



Kotoutujat mukaan toimintaan – vertaistuki ja muut tavat

Petri Komulainen ja Suvi Niemelä
Vapaaehtoistyö kotouttaa –seminaari,
12.10.2018

Pako^{Suomen}**aisapu**

Kotoutujat mukaan toimintaan – vertaistuki ja muut tavat

Esittäytyminen (10 min)

Kielitaito ja osallisuus (10 min)

Kuinka madalta ei-suomenkielisten kynnystä osallistua?
(30 min)

Syventyminen vertaistuen voimaan (30 min)

Yhteenveto ja kysymykset (10 min)

Pako^{Suomen}**aisapu**

Testaa: Onko toiminnassamme matala kynnys ei-suomenkieliselle?

- Tiedotamme toiminnasta eri kielillä
- Tiedotamme toiminnasta kasvotusten erikielisille ryhmille
- Hyödynnämme tiedotuksessa visuaalisuutta ja kuvituksia
- Vapaaehtoisuuden voi aloittaa ilman hakemusta tai lomakkeen täyttää
- Koulutuksiimme voi osallistua ilman suomen kielen taitoa
- Hyödynnämme toiminnassamme tulkkeja
- Toimintamme on pari- tai ryhmämuotoista ja vapaaehtoisuuteen voi kouluttautua oppimalla muilta
- Vaadimme suomen kielen osaamista vain silloin, kun se on toiminnan tavoitteiden kannalta keskiössä
 - Vapaaehtoisuuteen ei liity "byrokratiaa" tai voimme tarjota yksilöllistä tukea
 - Kutsumme säännönmukaisesti toiminnan osallistujia myös järjestämään toimintaa
 - Hyödynnämme omakielisyyttä ja vertaisuutta uusien mukaan innostamisessa
 - Kannustan työtovereitani käytäntöihin, jotka huomioivat ei-suomenkieliset

Työpajatyöskentely

Millä keinoilla saamme kotoutujia mukaan
vapaaehtoistoimintaan?

Miten voimme konkreettisesti madaltaa kynnystä?
Millaisia muutoksia se vaatisi teidän
vapaaehtoistoimintanne organisoinnissa?

Pako^{Suomen}**aisapu**

Kotoutujat toimintaan vertaistuell



Sisällöt

- Kasvokkain-toiminnan esittely
- Vertaistuki
- Vertaistuen muodot
- Vertaisryhmätoiminta
- Kotoutumista tukeva vertaisryhmätoiminta
 - Kriittiset pisteet
 - Vaikutukset
 - Suositukset



Kasvokkain-toiminta

- Ensimmäiset kotoutumista tukevat vertaisryhmät v. 2001
- Rahoitus Veikkauksen tuotoilla
- 5 vakituista työntekijää:
 - Yhteisötyön päällikkö **Veera Vilkama**
 - Suunnittelija **Hanna Rantala**
 - Vertaistoiminnan suunnittelija **Petri Komulainen**
 - Vertaistoiminnan suunnittelija **Heli Tikkanen**
 - Kouluttaja **Amani Bakri**
- Toimintamuoto eri paikkakunnille ympäri Suomea
- Omat ryhmämme:
uuden kokeilua ja kattavia vertaisryhmäpaketteja

Pakolaisapu 7

Kasvokkain-toiminnan päätavoite:

Maahan muuttaneiden kokemus suomalaisen yhteiskuntaan kuulumisesta on vahvistunut.

Osatavoite 1:

Maahan muuttaneille tarjottava vertaistuki on yhtenäiset laatuksiteerit täyttävää ja kotoutumista tukevaa.

Osatavoite 2:

Koulutetut vertaisohjaajat osaavat tukea kotoutumista omaa kokemustaan hyödyntäen.

Vertaistuki

Vertainen | Vertaisuus

Vertainen on samassa elämäntilanteessa tai hänellä on samanlaisia kokemuksia.

Vertaiset yhdessä **kokevat**, että he ovat vertaisia keskenään.

"En ole yksin."

Tuki

Ihminen oppii tai pystyy tekemään asioita itse, kun saa tukea.

