

Koppi arjesta

Ohjaajan opas



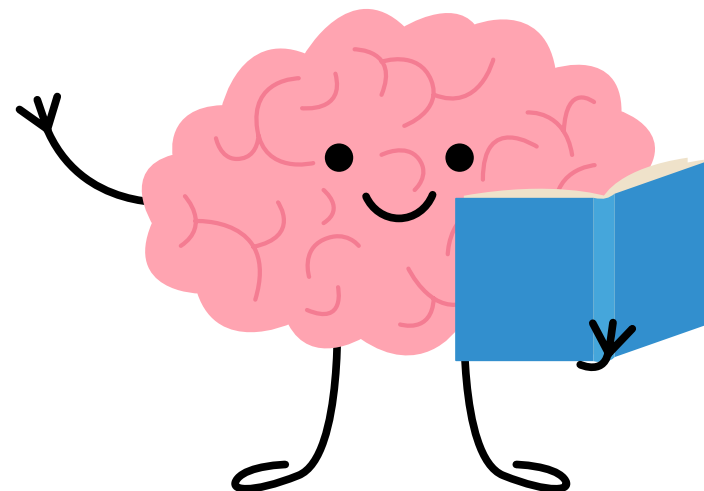
Vertaisohjaajan opas

Koppi arjesta -ryhmätapaamisissa keskeisessä roolissa on keskustelu. ja vertaisohjaajien tärkein tehtävä on ohjata ja tukea osallistujia keskustelemaan. Ohjaajat huolehtivat ajankäytöstä ja tarvittaessa rajaavat puheenvuoroja. Jokaisen osallistujan huomioiminen ja keskusteluun mukaan saaminen on olennaista.

Ohjaajien ja ryhmäläisten omat kokemukset tuovat ryhmään arvokkaita ja ainutlaatuisia ajatuksia, näkökulmia, kokemuksia ja oivalluksia. Kysymyksiinkään ei tarvitse olla valmiita vastauksia, vaan tarkoitus on pohtia niitä ryhmässä – tieto löydetään usein yhdessä.

Ryhmä muodostuu erilaisten ja erilaisista elämäntilanteista tulevien ihmisten vuorovaikutuksesta, sanallisesta ja sanattomasta viestinnästä, eri lailla ajattelevien ihmisten kohtaamisista. Ryhmä on suljettu eli siihen on tullava mukaan viimeistään kolmannelle kerralle, eikä uusia ryhmäläisiä oteta kesken ryhmän. Näin ryhmäytyminen ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen helpottuvat.

Ryhmässä on hyvä olla kaksi vastuuohjaajaa. Työnjaosta ja mahdollisista vierailuista kannattaa sopia etukäteen. Vierailevia vertaistukihenkilöitä tiettyyn teemaan voi kysyä Aivoliiton tai paikallisyhdistyksen verkostoista.



Työkirjan teemat on tarkoitettu toimimaan keskustelun pohjana ja jokaisella tapaamiskerralla käsitellään yksi teemoista. Teemaa ei tarvitse käydä luennonomaisesti läpi ja osan sisällöstä voi hyvin jättää ryhmäläisten itse tutustuttavaksi. Viikkotehtävät ja kysymykset kysymyslaatikoissa auttavat keskustelun herättämisessä ja aiheessa pysymisessä. Tässä oppaassa on jokaiseen teemaan liittyen vinkkejä ko. kerralle sekä tilaa omille muistiinpanoille.

7. tapaamiskerran sisällöstä vertaisohjaajat voivat päättää yhdessä ryhmäläisten kanssa. Sen voi käyttää esimerkiksi työelämäteemaan, johon yleensä toivotaan lisää aikaa. Vaihtoehtoisesti se voi olla yhteinen toimintakerta tai taukoviiikko.

Hyvä aivoterveys- teemakerran pitää yleensä Aivoliiton kouluttama vapaaehtoinen aivoterveysosaaja. Osa vertaisohjaajista on myös itse aivoterveysosaajia, mutta jos näin ei ole, voi paikallisyhdistyksestä pyytää aivoterveysosaajaa vierailemaan ryhmässä.

