



Opas vertaiskoulutuksen ohjaajalle





Vertaisohjaajan oppaan on tuottanut Kulttuurivoimala – Culture Power Station ry Kukoista! –Kulttuurihyvinvointia ja osallisuutta lähiöissä ja verkossa – hankkeen työntekijä Silja Nurmimäki.

Projektia on rahoittanut Euroopan sosiaalirahasto (ESR), Oulun kaupunki, Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA).

Teksti: Silja Nurmimäki
Taitto ja ulkoasu: Silja Nurmimäki
Kuvat: Canva



Sisällys



Johdanto.....	4
Osa 1. Perehdytys Kulttuurivoimalaan ja tiloihin.....	5
-Info ja innostuminen vertaisohjaajaksi.....	5
-Millaisia vertaisohjaajien kerhoja on ollut.....	6
Osa 2. Vertaisohjaus.....	8
-Vertaisohjaajuudesta saadut edut eli hyvät asiat.....	9
-Vertaisohjaajuuden tarkoitus on lisätä hyvinvointia.....	10
-Osallisuus on keskeinen osa vertaisohjausta.....	11
Osa 3. Itsetuntemus ohjaajana.....	12
Osa 4. Ryhmäytyminen ja dynamiikka.....	14
-Ryhmäytymisen vaiheita.....	14
-Ryhmädynamiikan kehittyminen.....	15
-Konfliktitilanteet ryhmässä.....	16
Osa 5. Vuorovaikutustilanteet ryhmässä.....	18
-Ryhmän ohjaaminen.....	19
-Ohjaajan rooli.....	20
-Hyvän keskustelun elementtejä käytännössä.....	20
-Yleisiä haasteita ohjaamisessa.....	21
-Kerhokertojen rakenne.....	23
Osa 6. Vertaisohjaajan hyvinvointi.....	25
Osa 7. Vertaisohjaajan koulutus.....	28
-Infokerran sisältö.....	30
-Vertaisohjaajakoulutuksen ensimmäinen osa.....	33
-Vertaisohjaajakoulutuksen toinen osa.....	36
-Tehtävät vertaisohjaajakoulutukseen osallistuvalla.....	40
-Todistus.....	48
Lähteet.....	49



Johdanto



Tervetuloa tutustumaan vertaiskoulutuksen ohjaajan koulutuspakettiin. Tässä on opas, joka johdattaa sinut vetämään vertaisohjaajuuskoulutusta. Tarkoituksena on antaa oppaan kautta syvempi käsitys siitä, miten vertaisohjaajakoulutuksen voi rakentaa. Oppaassa kerrotaan, mitä vertaisohjaajuus on sekä niitä tietoja, mitä vertaisohjaaja tarvitsee aloittaakseen harrastekerhon pitämisen. Eli esimerkiksi sitä, miten ryhmädynamiikka toimii ja kuinka ohjata ryhmää hyvin. Opas avaa myös vertaisohjaajuuden hyvinvointivaikutuksia ja merkityksellisyyttä yksilölle.

Tavoitteena oli luoda selkeä opas, jota voi käyttää vertaisohjaajien kouluttamisessa ja silloin, kun vertaisohjaaja tarvitsee opastusta ryhmän ohjaamiseen. Työntekijän tulee käydä nämä asiat läpi vertaisohjaajan kanssa, jotta vertaisohjaaja saa riittävän tuen ja tiedon vapaaehtoisena toimimiseen. Ammattilaisen on hyvä perehtyä oppaaseen, jotta hän ymmärtää, mitä vertaisohjaajana toimiminen tarkoittaa. Kun suorittaa vertaisohjaajakoulutuksen, siitä saa todistuksen ja sitä myötä vakuuttavuutta esimerkiksi CV:hen. Malli todistuksesta löytyy oppaan lopusta.

Opas on jaettu seitsemään osioon ja etenee koulutuksen mukaisessa järjestyksessä. Luvuissa 1 ja 2 on info ja perustiedot Kulttuurivoimalasta sekä perehdytään vertaisohjaamiseen ja sen merkitykseen. Sen jälkeen alkaa koulutuksen ensimmäinen osa luvut 3 ja 4 eli perehdytään vertaisohjaajan itsetuntemukseen sekä ryhmäytymiseen ja ryhmädynamiikkaan. Koulutuksen toisessa osassa luvussa 5 käydään läpi vuorovaikutustilanteet ryhmässä sekä ryhmänohjausta sekä kerhokertojen rakenne. Vertaisohjaajan hyvinvointi on otettu myös yhdeksi luvuksi, sillä vertaisohjaajuuden tarkoitus on parantaa yksilön hyvinvointia. Luvussa 7. käydään läpi vertaiskoulutuksen rakenne ja materiaalit valmiita tehtäviä ja todistusta myöten, jonka mukaan voi koulutuksen pitää.

Oppaan lopussa on koottu tehtäväosio, jota käytetään vertaisohjaajien koulutuksessa sekä silloin, kun vertaisohjaaja tarvitsee konkreettista apua ryhmätoiminnan tai ohjaamistaitojen kehittämiseen. Lukujen lopussa sekä lähdeviitteissä on listattuna kirjallisuutta ja sivustoja, joiden kautta on mahdollista perehtyä asiaan syvällisemmin, jos on tarvetta.



Perehdytys



Osa 1. Perehdytys Kulttuurivoimalaan ja tiloihin

Vertaisohjaajan kuuluu saada perustiedot organisaatiosta, jossa hän toimii. Toimintatavat ja henkilöroolit kuuluvat perustietoihin. Sen vuoksi tässä luvussa esitellään Kulttuurivoimalan arvot, toiminta ja tarkoitus. Turvallisen tilan periaatteet ovat voimassa Kulttuurivoimalan tiloissa ja se on keskeinen arvo, mikä otetaan huomioon kaikessa toiminnassa. Tilojen perehdytyksestä löytyy erillinen opas Kulttuurivoimalan kansioista.

Vaitiolovelvollisuus on osa vertaisohjaajan osaa ja hän allekirjoittaa vapaaehtoistyösopimuksen. Vertaisohjaaja ymmärtää sopimuksen kirjoittamalla, että ryhmässä jaetut kokemukset ovat luottamuksellisia ja hän edustaa vertaisohjaajana Kulttuurivoimalaa. Vaitiolovelvollisuus luo turvallisen tilan ryhmän jäsenten välillä ja edesauttaa ryhmän luottamuksen syntymistä. Jos vertaisohjaaja sairastuu tai muulla tavoin estyy vetämästä ryhmää, ohjaajan kanssa tulee sopia siitä, miten asian suhteen toimitaan ja tiedotetaan ryhmäläisille.

Info ja innostuminen vertaisohjaajaksi

Kenelläkään ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta ryhmänohjaamisesta. Tärkeämpää on kiinnostus ja innostus ohjata ryhmiä muille. Ensimmäisellä kerralla käydään läpi, mitä vertaisohjaajuus on ja millaisia tiloja sekä mahdollisuuksia Kulttuurivoimala tarjoaa vertaisohjaajille ryhmien vetämiseen. Infotilaisuudessa suositellaan vertaisohjaajakoulutuksen käymistä, jotta vertaisohjaaja saa riittävästi tukea ryhmänohjaukseen. Koulutuksessa saa suunnitteluapua ryhmän perustamiseen, jolloin oma idea voi jalostua tai kynnys aloittaa ryhmä madaltuu. Koulutus myös madaltaa kynnystä pyytää jatkossa apua ryhmänohjaamiseen ja muuhun ryhmän vetämisen tuomiin haasteisiin.



Vertaisohjaajakoulutus sisältää kolme tapaamista, joista ensimmäinen kerta on Infotilaisuus. Jokainen tapaamiskerta kestää arviolta 2h 30min. Jokaiselle osallistujalle informoidaan kerroista etukäteen. Vertaisohjaajat läpikäyvät koulutuksen, jossa perehdytään vuorovaikutukseen, itsetuntemukseen ja saadaan tukea ryhmänohjauksen periaatteisiin.

Mikäli harkitsee vertaisohjaajuutta, niin suosittelemme koulutuksen käymistä, sillä se ei velvoita mihinkään ja koulutus on maksuton. Koulutuksen aikana voi rauhassa ohjaajan kanssa miettiä omia vahvuuksia ja teemaa, jonka ympärille ryhmän haluaa perustaa. Asian voi antaa kypsyä tai kokeilla muutaman tapaamisen verran ja katsoa, mille ryhmän vetäminen vertaisuudesta käsin tuntuu. Vertaisohjaajaksi sopii melkein jokainen, jonka toimintakyky sen sallii. Sen lisäksi täytyy löytyä aihe, jonka ympärille ryhmän haluaa perustaa. Koulutuksessa tutkitaan omia vahvuuksia ja arvoja, pohditaan vuorovaikutustaitoja, harjoitellaan ryhmän suunnittelua ja ohjaamista sekä tutustutaan keinoihin, joilla vertaisohjaaja voi ylläpitää omaa hyvinvointiaan. Näiden taitojen tarkoitus on vahvistaa yksilön vahvuuksia vetää ryhmää.

Millaisia vertaisohjaajien kerhoja on ollut

Kulttuurivoimalan tiloissa on ollut useita vertaisohjaajien vetämiä kerhoja. Osa kerhoista kesti kahdesta viikosta kolmeen kuukauteen ja osa jatkuu toistaiseksi voimassa olevana. Jokainen kerholainen voi päättää kerhon pitämisen ajan itse ja se on joustavaa.





Sarjakuvakerho on toiminut pisimpään kerhoista ja jatkaa toimintaansa vielä. Ohjaajana toimii Vesa, joka on pitkän linjan sarjakuvataiteilija. Kerhossa piirretään sarjakuvia vapaasti ja erilaisten harjoitustehtävien mukaan. Sarjakuvakerho sai mahdollisuuden pitää näyttelyn Oulun sarjakuvakeskuksen näyttelytilassa kesällä 2025.

Yksi ohjaaja voi pitää myös kahta kerhoa, jos voimavaroja riittävästi.

Mindfulness drawing club -kerhoa ohjasi Sana ja kerhoja oli kaksi, toinen suomeksi ja toinen englanniksi. Joka toinen viikko oli englanninkielinen kerho ja joka toinen viikko suomenkielinen kerho, jotta työmäärä ei kasvanut liian suureksi. Kerhossa piirrettiin ohjaajan opastuksella kuvioita, joiden tarkoitus oli selventää omia tunteita ja tavoitteita elämässä sekä lisätä mielen harmoniaa. Kerholaiset osallistuivat omilla teoksillaan syksyn 2024 Työkokeiluryhmän tuottamaan näyttelyyn Pimeän Säteet.

Omotesenke teeseremonian pitäjä Tanja oli opiskellut japanilaista teeseremoniaa Japanissa. Kerhossa opeteltiin teeseremonian alkeita tatamilla istuen. Kerhon lopuksi pidettiin pieni teehetki Kissako, jossa nautittiin perinteisiä japanilaisia herkkuja teen kanssa sekä jokainen sai mahdollisuuden pukeutua kimonoon tai yukataan.