Vertaistuki ja ammattiapu ovat eri asioita, mutta voivat tukea toisiaan.

"Haluan tukea muita tilanteessa, jossa olin itse aiemmin."

Vertaisohjaaja ja tuettava henkilö ovat vertaisia kokemusten kautta. Vertaisohjaajan elämäntilanne ja näkökulma ovat erilaiset kuin tuettavalla.

Muuttaminen uuteen maahan, yhteinen kotimaa tai äidinkieli eivät välttämättä tuota yhteistä vertaisuuden kokemusta.

Vaikuttavia asioita vertaisuuskokemukseen ovat: kotoutumisvaihe, henkilöön liittyvät taustatekijät (koulutus, ikä, asema ja asenne), sukupuoli ja perhesuhteet.

Vertaistuki

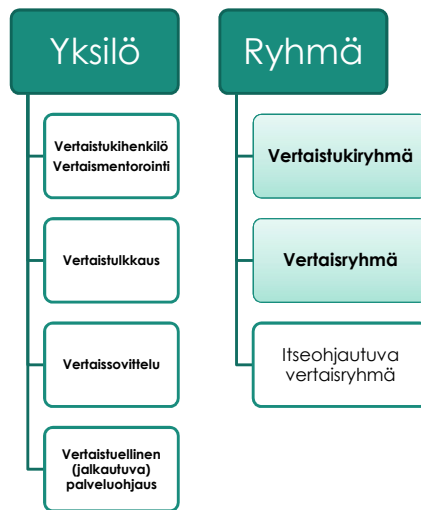
- Vertaistuki on vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa vertaiset tukevat toinen toisiaan. Vertaistuessa keskeistä on halu jakaa omia kokemuksia ja tietoa.
- Vertaistuen kautta voi löytää ja tunnistaa omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan. Peruseriaatteena on ihmisten tukeminen kohti aktiivista toimijuutta.



Pakolaisapu

POHDINTA: Miksi sitä ei ole olemassa kaikissa kielissä? Onko vertaistukea kuitenkin olemassa? Millaisissa tilanteissa?

Vertaistuen muodot



Nettiveraistukea voidaan toteuttaa sekä ryhmämuotoisesti että yksilötukena.

Pakolaisapu 10

Ryhmämuotoisen vertaistuen vahvuudet:

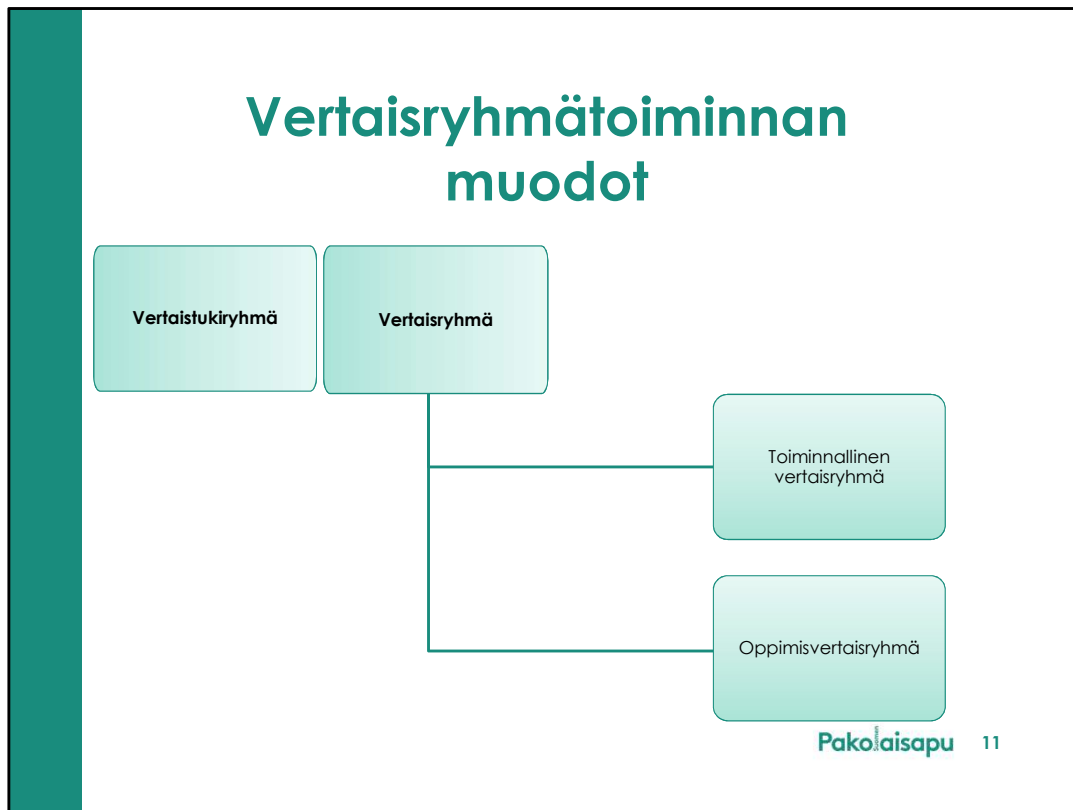
- 1) Vertaisryhmässä syntyy usein normaaliuden tunne, koska kaikki ovat samassa tilanteessa. "En ole yksin."
- 2) Toisen tukeminen voi kohottaa itsetuntoa. **Muuttuminen tuettavasta tukijaksi voi ainakin hetkellisesti lisätä tunnetta elämäntilanteesta.**
- 3) Ryhmäläinen voi peilata näkemyksiään itsestään. Hän voi oppia muilta, mitä nämä ajattelevat hänen tavastaan toimia arkipäivän ihmissuhteissa. Vertaisohjaajasta voidaan ottaa mallia.