Ryhmäseuranta – merkitse läsnäolijat jokaisella kerralla

Ryhmäläisten nimet

												Vertaisohjaajat / työnjako
1. Sopeutuminen vaatii aikaa												
2. AVH:n aiheuttamat neuropsykologiset oireet ja niiden vaikutukset arkeen												
3. Sairastuminen on kriisi												
4. AVH ja väsymys												
5. AVH ja muisti												
6. Mielen hyvinvointi												
7. Yhdessä sovittava teema tai taukoviikko												
8. Takaisin työelämään – vai eläkkeelle												
9. Hyvä aivoterveys (aivoterveysosaaja)												
10. AVH ja läheissuhteet												
11. Yhteisöllisyys voimavarana												
12. Lopuksi: Koppi arjesta?												

Sopeutuminen vaatii aikaa

Ensimmäisellä tapaamiskerralla kerrotaan ryhmän yleiset tavoitteet, yhteiset pelisäännöt sekä muut käytännön asiat.

Ryhmän tavoitteena on auttaa tunnistamaan ja sanoittamaan AVH:n jälkioireiden aiheuttamia muutoksia, tukea muuttuneen elämäntilanteen ymmärtämisessä ja hyväksymisessä sekä saada vertaistukea muilta saman kokeneilta.

Turvallisuudentunteen ja luottamuksen lisäämiseksi on hyvä muistuttaa, että kurssilla esille tuodut henkilökohtaiset asiat jäävät vain tämän ryhmän tietoon. Jokaisella osallistujalla on myös itsellään vastuu tuoda esiin vain sellaisia asioita, joita haluaa ryhmän kanssa jakaa.

Oma tarina kerrotaan pääpiirteittäin sivun 5 kysymysten avulla. Tarinalle asetetaan aikaraja (esim. max. 5 minuuttia), jotta kaikki ehtivät kertoa omansa. Vertaisohjaajat voivat vaikka itse aloittaa ja antaa samalla esimerkin sopivan napakasta tarinasta. On hyvä muistuttaa, että oman tarinan kertominen tai muiden tarinoiden kuuleminen voi nostaa tunteet pintaan.

Lopuksi käydään läpi viikkotehtävän ohjeistus. Viikkotehtävien avulla ryhmäläisten on helppo valmistautua seuraavaan aiheeseen ja ne toimivat muistin tukena keskusteluissa. Kehota ryhmäläisiä pitämään työkirja mukana tapaamisissa ja kannusta tekemään siihen omia muistiinpanoja.

Esittäytyminen

Ensimmäisellä kerralla kaikkia jännittää ja jään voi särkeä ryhmän yleisten asioiden läpikäynnin jälkeen lyhyellä esittäytymiskierroksella. Vaikka näin:

- oma nimi
- paikkakunta tai kaupunginosa, mistä tulee
- mikä kyseisessä paikassa on parasta

Muistettavaa

- ☐ Tapaamiskerran ohjelma, muista tauko!
- ☐ Luottamuksellisuus ja yhteiset pelisäännöt
- ☐ Liveryhmissä nimilaput, verkkoryhmissä kameran käyttö suositeltavaa
- ☐ Viikoittaiset muistutukset tapaamisista / poissaoloista ilmoittaminen
- ☐ Haluaako ryhmä viikoittaisen muistutuksen tapaamisista?
- ☐ Viikkotehtävän ohjeistus

2

AVH:n aiheuttamat neuropsykologiset oireet ja niiden vaikutukset arkeen

Jokainen tapaamiskerta kannattaa aloittaa lyhyellä kuulumiskierroksella, jotta kaikki pääsevät ääneen ja tulevat kuulluiksi. Muutamalla ensimmäisellä kerralla voi vielä samalla esittäytyä, jotta tullaan tutuiksi ja nimet jäävät mieleen.

Toisella tapaamiskerralla hyvä muistaa kysyä, miltä ensimmäinen tapaaminen tuntui ja mitä ajatuksia se herätti. Tai oliko joku tapaamisen jälkeen ihan poikki?

Viikkotehtävä toimii johdantona aiheeseen ja sen avulla on helppo käydä lyhyt kierros jälkioireista. Viikkotehtävien tarkoituksena on helpottaa ryhmäläistä oman tilanteen jäsentämisessä sekä toimia muistin tukena keskusteluissa, mutta toki niiden tekeminen on vapaaehtoista.

Koppi arjesta -ryhmä tarjoaa mahdollisuuden asettaa omaa arkea sujuvoittavan tavoitteen (viikkotehtävä 3). Puhukaa pienistä arkea ja jaksamista helpottavista tavoitteista, ehkä jollain vertaisohjaajista on kertoa tästä oma esimerkki? Kannusta pieniin muutoksiin, yksi asia kerrallaan.

