdistyksistä.
- Vertaistuki voi näkyä toiminnassa monella lailla. Esim. vertaisryhminä tai osana muuta toimintaa. Jonkun tekemisen ohella keskustelu voi käynnistyä helpommin.

ALLERGIA & IHO ASTMA

Kokemustieto on vertaistuen ydin

- Ihmisen oman kokemuksen kautta kertynyt tieto = kokemustietoa
- On jakajan vastuulla korostaa tiedon subjektiivista näkökulmaa. Se mikä toimii yhdellä, ei aina toimi toisella, joten on tärkeää tuoda esiin, että tämä on minun kokemukseni asiasta.
- Vertaistukijan on hyvä miettiä, mitä ja miten haluan omasta elämästäni jakaa? Kuinka paljon haluan elämästäni kertoa tuettavalle? Kaikkea ei tarvitse kertoa.
- Vertaistuki ei ole ”puoskarointia” eli sairauden hoitoon liittyvissä asioissa on hyvä ohjata kääntymään lääkärin puoleen.



ALLERGIA & IHO ASTMA

Vertaistuen periaatteita

- Vapaaehtoisuus
- Arjen asiantuntijuus
- Vastavuoroisuus
- Luottamus ja vaitiolovelvollisuus
- Tasavertaisuus
- Erilaisuuden kunnioittaminen
- Itsemääräämisoikeus
- Sitoutuminen – vertaistukija sitoutuu vertaistukisuhteeseen, kuitenkin muistaen omat rajansa.



ALLERGIA & IHO ASTMA

Vertaistoiminnan perusidea

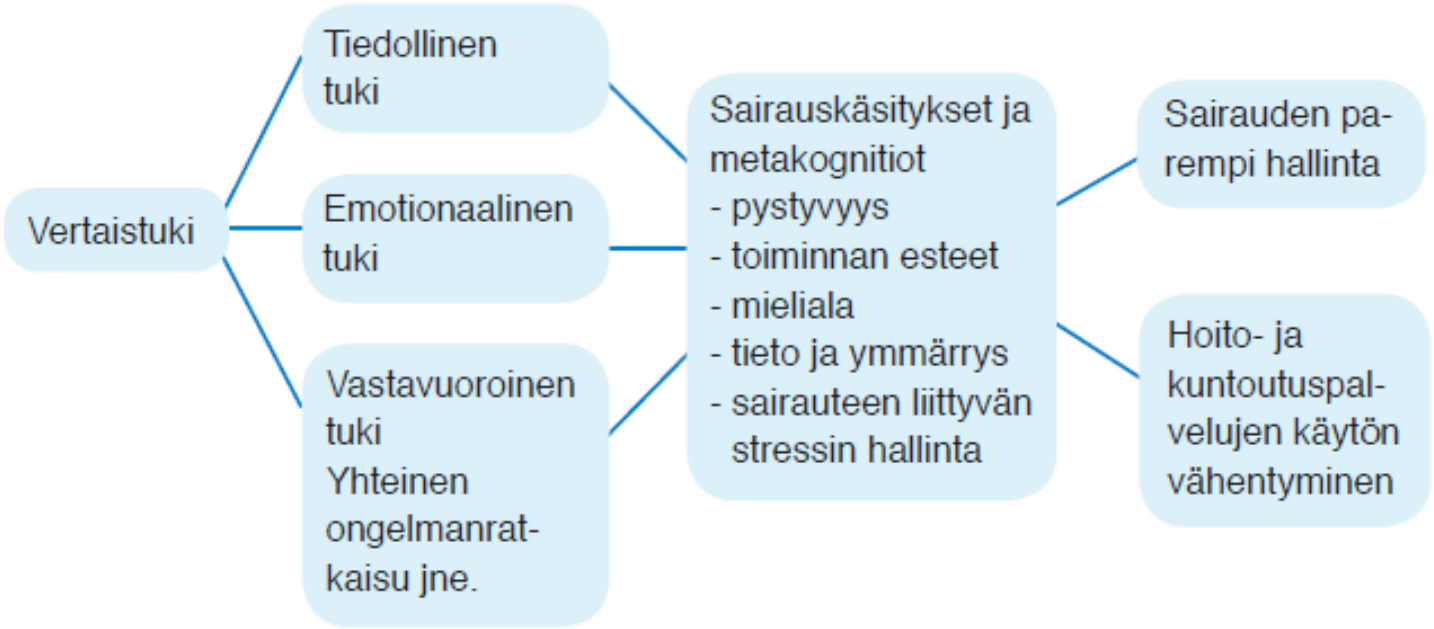
- Vertaisryhmät kokoavat yhteen ihmisiä, joilla on samantyyppinen ongelma, esimerkiksi sairaus.
- Tavoitteena löytää ratkaisuja ongelmiin ja sopeutua elämäntilanteeseensa (ammattimaisen tuen rinnalla).
- Ryhmän säännöt pohjautuvat yhdenvertaisuuteen, yhteistyöhön sekä keskinäiseen tukeen.
- Ryhmän jäsenet ovat toinen toisilleen esimerkkejä siitä, miten eri tavoin ongelmia voi ratkaista.