4) Ryhmän kiinteys ja kannustava ilmapiiri tukevat muutokseen. Pelkkä tieto ryhmän olemassaolosta voi kannustaa arjessa. Oleellista on, ettei keneltäkään vaadita liikaa.

Itseohjautuva vertaisryhmä on huomattavasti epävirallisempi ryhmätoiminnan muoto. Sen kevyenä tavoitteena on yhteinen ajanvietto ilman erillistä ohjaajaa.

Nettiveraistuki tulee varmasti yleistymään tulevaisuudessa, kun teknologia kehittyy. Erityisesti pienempien paikkakuntien maahanmuuttajille tämä voi olla suureksi hyödyksi.

Vilén, Marika; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen.



On tärkeää tiedostaa, millaiselle ryhmälle on tarve, kun on aloittamassa ryhmää.

Ryhmän suunnitteleminen, ohjaaminen ja arvioiminen on erilaista ryhmätoiminnan muodosta riippuen.

Vertaistukiryhmällä ja vertaisryhmällä tarkoitetaan 4–10 henkilön pienryhmää.

Sekä vertaistukiryhmä että perinteinen vertaisryhmä perustuvat keskusteluille.

Kaikissa eri ryhmämuodoissa voidaan jakaa tärkeää tietoa.

Tiedon jakamisen painotus vaihtelee ryhmittäin.

Vertaistukiryhmällä tarkoitetaan ohjattua ryhmää, jossa vertaiset jakavat kokemuksiaan ja **tukevat toinen toisiaan** tavoitteellisesti työskennellen.

Vertaistukiryhmä on usein **suljettu** tai sulkeutuva/täydentyvä ryhmä, jonka jäsenet tarvitsevat samanlaista tukea. Vertaistukiryhmä sopii henkilöille, joilla on tarve puhua omasta elämäntilanteestaan ja omista kokemuksistaan ja halu kuulla toisten elämästä ja kokemuksista.

Ryhmämuodoksi kannattaa valita vertaistukiryhmä, kun on tarve mennä keskusteluissa henkilökohtaisemmalle tasolle tai on tarve ottaa puheeksi hankaliakin teemoja.

Vertaisryhmä on vertaistukiryhmää laajempi käsite.

