



Yksilöllisen vertaistuen koulutus

29.–30.10.2022 Tampere



Taustalla Mahdollistaja -hanke (2018 –2021)

- Uudelleenorientoituminen ja osallisuus keskeisiä teemoja
- Tavoitteena tukea työkäisiä epilepsiaa sairastavia elämän murrosvaiheissa ja vähentää eriarvoisuutta kehittämällä auttavaa vapaaehtoistoimintaa ja osallistumisen muotoja
- Kehitettiin alueellista vaikuttamistoimintaa, ideoitiin uudenlaista yhteisöllistä toimintaa ja luotiin malli mentoritoiminnasta, joka tarkoittaa yksilöllistä, kohdennettua vertaistukea eri elämäntilanteissa
- Tämä koulutus on osa hankkeen jalkauttamista osaksi Epilepsialiiton vertaistoimintaa



**Yksilöllinen vertaistuki Epilepsialiitossa on kahdenkeskistä
tukea vertaisohjaajan ja tukea tarvitsevan välillä.
Yksilöllinen vertaistuki voi olla kasvokkain, verkossa tai
puhelimitse toteutuvia kohtaamisia.**

Viikonlopun ohjelma - lauantai

13.00–13.30 **Tervetuloa koulutusviikonloppuun!**

13.30–14.30 **Epilepsialiiton vertaisroolit ja yksilöllinen vertaistuki**

14.30–15.00 Kahvit + huoneiden avaimet

15.00–16.30 **Työvälineitä kohtaamisiin:** miten kohdata haastavassa tilanteessa oleva ihminen ja miten tunnistaa omat rajat?

Oma tarina: miten jäsentää oma tarina lyhyesti?

Suvi Niittylähti, psykoterapeutti

16.30–17.00 Tauko

17.00–18.00 **Kokemuksesta oppii - kokemuksia yksilöllisestä vertaistuesta**

19.00 Päivällinen, kokoustila Kero, 8krs.

Viikonlopun ohjelma - sunnuntai

- 9.00 Hyvää huomenta!
- 9.15–9.45 **Mitä olen saanut vertaisohjaajana toimimisesta?** Keskustelua
- 9.45–10.15 **Voimaannuttava kohtaaminen – käytännön työkaluja**, Satu
- 10.15–10.30 Tauko
- 10.30–11.45 **Omat voimavarat vertaisohjaajan työn tukena – mielen hyvinvoinnin ylläpitäminen**, Vuokko ja Aida
- 11.45–12.00 Yhteenveto ja palaute
- 12.00 Lounas ja kotiinlähtö

Epilepsialiiton vertaistoiminta



Epilepsialiiton uusi vertaistoimintamalli



Toimiminen vertaisohjaajana

- **Yksilöllinen vertaistuki:**
 - Vertaismentorointi: tavoitteellinen, teemallinen, määräaikainen tuki
 - Ensitukitapaamiset/”pika-apu” etänä (vertaisohjaaja, tukea tarvitseva ja työntekijä)
 - Suorat vertaiskontaktit: halukkaiden vertaisohjaajien yhteystiedot verkkosivuille
- **Verkkovertaistuki:**
 - Moderointi ja sisällön tuottaminen Epilepsian kanssa –fb ryhmässä, tukitapaamiset säännöllisesti etänä
- **Ryhmämuotoinen vertaistuki:**
 - Kursseilla, vertaisryhmissä, ryhmätoiminnassa, perhetoiminnassa
- **Kokemustiedon välittäjä:**
 - Mediassa (videot, podcast), oppilaitoksissa, kehittämis- ja yhteistyöryhmissä

Yksilöllinen vertaistuki: 1) ”vertaismentorointi”