Lähde: Vertaistoiminta kannattaa, Kansalaisareena

ALLERGIA & IHO ASTMA

Vertaistuessa kaikki hyötyvät

- Vertaisille voi puhua huolta aiheuttavista asioista kuormittamatta läheisiä
- Saat ja jaat tietoa -> omien voimavarojen vahvistuminen
- Sosiaalinen tuki auttaa sopeutumaan sairauden kanssa elämiseen ja tuottaa psyykkistä hyvinvointia

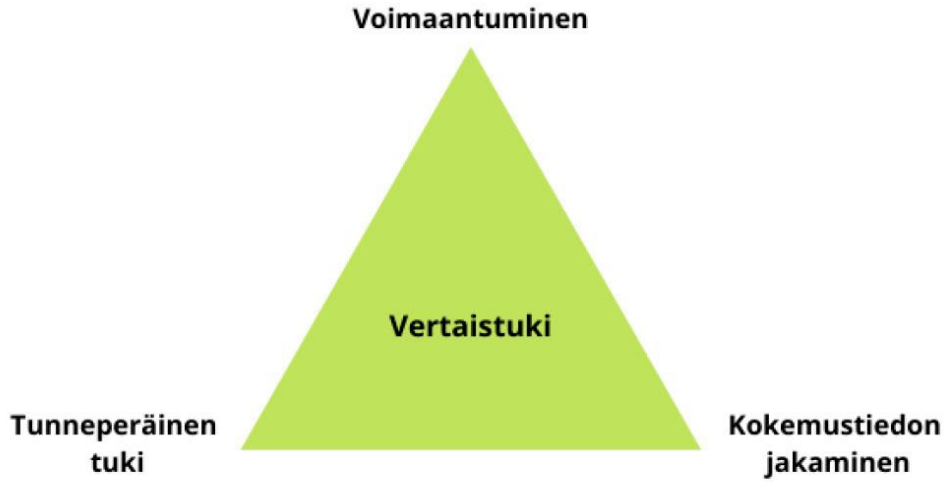


Lähde: Sopeutumisvalmennus Suomalaisen kuntoutuksen oivallus, Toim. Hely Streng 2014

ALLERGIA IHO & ASTMA

Vertaistuki voimaannuttaa

- Tunneperäinen tuki
  - Tunne kuulluksi tulemisesta
  - En ole yksin ongelmieni kanssa
  - Yhteinen kokemusten jakaminen luo syvän ymmärretyksi tulemisen tuntee
  - Keskitytään positiiviseen ja katsotaan tulevaan -> toivo
- Kokemustiedon jakaminen
  - ”Minulla on toiminut…”
  - Uudet näkökulmat omaan tilanteeseen
- Omien voimavarojen vahvistuminen
  - Usko omiin taitoihin ja vaikuttamisen mahdollisuuksiin lisääntyy
  - Keskustelun myötä voi löytyä uusia positiivisia puolia itsessä
  - Auttaa selviytymään vaikeistakin tilanteista



Minustako vertaistoimija?