Vertaisryhmässä yhteisöllisyys ja ryhmään kuuluminen ovat ohjatun

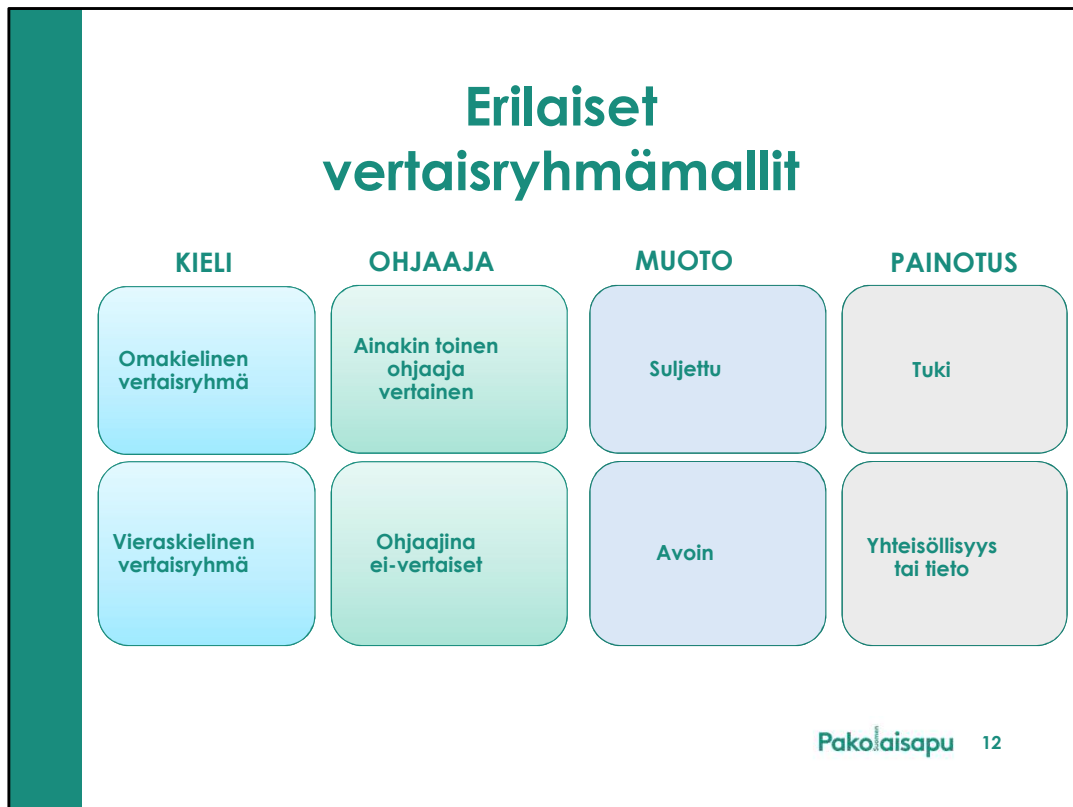
toiminnan tärkein asia,
ei niinkään ryhmäläisten keskinäinen tuki.
Vertaisryhmä on usein avoin. Tärkeintä on yhdessä oleminen vertaisten
kesken.
Vertaisryhmä sopii esimerkiksi henkilöille, joilla on heikot sosiaaliset verkostot
tai jotka etsivät omaa paikkaansa.

Toiminnalliseen vertaisryhmään tullaan toimimaan ohjatusti yhdessä
vertaisten kesken.

Ryhmä voi olla vaikka musliminaisten joogaryhmä.
Mukana ovat henkilöt, jotka kokevat musliminaiset vertaisikseen ja
tarvitsevat tukea liikuntaan.
Kannattaa miettiä, mahdollistuuko tarpeellinen toiminta ryhmän kautta,
vai eristääkö se ryhmäläisiä suomalaisen yhteiskunnan ulkopuolelle.

Kotoutumista tukevassa oppimisvertaisryhmässä opiskellaan asioita, jotka
liittyvät omaan elämään tai esimerkiksi kansalaistaitoihin.
Ryhmä voi olla esimerkiksi digitaitoryhmä. Oppiminen voi tapahtua
toiminnan tai keskustelujen kautta.