- Suunnitelmallista, tavoitteellista ja ohjattua vertaistukea
- Ennalta sovittu teema, jota vertaisohjaaja ja tukea tarvitseva käsittelevät
- Alkaa yhteistapaamisella vertaisohjaajan, tukea tarvitsevan ja Epilepsialiiton työntekijän kanssa. Tapaamisessa sovitaan käytännöt, esimerkiksi pelisäännöt, tapaamisten tyyppi (live, etä) ja kesto (4-6kk)
- Vertaisohjaaja ja tukea tarvitseva voivat itse päättää, kuinka usein ovat yhteydessä vertaismentoroinnin ajan
- Vertaismentorointi päättyy määräajan jälkeen ja Epilepsialiiton työntekijä käy molempien kanssa palautekeskustelun
- Vertaismentorina toimiva vertaisohjaaja ei ole henkilökohtainen tuki tai avustaja

Yksilöllinen vertaistuki: 2) ensitukitapaamiset

- ns. ”pika-apu” tai ”ensitukitapaamiset” järjestetään vertaisohjaajan, tukea tarvitsevan ja Epilepsialiiton työntekijän kesken
- Lyhyempikestoisia kertaluonteisia vertaismentorointeja, jotka kestävät muutaman tunnin
- Voivat toimia pohjana vertaismentoroinnille, mikäli molemmat osapuolet haluavat jatkaa keskustelua säännöllisemmin
- Ensitukitapaamisissa Epilepsialiiton työntekijän rooli on olla vertaisohjaajan tukena

Yksilöllinen vertaistuki: 3) suorat vertaiskontaktit

Suoriin vertaiskontakteihin ohjataan kahdella tavalla

- 1) Epilepsialiiton työntekijä **yhdistää vertaisohjaajan ja tukea tarvitsevan**, esimerkiksi antamalla vertaisohjaajan luvalla yhteystiedot tukea tarvitsevalle
- 2) Epilepsialiiton **verkkosivuilla on vertaisohjaajan tiedot**, johon tukea tarvitseva voi halutessaan ottaa yhteyttä.

Tukea ja toimintaa

Vertaistuki

- Kaverikahvila
- Vertaistuki verkossa
- Vertaistukea lapsiperheille
- Vertaistukea nuorille
- Vertaistukea aikuisille
- Vertaistukea harvinaisepilepsiaa sairastaville
- Vertaismentorointi
- Vertaistarinoita
- Vertaiseksi

Neuvonta

Tapahtumat

Kurssit

Tuetut lomät

Vapaaehtoiseksi

Löydä vertaistukea

Epilepsialiitto kouluttaa eri-ikäisiä vertaistukijoina toimivia vertaisohjaajia, jotka auttavat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Vertaisohjaajat ovat vapaaehtoisiamme, jotka tukevat mielellään epilepsiaan liittyvissä pohdinoissa. Voit olla yhteydessä vertaisohjaajaan, joka tuntuu omaan elämäntilanteeseesi sopivalta. Vertaisohjaajaan saat yhteyden sähköpostitse, jonka jälkeen voitte jatkaa juttelua haluamallanne tavalla joko puhelimitse tai sähköpostitse. Keskustelut ovat aina luottamuksellisia.

Kaikkien vertaisohjaajiemme yhteystiedot eivät näy sivulla. Voit myös olla yhteydessä Epilepsialiittoon sopivan vertaistukijan löytämiseksi. Yhteystietomme löydät tämän sivun lopusta.

"Sain aikoinaan paljon apua vertaiselta omaan elämäni epilepsian kanssa. Nyt kun oma elämäntilanteeni sallii, haluan laittaa hyvän kiertämään. Älä jää yksin vaan ota rohkeasti yhteyttä. Me haluamme tukea sinua."