- Vertaistukijana voi toimia henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta kyseisestä sairaudesta (myös läheiset)
- Vertaistukija on selviytynyt sairaudesta tai sopeutunut elämään sen kanssa
- Elämässä löytyy aikaa vapaaehtoistyölle



ALLERGIA & IHO ASTMA

Vertaistoimijan taidot

- Arvostaa omaa kokemustaan ja selviytymistarinaansa
- Haluaa tukea muita sairastuneita
- Keskittyy kuuntelemiseen ennemminkin kuin ratkaisujen etsimiseen
- Ymmärtää roolinsa vertaistukija
- Tunnistaa oman jaksamisensa rajat ja hallitsee ajankäyttöä
- Tietää omat vahvuutensa ja puutteensa
- Tunnistaa oman toimintansa motiivit
- Kunnioittaa yksityisyydensuojaa



ALLERGIA & IHO ASTMA

Millainen sinun matkasi on ollut sairauden kanssa?



- Millaisessa tilanteessa olet kaivannut vertaistukea?
- Millaista vertaistukea olet saanut matkan varrella?
- Miten olet hyötynyt vertaistuesta?

ALLERGIA & IHO ASTMA

Vertaistuen muodot

- Henkilökohtainen vertaistuki
  - kasvokkain, puhelimitse, kirjallisesti, virtuaalisesti
  - Toivo-sovellus
  - Kuuntelua, ajatuksen vaihtoa henkilöltä henkilölle
- Ryhmämuotoinen vertaistuki
  - Facebook-ryhmät, vertaistreffit, paikalliset vertaisryhmät
  - Mahdollisuus saada monenlaisia mielipiteitä ja ajatusten vaihtoa
  - Ei niin henkilökohtaista
  - Pelkästä ryhmän olemassaolosta voi tulla tunne, että ei ole yksin



ALLERGIA & IHO ASTMA

Paikallinen vertaisryhmä

- Perinteinen, tietylle kohderyhmälle suunniteltu tapa toteuttaa vertaistoimintaa
- Säännöllisiä kokoontumisia tietyssä paikassa
- Usein aika sama porukka
- Toimintaa voidaan suunnitella yhdessä
- Alustuksia tai muita keskustelua herättäviä teemoja



ALLERGIA & IHO ASTMA

Toivo-sovellus

- Toivo-sovellus on yksi toiminta-alusta, jonka kautta voi jakaa ja saada henkilökohtaista vertaistukea.
- Toimintaa koordinoi pääkaupunkiseudun OLKA.
- Tukija luo profiilin sovellukseen, jonka jälkeen hän on löydettävissä sieltä.
- Tuettavat ottavat yhteyttä sovelluksen kautta. Voit itse määritellä, milloin olet tavoitettavissa puhelimitse.



ALLERGIA & IHO ASTMA

Vertaistreffit

- Kevyt konsepti, joka on helppo toteuttaa verkossa tai paikallisesti
- Usein yksittäisiä tapaamisia
- Osallistujaporukka saattaa vaihtua jokaisella kerralla
- Ei luennointia vaan vapaaehtoisen ohjaamaa keskustelua
- keskustelukortit tuovat ryhtiä toimintaan



ALLERGIA
IHO
ASTMA

Muita muotoja

- Aktiivinen toiminta FB-vertaisryhmä
- WhatsApp-ryhmä
- Yhdistysten erilaiset vertaistapaamiset, esim. harvinaisyhdistyksissä usein viikonlopputapaamisia
- Liikunta aktivoi keskusteluun ja kokemusten jakamiseen



ALLERGIA & IHO ASTMA

Pariporinat: millaista toimintaa haluaisit järjestää?