Esimerkkejä kuulumiskierroksille

- Kerro, mikä sai hyvälle tuulelle tänään / tällä viikolla
- Kahvia vai teetä ja millaisesta mukista sen juot?
- Missä olisit nyt, jos et olisi täällä?

Keskustelun herättämiseksi

Järjestäkää oiregallup osion oiresanoitusten avulla:

- Mikä on yleisin jälkioire ryhmässä?
- Mikä oireista on helpoin sanoittaa?
- Mikä haastaa arkea eniten? jne.

Muistettavaa

- ☐ Kuulumiskierros
- ☐ Oliko joku ensimmäiseltä kerralta pois? Hänen tarinansa muille, ehkä muiltakin lyhyt versio? (Nimi, sairastumisvuosi, eniten arkea haastava jälkioire)
- ☐ Ovatko kaikki ilmoittautuneet tulleet ryhmään? (Suljettuun ryhmään on suositeltavaa liittyä viimeistään kolmannelle tapaamiskerralle)

Sairastuminen on kriisi

Aihe voi olla osalle hyvinkin ajankohtainen ja herkkä. Sairauteen suhtautuminen ja kriisistä selviytyminen on kuitenkin hyvin yksilöllistä, eikä yksilöllisesti etenevään prosessiin voi asettaa mitään aikataulua. Vertaisohjaajan oman tarinan avulla käsiteltävään teemaan saa syvyyttä sekä esimerkin kriisistä selviytymisestä. Samalla se tarjoaa ryhmäläisille mahdollisuuden kysymyksiin.

Keskusteluun voi nousta kipeitä tai hankalia asioita tai kysymyksiä, joiden esiin tuomiselle on annettava tilaa. On hyvä muistaa, että valmiita ratkaisuja löytyy harvoin heti ja usein tärkeämpää on, että joku kuuntelee. Luota ryhmän kykyihin keskustella ja ratkaista tilanne. Yleensä keskustelu aiheen herättämistä tunteista auttaa vaikean tilanteen purkamisessa.

Myös avun pyytäminen ja oman heikkouden tunnustaminen on monille vaikeaa. Se on erityisen vaikeaa, jos on oppinut ajattelemaan, että vaikeuksista pitäisi selviytyä yksin. Puhuminen ja puheeksi ottaminen yleensä helpottavat myös tässä. Arjessa on keskeistä, että osaa hakea tietoa ja tietää, mistä löytyy apua erilaisiin ongelmiin.

Ryhmän tarkoituksena on antaa vertaistukea. Jos tuntuu, että joku ryhmästä ei ole vielä valmis käsittelemään tilannettaan ja tarvitsisi ennemminkin ammattilaisen apua, pohtikaa olisiko parempi siirtää ryhmään osallistumista myöhempään ajankohtaan. Tärkeää on keskustella asiasta.

Vinkki

Ottakaa tavaksi keskustella vaikkapa ryhmän jälkeen vertaisohjaajien kesken siitä, miten ryhmäkerta sujui. Ohjaajat havainnoivat, näkevät, kuulevat ja ymmärtävät ryhmästä usein erilaisia asioita.

Antakaa myös toisillenne palautetta ohjaamisesta.

Muistettavaa

- ☐ Ottakaa ryhmässä puheeksi 7. tapaamiskerran vaihtoehdot ja sopikaa sisällöstä tai taukoviikosta.

Omat muistiinpanot

4

AVH ja väsymys

Yleisoireena väsymys on todennäköisesti tuttu oire ryhmäläisille. Väsymystä on monenlaista ja vaihtelevuutensa vuoksi se voi välillä myös yllättää. Väsymys voikin olla syy hiljaisuuteen yhteisessä keskustelussa tai poissaoloon ryhmästä.

Keskustelkaa ryhmässä, miten tapaamiset vaikuttavat vireystasoon ja miten voisi varmistaa, että jaksaa osallistua. Voisiko esimerkiksi tapaamispäivänä vähentää muita menoja, jos sellaisia osuu samalle päivälle?

Tässä vaiheessa osallistujat alkavat olla toisilleen tuttuja ja ryhmäytyminen on hyvässä vauhdissa. Ryhmä muotoutuu ja löytää oman tapansa toimia vähitellen.

Anna tilaa ryhmän keskinäiselle keskustelulle ja jättäydy välillä ohjaajana tarkoituksella taka-alalle:

- Kysymyksen saadessasi voit heittää pallon takaisin: Onko muilla kokemuksia tästä? Haluaako joku muu kertoa?
- Anna myös aikaa vastaukselle – hiljaista hetkeä ei tarvitse heti täyttää.
- Huolehdi, että kuulumisille jää joka kerralla aikaa – myös muille kuin suoraan sairauteen liittyville.