Arviointi ja arviointitavat eroavat sen mukaan, onko ryhmä
vertaistukiryhmä vai vertaisryhmä ja millaiset tavoitteet sillä on.
Esimerkiksi vertaistukiryhmässä yksi arvioinnin kohde on se, ovatko
ryhmäläiset tukeneet toisiaan ja miten tukeminen on ilmennyt.



Vertaisryhmiä voidaan luokitella esimerkiksi kielen, ohjaajien, muodon ja painotuksen kautta.

Omakielisessä vertaisryhmässä ymmärtää paremmin, mistä puhutaan ja pystyy ilmaisemaan itseään tarkemmin. Vuorovaikutukseen liittyviä väärinkäsityksiä tulee todennäköisesti vähemmän.

Äidinkieli on osa identiteettiämme, joten omakielisessä vertaisryhmässä on helpompi olla oma itsensä. Pienemmillä paikkakunnilla tai harvinaisten kielten puhujista on kuitenkin vaikeampaa löytää tarpeeksi vertaisia ryhmätoimintaan, sillä **pelkkä yhteinen kieli ei riitä vertaisuuden kokemukseen.**

Vieraskielisissä vertaisryhmissä saa harjoitella yhteistä vierasta kieltä turvallisessa ympäristössä. Jos ryhmäläiset ovat eri maista kotoisin, heidän voi olla myös helpompi puhua vaikeista teemoista, joista ei ole helppo puhua esim. samasta kulttuurista tulevien itseään vanhempien seurassa. Kun puhutaan vierasta kieltä, voi olla vaikeampaa ilmaista itseään tarkasti ja ymmärtää keskustelua.

Vertaisohjaajien ohjaamassa ryhmässä korostuvat vertaisuus ja vastavuoroinen tukeminen. Vertaisohjaaja on tasavertainen ryhmän jäsen. Toinen ohjaaja voi olla ei-vertainen.

Ei-vertaisten ohjaamassa ryhmässä voi korostua tarkemmin rajattu ryhmän teema. Ryhmä voi olla tarkoitettu esimerkiksi kidutusta kohdanneille tai perheväkivaltaa kohdanneille naisille. Näitä ryhmiä ohjaavilla on usein ammatillinen, esimerkiksi terapeutin koulutus.

Tukipainotteinen ryhmä on vertaistukiryhmä. Vertaisryhmän painotus voi olla esimerkiksi yhteisöllisyydessä tai tiedon jakamisessa.

Kotoutumista tukevan vertaisryhmätoiminnan kriittiset pisteet

Ryhmäläiset:

- Tarve olemassa
- Ymmärrys, mistä on kyse
- Kokemus vertaisuudesta
- Ilmapiiiri
- Oma-aloitteisuus/Riippuvaisuus
- Kotoutuminen/Eristäytyminen

Vertaisohjaaja:

- Vertainen ryhmäläisten kanssa
- Jokaisella eri tarina ja tunteet
- Eri ihmisillä eri selviytymiskeinot
- Ohjaustaidot ja tiedot
- Rooli ja vastuu
- Oma jaksaminen

**Kriittiset pisteet ovat niitä seikkoja,
joihin pitää kiinnittää erityisen paljon huomiota,
jotta vertaisryhmätoiminnan tavoite voidaan saavuttaa.**

- Ryhmään ei tule ihmisiä, jos tarvetta ei ole.
Jos tarve on, mutta ryhmästä ei kerrota oikealla tavalla, eivät ihmiset tule.
- Kun ihmiset ovat tulleet ryhmään,
he tulevat säännöllisesti, jos he kokevat olevansa vertaisia keskenään ja
ilmapiiiri on positiivinen ja luottamuksellinen.

**Kotoutumista tukevan vertaisryhmän tavoite
on tukea ryhmäläisiä kotoutumaan ja
rohkaista heitä olemaan oma-aloitteisia.**

- On tärkeää varoa, etteivät ryhmäläiset tule riippuvaiseksi
vertaisohjaajasta
eivätkä he eristäydy oman yhteisön sisään.