- Miltä edellä mainitut vertaistuen muodot kuulostivat? Mikä näistä voisi olla sinun juttusi?
- Jutelkaa pienissä ryhmissä, mikä olisi kunkin toive tulevasta toiminnasta.

- Mieti myös
  - Mikä on motiivisi lähteä auttamaan muita?
  - Mahdollistaako elämäntilanteesi sitoutumisen vapaaehtoiseksi?
  - Miten käsittelet vaikeita asioita? Jäätkö murehtimaan asioita?

ALLERGIA & IHO ASTMA

Vertaisryhmän käynnistäminen ja vetäminen

ALLERGIA & IHO ASTMA

Ryhmän aloittaminen:

- Paikallisesti kokoontuvat ryhmät toimivat osana yhdistysten toimintaa
- Tukea ja apua ryhmän perustamiseen saat omasta yhdistyksestäsi ja liitosta



ALLERGIA & IHO ASTMA

Ryhmätoiminnan periaatteet

- Muistetaan aina luottamuksellisuus sekä salassapito-/vaitiolovelvollisuus
- Kunnioitetaan erilaisuutta ja arvostetaan jokaista ryhmäläistä yksilönä
- Keskeistä on arjen asiantuntijuus
- Annetaan tilaa kaikille ryhmäläisille
- Kuunnellaan kaikkia
- Muistetaan turvallisen tilan periaatteet

ALLERGIA & IHO ASTMA



"Juttu lähti nopeasti liikkeelle. Pääsimme puhumaan luottamuksellisesti. Jaoimme hoitovinkkejä, nauroimme sairaudellemme ja puhuimme avoimesti hoidoista ja selviytymisestä. Tapaamisessa huomasi, että löytyy yhtä monta tarinaa, kuin on ihmistä.”

ALLERGIA & IHO ASTMA

Mietintään ennen aloitusta:

- **Kenelle** ryhmä on tarkoitettu?
- Kuinka pitkään ja **kuinka usein** ryhmä kokoontuu?
- **Missä** ryhmä kokoontuu?
- Onko ryhmän tapaamisilla **teemoja tai toimintaa**? Kannattaa suunnitella yhdessä ryhmäläisten kanssa. Vertaiskokemusten jakaminen olennaista.
- Miten, missä ja kuka hoitaa **markkinoinnin** ja ryhmästä tiedottamisen?
- Minkälainen **budjetti** ryhmällä on käytettävissä?
- Otetaanko ryhmään jatkuvasti uusia jäseniä vai pysyykö ryhmä samana aina esim. yhden kauden (kevät/syksy) kerrallaan?

ALLERGIA & IHO ASTMA

Kokoontumispaikka

- Mihin ihmisten on helppo tulla? Paikan on hyvä olla helposti löydettävissä ja saavutettavissa.
- Aina sama vai vaihtuva?
- Huomioi esteettömyys, esim. osa sisäilmaoireilevien ryhmistä kokoontuu ulkona.
- Kartoita alueen ilmaiset tilat (järjestöjen/yhdistysten tilat, järjestötalo, kirjasto…)
- Hyödynnä kahvilat ja kabinetit
- Nuotiopaikka ja ulkokohde innostaa juttelemaan