Secrets of Your Breath -kurssin vetäjä Ruchira piti kurssin englannin kielellä ja ohjaajan kautta oli mahdollisuus myös suomenkieliseen tulkkaukseen. Ohjaaja opetti erilaisia hengitystekniikoita aktivoimaan parasympaattisen hermoston toimintaa.

Impro kurssin ohjaajana toimi Mari, joka halusi saada kokemuksen kerhonohjaajan työstä. Kerhossa opeteltiin impron alkeita erilaisten harjoitusten avulla.

Kirjoituspiirin ohjaajana toimii Merituulia ja kerho kokoontuu kerran viikossa toistaiseksi voimassa olevana. Kerhossa tehdään erilaisia kirjoitusharjoituksia ja jokainen saa esittää niitä, jos haluaa. Kerhon ohjelmatarjonta on sellainen, että jokainen kerta on erillinen, joten ei haittaa, vaikka jokaiselle kerralle ei pääsisi.



Vertaisohjaus



osa 2. Mitä vertaisohjaus on

Yksinkertaisuudessaan vertaisohjaajuus tarkoittaa sitä, että ryhmän vetäjän ei tarvitse olla ammattilainen. Mutta hänen tulee olla kykenevä itsenäiseen työskentelyyn eli ryhmän vetämiseen. Vertaisohjaajuus on sitä, että tehdään vapaaehtoistyötä omien arvojen mukaisesti. Toiminnan motiivi on halu vaikuttaa ja osallistua yhteiskunnan toimintaan, kuulua johonkin ryhmään tai yhteisöön. Yhteisöön kuuluminen on ihmisen perustarve. Henkilö toteuttaa vapaaehtoistoimintaa vapaasta tahdosta omien motiivien perusteella ja ilman mahdollisuutta ansaita.

Kulttuurivoimalan vertaistoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Vapaaehtoistyön määritelmän merkityksiä ovat myös elinikäinen oppiminen, hyvinvointi, syrjimättömyyden toteutuminen, kansalaisvaikuttamisen vahvistaminen, solidaarisuuden lisääminen ja yhteenkuuluvuuden vahvistaminen sekä demokratian toteutuminen. Se on kokemustiedon jakamista ja siinä luottamuksellisuus, suvaitsevaisuus, yhteisöllisyys ja tasa-arvoisuus ovat keskeisessä roolissa.

Vertaisohjaajat vetävät toiminnallisia ryhmiä ammattilaisten tuella. Vertaisohjaajien kokemuksen tuoma tieto, auttaa ryhmän muita jäseniä saamaan toiminnasta tukea harrastuksen harrastamiseen sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmästä. Vertaisohjaajan ei tarvitse olla ammattilainen, mutta hänellä tulee olla aitoa kiinnostusta ryhmänohjaamiseen ja hänen tulee olla sitoutunut ryhmän toimintaan. Tällöin ei oleteta, että



vertaisohjaaja osaisi neuvoa tai opettaa kyseistä asiaa enempää kuin hän sen hetkisillä taidoilla osaa. Vertaisohjaaja osallistuu itse samalla tavalla tekemiseen kuin muut ryhmäläiset. Vertaisohjaaja on ainoastaan ryhmän kokoontumisen mahdollistava ihminen. Toiminta eroaa opistojen tarjoamista harrastuskursseista, jotka ovat tavoitteellisempia oppimisen kannalta ja ohjaaja on vastuullisessa roolissa.

Vertaisohjaajuuden tarkoitus on, että samasta asiasta kiinnostuneet voivat harjoittaa tekemistään yhdessä kokoontuen. Jokainen ryhmäläinen tuo oman osaamisensa ryhmään ja näin ollen rikastuttaa sitä omilla taidoillaan. Vertaisohjaajalta odotetaan kuitenkin vastuullisuutta huolehtia sekä ryhmäläisistä että tiloista asianmukaisesti. Vertaisohjaaja huolehtii, että tulee jokaiselle kerralle sovittuna aikana ja ilmoittaa poissaolosta ajoissa, jotta asiasta ehditään tiedottaa ryhmäläisille.

Kysymyksiä

Miten vertaisohjaajana toimiminen eroaa ohjaajan roolista?

Millaisia ajatuksia/kysymyksiä vertaisohjaajana toimiminen herättää?

Onko sinulla idea/ideoita ryhmän pitämiseen?

Millaisen aiheen äärelle haluaisit perustaa ryhmän?

Mitkä asiat sinua kiinnostavat ryhmän vetämisessä?

Vertaisohjaajuudesta saadut edut eli hyvät asiat

Miksi vertaisohjaajuus on tärkeää? Sen vuoksi, koska se vahvistaa monia ihmisen taitoja, vaikka ihminen ei olisi töissä. Työelämän ulkopuolelle joutuminen koskettaa isoa osaa suomalaisista. Se voi heikentää yksilön kykyä pärjätä päivittäisessä elämässä. Vertaisohjaajana toimiminen vahvistaa yksilön osallisuutta, pystyvyyden kokemusta sekä toimijuutta. Nämä kolme asiaa ovat tärkeitä ihmiselle, joka haluaa olla yhteiskunnan aktiivinen jäsen ja yhteiskuntaan kuulumista voidaan tarjota työn ulkopuolisin keinoin.

Konkreettisia etuja on koulutuksesta saatu todistus toimia vertaisohjaajana. Ryhmän pitämisen jälkeen vertaisohjaaja saa vapaaehtoistoiminnasta todistuksen ohjaajalta ja hän voi pyytää suositusta tekemästään vapaaehtoistyöstä esimerkiksi työnhakua varten. Vertaisohjaajakokemuksen voi liittää CV:hen joko työkokemuksena tai harrastuksena. Vertaisohjaaja voi pyytää ryhmäläisiltä ja ohjaajalta arvioinnin työstään. Ryhmän toiminnasta voi ottaa kuvia ja laatia esimerkiksi portfolion tai esityksen, jota voi näyttää

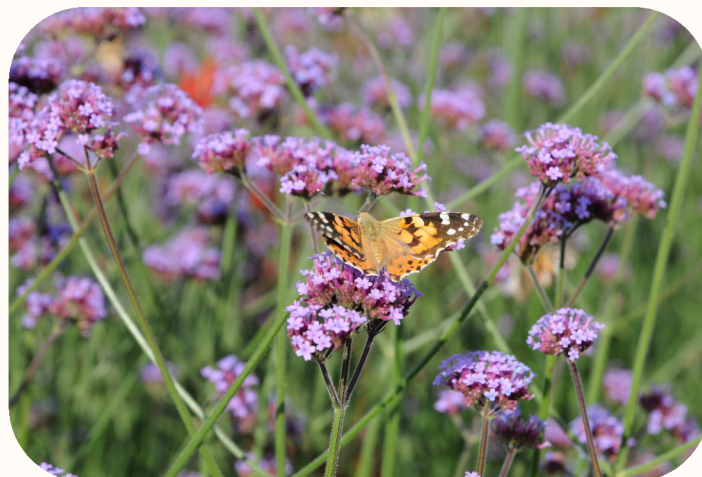


työhaun yhteydessä ja kuvata selkeästi omaa roolia ryhmän ohjaajana.

Vertaisohjaajuuden tarkoitus on lisätä hyvinvointia

Vertaisohjaaja jakaa omaa osaamistaan muille ja se vahvistaa kokemusta omista taidoista. Sen myötä yksilön toimijuus ja minäpystyvyyden kokemus vahvistuu eli yksilölle tulee kokemus, että hän kykenee ja voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja hän muuttuu passiivisesta virran mukana kulkijasta aktiiviseksi toimijaksi. Itselle merkityksellisen työn tekeminen vaikka vapaaehtoistyönä luo aitoa hyvinvointia. Kun ollaan omien vahvuuksien äärellä ihmisen voimavarat alkavat kasvaa. Hän näkee uusia mahdollisuuksia sen myötä, että osaa vetää ryhmää ja onnistuu siinä. Tämän myötä kyky lähteä työelämäänsä on helpompaa, kun ihminen on yhteydessä omiin vahvuuksiin ja pystyvyyden kokemukseen.

Vertaisohjaajuuden yksi tärkein asia on se, että ihminen saa olla oma itsensä ja hän saa tehdä vapaaehtoistyötä oman persoonan ja tapojensa kautta. Eli häneltä ei vaadita mitään muuta, kuin mitä hän sillä hetkellä omien voimiensa mukaan pystyy toimimaan. Tällaisesta sallivuuden lähtökohdasta käsin on mahdollista se, että vertaisohjaajan hyvinvoinnin kokemus kasvaa. Ja siinä fokuksen tulee pysyä, kenenkään ei tarvitse olla muuta kuin on voimavarojensa puolesta. Ei tarvitse olla täydellinen ohjaaja, vaan paikalle voi tulla niillä voimavaroilla, joita sinä päivänä on ja toimia sen mukaan. Vertainen kuvaa hyvin sitä, mitä vertaisohjaajalta ohjaajana halutaan eli ollaan vertaisessa suhteessa ryhmäläisiin, eikä asioita tarvitse ratkoa toisten puolesta. Se on jokaisen oma tehtävä.





Osallisuus on keskeinen osa vertaisohjausta

Vertaisohjaajuus ehkäisee syrjäytymistä. Vapaaehtoistoiminta kasvattaa työyhteisön sosiaalista pääomaa ja vaikuttaa sitä kautta yleisen hyvinvoinnin lisääntymiseen. Vapaaehtoistoiminta luo väyliä osallisuuteen sekä tuottaa toivoa silloin, kun tukea tarvitaan. Yksilö voi toteuttaa itseään, vaikka ei olisi työsuhteessa. Vertaistoimintaan hakeudutaan usein muutos- tai sopeutumisprosessin aikana, jolloin on monenlaisia elämäntilanteita ja tunnetiloja. Hakeutuminen vapaaehtoistyöhön tarkoittaa halua oman hyvinvoinnin lisäämiseen ja toimijuuden kasvuun sekä on merkki uskalluksesta ja rohkeudesta lähteä kokeilemaan uutta ja testaamaan omia vahvuuksia ja voimavaroja kevyemmällä otteella kuin työ.

Vertaistoimintaa voidaan tarkastella myös toiminnan merkityksen avulla, tällöin voidaan pohtia motiiveja, miksi joku haluaa toimia vapaaehtoisesti vertaistoiminnassa. Motiiveina voi olla muiden ihmisten auttamisen halu sekä halu etsiä ja solmia sosiaalisia suhteita.

Kysymykset

Millaisia odotuksia sinulla on kerhon suhteen?

Koetko, että vertaisohjaajuus voisi vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiisi?

Mitä tavoitteita sinulla on itsellesi suhteessa ryhmän pitämiseen?

Millaisia haasteita sinulla on elämässä juuri nyt, jotka on otettava huomioon vertaisohjaajuuden suunnittelemisessa?

Voiko vertaisohjaajuus tuoda lisää voimavaroja sinulle?

Tarkemmat kysymykset ja tehtävät koulutusta varten oppaan lopussa omana osionaan.