Vaihtelua kommenttikierroksille

Muuta järjestystä tai pohdi, onko aina tarpeen jakaa jokaiselle puheenvuoro. Hiljaisemmat saattavat välillä haluta olla vain kuulolla.

Voit myös osallistaa ryhmää keskusteluvuorojen jakamiseen pyytämällä ensiksi vastannutta heittämään ”pallon” seuraavalle.

Puheenvuoroja voi myös kellottaa, niin kaikilla on sama aika käytössään.

Muistettavaa

- ☐ Varmista 9. kerran aivoterveysosaajan vierailu.

Omat muistiinpanot

5

AVH ja muisti

Ryhmässä on välillä mukava tehdä jotain toiminnallista. Muistikerralla voi tehdä monenlaista aivo- tai muistijumppaa esimerkiksi hyödyntämällä Muistipuisto.fi tai Vahvike.fi/aivojumppa-sivustoja.

Pienen muistijumpan jälkeen voi olla helpompi pohtia miten tarkkaavaisuus ja vireystila vaikuttavat muistin toimintaan. Myös ryhmäläisiltä kannattaa kysyä vinkkejä niin muistikeinoista kuin heidän löytämistään aivo- tai muistijumpista.

Muistijumppaa nimistä

Aloittaja kertoo nimensä ja yhdistää siihen jonkin liikkeen (Maija, nostaa kädet ylös). Seuraava toistaa äskeisen ja lisää omansa (Maija, nostaa kädet ylös. Matti, pyörähtää ympäri). Verkkoryhmässä liikkeen voi korvata esimerkiksi oman nimen ensimmäisellä kirjaimella alkavalla adjektiivilla (Maija mainio, Matti möreä-ääninen...).

Näin jatketaan koko kierros, jolloin loppupäässä on enemmän muistettavaa. Ryhmä saa auttaa jos on vaikea muistaa.

Vinkki

Tapaamiskerran aluksi kannattaa kysyä jäikö jokin asia edelliskerralta mietityttämään tai heräsikö viikon aikana uusia ajatuksia.

Jos taas jokin aihe jää kesken, siitä voidaan jatkaa seuraavalla kerralla. Laita aihe itsellesi muistiin.

Muistettavaa

☐ Muistuta viikkotehtävästä, se voi olla ryhmäläisten muistilistalla seuraavaksi kerraksi.

Omat muistiinpanot

6-7

Mielen hyvinvointi

Aihetta voi lähestyä monesta näkökulmasta. Työkirjan kysymyslaatikoissa on paljon kysymyksiä keskustelun herättämiseksi ja mielenterveyden käsi -viikkotehtävä on varmasti herättänyt ajatuksia tai oivalluksia.

Myös osion selviytymiskeinoja voi hyödyntää; löytyykö yhteisiä keinoja tai haluaako joku kertoa esimerkin omastaan? Tai kokoaisitteko yhteisen listan mielenterveyttä vahvistavista asioista?

Onnenpisaroita

Mieltä ilahduttaa usein pienet asiat – kun ne vain huomaa. Esimerkiksi puhtaat lakanat, käsin kirjoitettu kirje, sienien hassut nimet, vastaleivotun pullan tuoksu, naapuriapu, kevään ensimmäiset pajunkissat... Millaisia onnenpisaroita ryhmässä löytyy?

Mielenterveystalo.fi -sivustolta löytyy mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma, jossa on paljon tietoa ja erilaisia harjoituksia.

Yhteistä tekemistä?

Mielen hyvinvointiin voidaan käyttää myös 7. tapaamiskerta, jolloin ryhmä voi tehdä yhdessä jotain mukavaa.

Vaihtoehtoisesti kerta voi olla taukoviikko, jolloin jokainen tekee itsenäisesti jotain omaa mielen hyvinvointiaan tukevaa.

Tai sitten kerta voidaan käyttää esimerkiksi työelämäteemaan, sillä siitä aiheesta yleensä riittää keskusteltavaa.

Omat muistiinpanot

Takaisin työelämään – vai eläkkeelle?

Aihe on laaja ja sille on yleensä toivottu lisääikaa. Ryhmässä voidaankin sopia, että aiheeseen käytetään kaksi tapaamiskertaa. Olisi hyvä, että sekä työelämään palanneen että eläkkeelle siirtyneen vertaistukihenkilön / vertaisohjaajan omat tarinat kuultaisiin.