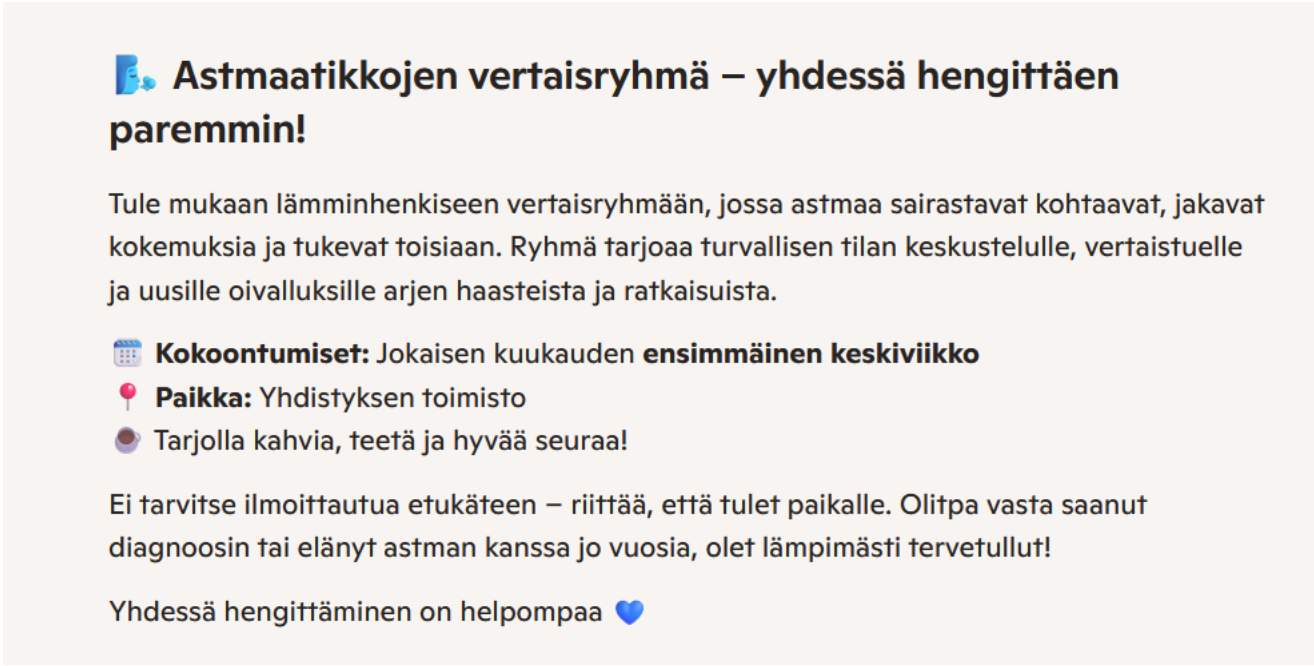
Tiedottaminen ryhmästä



- puskaradio/kysy ihmisiä mukaan
- oman yhdistyksen jäsenkirje
- oman yhdistyksen some-kanavat
- FB-ryhmät
- jäsenille viestiä sähköpostilla jäsenrekisteristä (yhdistyksen tai järjestöasiantuntijan kautta)
- Paikallislehti, ilmoitustaulut
- AIA-liiton nettisivujen tapahtumakalenteri
- Muista tarvittaessa paikan päälle tarvittavat opasteet
- Laita mainokseen puhelinnumero, josta ryhmän vetäjän tavoittaa

Ryhmän markkinointi

- Innosta ihmisiä mukaan - millaiseen ilmoitukseen sinä kiinnittäisit huomion?
- Kohdentaminen – löytääkö ihminen itsensä? Rajaa kohderyhmää
- Muista aina perustiedot
  - Mitä, kenelle, missä ja koska
  - Mistä lisätietoa
- Kuva olis kiva!