Vertaisohjaajat

<p>Ville</p> <p>Olen epilepsiaa sairastavan koululaisen isä ja juttelen mielelläni lapsiperhearkeen liittyvistä pulmista ja arjen ratkaisuista. Minuun voit olla yhteydessä joko suomeksi tai englanniksi. Asumme Keski-Suomessa.</p> <p>Lue lisää</p>	<p>Ulla</p> <p>Puolisoni sairastui epilepsiaan yli kaksikymmentä vuotta sitten. Elämäme muuttui epilepsian myötä paljon ja omaa elämäni väritti huoli toisen voinnista. Rakastamme mökkeilyä. Meillä on aikuiset lapset ja kolme lastenlasta.</p> <p>Lue lisää</p>	<p>Mikko</p> <p>Olen opiskeleva nuori pohjoisesta. Harrastan patikointia ja kalastusta. Minulla on kokemusta vagusermostimulaattorihoidosta. Kerron mielelläni lisää kokemuksistani ja kuulen ajatuksiasi.</p> <p>Lue lisää</p>
<p>Pinja</p> <p>Olen helsinkiläinen äiti, uranainen ja himourheilija, jonka elämään epilepsia tuli lähes kymmenen vuotta sitten. Muutos oli iso ja monta mutkaa on tullut tehtyä, mutta elämä on asettunut uudenlaiseen muotoon. Juttelen mielelläni kanssasi omiin kokemuksiini peilaten.</p> <p>Lue lisää</p>	<p>Marja</p> <p>Mietityttääkö yksin asuminen ja epilepsia? Entä työn ja epilepsian yhteensovittaminen? Juttelen mielelläni näistä kysymyksistä. Oma polkuani epilepsian kanssa on ollut kivikkoinen ja uskon, että minuilla olisi paljon annettavaa, mikäli haluat jutella vaikeammistakin asioista. Asun kissani kanssa pikkupaikkakunnalla Varsinais-Suomessa.</p> <p>Lue lisää</p>	<p>Pekka</p> <p>Olen Pekka ja olen useamman kerran joutunut pohtimaan epilepsian ja työelämän yhteensovittamista. Tällä hetkellä työskentelen kauppan alalla ja asun Pirkanmaalla vaimoni ja pian aikuiskäisen tyttäreni kanssa. Minulla on kokemusta ajokortin menetyksestä ja arjen uudelleen järjestämisestä.</p> <p>Lue lisää</p>

Vertaisohjaajan yhteystietojen ja kuvauksen lisääminen

- Halukkaat vertaisohjaajat
- Voimassa oleva sopimus (uuden mallin mukainen peruskoulutus käytynä)
- Jokainen päättää itse, mitä itsestään kertoo muutamassa lauseessa (turvallisuus)
- Omien yhteystietojen poistaminen sivulta on mahdollista milloin tahansa ilmoittamalla liittoon
- Luodaan tätä varten jokaiselle sähköpostiosoite (halutessaan voi tehdä viestien uudelleenohjauksen esim. omaan Gmailiin)
- Lähdetään kokeilemaan – aina voidaan perääntyä, jos siltä tuntuu!

Vertaisohjaajien sähköpostiosoite, ehdotukset:

- etunimi@epilepsiatukija.fi ?
- etunimi@epivertainen.fi
- etunimi@yksisadasta.fi
- etunimi@jokasadas.fi
- etunimi@epituki.fi
- etunimi@epilepsiankanssa.fi
- etunimi@epilepsiavertainen.fi

Vertaiskontaktien raportointi

- Vertaisohjaajat raportoivat omat vertaiskohtaukset Epilepsialiitolle.
- Kohtaamistietoja tarvitaan todentaaksemme vertaistuen tarpeellisuuden ja vaikuttavuuden (STEA).
- Raportointi tapahtuu Webropol-lomakkeen kautta jokaisen vertaisohjaajatehtävän jälkeen (puhelu, tapaaminen, esiintyminen tms.)
- Verkkovertaisohjaajien raportointi erikseen.

<https://link.webpolsurveys.com/S/BB14CAB1216E88E6>

Pohdittavaksi

Mitä hyötyä vertsikoiden yhteystietojen näkymisestä verkkosivuilla?

Mihin on hyvä varautua, mitä haasteita voi tulla, mitä voi nousta esiin?