Ryhmässä on todennäköisesti monessa eri tilanteessa olevia ja työelämäkysymykset ovat ehkä vielä ratkaisematta. Huolehdi, että jokainen saa kertoa sairauden vaikutuksen omaan työelämäpolkuunsa ja siihen, mihin suuntaan polun toivoisi johtavan. Viikkotehtävän kysymyksiä voi jälleen hyödyntää keskustelun herättäjänä.

Työn ja eläkkeen määrittäminenkin ei aina ole yksiselitteistä: moni tekee osa-aikaista työtä vaikka olisikin eläkkeellä. Myös vapaaehtoistyö tuo monelle merkityksellisyyden lisäksi kaivattua tekemistä ja rytmiä viikkoon. Löytyykö ryhmästä esimerkkejä?

Taloudelliset seikat liittyvät olennaisesti työelämäkysymyksiin. Eri etuudet, työterveyshuolto, työkokeilut, kuntoutus ja eläkepäätökset puhuttavat, mutta niistä ei kannata tehdä yleistyksiä. Yksilölliset asiat kuten oireet, työkyky, työn laatu, työsuhde jne. vaikuttavat aina päätöksiin. Tärkeintä on osata etsiä tietoa ja kysyä neuvoa!

Työikäisten vertaistarinoita

Aivoliitto.fi/aivoterveys-lehti -sivustolta löytyy työikäisten vertaistarinoita.

Kyvyt käyttöön on Vates-säätiön julkaisema osatyökykyisten työllistymisen erikoislehti.

Muistettavaa

- ☐ Aivoterveysosaajan kanssa ensi kerrasta sopiminen (ennakkovalmistelut?)

Omat muistiinpanot

Hyvä aivoterveys

Tämän tapaamiskerran kulusta vastaa pääsääntöisesti Aivoliiton aivoterveysosaaja. Aivoterveysosaaja on koulutettu vapaaehtoinen, joka edistää aivoterveystietämyksen lisääntymistä. Jos kukaan ryhmän vertaisohjaajista ei itse ole aivoterveysosaaja, kerralle tulee vierailija. Vierailusta sovitaan etukäteen Aivoliiton tai paikallisyhdistyksen kanssa.

Lyhyt kuulumiskierros on kuitenkin hyvä pitää tavalliseen tapaan, samalla ryhmäläiset voivat esittäytyä. Viikkotehtävää voi hyödyntää tässäkin ja kysyä samalla vaikkapa viimeisintä tai mielisintä aivoterveystekoa.

Aivoterveysluentojen pääpaino on elintapoihin vaikuttamisessa, aivoverenkiertohäiriöiden ennaltaehkäisyssä ja omahoidon opettelemisessa. Tavoitteena on kertoa aivoterveystietämyksestä ja sen edistämisestä pienin arjen valinnoin kannustavasti ja armollisuutta korostaen.

Aivoterveystietämyksestä löytyy paljon tietoa Aivoliiton verkkosivuilta: aivoliitto.fi/aivoterveys

Vinkki

Usein aivoterveyskerralla on mahdollisuus olla itsekin ohjattavana.

Toisen ohjaamisen seuraaminen voi tuoda itsellekin vinkkejä ja uusia oivalluksia! Kuulostele, miltä tuntuu olla itse ryhmäläisen roolissa?

Omat muistiinpanot

AVH ja läheissuhteet

AVH on koko perheen sairaus. Sairastuneen oman arjen lisäksi se muuttaa myös läheisten arkea. Muutoksista onkin hyvä lähteä herättämään keskustelua: mitkä niistä on kohdattu yhdessä ja mitkä kumpikin omillaan?

Sairastuneen ja läheisen kokemukset ja ajatukset saattavat myös erota toisistaan eikä kysymättä voi tietää, miltä toisesta oikeasti tuntuu. Kannusta kokeilemaan miltä tuntuisi "astua toisen saappaisiin".

Aihetta voi lähestyä vaikkapa Arjen pikakyselyn avulla: vastaamalla ensin kysymyksiin itse ja sitten läheisen ruudukkoon niin, miten olettaa toisen vastaavan. Kotona voi pyytää läheistä tekemään samoin ja vastauksia vertaamalla voi löytää mahdollisia eroavaisuuksia huolenaiheissa.