Ohjaajan itsetuntemus



osa 3. Itsetuntemus ohjaajana

Ohjaajana on hyvä tunnistaa omat vahvuudet, jotta voi ohjata ryhmää haluamallaan ja itseä tukevalla tavalla. Itsetuntemus auttaa hahmottamaan omia voimavaroja, mitkä asiat tuovat itselle energiaa ja mitkä asiat vievät energiaa. Ryhmänohjaamisen kautta myös itsetuntemus lisääntyy ja kokemus siitä, ettei kaikkea tarvitse osata heti, vaan ryhmänohjausta voi harjoitella. On hyvä huomioida se, että ohjaaja voi vaikuttaa vain määräosan siihen, millainen perustetusta ryhmästä tulee.

Se, millaisia osallistujia ryhmään tulee muodostaa toisen puolen ryhmästä. Jokainen ryhmäläinen tuo oman osansa ryhmän dynamiikkaan. Dynamiikka voi vaihdella osallistujien ja aiheen mukaan. Vertaisohjaajan on hyvä ymmärtää asiat, joihin hän voi vaikuttaa ja mihin ei. Tällöin eteen tulevat haastavat tilanteet eivät kuormita liikaa, kun ymmärtää, ettei asialle voi mitään ja hyväksyy tilanteen sellaisena kuin se on. Esimerkiksi ryhmään osallistuneiden määrä on riittävä, kun yksi ihminen osallistuu siihen. Ryhmän koon ei tarvitse olla sen suurempi, sillä kerhon tavoitteena ei ole määrä, vaan laatu.

Kerhojen valmis rakenne tukee vertaisohjaaja. Kun on valmiiksi sovitut säännöt ja tavat, miten toimia tai mistä voi kysyä apua, vertaisohjaaja ei jää yksin tilanteiden tai asioiden kanssa. Vertaisohjaaja tarvitsee tukea tunnistaa omat voimavarat, jottei ryhmä yhtäkkisesti lakkaa olemasta sen vuoksi, ettei vertaisohjaajaa enää kiinnosta ryhmän pitäminen. Yleensä tällaisessa tilanteessa taustalla on jokin syy esimerkiksi tuen puute ja kun se asia puretaan, ryhmätoiminta voi jatkua.



Oma itsetuntemus muodostuu arvoista ja vahvuuksista, kun toimii niiden pohjalta omat vahvuudet ja itsetuntemus lisääntyy. Oma hyvinvoinnin rajat on hyvä tunnistaa, jos vertaisohjaajana jokin asia tai tilanne mietityttää ryhmässä siitä voi keskustella työntekijän kanssa, jolloin ei tarvitse jäädä yksin itselle hankalan asian kanssa.

Miten löytää omat vahvuudet vertaisohjaajana? Siihen pureudutaan alla olevien kysymysten kautta ja koulutuksessa on oma tehtävänsä siihen oppaan lopussa. Omat vahvuudet löytää käytännön ja palautteen kautta. Kun toimimme työ- tai harrastusyhteisössä opimme erottamaan vahvuutemme peilaamalla toimintaamme toisiin. Esimerkiksi huomaa, että mistä tekemisestä pitää ryhmän kanssa ollessa, se on yleensä ihmisen vahvuus, mikä sujuu helposti ja varmasti ja josta vielä pitää. On hyvä muistaa, että jokaisella on oma tapansa vetää ryhmiä ja niin sen kuuluu ollakin. Ei ole olemassa oikeaa ja väärää tapaa ohjata ryhmää, mutta on olemassa työkaluja hyvään ja toimivaan ryhmän ohjaamiseen. Siitä lisää seuraavassa luvussa.

Kysymyksiä

Millainen tekijä olet?

Mitkä asiat ovat vahvuuksiasi? Mainitse ainakin 3 asiaa.

Mitä toivot ryhmältä?

Millainen ohjaaja olet?

Millainen ohjaaja haluat olla? Mainitse 3 asiaa.

Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä elämässä?

Millaista osallisuutta haluat toteuttaa?

Mitkä asiat haluat, että toteutuu sun työssä?

Mitkä asiat tuo sulle hyvää oloa?

Mitkä asiat vie energiaa?

Mitkä ryhmätilanteet tuntuvat sinusta haastaville?

Millaisessa ryhmässä sinulla on ollut hyvä olla?

Missä koet, että olet hyvä?

Mihin ryhmänohjauksessa tarvit apua/näkökulmaa?

Mikä ryhmänohjauksessa sujuu hyvin?

Tarkemmat kysymykset ja tehtävät koulutukseen oppaan lopussa omana osionaan.



Ryhmäytyminen ja dynamiikka



osa 4. Ryhmäytyminen ja dynamiikka

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan sitä yhteisvaikutusta, jonka ryhmän jäsenet yhdessä muodostavat. Yhteisvaikutus on eri, kuin millaisen vaikutuksen ryhmäläiset yksittäisinä ja erillään toisistaan muodostaisivat. Ryhmän dynamiikalla tarkoitetaan ryhmän voimaa, mikä muodostuu ryhmän keskinäisistä jännitteistä, tunteista ja kiinnostuksista. Dynamiikkaa ei voi ennalta tietää ja se muodostuu jokaisen ryhmän kanssa eri lailla. Vertaisohjaajan on hyvä tuntee ryhmän toiminta sekä sen elinkaari. Ryhmädynamiikka toimii kehityskaaren elinkaaren mukaan. Vertaisohjaajan tulee tunnistaa ne vaiheet ryhmässä, jotka ovat normaalia ryhmän toimintaa niistä ilmiöistä, jotka eivät kuulu ryhmän normaaliin toimintaan. Eri vaiheet tulee käydä läpi, jotta ryhmä voi toimia ja päästä ryhmäytymisen yhdenvertaisuuden tavoitteisiin.

Ryhmäytymisen vaihteita

1. Muodostuminen: Kestää niin kauan, kunnes on tutustunut toisiinsa ja sen myötä yleinen turvallisuuden tunne ja oleminen vapautuu ryhmässä. Yleinen ilmapiiri rentoutuu ja jokainen voi alkaa ilmaista itseään ja persoonaansa ryhmässä. Kenenkään ei tarvitse varoa sanomisiaan tai käyttäytymistään. Ohjaaja kertoo ryhmälle yleiset säännöt ja toimintatavat, joiden mukaan toimitaan.
2. Kuohunta: Tässä vaiheessa voi tulla esille ristiriitoja, kun jokainen hakee omaa paikkaansa ryhmässä. Ryhmäläisten mielipiteet ja toimintatavat tulevat ilmi ja mielipiteitä saatetaan ilmaista kärkkäästikin, kun osallistujat hakevat yhteistä tilaa. Mitä saa ja mitä ei saa ilmaista? Kuohunnan jälkeen tilanne laimenee ja asettuu paikalleen.



3. Yhteenkuuluvuus: Tässä kohdassa yhteiset pelisäännöt ja oma paikka löytyvät. Kärkkäistä mielipiteistä ollaan siirrytty yhteisten pelisääntöjen avulla siihen, millaiset mielipiteet kuuluvat tähän ryhmään ja mitkä sen ulkopuolelle. Jokainen ryhmäläinen voi vaikuttaa yleiseen ilmapiiriin omalla käytöksellään! Tarvittaessa ohjaaja voi lisätä yhteisiä sääntöjä, jos ryhmä sitä tarvitsee, jotta kaikilla on turvallista olla ryhmässä.

4. Lopetus: Ryhmä kuuluu aina lopettaa. Lopussa ryhmältä voi kerätä palautteen, jossa anonyymisti kerrotaan kokemus ryhmästä. Silloin ryhmäläiselle jää olo, että häntä on kuunneltu. Ohjaaja voi yleisesti kertoa oman kokemuksensa ryhmästä ja näin päättää ryhmä.

Ryhmädynamiikan kehittyminen

Ryhmän toimintaan vaikuttaa osallistujien erilaiset roolit, joita ovat esimerkiksi dominoija, myötäilijä tai kapinallinen. Rooli ei ole sama kuin ihmisen luonne, vaan jokainen kokee tilanteet ja odotukset eri lailla ja se saattaa ohjata käyttämään jotakin roolia. Ohjaajana on hyvä tiedostaa roolien olemassaolo ja toimia ryhmässä ne huomioiden. Toinen puhuu paljon, toinen ei juuri mitään ja kolmas on aktiivinen muulla tavoin. Eli jokainen on aktiivinen omalla tavallaan ja se tulee sallia. Rooleilla on ryhmän kehityksen kannalta erilaisia merkityksiä, esimerkiksi tekevä tukee ryhmän tehtävän suorittamista, puhelias ylläpitää ryhmän kiinteyttä tai liiallisena häiritsee ryhmän toimintaa ja hiljainen voi olla kuuntelija tai hyviä ideoita ryhmään tuottava jäsen.

Jokaisella ihmisellä on oma näkökantansa asioihin eli ei ole olemassa vain yhtä oikeaa mielipidettä. Ja kun on kyse ryhmästä, niin siihen mahtuu monenlaisia mielipiteitä ja ajatuksia, joten siksi vertaisohjaajan on tärkeä päästä puhumaan niistä esimerkiksi tapaamisissa työntekijän kanssa. On myös hyvä tiedostaa mitkä asiat aiheuttavat itsessä esimerkiksi ärtymystä, jotta näitä tunteita ei sitten esimerkiksi kohdista ryhmäläisiä vastaan. Tunteiden tiedostaminen on avain itsensä tuntemiseen ja ymmärtämiseen sekä tiedostaminen antaa kyvyn ymmärtää myös toista ihmistä paremmin. Myönteinen palaute, toisten arvostaminen, tuen antaminen ja sitoutuminen ryhmään ovat toimivan ryhmän edellytykset.



Konfliktitilanteet ryhmässä

Ohjaajan tehtävänä on huolehtia yhteen kokoontumisesta, ryhmäkeskustelun etenemisestä sekä varmistaa, että jokaisella on ryhmässä turvallinen olo. On tärkeää, että ohjaaja tarjoaa ryhmäläisille mahdollisuuden käsitellä keskeneräisiä asioita, mahdollisuuden lausua ääneen tunteitaan ja toiveitaan sekä keskustella yhdessä asioista, mitkä kuuluvat ryhmään. Toimiva ryhmädynamiikka edellyttää toimivaa ja riittävää kommunikaatiota. Mikäli kommunikaatio ja vuorovaikutus vähenee, tilalle tulee tulkinnat ja luulot toisten ajatuksista ja tekemisistä, eivätkä nämä yleensä ole positiivisia.

Konflikteissa usein kommunikaatio vähenee ja toisen teoille ja sanomisille asetetaan luulojen perusteella merkityksiä. Konfliktin osapuolet lähtevät hakemaan puolelleen samalla tavalla ajattelevia, ja yrittävät saada nämä ajamaan omaa agendaansa. Ryhmän alkuperäinen tavoite ja perustehtävä unohtuu omien tavoitteiden tieltä. Pian konflikti vaikuttaa koko ryhmän toimintaan. Siksi kaikki konfliktit tulisi ryhmässä ratkoa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Ryhmäytyminen syvenee, mitä pidempi ajanjakso ryhmäläisillä on ja tällöin myös haastavia asioita voi alkaa nousta pintaan alun rauhallisuuden jälkeen. Raja-asiat nousevat eli ohjaaja voi rajata esimerkiksi, että nämä asiat eivät kuulu tähän ryhmään, jos keskustelut äityvät konflikteiksi tai keskustelujen sisällöt eivät tue ryhmän toimintaa.