ALLERGIA & IHO ASTMA

Ensimmäinen kokoontuminen

- Tutustutaan toisiimme
- Sovitaan yhteiset pelisäännöt
- Mietitään ryhmän tavoitteet ja periaatteet
- Suunnitellaan tulevia tapaamiskertoja, teemoja ja toiveita
- Jutellaan sairaudesta ja sen vaikutuksesta elämään…



ALLERGIA & IHO ASTMA

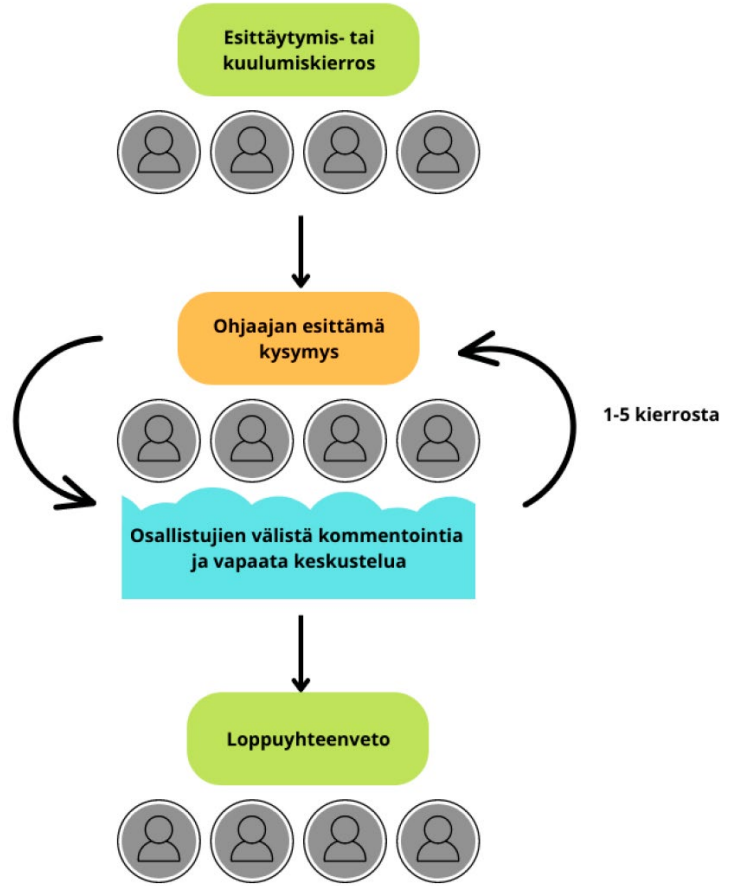
Ryhmän ohjaajan/ohjaajien tehtäviä

- Huolehtii, että tapaamispaikka on varattuna ja muut käytännöt sujuvat (tekee/delegoi).
- Huomioi kaikki osallistujat.
- Mahdollisten alustusten toteutus esim. puhujien kutsuminen, videoiden etsiminen.
- Keskustelun ohjaaminen.
- Pitää huolta siitä, että kaikki pääsevät kertomaan ajatuksiaan tapaamisen aikana. Isossa ryhmässä voi hyödyntää pariporinoita.
- Huolehtii aikatauluista.
- Päättää kokoontumiset.

ALLERGIA & IHO ASTMA

Ohjaaja vie keskustelua eteenpäin

- Osallistujat keskiössä, ohjaajan ei pidä liikaa ohjata keskustelua
- Vertaisohjaajalla kaksoisrooli, arvokas tiedonlähde ja keskustelun eteenpäin viejä.
- Ohjaaja kannustaa hiljaisempia osallistumaan tai tarvittaessa rajoittaa liikaa tilaa vieviä osallistujia.
- Tee kysymyksiä koko ryhmälle, mutta mahdollista myös spontaani vuorovaikutus ja vastaukset.



Vinkkejä vetäjälle!

- Ole oma itsesi. Jännittäminen on luonnollista ja todennäköisesti myös osallistujia jännittää.
- Tapahtuma syntyy yhdessä osallistujien kanssa. Jokainen ryhmä ja todennäköisesti jokainen kerta on erilainen.
- Pyri luomaan rento ja avoin ilmapiiri.
- Kannusta kaikkia osallistumaan, mutta hyväksy myös kuunteluoppilaat.
- Muista, että jokainen osallistuja on omanlainen persoona. Et voi tietää heidän taustojaan ja ajatuksiaan.
- Hyödynnä keskustelukortit ja muut materiaalit.