**Kun suunnittelee vertaisryhmää,
on tärkeää huomioida, että**

- vertaisohjaaja on vertainen ryhmäläisten kanssa
kokemiensa kokemusten perusteella.
Hänellä olisi hyvä olla kokemus samanlaisesta tuentarpeesta
tai tilanteesta jossakin vaiheessa kotoutumisestaan.

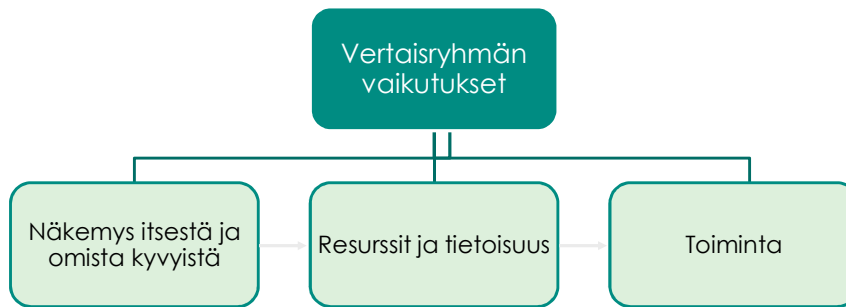
Kun ohjaa vertaisryhmää,

- vertaisohjaajan tulee muistaa, että jokaisella on oma tarinansa ja tunteensa. On väärin, jos vertaisohjaaja tekee oletuksia ryhmäläisten tunteista omien kokemustensa pohjalta. Tällöin hän saattaa sivuuttaa tärkeitä kohtia keskustelussa.
- vertaisohjaaja ei saa uskoa liian yksipuolisesti omien selviytymiskeinojensa toimivuuteen kaikilla. Tällöin ryhmäläisten ajatus kotoutumismahdollisuuksista kapenee, eivätkä he osaa kulkea omaa kotoutumispolkuaan.
- vertaisohjaajan tehtävänä on pitää tavoitetta esillä, huomioida kaikki ryhmäläiset tasapuolisesti ja jakaa vain oikeaa, ajankohtaista tietoa. Vertaisohjaajan on myös tärkeää miettiä, missä kohdassa kautta eri aiheista voidaan keskustella.
- vertaisohjaajan tulee olla ymmärtänyt roolinsa ja vastuunsa. Näiden täytyy ohittaa esimerkiksi kulttuuriset käyttäytymismallit. Vertaisohjaajan roolissa on sitä helpompi olla, mitä paremmin ryhmäläisetkin sen ymmärtävät.

Vertaisohjaajan vastuuseen kuuluu omasta jaksamisesta huolehtiminen.

Muutoin ryhmäläiset voivat jäädä ilman tukea.

Kotoutumista tukevan vertaisryhmätoiminnan vaikutukset



Pakolaisapu 14

Usein näkyvillä on vain tiedon saaminen, mutta muut osa-alueet ovat tavoitteessa hyvin oleellisia.

Tiedon jakamiseen päästään kaikkein parhaalla tavalla, jos myös muut osa-alueet toteutuvat.

Huomattavaa on, että kaikkeen tähän vaikuttavat ryhmän kaikki jäsenet.

Vertaisohjaaja voi tukea kohti jakamista, mutta ihmiset itse ovat suurimmassa asemassa.

Tämän takia on oleellista, että ryhmä on koottu huolella.

Vertaisryhmä ei ratkaise koko kotoutumista.

Siihen, mitä todellisuudessa tapahtuu, vaikuttaa toki ohjaaja, mutta kaikkein eniten ryhmä itse.

Zimmerman 1995. Psychological Empowerment: Issues and Illustrations.

Joissakin vertaisryhmissä painotetaan esimerkiksi resurssien ja tietoisuuden lisäämistä.

Kotoutumista tukevan vertaisryhmätoiminnan vaikutukset

1. Näkemys itsestä ja omista kyvyistä

- Positiivinen minäkuva ja tunne yhteenkuuluvuudesta
- Omat voimavarat ja vahvuudet
- Ongelmat voitettavissa
- Motivaatio vaikuttaa omaan elämään

Pakolaisapu 15

Positiivista minäkuvaa vahvistava yhteenkuuluvuuden tunne kehittyy ryhmäläisen jakaessa tunteitaan ja kokemuksiaan.