Tehtäviä:

Miksi ryhmäytyminen on tärkeää?

Keskustelutehtävä yhdessä parin/ryhmän kanssa:

Millaisia elementtejä hyvässä ryhmäytymisessä on?

Millaisesta ryhmäytymisestä olet itse pitänyt?

Mikä on ryhmäytymisessä tärkeää?

Milloin on ollut helppo tulla osaksi ryhmää?

Milloin ryhmään tuleminen on ollut vaikeaa?

Miten ryhmähenki muodostuu?

Toiminnallinen harjoitus erilaisista tilanteista, joita ryhmässä voi tulla eteen: Jokainen ottaa erilaisen rooli: puhelias, tekävä, vaitonainen, ohjaaja, riidanhaluinen, päsmäri, eristäytyvä.

Tarkemmat kysymykset ja tehtävät oppaan lopussa omana osionaan.

Lisätietoja ryhmädynamiikkaan ja ryhmäytymiseen:

<https://sites.google.com/metropolia.fi/peili/nuorten-ohjaus/ohjaajan-opas/ryhm%C3%A4dynamiikka>

<https://pinskupakki.fi/vuorovaikutus/ryhmaprosessi-ja-ryhman-ohjaaminen/toimivan-ryhman-edellytykset>

<https://ameo.fi/wp-content/uploads/2018/02/Ryhmayttamisopas.pdf>

<https://sites.google.com/metropolia.fi/peili/nuorten-ohjaus/ohjaajan-opas/ryhm%C3%A4dynamiikka>

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/137481/Opas%20ohjaajalle.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

<https://ameo.fi/wp-content/uploads/2018/02/Ryhmayttamisopas.pdf>



Vuorovaikutus



osa 5. Vuorovaikutustilanteet ryhmässä

Vuorovaikutus ryhmän kesken on yksi tärkeimmistä asioista sen suhteen, onko ryhmässä hyvä olla ja tuleeko ryhmä jatkamaan toimintaansa. Ryhmän vuorovaikutus muuttuu ryhmän tutustumisen ja eri vaiheiden myötä. Aluksi vuorovaikutus ryhmän sisällä on tarkkailua ja varovaista kanssakäymistä, jolloin ohjaajan tukea tarvitaan enemmän yhteisen kanssakäymisen sujuvoittamiseksi ja hyvän ryhmähengen muotoutumiseen.

Alun jälkeen ryhmäläiset alkavat vapautua ja vuorovaikutus muuttuu ryhmän sisällä niin, että ryhmäläiset kertovat vapaammin itsestään ja jokaisen persoona tulee esille. Tällöin ohjaajan tukea vuorovaikutukseen ja ryhmän yleisen ilmapiirin luomiseen ei niin paljon tarvita. Kuitenkin vertaisohjaajan on hyvä huomioida ja kannustaa jokaista siihen, että vuorovaikutus on tasa-arvoista ryhmäläisten kesken. Jokaiselle tulee antaa puheenvuoro sekä hiljaisia voi lisäkysymyksillä kannustaa puhumaan ilman painostavaa otetta. Jos joku/jotkut ryhmäläisistä dominoi käytöksellään ja puhellaan voi heille antaa oman tilan ja ohjaajana keskustella muiden ryhmäläisten kanssa muista asioista tai, jos kaikille yhteinen keskustelu on ok, niin silloin voi antaa sen tapahtua.

Kun ryhmä on nivoutunut enemmän yhteen, voi ryhmän sisällä esiintyä erimielisyyttä. Vertaisohjaaja voi tällöin omalla toiminnallaan ohjata keskustelua toiseen suuntaan, antaa toisille tila keskustella asiasta tai muistuttaa turvallisen tilan säännöistä ja sanoa, että keskustella voi erimielisyyksistäkin niin, että sallii toiselle hänen mielipiteensä, sillä jokaisella on mielipiteen vapaus. Jos ryhmässä on tarkoitus keskittyä tekemiseen liika keskustelu voi häiritä työskentelyrauhaa, jolloin on hyvä muistuttaa puheliaampia ryhmäläisiä siitä, että jokaiselle on annettava työskentelyrauha ja keskustelut voi viedä toiseen tilaisuuteen.



Ryhmän ohjaaminen

Ryhmän ohjaamisen tärkein ohjenuora: kaikkea ei tarvitse tietää, vaan pallon voi aina palauttaa ryhmälle. Miten te ryhmänä tämän ratkaisisitte? Aiemmat ryhmäkokemukset ohjaavat tulevia. Jokaisella on kokemuksia erilaisista ryhmistä ja ne vaikuttavat siihen, millainen yksilön asennoituminen on uuteen ryhmään. Vuorovaikutukseen vaikuttaa odotukset ja asenteet eli odotanko ryhmältä rentoa hengailua vai ripeää tavoitteissa etenemistä sekä otanko uudet ihmiset vastaan epäilevästi vai olenko avoin uusien ihmisten ajatuksille. Onnistunut ryhmäytyminen on onnistuneen vuorovaikutuksen avain eli alun ryhmäytymiseen ja jokaisen kerran rakenteeseen on hyvä kiinnittää huomioita ohjaajana.

Ryhmäytymisessä on hyvä ymmärtää, että jokaisella ryhmällä on erikseen tunne- ja asiatehtävä. Asiatehtävä on ryhmän varsinainen teema ja sisältö, mikä ohjaa vuorovaikutusta ja ihmisten toimintaa ryhmässä. Lisäksi on tunnetehtävä, mikä on yleensä tiedostamaton osa ryhmää eli millaisia tunteita ryhmässä toimiminen ja ryhmäläiset herättävät yksilöissä. Onko ympäristö turvallinen ja kannustava vai kilpaileva ja tuomitseva? Tähän kannattaa ohjaajana kiinnittää huomiota eli muistaa ylläpitää turvallista tilaa kannustaa sekä hyväksyä ihmisten erilaisuus.

Tehtävä:

Millaisia ominaisuuksia on hyvällä ohjaajalla?

Milloin tai millaisissa tilanteissa ohjaaja on epäonnistunut, et ole tullut kuulluksi tai olet tullut väärinymmärretyksi?

Milloin olet saapunut ryhmätilanteeseen positiivisin mielin? Miksi?

Milloin olet saapunut ryhmätilanteeseen varautuneena tai epäilevänä? Miksi?

Tarkemmat kysymykset ja tehtävät oppaan lopussa omana osionaan.



Ohjaajan rooli

- Ohjaajan rooli on ohjata kohti yhteisiä tavoitteita.
 - Ryhmä on joukko ihmisiä, joilla yhteinen päämäärä. Ohjaaja kirkastaa tätä.
 - Yhteiset pelisäännöt ja niiden kirjaaminen. Ohjaaja varmistaa niissä pysyminen ja muistuttaa tarvittaessa (erimielisyydet).
- Oma persoona ohjaamisessa saa näkyä
- Ottaa vastuun ilmapiiristä, työskentelystä ja on positiivinen auktoriteetti ja luo luottamusta
- Varmistaa, että jokainen löytää oman paikkansa ryhmässä ja jokainen tulee kuulluksi
 - Ohjaajalla on vastuu huomioida erityisesti hiljaiset ja vetäytyvät
- Ymmärtää omat rajansa vapaaehtoisena
- Tärkeää on, että ohjaaja:
 - Perehtyy aiheeseen, suunnittelu ja valmistelu
 - Kannustaa osallistumaan, mutta ei painosta tai pakota
 - Ottaa vastaan palautetta

Hyvän keskustelun elementtejä käytännössä

- Ohjeita kuuntelijalle
- Empatia: Pyri ymmärtämään toisen ihmisen elämäntilannetta, ajatuksia ja tunteita. Mutta hyväksy toiseus: et voi tietää, voit ymmärtää toista vain itsestäsi käsin ja omien rajojesi ehdoilla.
- Kunnioita toista tasa-arvoisena, vertaisena ihmisenä. Ohjaaja ei ole kenenkään yläpuolella.
- Aitous: Ole oma itsesi! Jos et tiedä tai et osaa kommentoida, ilmaise se. Esim. En osaa vastata kysymykseesi.
- Tilan antaminen: Keskity siihen, mitä toinen sinulle sanoo, mitä hän ajattelee ja tuntee. Anna tilaa myös toisen henkilön negatiivisille tunteille, tuskalle, hämmennykselle, surulle ja vihalle.
- Älä neuvo ellei neuvoa kysytä!



- Voimavara- ja ratkaisukeskeisyys ja toiveikkuus
 - Tähän hetkeen ja Tulevaisuuteen suuntautuminen, tavoitteellisuus
 - Ei keskitytä ongelman syntyyn, muutetaan vaikeus tavoitteeksi.
 - Huomion suuntaaminen aikaisempiin onnistumisiin ja taitoihin.
 - Menneisyyden tarinan voimanlähteiden etsiminen uuden muutoksen aikaansaamiseksi.
 - Edistys tapahtuu pienin askelin. Huomion kiinnittäminen pieniin edistysaskeliin tai liukahduksiin, etenemiseen kohti unelmaa, tavoitetta tai muutostoivetta kannustaa ponnistelemaan ja jatkamaan.
- Avoimet kysymykset apuna kuuntelussa
 - Vältä kysymyksiä, johon voi vastata vain "kyllä" tai "ei".
 - Avoimet kysymykset alkavat sanoilla mitä, miten, milloin, missä, kuka? • Ole valmis katsomaan silmiin.
- Hyödyllisiä kysymyksiä ohjaajalle
 - Kertoisitko minulle...?
 - Tarkoitatko että...?/Ymmärsinkö oikein, että...?
 - Voisitko kertoa enemmän...?
 - Miltä se sinusta vaikuttaa/tuntuu?
 - Tuleeko sinulle jotain muuta mieleen?

Yleisiä haasteita ohjaamisessa

- Osallistuja ei ole valmis ryhmään eli oikea-aikaisuus ja vapaaehtoisuus
- Epäonnistunut ryhmäytyminen
- merkkejä tästä pelko toisia kohtaan tai/ja kilpailu
- Joku puhuu liikaa ja joku ei osallistu lainkaan
- HOX! Kuunteleminenkin on osallistumista
- Erilaisten ärsykkeiden tarjoaminen osallistujalle, jolla vaikeuksia lähteä mukaan (esim. Kannustus, kuvakirjat, sijoittaminen aktiivisen osallistujan viereen)
- Osallistujissa nousseet hankalat tunteet, vuorovaikutustilanteet ja niiden käsittely
- Oma osaaminen ei aina riitä ja tällöin on hyvä todeta se ääneen ja olla yhteydessä Kulttuurivoimalan henkilökuntaan
- Erilaiset maadoitustekniikat ja osallistujan ohjaaminen lempeästi pois hankalista ajatuksista (enemmän hyvinvointi/mt-ryhmissä yms.)
- "Terapoiminen" ja/tai ohjaajan roolin hämärtyminen
- Ajankäyttö, mennään liian nopeaa tai hitaasti
- Ristiriitatilanteissa on tärkeää, että jokainen osapuoli tulee kuulluksi. Muistutetaan pelisäännöistä ja turvallisemman tilan periaatteista.