ALLERGIA & IHO ASTMA

Keskustelunaiheita

- Voidaan keskustella menneestä, nykypäivästä ja tulevasta
- Tutustuminen tärkeää, mutta pidetään fokus sairaudessa
- Muistetaan toivon näkökulma, ei märehditä loputtomasti menetyksiä tai vaivoja
- Keskustelun herättelyn apuna voi käyttää
  - alustus esim. verkkotietoisku
  - teema esim. talvi, liikunta
  - asiantuntija tai puhuja esim. astmahoitaja, apteekkari, fysioterapeutti
  - hyödynnä keskustelu- tai kuvakortteja
  - tehtäviä esim. tietovisa tai väittämiä, piirustustehtävä



Vinkkejä sujuvaan keskusteluun

- Anna aikaa hitaammille. Älä täytä tyhjiä hetkiä omalla höpinällä.
- Avoimet kysymykset ”Mistä haluatte keskustella?”, ”Mikä asia mietityttää tänään?”
- Kuunteleminen ja ymmärtäminen – pitkien puheenvuorojen sijaan minimiresponsit ”joo”.
- Anna keskustelun rönsyillä.
- Kannusta mukaan keskusteluun ”Onko muilla kokemuksia tästä?”, ”Haluaako joku muu jakaa kokemuksiaan? Millaisia ajatuksia tämä puheenvuoro herätti?”
- Huumori on sallittua ja voi keventää raskaita aiheita.
- Anna positiivista palautetta.
- Keskity positiiviseen. Käännä ongelmat tavoitteiksi.



ALLERGIA & IHO ASTMA

Turvallisen tilan periaatteet 1/2

- **Kuuntele ja opi. Kohtaa uudet ihmiset ja aiheet ennakkoluulottomasti**, mahdollisuutena oppia uutta. Kunnioita ihmisiä sellaisena kuin he ovat. Muista, että jokainen yksilö on yhtä arvokas.
- **Anna tilaa**. Tuo omat näkemykset esiin niin, etteivät ne loukkaa muita. Anna tilaa myös toisenlaisille näkemyksille. **Kannusta kaikkia osallistumaan keskusteluun.**
- **Älä oleta** asioita ihmisten ulkonäön tai toiminnan perusteella esimerkiksi sukupuolesta, terveydestä, toimintakyvystä tai taloudellisesta tilanteesta. Tiedosta omat ennakko-oletuksesi.

ALLERGIA & IHO ASTMA

Turvallisen tilan periaatteet 2/2

- **Kunnioita yksityisyyttä.** Anna jokaisen päättää itse, mitä hän haluaa omista kokemuksistaan jakaa ja mitkä ovat hänen rajansa. Henkilökohtaisia ja tunteita herättäviä aiheita pitää käsitellä erityisen kunnioittavasti.
- **Älä halvenna tai nolaa toisia.** Älä käytä puheessasi tai käytöksessäsi syrjiviä stereotypioita tai syrjivää kieltä.
- **Puutu.** Mikäli todistat häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua, älä jää sivustakatsojaksi.
- **Pyydä anteeksi,** jos olet loukannut jotain tahallisesti tai tahattomasti.