Ryhmäläinen löytää ja tunnistaa vertaistuen kautta omia **voimavarojaan ja vahvuuksiaan**.

Ryhmäläinen saa uusia näkökulmia tilanteeseensa, jolloin omat ongelmat ja kokemukset asettuvat uuteen perspektiiviin.

Tämä lisää tunnetta siitä, että **ongelmat ovat voitettavissa** → pystymättömyyden ja voimattomuuden tunteet vähenevät.

Vertaistuki vahvistaa **motivaatiota vaikuttaa omaan elämään**.

Ryhmäläinen hyötyy vertaistuesta eniten silloin, kun hänellä on jo ryhmään tullessaan halu vaikuttaa elämäänsä.

Kotoutumista tukevan vertaisryhmätoiminnan vaikutukset

2. Resurssit ja tietoisuus

- Tietoa → päätöksiä ja valintoja resurssit tietäen
- Kriittinen tietoisuus yhteiskunnasta
- Sosiaaliset verkostot
- Päätöksenteko- ja ongelmanratkaisutaidot

Pakolaisapu 16

Ryhmäläinen saa **tietoa**, jonka perusteella hän voi tehdä omaan elämäänsä vaikuttavia **päätöksiä** tai **valintoja**. Olennaista on tietää, millaisia **resursseja** omien tavoitteiden saavuttaminen vaatii.

Saadun tiedon kautta kehittyy **kriittinen tietoisuus yhteiskunnasta**: ryhmäläinen hahmottaa mahdollisuutensa ja niiden rajat uuden yhteiskunnan jäsenenä.

Ryhmässä saa tietojen lisäksi taitoja ja mahdollisuuden laajentaa **sosiaalisia verkostojaan**.

Ryhmäläisten osallistuminen ryhmän suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin mahdollistaa **päätöksenteko- ja ongelmanratkaisutaitojen** kehittymisen.

Ryhmäläinen voi soveltaa oppimiaan taitoja omatoimisesti arkielämässään.

Kotoutumista tukevan vertaisryhmätoiminnan vaikutukset

3. Toiminta

- Rohkaistuminen toimimaan
- Tieto muuttuu toiminnaksi
- Huolenpito omista oikeuksista

Ihminen **rohkaistuu toimimaan** aktiivisesti tavoitteidensa suuntaisesti, kun hänellä on positiivinen käsitys itsestään, realistinen kuva kyvyistään, tarpeeksi tietoa ja kriittinen tietoisuus yhteiskunnasta.

Ryhmässä saa konkreettisia omaan elämään liittyviä ohjeita ja neuvoja. Ideaalitulanteessa **tieto muuttuu toiminnaksi**.

Ryhmäläinen saa vertaistuen kautta toimintamalleja ja tietoja, joiden avulla hän voi paremmin **pitää omista oikeuksistaan huolta**.

POHDINTA: Millaisissa tilanteissa vertaistuki voi hidastaa tai estää kotoutumista?

Kotoutumista tukeva vertaisryhmätoiminta

KASVOKKAIN-TOIMINNAN SUOSITUKSET

- **Tavoite**
 - Ryhmäläisten tarpeet
- **Ohjaajat**
 - Vertaisohjaaja ja suomalainen ohjaajapari
- **Toimintamuoto**
 - Pääpaino keskustelussa
- **Kielivalinta**
 - Ryhmäläisten kotoutumisvaihe vaikuttaa
- **Tapaamiset**
 - 10–15 viikon ajan, 1,5–2 h/vko
- **Ryhmäläiset**
 - 4–10 henkilöä
 - Keskinäinen vertaisuus
- **Tapaamispaikka**
 - Hyötyä ryhmän jälkeenkin
- **Asiantuntijavieraat ja vierailut**
 - Tukevat ohjaajia ja tuovat lisätietoa tapaamisiin

Pakolaisapu 18

Tavoite tai tavoitteet kannattaa muodostaa **ryhmäläisiltä itseltään** selvitettyjen tarpeiden mukaisesti. Joskus voi olla vaikeaa päästä haastattelemaan mahdollisia ryhmäläisiä, mutta kannattaa pyrkiä siihen. Kannattaa selvittää mahdollisuuksien mukaan tarpeita myös **ryhmäläisten kanssa työskenteleviltä työntekijöiltä**, koska haastattelutilanteessa ryhmäläiset eivät vielä tunne ohjaajia eivätkä välttämättä uskalla kertoa vaikeimmista tarpeista.