Lisää tietoa ryhmänohjauksesta:

Aloittelevan ryhmänohjaajan opas:

<https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2023/06/Vuorovaikutusopas-WEB.pdf>

Hyvinvointi tai mielenterveysteemainen vertaisryhmä:

https://www.vsfinfami.fi/wp-content/uploads/sites/24/ryhmanohjaajan_opas.digi_.pdf

Kirja ryhmänohjaukseen:

Ståhlberg, Leena (2019). Pienryhmäohjaajan opas.



Kerhokertojen rakenne

Jokaisella ryhmän tapaamiskerralla on hyvä olla rakenne. Se tukee ryhmäläisiä ja ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä saa osallistujat sitoutumaan ryhmään. Jokaisen tapaamiskerran rakenne on pääpiirteittäin seuraavanlainen: Ensimmäisellä kerralla tehdään ryhmäytyminen. Jokainen esittelee itsensä. Aloitetaan ohjaajasta. Esittelee itsensä ja kertoo, miksi on tullut kerhoon ja mitä odottaa siltä. Jos ryhmään tulee myöhemmin uusi ryhmäläinen tehdään uusi esittelykierros, jotta ryhmäläinen tulee osaksi ryhmää. Ensimmäisen kerran jälkeen ryhmäläisiltä voi kysyä palautetta ja toiveita ryhmän sisällöstä, jos haluaa ryhmäläisten vaikuttavan sisältöön. Aluksi voi olla vapaampaa se, että itse tuottaa sisällön. Seuraavana kerhokerran rakenne:

1. Aloitus. Ohjaaja tervehtii jokaista ja kysyy, mitä kuuluu. Vaihdetaan kevyesti kuulumisia ryhmäläisten kesken. Joissain tapauksissa kuulumisten vaihto voi olla lopussa, esimerkiksi tilanteessa, jossa alku vaatii rauhoittumista ja keskittymistä kuten meditaatio, teeseremonia tai elokuvakerho. Tällöin lopussa oleva kuulumisten ja ajatusten vaihto liittyen päivän aiheeseen ja palvelee ryhmän rakennetta. Alku rauhoitetaan keskittymiselle, jotta jokainen voi keskittyä pääasiaan.
2. Siirrytään päivän tekemiseen. Ohjaaja käy läpi, mitä tällä kertaa tehdään tai kyselee osallistujilta, mitä kukin on tekemässä, jos on kyseessä keskeneräisen työn jatkaminen.
3. Loppukoonti, jolloin ohjaaja kertoo seuraavasta kerrasta tietoa, mitä silloin tehdään tai mainitsee, jos on jotain poikkeuksellista, kuten kerran jääminen välistä. Osallistujat voivat sanoa kommentteja kerrasta halutessaan. Yhteisten tilojen siivous ja tarkistus, että kaikki on hyvin. Jokaiselle toivotetaan heipat ja nähdään ensi kerralla!



Kun ryhmä on lopettamassa toiminnan, voi jokaiselta kerätä anonyymin palautteen. Silloin ryhmäläisille tulee kokemus, että hänet on kuultu ja nähty osana ryhmää ja hän voi vaikuttaa ryhmän vuorovaikutukseen ja dynamiikkaan. Anonyymi palaute kerätään paperille kirjoittaen tai googleformsilla jolloin henkilöllisyys pysyy salassa.

Tehtävä

Suunnittele neljä ensimmäistä tapaamiskertaa:

Mitä silloin tehdään?

Mikä on teemana?

Kuinka kauan kerho kestää ajallisesti? 1h 30min, 2h, 2h 30min, 3h?



Hyvinvointi



osa 6. Vertaisohjaajan hyvinvointi

Sekä työntekijän että vertaisohjaajan itse on huolehdittava vertaisohjaajan jaksamisesta. Kerhotoiminta perustuu siihen, että vertaisohjaajan toimijuus ja hyvinvointi kasvaa. Vertaisohjaajaan voi kohdistua erilaisia odotuksia kuten läsnäoloa ja kuuntelemista sekä keskusteluseuraa. Jos vertaisohjaajalla itsellä on haastava elämäntilanne, tällöin ei ole toivottavaa rasittaa sitä liikaa kerholaisten kuormittavilla asioilla. Kerhossa on tarkoituksena olla hyvinvointia lisäävä mukava ja lämmin ilmapiiri, jossa jokaisella on hyvä olla, muttei toisen kustannuksella.

Vertaisryhmässä sekä ryhmäläiset että vertaisohjaaja toimivat tasavertaisina henkilöinä, jolloin vertaisohjaajalta ei odoteta samaa panostusta kuin työsuhteessa olevalta ohjaajalta. Tasavertaisuus on sitä, että kukin saa toimia omilla voimillaan ja rajoituksillaan ja tämän ymmärtäminen antaa myös ohjaajalle oikeuden rajata tekemistään. Vertaisohjaajan tulee siis muistaa, että elämä on muutakin kuin vertaisuutta eli siihen kuuluvat perhe, ystävät, työ ja harrastukset sekä aikaa vain itselle.

Tasavertaisessa ryhmässä myös ryhmäläiset on hyvä saada ymmärtämään, että ohjaaja on vapaaehtoistyöntekijä. Vertaisohjaaja tekee ryhmässä työtä ja on vastuussa kerhotoiminnasta. Jos työ vastaa riittävän hyvin kiinnostuksiamme sekä osaamistamme, tuntuu työ miellyttävältä ja se palkitsee. Näin ollen työn sujuminen, yhteistyö sekä kannustava ilmapiiri lisää työssä jaksamista. Parityöskentelystä voi olla hyötyä silloin, kun miettii kerhon perustamista, mutta voimavarojen tai itsevarmuuden puute estää kerhon pitämisen yksin. Onnistunut parityöskentely edellyttää kuitenkin, että vetäjien yhteistyö toimii. Työn organisointi parin kanssa on tehokkaampaa ja tuo varmuutta sekä jakaa työkuormaa.



Työpari on tietynlainen tuki, jolloin ei tarvitse päättää asioista yksin ja ohjata ryhmää yksin, suunnittelutyö ja vastuu voidaan jakaa. Parityössä saadaan myös enemmän palautetta työstä, kun joku toinen ohjaaja näkee sen esimerkiksi onnistumisen hetkellä työstä saatava ilo on helppo jakaa toisen kanssa ja samalla voidaan antaa toiselle palautetta siitä, kuinka hyvin on onnistuttu. Tämä tietenkin luo pohjan itsevarmuuden kasvulle.

Vastuun jakaminen ryhmälle sekä ryhmän jäsenten osaamisen arvostaminen ja hyödyntäminen helpottavat ohjaajan vastuuta. Jakaminen myös turvaa ryhmän toiminnan jatkuvuuden, mikäli ohjaaja syystä tai toisesta joutuu tai haluaa vetäytyä vetovastuusta. Vastuun jakaminen myös lisää ryhmäläisten aktiivisuutta oman elämänsä parantamisessa sekä sitoutumista ryhmän toimintaan. Tasavertaisessa ryhmässä, jossa vastuuta on jaettu, on paremmat mahdollisuudet käsitellä sekä sietää ryhmän kannalta vaikeita asioita, kuten esimerkiksi ihmisten tai asioiden välisiä ristiriitoja. Esimerkiksi elokuvakerho, jokainen valitsee vuorollaan katsottavan elokuvan ja hankkii sen dvd:nä esim kirjastosta. tai lukupiiri, jossa jokainen ryhmäläinen vuorollaan valitsee kirjan, joka luetaan yhdessä. Näin myös tyytyväisyys kerhonohtajaa kohtaan voi nousta, kun huomataan, kuinka paljon työtä ohjaaminen ja uusien tehtävien suunnittelu vaatii.

Mikäli vertaisohjaajan elämässä tapahtuu sellaisia muutoksia, joiden käsittelyyn ohjaaja tarvitsee enemmän aikaa sekä keskittymisrauhaa, on siitä hyvä ilmoittaa työntekijälle, jos oma aika ei riitä enää ryhmälle. Ohjaaja voi esimerkiksi pyrkiä etsimään järjestävän tahon kanssa uutta vertaisohjaajaa hoitamaan tehtäviä. Vertaisohjaajat toimivat usein yksin, eikä heillä ole lähes koskaan välitöntä mahdollisuutta keskustella heidän työstään työkavereiden kanssa. Tämän takia vertaisohjaajilla onkin iso tarve puhua työnsä tapahtumista. Tämän vuoksi vertaisohjaajille järjestetään koulutus, jotta mahdollisuus keskusteluun ja kokemusten jakamiseen muiden ohjaajien kanssa mahdollistuu nyt ja tulevaisuudessa.

Vertaisohjaajakoulutuksen tarkoituksena on poistaa itse-epäilyjä ohjaajan tieltä. Vertaisohjaajuuden idea on juuri siinä, ettei itse tarvitse osata tosi hyvin asiaa ollakseen ohjaaja. Sehän on mahtavaa, jos ryhmässä on myös muita jo asian osaavia, jotka voivat myös opettaa uusia taitoja asiasta muille ryhmäläisille.



Vertaisohjaajat tarvitsevat palautetta työstään, jotta jaksavat toimia ohjaajana. Palaute on tärkeää tehdä henkilökohtaisesti ja sen ohella kiinnostuksen osoittaminen vertaisohjaajan työpanosta kohtaan on yksi tapa antaa myönteistä palautetta. Vertaisohjaajalta saatu palaute tukee toimintaa, joten ohjaajalle kannattaa aina antaa mahdollisuus palautteen antoon ja näin kehittää vertaisohjaajakoulutusta. Konkreettinen palaute on tärkeä muistaa antaa vertaisohjaajille esimerkiksi yhteisen lounaan muodossa tai pienimuotoisena joulu- tai kiitoslahjana sekä työtodistuksena, kun lopettaa työn sekä todistus siitä, että vertaisohjaajakoulutus on käyty.