Miten Epilepsialiitto voi tukea vertaisohjaajia tukitapaamisten lisäksi?

Punnitse, haluatko omat yhteystietosi näkyviin

- Päätä, millä nimellä esiinnyt?
- Mieti, millaisen esittelyn haluat itsestäsi tehdä?
- Muotoile muutama lause esittelytekstiksi! Älä nosta rimaa tekstin kanssa liian korkealle, autamme tekstin lopullisessa muotoilussa.
- Ole yhteydessä piritta.selin@epilepsia.fi ja lähetä tekstit (kirjallinen suostumus)
- Voit myös harkita rauhassa, asialla ei ole kiire. Vertaislaatikot tulevat näkyviin syksyn aikana.
- Oma tekstiä voi myös muokata myöhemmin (esim. vuoden päästä).
- Edellyttää voimassaolevaa sopimusta (peruskoulutus)

Muistin virkistystä

- www.epilepsia.fi/vertaisohjaajat
 - Ajankohtaista räätälöityä tietoa vertaisohjaajille (piilotettu sivu)
 - Vertaiskontaktien raportointi on tärkeää, millaisia kokemuksia?

Vertaisohjaajat

Vertaisohjaajat

Tämä sivu on tarkoitettu kaikille Epilepsialiiton koulutetuille vertaisohjaajille. Sivulta löydät ajankohtaista tietoa esimerkiksi tulevista koulutuksista, tukitapaamisista sekä vertaisohjaajien raportoinnista. Tutustu sivuun ja materiaaleihin ja muista käydä sivulta säännöllisesti kurkkamassa ajankohtaiset asiat.

Vertaisohjaajien tukitapaamiset etänä

Järjestämme koulutetuille vertaisohjaajille mahdollisuuden tulla jakamaan omia kokemuksia vertaisohjaajillamme muille vertaisohjaajille edellytyksellä muutaman kerran vuodessa. Vapaamuotoisiin tapaamisiin voit tulla myös vain juttelemaan ja vaihtamaan kuulumisia. Tapaamisessa on mukana Epilepsialiiton työntekijä. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita.

Seuraavat tapaamiset:

- **Keskiviikkona 16.11.2022 klo 17.30-18.30.** Mukaan pääset tästä linkistä.
- **Keskiviikkona 22.02.2023 klo 17.30-18.30.** Mukaan pääset tästä linkistä.
- **Tiistaina 23.05.2023 klo 17.30-18.30.** Mukaan pääset tästä linkistä.



Vertaisohjaajien koulutus

Olemme Epilepsialiitossa uudistaneet vertaisohjaajien koulutusta, mikä tarkoittaa, että myös koulutukset ovat uudistuneet. Uusien vertaisohjaajien koulutukset uuden mallin mukaisesti käynnistyivät keväällä 2022. Jatkossa kaikki vertaisohjaajat koulutetaan [uuden mallin mukaisesti](#).

Osa nk. konkarivertaisohjaajistamme on aloittanut vertaisohjaajana vuosia sitten. Siksi **kutsumme kaikki konkarivertaisohjaajat uuden mallin mukaiseen peruskoulutukseen**. Tavoitteena on, että kaikki konkarivertaisohjaajat käyvät peruskoulutuksen viimeistään keväällä 2023. **Jatkaaksesi Epilepsialiiton vertaisohjaajana, sinun tulee käydä uuden mallin mukainen peruskoulutus**. Peruskoulutus on kaksiosainen ja se järjestetään Teamin välityksellä.

Ensimmäinen konkareiden koulutus järjestetään syksyllä 2022. Ilmoittautuminen koulutukseen on sulkeutunut.

Toinen ja viimeinen konkareiden koulutus järjestetään keuhällä 2023.