Kaikissa vertaisryhmissä kannattaa olla kaksi ohjaajaa, koska tällöin **vastuu jakautuu** kahdelle. **Suunnittelu ja arviointikin** ovat todennäköisesti **monipuolisempia ja kattavampia**, kun niitä miettii kahdet aivot. Meidän kokemuksemme mukaan suomalainen ohjaajapari tuo ryhmään paljon sellaista, jota toinen vertaisohjaaja ei voi antaa, kuten suomalaista näkökulmaa ja suomalaiskontaktin ryhmäläisille. Joillekin maahanmuuttajille suomalainen ohjaaja voi olla ensimmäinen lämmin, luotettava ja syvällisempi kontakti suomalaisen kanssa.

Toimintamuodon valinnassa tulee huomioida tavoite – kuinka se parhaiten saavutetaan. **Suurimmat ja pitkäaikaisimmat vaikutukset** ryhmäläisten elämään saadaan keskustelujen kautta, joten suosittelimme sisällyttämään keskusteluja kaikkiin ryhmiin.

Ryhmässä käytettävän kielen valintaan vaikuttaa esimerkiksi ryhmäläisten kotoutumisvaihe. Kuinka hyvin he puhuvat suomea?

Pystytäänkö tavoite saavuttamaan suomenkielisessä ryhmässä vai onko parempi käyttää ryhmäläisten äidinkieltä?
Mitä vähemmän aikaa ryhmäläiset ovat asuneet Suomessa tai mitä vaikeampaa heidän kotoutumisensa on ollut, sitä tärkeämpää on käyttää ryhmäläisten äidinkieltä.

Ryhmän tapaamisia kannattaa järjestää kerran viikossa, koska silloin ryhmäläisten on helppo muistaa ne.
Lisäksi jos yksi kerta jää välistä, niin ryhmään on helppo palata.
Sopiva pituus tapaamisille on noin 1,5–2 tuntia.
Suosittelemme tapaamaan ainakin 10 viikon ajan, koska tällöin ryhmään ehtii syntyä ihanteellisessa tilanteessa luottamuksellinen ilmapiiri.

Sopiva koko ryhmän ohjaamisen näkökulmasta on 4–10 henkilöä.
Tärkeää ryhmän toimivuuden ja ryhmäläisten sitoutumisen kannalta on se, että ryhmäläiset kokevat olevansa vertaisia keskenään.

Tapaamispaikaksi kannattaa valita paikka, johon on helppo tulla ja jossa on tarjolla toimintaa, johon ryhmäläiset voivat mennä mukaan.

Asiantuntijavieraat ja vierailut tavoitteen mukaisiin paikkoihin tukevat ryhmän toimintaa.
Kun mietit asiantuntijavieraita, kannattaa olla yhteydessä Kasvokkain-toimintaan ja VeTo-verkoston jäseniin.

Vertaisryhmän prosessi



KIITOS MIELENKIINNOSTA!

Yhteystiedot:

Petri Komulainen
Vertaistoiminnan suunnittelija
p. 045 1209 036
petri.komulainen@pakolaisapu.fi
FB: Petri Komulainen Pakolaisapu

Heli Tikkanen
Vertaistoiminnan suunnittelija
p. 044 768 9346
heli.tikkanen@pakolaisapu.fi
FB: Heli Tikkanen Pakolaisapu

Suvi Niemelä
Vapaaehtoistoiminnan suunnittelija
p. 044 706 1531
suvi.niemela@pakolaisapu.fi