Vertaisohjaajan hyvinvointia lisää se, että ryhmän ohjaajana saa olla oma itsensä. Omien vahvuuksien mukaan eteneminen tarkoittaa sitä, ettei tarvitse olla täydellinen ohjaaja. Hyvinvoinnin mukaista toimintaa on se, että kerhon pitämisen myötä voi jakaa omaa osaamistaan, mikä vahvistaa omia vahvuuksia ja käsitystä siitä, että pystyn. Sen myötä itsetuntemus ja itsetunto kasvaa ja oma toimijuus elämässä vahvistuu. Eli minäpystyvyyden kokemus kasvaa ja se seuraa elämän muille osa-alueille esimerkiksi työnhakuun tai yleisen mielialan kohenemiseen. Minäpystyvyys vaikuttaa sisäiseen motivaatioon ja se ohjaa meitä elämässä eteenpäin. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan, että ihminen hakeutuu haluamiensa asioiden pariin ja tekee itselleen innostavia asioita omasta tahdostaan. Kun ihmisellä on sisäistä energiaa, hän ei kuormitu, vaan hän alkaa vahvistua.



osa 7. Vertaisohjaajan koulutus

Koulutus on jaettu kolmeen tapaamiskertaan, joista ensimmäinen on infokerta, jossa kerrotaan vertaiskoulutuksen perusasioista. Infokertaa mainostetaan somessa sekä tulostettuja mainoksia viedään kaupungin näkyville ilmoitustauluille. Huomioi, että koulutus ei edellytä sitä, että aloittaisi kerhon tai ryhmän pitämisen. Toisinaan koulutus voi antaa tukea yleiseen elämäntilanteeseen. Infokerralle varataan aikaa noin 1h 30min, kahdelle koulutuskerralle varataan aikaa 2h 30min.

Koulutusmateriaali on seuraavassa luvussa, sen voi laittaa esim. PP-tiedostoksi ja käydä läpi koulutuksessa esimerkin mukaan. Asiat käydään läpi niin aluksi teoriatasolla ja sen jälkeen käydään tehtävien avulla asiat läpi yhdessä. Tarkoituksena on, että jokainen saa konkreettisia työkaluja omaan ohjaamiseen. Jokainen osallistuja tarvitsee muistiinpanovälineet. Syventävää tietoa asioista saa tästä oppaasta.

Infokerta:

- Kahvi ja pullatarjoilu tai pizzatarjoilu tms.
- Käydään läpi oppaan osat 1 ja 2 Pehdytys tilankäyttöön ja vertaisohjaajuuteen.

Ensimmäisen koulutuskerta:

- Kahvi- ja pullatarjoilu tai pizzatarjoilu tms.
- Ohjaaja esittelee itsensä ja sen jälkeen jokainen kurssilainen esittelee itsensä.
- Ohjaaja pitää päivän aiheesta luennon PP-esityksen avulla.
- Jokainen voi tehdä tarvittaessa muistiinpanoja.
- Tehtävät tulostetaan oppaan lopusta ja tehdään ne osat, jotka kuuluvat tälle kerralle.



Koulutuksen sisältö alustavasti on:

- Itsetuntemus ja hyvinvointi
- Omat vahvuudet
- Suunnitellaan kerhon aihe
- Ryhmädynamiikka
- Tunne ja asiatehtävä
- Vuorovaikutustilanteet ja konfliktit
- Ryhmytymisen vaiheet

Nämä osa-alueet löytyvät oppaasta luvuista 3. Itsetuntemus ohjaajana, 4. Ryhmytyminen ja dynamiikka, 5. Vuorovaikutustilanteet sekä 6. Vertaisohjaajan hyvinvointi. Tehtävät oppaan lopussa tulostetaan koulutukseen osallistujille ja tehdään ne osat koulutuksessa, jotka siihen kuuluvat.

Toinen osa koulutusta:

- Tuntien rakenne
- Tuntisuunnitelma
- Työkaluja ohjauksen tueksi
- Mainoksen suunnittelu
- Sovitaan päivä ja aika kerholle yms.
- Lopuksi todistus
- Jokainen voi jättää anonyymien palautteiden
- Tulevaisuuden kuviot selvillä eli sovitaan päivät, milloin kukin aloittaa oman ryhmän.

Nämä osa-alueet löytyvät oppaasta luvuista 5. Vuorovaikutustilanteet sekä 6. Vertaisohjaajan hyvinvointi ja todistus löytyy liitteistä. Tehtävät oppaan lopussa tulostetaan koulutukseen osallistujille ja tehdään koulutuksessa.



Infokerran sisältö

Mitä tarkoittaa vertaisohjaaja? Kuka voi olla vertaisohjaaja?

- Jos olet työtön tai muuten työelämän ulkopuolella voit perustaa harrastusryhmän meidän tiloihin
- Suunnittelemme yhdessä ryhmän ja voit kysyä apua meiltä, jos tarvitset.
- Meillä on ilmainen koulutus, johon voit osallistua ja saat siitä todistuksen.
- Mitä vertaisohjaaja tekee?
- Vertaisohjaaja on yksi ryhmän jäsenistä, joka osallistuu tekemiseen samalla tavoin kuin muutkin. Vertaisohjaaja on vastuussa ryhmän kokoontumisesta ja tilojen käytöstä.

Vertaisohjaus

Yksinkertaisuudessaan vertaisohjaajuus tarkoittaa sitä, että ryhmän vetäjän ei tarvitse olla ammattilainen. Mutta hänen tulee olla kykenevä itsenäiseen työskentelyyn eli ryhmän vetämiseen.

- Vertainen ohjaaja
- Eri asia kuin vertaistuki mielenterveys/kuntoutus mutta vertaistuki työelämän ulkopuolella olemisessa
- Sinua varten
- Rääätälöidään ohjaajan tavoitteiden ja tarpeiden mukaan ja siitä rakennetaan toimiva kokonaisuus
- Aluksi koulutus, jotta on riittävästi rakennetta ohjata kerhoa eli tietoa ja tukea tekemiselle sekä valmiutta ohjata, toimia uudessa tilanteessa ja pyytää apua
- Tavoitteena koulutuksella on se, että olet valmistautunut ohjaamaan ryhmää ja tiedät, miten eri tilanteissa tulee toimia

Vertaisohjaajuuden tarkoitus

- Vahvistaa osallisuuden kokemusta
- Mielekkään tekemisen löytäminen
- Toimintakyvyn kasvu
- Omien taitojen vahvistuminen
- Työelämätaitojen vahvistuminen
- Polutus
- Yhteiskuntaan/yhteisöön kuuluminen



Mitä saat, kun olet vertaisohjaaja

- Tarjoamme tilat käyttöösi
- Tarjoamme välineet esim. Paperit, kynät yms.
- Tarjoamme kahvin ja teen osallistujille
- Voit auttaa muita nuoria ja aikuisia ilmaisella harrastusmahdollisuudella sekä vertaistuellla
- Saat uusia ystäviä ja kehität sosiaalisia taitojasi.
- Opit uusia asioita ja saat arvokasta kokemusta.
- Voit kehittää itseluottamustasi ja itsetuntoasi
- Saat mukavaa tekemistä
- Saat koulutuksesta todistuksen ja voit liittää sen CV:hen
- Voimme antaa suosittelun sinulle vertaisohjaustyöstä ja voit käyttää sitä työnhaussa
- Esimerkkejä toiminnasta: sarjakuvakerho, teeseremonia, mindfulness piirtämiskerho, japanilainen kalligrafia kerho, impro-kerho, hengitysworkshop

Kulttuurivoimalan arvot

Kulttuurivoimalan vertaistoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Vapaaehtoistyön määritelmän merkityksiä ovat myös elinikäinen oppiminen, hyvinvointi, syrjimättömyyden toteutuminen, kansalaisvaikuttamisen vahvistaminen, solidaarisuuden lisääminen ja yhteenkuuluvuuden vahvistaminen sekä demokratian toteutuminen.

- Turvallinen tila
- Monikulttuurisuus
- Luontolähtöisyys
- Taiteen arvostus
- Kulttuurihyvinvointi
- Osallisuus



Vertaisohjaajakoulutus

- 2 päivän mittainen koulutus, 2,5h/kerta
- Ilmoittautuminen: tähän sähköpostiosoite
- Voidaan sopia päivä ja aika osallistujien aikataulujen mukaan
- Tarjolla kahvia ja teetä sekä herkullista syötävää

Ensimmäinen päivä ohjelma:

- Itsetuntemus ja hyvinvointi
- Omat vahvuudet
- Suunnitellaan millaista ryhmää lähtisit vetämään
- Ryhmädynamiikka
- Tunne ja asiatehtävä
- Vuorovaikutustilanteet ja konfliktit
- Ryhmytymisen vaiheet

Toisen päivä ohjelma:

- Tuntien rakenne
- Tuntisuunnitelma
- Hanketietoa
- Työkaluja oman ohjauksen tueksi
- Mainoksen suunnittelu
- Sovitaan päivä ja aika kerholle yms.
- Lopuksi todistus ja kakkukahvit

Tarjolla on teetä ja kahvia sekä suolaista ja makeaa syötävää

Asiat käydään läpi niin, että puhun aluksi teoriatasolla ja käydään läpi yhdessä.

Tarkoituksena on, että jokainen saa konkreettisia työkaluja omaan ohjaamiseen.



Vertaisohjaajakoulutuksen ensimmäinen osa

Itsetuntemus

Millaisen aiheen äärelle haluat perustaa ryhmän?

Mitkä asiat sinua kiinnostaa ryhmän vetämisessä?

Mitä taitoja haluat kehittää?

Missä on sun haasteet?

Mitä odotuksia sulla on kerhon suhteen?

- Haluatko kerholta sitä, että saat lepoa arjesta?
- Haluatko sosiaalisuutta/tutustua uusiin ihmisiin?
- Haluatko vertaistukea siihen kokemukseen, että olet tällä hetkellä työelämän ulkopuolella?
- Haluatko haastaa itseäsi?
- Haluatko oppia ohjaustaitoja?

Jokaiselle jaetaan tulostettu tehtävä osio oppaan lopusta. Koulutuksen ohjeet löydät tämän luvun alusta. Jokainen kirjoittaa vastaukset tehtäväosioon itse ja sen jälkeen vastaukset käydään läpi yhdessä tai ryhmissä, jos osallistujia on yli viisi.

Ryhmädynamiikka

- Ryhmän toimintaan vaikuttaa osallistujien erilaiset roolit, joita ovat dominoija, myötäilijä, aktiivi ja kapinallinen, eristäytyjä/hiljainen.
- Rooli ei ole sama kuin ihmisen luonne, vaan jokainen kokee tilanteet ja odotukset eri lailla ja se saattaa ohjata käyttämään jotakin roolia.
- Toinen puhuu paljon, toinen ei juuri mitään ja kolmas on aktiivinen muulla tavoin. Eli jokainen on aktiivinen omalla tavallaan ja se tulee sallia.
- Rooleilla voi olla ryhmän kehityksen kannalta erilaisia merkityksiä, esimerkiksi tekevä tukee ryhmän tehtävän suorittamista, puhelias ylläpitää ryhmän kiinteyttä tai liiallisena häiritsee ryhmän toimintaa ja hiljainen voi olla kuuntelija tai hyviä ideoita ryhmään tuottava jäsen.
- Jokaisella ihmisellä on oma näkökantansa asioihin eli ei ole olemassa vain yhtä oikeaa mielipidettä. Ja kun on kyse ryhmästä, niin siihen mahtuu monenlaisia mielipiteitä ja ajatuksia.



Ryhmäytymisen vaiheet:

1. Muodostuminen: Yleensä kerhotasolla vie 2 viikkoa-kuukauden ajan.

-Kestää niin kauan kunnes ollaan kunnolla tutustuttu ja sen myötä yleinen turvallisuuden tunne ja oleminen vapautuu ryhmässä.