Viikkotehtävänä ollutta verkostokaaviota voi myös käyttää keskustelun pohjana. Onko sairaus muuttanut sosiaalista verkostoa? Miten verkostoon saisi uusia ihmissuhteita?

Vinkki

Tällä kertaa oman tarinan voisi kertoa vertaistukihenkilönä toimiva läheinen tai vaikka pariskunta kumpikin omasta näkökulmastaan.

Vierailevaa läheistä voi kysyä Aivoliiton tai paikallisyhdistyksen verkostoista.

Omat muistiinpanot

Yhteisöllisyys voimavarana

Jokainen on paljon enemmän kuin AVH ja yhdistäviä tekijöitä löytyy varmasti ryhmäläisten kesken useita. Kuulumiskierroksen yhteydessä jokainen voisi kertoa itselleen tärkeästä yhteisöstä tai harrastuksesta. Onko ryhmässä viherpeukaloita, mökkeilijöitä, karaoken laulajia, pöytälaatikkorunoilijoita...?

Entä millainen yhteisö tämä ryhmä on? Onko ryhmällä halukkuutta pitää yhteyttä jatkossakin? Vaihdettaanko yhteystietoja, tavataanko paikallisyhdistyksen toiminnassa vai luodaanko jotain omaa?

Keskustelkaa myös vapaaehtoistyöstä ja kertokaa mitä vertaisohjaajana oleminen merkitsee teille. Ehkä joku ryhmästä olisi kiinnostunut seuraamaan esimerkkiä? Aivoliiton ja paikallisyhdistyksen toimintojen ja vapaaehtoistyön esittely sopiikin hyvin tälle kerralle. Monella alueella on jo työkäisille suunnattua toimintaa, johon on luontevaa liittyä ryhmän jälkeen. Ja jos ei ole, niin paikallisyhdistykseen kannattaa olla rohkeasti yhteydessä ja ehdottaa toimintaa.

Vertaisohjaajana päätät tietysti itse oletko osa ryhmää jatkossa. Pohdi, haluatko ja jaksatko olla mukana ryhmän jatkotapaamisissa tai WhatsApp-ryhmässä. Muista omat rajasi ja huolehdi jaksamisestasi!

Vinkki

Yhteisiä asioita voi kartoittaa myös monella leikkimielisellä keinolla.

Valmiita ideoita, kuten "Ota koppi ja kerro" tai erilaisia tutustumisbingoja löytyy Ryhmärenki.fi –sivustolta.

Muistettavaa

- ☐ Kannusta ryhmää itsenäiseen yhteydenpitoon ja / tai ohjaa paikallisyhdistyksen muuhun toimintaan

Omat muistiinpanot

Lopuksi

Ryhmän loppumiseen voi liittyä voimakkaita tunteita: surua, haikeutta ja kiitollisuutta. Jatkotapaamisen sopiminen tai yhteystietojen vaihtaminen on usein ryhmäläisten toiveena.

Viimeisellä kerralla voi muistella ryhmän kulkemaa matkaa, pohtia mitä ryhmästä jäi mieleen ja toteutuiko alussa asetettu oma tavoite. Myös palaute ryhmästä on tärkeää.

Unelmakartta

Yhdessä unelmoiminen on mukava tapa katsoa kohti tulevaa. Pyydä jokaista ryhmäläistä esittelemään oma unelmakarttansa tai ainakin kertomaan siitä. Usein unelmat ovat tavallisia arkeen liittyviä asioita, jotka voivat olla hyvinkin saavutettavissa. Keskustelkaa unelmista ja anna ryhmäläisille mahdollisuus kommentoida tai kannustaa toisia unelmiensa tavoittelussa.

Kannusta ryhmää vastaamaan sivun 58 kysymyksiin ja palaamaan työkirjan aiheisiin myöhemmin. Myös oman unelmakartan voi tehdä uudelleen vaikkapa vuoden kuluttua. Näkökulma omaan arkeen on ehkä toisenlainen ja osa unelmista on saattanut toteutua tai muuttua.

Kiitos!

Vertaisryhmä on varmasti ollut merkityksellinen niin ryhmäläisille kuin vertaisohjaajillekin.

Lämmin kiitos vertaisohjaajana toimimisesta!

Muistettavaa

- ☐ Toimita ryhmäseuranta paikallisyhdistykseen tai Aivoliittoon

Omat muistiinpanot

[illegible]



Aivoliitto ry, 2025
Koppi arjesta -hanke

Kuvat: Unsplash, Mostphotos