

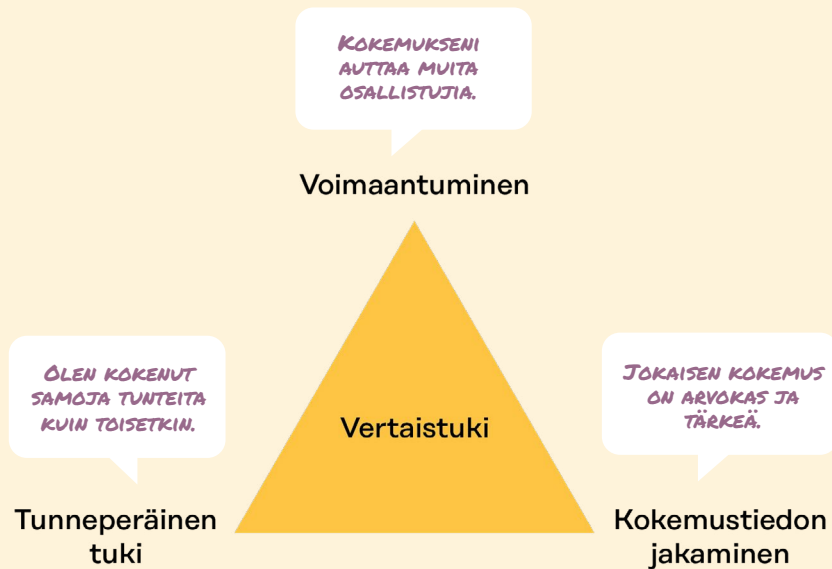
# Vertaistuen toteutuminen ja ohjaustyö

Ryhmämuotoisen vertaistuen sisältö ei eroa kasvokkain tai verkossa toteutettuna. Ohjaaja käyttää ohjaavia kysymyksiä, jotka edistävät vertaistuen pääpilareiden toteutumista.

Tunteiden ja kokemusten jakaminen edellyttää kokemusta ryhmän turvallisuudesta, jota yhteiset säännöt edistävät. Tilaa antavan ohjaustyön menetelmä edistää keskustelun osallistujälähtöisyyttä.



Verkkovertaistuessa toteutuvat tutkimuksessa määritellyt vertaistuen pääpilarit:



## Tunneperäinen tuki

Ryhmän antama tuki on tunnetason yhteisymmärrystä ja osallistujien kuuntelemista. Osallistujien ilmaisemia tunteita ei vähätellä tai sivuuteta. Tapaamisessa syntyy jaettuja tunnetiloja.

## Tunnetilan ymmärtämistä ilmaistaan ryhmässä

- Toistamalla puhujan käyttämiä arvioivia ilmaisuja (hienoa, kamalaa).
- Sanoilla, itkulla, naurulla, äänensävyllä ja -korkeudella sekä ilmeillä.
- Jakamalla samankaltaisia kokemuksia, jotka havainnollistavat, että kertoja ymmärtää toisen tunteita ja kokee samaistumista.

## Tunneperäisen tuen edistäminen ohjaustyössä

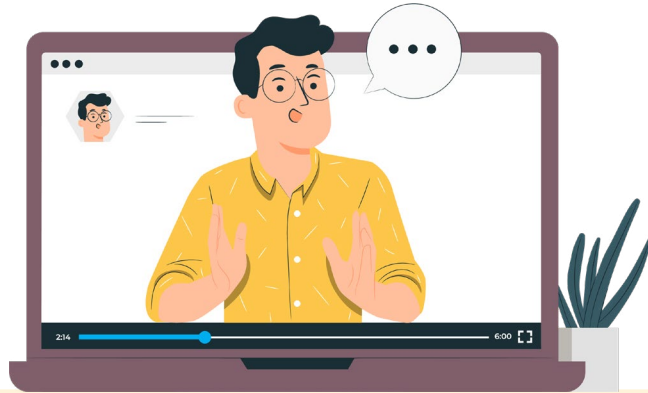
Kannusta osallistujia tuomaan esiin yhdistäviä ja samankaltaisuutta kuvaavia asioita.

*Miten sairaus vaikuttaa itsetuntoosi?*

*Mitä tunteita sairaus herättää?*

## Nämä asiat eivät ole tunneperäistä tukea:

- Pinnalliset neuvot
- Ratkaisukeskeisyys
- Positiivisten puolien etsiminen



## Kokemustiedon jakaminen

Vertaisryhmä antaa tietoperäistä tukea: sekä asiantuntijatietoa että osallistujien toisilleen välittämää kokemustietoa. Kokemustieto on usein omakohtaista, mutta se voi olla myös yhteisesti jaettua, esimerkiksi sairauden oireisiin liittyvää.

### Omakohtaisen kokemustiedon jakaminen ryhmässä voi olla:

- Kokemuksia sairauden kanssa elämisestä, lääkityksestä tai hoitoon hakeutumisesta
- Arkea helpottavia vinkkejä
- Toisilta kysytyjä ja toisille tarjottuja neuvoja

Kun osallistuja jakaa omakohtaista kokemustietoa, hänen tulee tiedostaa, että tilanteet voivat olla yksilöllisiä.

## Miten ohjaustyössä voi edistää kokemustiedon jakamista?

Tarjota avoimia vuoroja, joissa osallistuja voi esittää ennen tapaamista mielessä olleita tai tapaamisen aikana syntyneitä kysymyksiä.

*Oliko teillä vielä jotain, mistä haluaisitte kertoa tai kysyä?*

*Kerro vinkki arjen sujumiseen sairauden kanssa.*



## Voimaantuminen

Ryhmässä koettu vastavuoroinen, tietoon ja tunteisiin perustuva tuki voi olla voimaannuttavaa. Osallistujan kokemus sairauden kanssa elämisestä voi muuntua voimavaraksi. Silloin hän saa luottamusta omiin taitoihinsa ja selviytymiseen sairauden kanssa.

### Voimaantumisen paikkoja ohjaustyössä:

- Nosta keskusteluun osallistujien jakamia hyviä oppimiskokemuksia ja vinkkejä.
- Kannusta muita osallistujia jakamaan vastaavia kokemuksia ja niistä selviytymistä.
- Sanoita ryhmälle, miten arvokasta kokemustiedon jakaminen on.
- Useammin kokoontuvassa ryhmässä osallistujille voi tarjota mahdollisuutta ottaa vetovastuuta ryhmän tapaamisissa.

*Mitä olisit halunnut kuulla konkarilta, kun sairastuit?*

*Miten voisit itse viedä tietoa sairaudestasi eteenpäin?*