- **I osa: keskiviikkona 25.1.2023 klo 17.00-19.00** (kaikille yhteinen osuus, jossa käsitellään Epilepsialiiton vertaisohjaajien periaatteita jne.)
- **II osa (jossa työstetään omaa elämäntarinaa):** Valitse yksi seuraavista päivistä. Il osaan mahtuu n. 600/ryhmä. Jokainen osallistuu **vain yhteen** II osan koulutukseen:
 - **1.2.2023 klo 17.00-19.00**
 - **2.2.2023 klo 17.00-19.00**
 - **8.2.2023 klo 17.00-19.00**

Peruskoulutus konkareille

- Kaikki Epilepsialiiton vertaisohjaajat koulutetaan uuden mallin mukaisesti
- Myös konkareiden tulee osallistua uuden mallin mukaiseen peruskoulutukseen viimeistään keväällä 2023
- Seuraava ja viimeinen koulutus konkareille järjestetään tammikuusta alkaen

Koulutuksen aikataulu 2023

I-osa: **keskiviikkona 25.1.2023 klo 17.00-19.00** (kaikille yhteinen osuus, jossa käsitellään Epilepsialiiton vertaistoiminnan periaatteita jne.)

II-osa (jossa työstetään omaa elämäntarinaa): Valitse yksi seuraavista päivistä. II-osaan mahtuu n. 6hlö/ryhmä. Jokainen osallistuu **vain** yhteen II-osan koulutukseen:

- **1.2.2023 klo 17.00-19.00**
- **2.2.2023 klo 17.00-19.00**
- **8.2.2023 klo 17.00-19.00**
- **9.2.2023 klo 17.00-19.00**

Ilmoittautuminen kevään 2023 koulutukseen aukeaa 5.12.2022 klo 9 ja päättyy 8.1. klo 23.59.

Vertaiskontaktien raportointi

- Vertaisohjaajien tulee raportoida omat vertaiskohtaukset Epilepsialiitolle.
- Kohtaamistietoja tarvitaan todentaa ksemme vertaistuen tarpeellisuuden ja vaikuttavuuden (STEA).
- Raportointi tapahtuu Webropol-lomakkeen kautta jokaisen vertaisohjaajatehtävän jälkeen (puhelu, tapaaminen, esiintyminen tms.)
- Verkkovertaisohjaajien raportointi erikseen

<https://link.webpolsurveys.com/S/BB14CAB1216E88E6>

1. Vertaistoiminnan päivämäärä



2. Vertaisohjaajan etunimi:

3. Vertaisohjaajatehtävä:

- Kokempuspuheenvuoro (esimerkiksi tapahtumissa, oppilaitoksessa, työryhmässä, verkkotapaamisissa, podcast, haastattelu)
- Vertaismentorointi (pidempiaikainen Epilepsialiiton työntekijän kanssa käynnistetty vertaistukijakso)
- Kahdenvälinen vertaistuki (esimerkiksi puhelu, etätapaaminen, sähköposti, yksityisen viesti)
- Kurssi TAI ryhmä
- Muu, mikä?

4. Missä tilaisuudessa toimit vertaisohjaajana? Kuinka monta osallistujaa/kuulijaa oli tilaisuudessa (arvio)?

5. Oma arvioni: vertaistukea tarvitseva sai tietoa ja tukea

- Hyvin paljon
- Paljon
- Jonkin verran
- Vähän
- Ei lainkaan

6. Oma arvioni: vertaistukea tarvitsevalla on tunne, ettei hän ole sairautensa kanssa yksin

- Hyvin paljon
- Paljon
- Jonkin verran
- Vähän
- Ei lainkaan
- Ei mahdollista arvioida

Kiitos lomakkeen täyttämisestä!

Jos jokin asia jäi vaivaamaan vertaiskohtauksissa ota yhteyttä yhteisövalmentajiin:
Tanja tanja.vihriala-maatta@epilepsia.fi tai p. 0400 954 830
Anu anu.hamalainen@epilepsia.fi tai p. 040 511 0092
Aida aida.mikkola@epilepsia.fi tai p. 050 512 6617