-Yleinen ilmapiiri rentoutuu ja jokainen voi alkaa ilmaista itseään ja persoonaansa ryhmässä. Ei tarvitse varoa sanomisiaan tai käyttäytymistään.

-Ohjaaja kertoo ryhmälle yleiset säännöt ja toimintatavat, jotta ne ovat jokaiselle selkeät ja sen mukaan osataan toimia.

2. Kuohunta: Kuukauden kuluttua muodostumisesta.

-Ristiriitoja voi nousta pintaan ja haetaan omaa paikkaa ryhmässä, testaamalla enemmän tai vähemmän muita, hyvä asia kunhan ei liiallista.

-Ryhmäläisten mielipiteet tulevat ilmi ja mielipiteitä saatetaan ilmaista kärkkäästikin ja haetaan yhteistä tilaa. Mitä saa ja mitä ei saa ilmaista? Kuohunnan jälkeen laimenee ja asettuu paikalleen.

-Tavat toimia alkavat näkyä eli kuka tarvitsee tukea? Kuka on itsenäinen tekijä? Kuka ottaa ihan rauhassa? Roolit näyttäytyvät selkeämmin.

3. Yhteenkuuluvuus: Alkaa muodostua jo ensimmäisellä tapaamiskerralla. Yksilöllisiä eroja, mutta kuukauden jälkeen aletaan olla tiivis ryhmä.

-Kaikilla on yhteiset pelisäännöt.

-Jokainen tietää oman paikan ryhmässä.

-Kärkkäistä mielipiteistä ollaan siirrytty yhteisten pelisääntöjen avulla siihen, millaiset mielipiteet kuuluvat tähän ryhmään ja mitkä sen ulkopuolelle.

-Jokainen ryhmäläinen voi vaikuttaa yleiseen ilmapiiriin omalla käytöksellään! Tarvittaessa ohjaaja voi lisätä yhteisiä sääntöjä, jos ryhmä sitä tarvitsee, jotta kaikilla on turvallista olla ryhmässä.



4. Lopetus. Ryhmä kuuluu aina lopettaa.

- Lopetuspiiri, jossa jokainen kertoo sen verran kuin haluaa omasta kokemuksestaan ryhmässä.
- Jokaisella eri kokemus, toiselle haikeaa ja toiselle ei.
- Eryistekeminen, jolla juhlistetaan loppua ja yhteistä kokemusta.
- Lopussa ryhmältä voi kerätä palautteen, jossa anonyymisti kerrotaan kokemus ryhmästä. Silloin ryhmäläiselle jää olo, että häntä on kuunneltu.
- Ohjaaja voi yleisesti kertoa oman kokemuksensa ryhmästä ja näin päättää ryhmä.

Konfliktit ja vuorovaikutus

- Mikä luo hyvän pohjan vuorovaikutukselle?
- Ohjaajan tehtävänä on huolehtia yhteen kokoontumisesta, ryhmäkeskustelun etenemisestä sekä varmistaa, että jokaisella on ryhmässä turvallinen olo.
- Turvallinen tila.
- Rajausta.
- Avoin keskustelu ja yksittäinen keskustelu.
- Avun pyytäminen.
- Hyvä viestintä ehkäisee konflikteja, discord/watsapp, sairastumiset ja esteet.
- Demokratia päätöksissä tai ohjaajan päätös.
- Konflikti-tilanne: tilanteen rauhoittelu, rajausta ja perustelu, selvitetään asiat, ei jää selvittelemättä, kysy apua meiltä.

Tunne ja asiatehtävä

- Jokaisella ryhmällä on erikseen tunne- ja asiatehtävä.
- Asiatehtävä on ryhmän varsinainen teema ja sisältö, mikä ohjaa vuorovaikutusta ja ihmisten toimintaa ryhmässä.
- Tunnetehtävä on yleensä tiedostamaton osa ryhmää eli millaisia tunteita ryhmässä toimiminen ja ryhmäläiset herättävät yksilöissä, onko ympäristö turvallinen ja kannustava vai kilpaileva ja tuomitseva? Tähän kannattaa ohjaajana kiinnittää huomiota eli muistaa ylläpitää turvallista tilaa, kannustaa jokaista sekä hyväksyä erilaisuus.
- Ohjaajana olet vastuussa asiatehtävästä sekä turvallisen tilan periaatteista.



Millainen ohjaaja olet?

- Millainen ohjaaja olet?
- Millainen haluat olla? Tarvitset vain yhden piirteen, jota voit alkaa toteuttaa. Miten saavutat sen?
- Milloin olet ollut hyvän ohjaajan vetämässä ryhmässä?
- Millaisia piirteitä hänellä oli ja voitko ottaa oppia hänestä?
- Jokainen ohjaaja on omanlaisensa: hauska/energinen/rauhallinen/läsnäoleva/hyvä opettamaan
- Mitkä on sinun vahvuuksia?
- Miten ja mitä näistä voit käyttää ohjauksessa?

Tämä tehtävä löytyy osallistujien tehtävistä, jokainen kirjoittaa vastaukset itselle ja sen jälkeen ne käydään läpi yhdessä tai ryhmissä, jos osallistujia on enemmän kuin viisi.

Vertaisohjaajakoulutuksen toinen osa:

Millainen on hyvä vertaisohjaaja?

Esimerkkejä siitä, millainen voi olla hyvä vertaisohjaaja:

- Selkeä, johdonmukainen
- Ystävällinen ja muut huomioiva
- Itsevarma
- Osallistava
- Turvallinen
- Kärsivällinen

–Käydään ryhmän kanssa läpi vielä edelliskerran jälkeen hautuneet ajatukset siitä, millainen ohjaaja on hyvä ja miksi. Se, millainen on hyvä vertaisohjaaja voi vaihdella kunkin ryhmän mukaan.

Miten hyväksi ohjaajaksi tullaan?

- Miksi pienestä asiasta kannattaa aloittaa, jotta saavuttaa suurta?
- Mitä pienempi tavoite, sitä paremmin onnistut ja sen myötä motivaatio jatkaa pysyy. Se on itseä ruokkiva kehä.
- Hyvät asiat syntyvät pieniä askeleita ottamalla, koska niitä jaksat toistaa kerta toisen jälkeen.
- Tavoitteiden oltava riittävän pieniä. Voit miettiä, mikä on pienin asia, minkä voit toteuttaa ja lähteä siitä liikkeelle.
- Suunnitelmallisuus eli tuntisuunnitelman teko.
- Perustiedon ympärille ryhmän rakentuminen.



Kerhotuntien rakenne

Ensimmäinen tapaamiskerta

Ryhmäytyminen:

- Tärkein asia ensimmäisellä kerralla on luoda pohja tuleville kerroille
- Jokainen esittelee itsensä. Aloitetaan ohjaajasta. Hän esittelee itsensä ja kertoo, miksi on tullut kerhoon ja mitä odottaa siltä tai mikä teema on.
- Jos ryhmään tulee myöhemmin uusi ryhmäläinen tehdään uusi esittelykierros, jotta ryhmäläinen tulee osaksi ryhmää.
- Ensimmäisen kerran jälkeen ryhmäläisiltä voi kysyä palautetta/toiveita ryhmän sisällöstä, jos haluaa ryhmäläisten vaikuttavan sisältöön. Aluksi voi olla sinulle vapaampaa se, että tuotat sisällön, etkä kysy ryhmäläisten toiveita.

Jokaisen kerhokerran aloitus

- Ohjaaja tervehtii jokaista ja kysyy, mitä kuuluu?
- Vaihdetaan kevyesti kuulumisia ryhmäläisten kesken.
- Joissain tapauksissa kuulumisten vaihto voi olla lopussa, esimerkiksi tilanteessa, jossa alku vaatii rauhoittumista ja keskittymistä kuten meditaatio, teeseremonia tai elokuvakerho.
- Tällöin lopussa oleva kuulumisten ja ajatusten vaihto liittyy päivän aiheeseen palvelee ryhmän rakennetta. Alku rauhoitetaan keskittymiselle, jotta jokainen voi nauttia pääasiasta eli elokuvan katsomisesta tai teeseremoniasta tai rentoutumisesta.

Päivän päätekeminen

- Siirrytään päivän tekemiseen, otetaan välineet ja tarvikkeet esille. Jos joku tulee myöhässä hän voi liittyä myöhemmin tekemiseen.
- Ohjaaja käy läpi, mitä tällä kertaa tehdään tai kyselee osallistujilta, mitä kukin on tekemässä, jos on kyseessä keskeneräisen työn jatkaminen.

Päivän lopetus.

- Ohjaaja kertoo seuraavasta kerrasta tietoa, mitä silloin tehdään tai mainitsee, jos on jotain poikkeuksellista, kuten kerran jääminen välistä.
- Osallistujat voivat sanoa kommentteja kerrasta halutessaan.
- Yhteisten tilojen siivous ja tarkistus, että kaikki on hyvin.
- Jokaiselle toivotetaan heipat ja nähdään ensi kerralla!



Kerhon lopetus

- Kun ryhmä on lopettamassa toiminnan, voi jokaiselta kerätä anonyymin palautteen.
- Ryhmäläisille tulee kokemus, että hänet on kuultu ja nähty osana ryhmää ja hän voi vaikuttaa ryhmän vuorovaikutukseen ja dynamiikkaan.
- Anonyymipalaute kerätään paperille kirjoittaen, jolloin henkilöllisyys pysyy salassa.

Tuntisuunnitelma

Suunnittele neljä ensimmäistä tapaamiskertaa:

- Mitä silloin tehdään?
- Mikä on teema?
- Voi olla vaikeampi ja helpompi tehtävä
- Voit miettiä varalle soveltamissuunnitelman
- Ohjaamisen taso: olet hyvä siinä, mitä teet, sinun tarvitsee opettaa asiasta alkeet eli aloittelijan tason asiat
- Kuinka kauan kerho kestää ajallisesti? 1h 30min, 2h, 2h 30min, 3h?
- Minä päivinä kerho on?
- Kuinka monta kertaa kuussa?
- Milloin haluat aloittaa kerhon?
- Kuinka pitkäksi aikaa haluat sitoutua? Kaksi kuukautta? Joulukuun saakka? Toukokuuhun saakka?

Tehtävä

Jokaisen kerran jälkeen voit täyttää tämän, jos haluat vahvistusta omalle ohjaamiselle. Näin saat konkreettista palautetta työstä. Voit katsoa joka viikon jälkeen, mitkä näistä tavoitteista saavutit. Asiasta voi keskustella lisää ohjaajan kanssa, jos tuntuu että omia tavoitteita on vaikea saavuttaa.

1. Missä asioissa olet onnistunut tai ollut hyvä tällä viikolla?
2. Mitkä asiat ilahdutti sinua vertaisohjaajana?
3. Oletko kohdannut ryhmässä sellaisia asioita, joita tulisi muuttaa/kehittää?
4. Mitkä asiat tuntuvat haastaville? Mitä voisit asialle tehdä tai voitko katsoa asiaa toisesta näkökulmasta?