ALLERGIA & IHO ASTMA

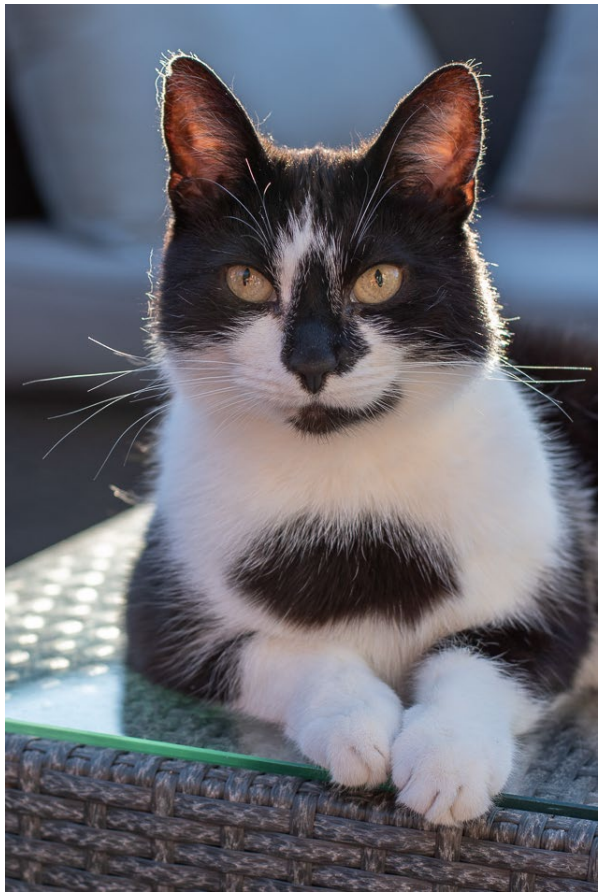
Ongelmatilanteita

- Liian dominoiva osallistuja/keskustelu harhautuu aiheesta – kiitos mielipiteestä, seuraava kysymys
- Hiljaiset osallistujat – kysy ja kannusta osallistumaan, kysy lisäkysymyksiä, syvennä keskustelua, valmiit kysymykset
- Iso ryhmä – jakaantuminen pienempiin ryhmiin, nopeat kysymykset
- Vaikeat kysymykset – ohjaa eteenpäin, etsikää yhdessä ratkaisuja, selvitä asiaa ja palaa myöhemmin
- Voimakkaat tunteet – pysäytä keskustelu - huomioi, mutta älä lähde mukaan
- **Onko sinulla kokemuksia tällaisista tilanteista? Miten niistä on päästy eteenpäin?**

ALLERGIA & IHO ASTMA

Vinkkejä

- lisävinkkejä keskustelun vetämiseen Sitran Erätauko-dialogi
- Keskustelukortit ja vertaistreffivetäjän ohjeet
- Vertaistuki ja vaikeat aiheet
  - Kuinka edistän jaksamistani vapaaehtois- ja vertaistoiminnassa? https://youtu.be/k4c41imcHYg?feature=shared
  - Vastavuoroinen kohtaaminen: https://youtu.be/ZDHUDW01khA?feature=shared



ALLERGIA & IHO ASTMA

Miten tästä eteenpäin?

- Jos toivot paikallista toimintaa: ota yhteys yhdistykseesi. Autamme tarvittaessa.
- Jos haluat vetää verkkotreffejä: ota yhteys Paulaan, paula.lehtomaki@allergia.fi
- Haluaisitko olla mukana Toivo-sovelluksessa -> yhteys Paulaan
- Voit myös toimia aktiivisena keskustelijana FB-ryhmissä tai perustaa vaikkapa WhatsApp-ryhmän?



ALLERGIA
IHO
ASTMA

Kotiläksy

Kirjaa paperille nelikenttään:

1. Nämä ovat vahvuuteni vertaistukijana
2. Tätä haluan tehdä
3. Näitä ryhmiä voin tukea
4. Täältä saan tarvittaessa tukea itselleni

Ota tuotoksestasi kuva, lähetä se koulutuksen vetäjälle ja talleta hyvään säilöön itsellesi! aino.loikkanen@allergia.fi, paula.lehtomaki@allergia.fi

ALLERGIA
IHO
ASTMA

Kiitos, kun olit mukana! Annathan palautetta! ☺

- https://link.webropol.com/s/vertaistoimintakoulutus25

Kiitos!

ALLERGIA & IHO ASTMA