5. Oletko kohdannut asioita, jotka hankaloittavat ryhmän dynamiikkaa?
6. Mitkä asiat motivoivat sinua vertaisohjaajana tällä viikolla?
7. Kohtasitko asioita, joissa olosi oli epämukava ja olisit kaivannut tukea/apua ammattilaisilta?
8. Millainen ohjauskerta oli kokonaisuudessaan?
(1 = huono, 5 = todella hyvä)

Muista: ei tarvitse olla täydellinen, keskiverto suoritus riittää!
Tämä tehtävä löytyy osallistujan tehtävä osiosta.

Kerhon mainos

- esim. Canva on kätevä mainoksen tekemiseen
- mainoksen koko on A4 tulostuskelpoinen jpg/pdf
- mainoksesta tehdään myös instagramversio eli instakuvan kokoinen
- *minä viikonpäivänä ja kuinka kauan kerho kestää, jos jatkuu koko ajan ei tarvi mainita.**
- *mihin kellonaikaan kerho on**
- *kuvaillaan sanallisesti, mitä kerhossa tehdään**
- *kuka on ohjaana**
- *erityismaininnat, jos tarvii esim välineitä tai tiettyä taitoa**
- *kulttuurivoimalan logo** (canvan kautta helpoin lisätä)
- lähetä valmis mainos: etunimi.sukunimi@kulttuurivoimala.fi
- Deadline sovitaan mainoksen palautukselle**
- Mainostus, jonka ohjaaja tekee somessa sekä Kaleva ja Lähellä -sivustot sekä yhteistyötahoille sähköpostia kuten Tyttöjen talo, Veeran verstaas, Osao, ODL-hankkeet, tulostusversio Valveelle ja kahviloihin sekä kirjaston sähköinen ilmoitustaulu
- Sovitaan yhteinen lounas 1-2kk päähän kerhon aloituksesta heidän kanssa, jotka aloittavat kerhon pitämisen.



TEHTÄVÄT KOULUTUKSEEN

–Nämä tehtävät tehdään vertaiskoulutuksessa.

Itsetuntemus

Millaisen aiheen äärelle haluat perustaa ryhmän?

Mitkä asiat sinua kiinnostaa ryhmän vetämisessä?

Mitä taitoja haluat kehittää?

Missä on sinun haasteet?

Mitä/Millaisia odotuksia sinulla on kerhon suhteen?

- Haluatko kerholta sitä, että saat lepoa arjesta?
- Haluatko sosiaalisuutta/tutustua uusiin ihmisiin?
- Haluatko vertaistukea siihen kokemukseen, että olet tällä hetkellä työelämän ulkopuolella?
- Haluatko haastaa itseäsi?
- Haluatko oppia ohjaustaitoja?



Millainen ohjaaja olet?

- Millainen ohjaaja olet?
- Millainen ohjaaja haluat olla? Tarvitset vain yhden piirteen, jota voit alkaa toteuttaa.
- Miten saavutat sen?
- Milloin olet ollut hyvän ohjaajan vetämässä ryhmässä?
- Millaisia piirteitä hänellä oli ja voitko ottaa oppia hänestä?
- Mitkä on sinun vahvuuksia?
- Miten ja mitä näistä voit käyttää sun ohjauksessa?



Tuntisuunnitelma

Suunnittele neljä ensimmäistä tapaamiskertaa:

1. Kerta

- Mitä tehdään?
- Helpompi ja vaikeampi tehtävä
- Mikä on päivän teema/tavoite?

2. Kerta

- Mitä tehdään?
- Helpompi ja vaikeampi tehtävä
- Mikä on päivän teema/tavoite?



3. Kerta

- Mitä tehdään?

- Helpompi ja vaikeampi tehtävä

- Mikä on teema/tavoite?

4. Kerta

- Mitä tehdään?

- Helpompi ja vaikeampi tehtävä

- Mikä on teema/tavoite?

Ohjaamisen taso: olet hyvä siinä, mitä teet, sinun tarvitsee opettaa asiasta alkeet eli aloittelijan tason asiat .



Kerhon pitämiseen liittyviä kysymyksiä

- Kuinka kauan kerho kestää ajallisesti? 1h 30min, 2h, 2h 30min, 3h?
- Minä päivänä kerho on?
- Kuinka monta kertaa kuussa?
- Milloin haluat aloittaa kerhon? Voi olla arvio, jos et juuri nyt tiedä tai halua aloittaa kerhoa.
- Kuinka pitkäksi aikaa haluat sitoutua? Kaksi kuukautta? Joulun saakka? Toukokuuhun saakka?



Jokaisen kerran jälkeen voit täyttää tämän, jos haluat vahvistusta omalle ohjaamiselle. Näin saat konkreettista palautetta työstä. Voit katsoa joka viikon jälkeen, mitkä näistä tavoitteista saavutit. Asiasta voi keskustella lisää ohjaajan kanssa, jos tuntuu että omia tavoitteita on vaikea saavuttaa.

1. Missä asioissa olet onnistunut tai ollut hyvä tällä viikolla?

2. Mitkä asiat ilahduttivat sinua vertaisohjaajana?

2. Oletko kohdannut ryhmässä sellaisia asioita, joita tulisi muuttaa/kehittää?

3. Mitkä asiat tuntuvat haastaville? Mitä voisit asialle tehdä tai voitko katsoa asiaa toisesta näkökulmasta?

4. Oletko kohdannut asioita, jotka hankaloittavat ryhmän dynamiikkaa?

5. Mitkä asiat motivoivat sinua vertaisohjaajana tällä viikolla?

6. Kohtasitko asioita, joissa olosi oli epämiellyttävä ja olisit kaivannut tukea/apua ammattilaisilta?

7. Millainen ohjauskerta oli kokonaisuudessaan?
(1 = huono, 5 = todella hyvä)

Muista: ei tarvitse olla täydellinen, keskiverto suoritus riittää!



Mainos

- Canva on kätevä mainoksen tekemiseen
- Tee mainoksesta A4 tulostuskelpoinen pdf muotoinen tiedosto
- Tee mainoksesta instagramversio eli instakuvan kokoinen, sellaisen voi valita Canvasta valmiina kokona. Jos et osaa, sitten ei tarvitse.
- Jos et halua tehdä itse mainosta, voin tehdä sen ja silloin teen sen oman maun mukaisesti.

Nämä asiat täytyy mainita mainoksessa:

- Milloin kerho on?

*Kerho kokoontuu maanantaisin

- Kuinka kauan kerho kestää? Jos jatkuu koko ajan ei tarvi mainita.

*Esim. Kerho on 12.10, 20.10, 27.10 ja 3.11

- Mihin kellonaikaan?

*Kello 16-18:00

- Mitä kerhossa tehdään ja keille se on tarkoitettu?

*Kerhossa pelataan lautapelejä ja vietetään rennosti yhdessä iltaa. Toivomme, että tulet avoimella ja uteliaalla mielellä kokeilemaan erilaisia pelejä. Katsomme elokuvan illassa ja keskustelemme/vaihdamme ajatuksia elokuvista. Jokainen saa vuorollaan valita elokuvan katsottavaksi.

*Jos harrastus ei ole yleisesti tuttu, niin sitä kannattaa avata sanallisesti, jotta muut ymmärtää, mistä on kyse. Eli mieluummin kuvataan selkeästi, mitä kerhossa tehdään kuin jätetään arvailujen varaan.

- Kuka ohjaa, etunimi riittää: Ohjaajana toimii Silja.

- Erityismaininnat

*Tarvitset peruspiirustustaitoa osallistuaksesi. Tule kokeilemaan pelaamista, mitään ei tarvitse osata etukäteen. Sinulla täytyy olla omasta takaa kuppi ja vispilä teeseremoniaan.

- Kulttuurivoimalan logo esille mainokseen ja jos on, niin hankekuvakkeet täytyy olla näkyvillä sekä someversiossa että julisteessa. Logot on helpoin lisätä canvan kautta, koska ne ovat siellä.

- Osoite: Paikan osoite, jossa kerho pidetään.

Deadline sovitaan mainoksen palautukselle heidän kanssaan, jotka aloittavat kerhon pitämisen.

- Lähetä valmis mainos PDF: etunimi.sukunimi@kulttuurivoimala.fi



Esimerkkejä mainoksista:

SARJAKUVA-KERHO

TIISTAISIN KLO 15-18

OSOITE:

TUIRANTIE 1

**TULE ROHKEASTI
TAITEILEMAAN
JA LAITA VIESTI!**

KUKOISTA@KULTTUURIVOIMALA.FI

KULTTUURIVOIMALA
Culture Power Studio ry

KUKOISTA

OULU

www.kulttuurivoimala.fi

Oletko kiinnostunut sarjakuvien piirtämisestä?

Kerhossa suunnitellaan ja piirretään sarjakuvia yksin tai muiden kanssa. Tekemistä innoittamassa on erilaisia improvisointiharjoituksia ja haasteita.

Sarjakuvan tekeminen konseptina olisi hyvä ymmärtää ja piirtämisen harrastuksena, kun osallistut kerhoon. Jos sinulla on sarjakuvajuonen keksiminen vaikeutena, niin myös sillä potentiaallilla voit osallistua kerhoon. Kerhossa on mahdollisuus näyttelyn pitämiseen.

Kerhon vertaisohjaaja Vesa on pitkän linjan sarjakuvaharrastaja. Hän on opiskellut sarjakuvan tekemistä ja on kokenut sarjakuvapiirtäjää. Harrastukseen kuuluu myös sarjakuvien lukeminen, keräily ja analysointi.

Kerhon puolesta peruspiirustustarvikkeet ovat tarjolla kerholaisille. (Paperi, lyijykynä, viivain, tussit).

Japanilaista Kalligrafiaa

TULE HARJOITTELEMAAN JAPANILAISTA KALLIGRAFIAA, YOKO MURAOON OHJAAMANA. VOIT TEHDÄ:

- KORTTEJA
- TAULUN
- SAAT TIETOOSI OMAN NIMEN SYMBOLIT KANJI-MERKEIN

MAANANTAINA 2.9 & 16.9 7.10 & 14.10 KLO 17-18:00 TUIRANTIE 1

KULTTUURIVOIMALA
KUKOISTA-HÄME
OULU

KULTTUURIVOIMALA
Culture Power Studio ry

KUKOISTA

OULU

www.kulttuurivoimala.fi

Mindful Drawing CLUB

Sinulla ei tarvitse olla taitoa piirtää osallistuaksesi. Vapautu luovuutesi ja löydä yhteys sisimpääsi piirtämisen avulla! Käytämme piirustustekniikkaa tunteiden, toiveiden ja tulevaisuuden unelmien tutkimiseen.

Liity MUKAAN

Työpajat suomeksi, kerhon ohjaajana Sana

Sijainti: Tuirantie 1

Tapaamiset:	11.10	17.00-19.30
	22.10	17.00-19.30
	5.11	17.00-19.30
	19.11	17.00-19.30

Teetä ja kahvia tarjolla

ILMAINEN OSALLISTUMINEN. Ilmoittautuminen vaaditaan

ILMOITTAUDU SÄHKÖPOSTILLA:

kirjoituspiiri

ohjaaja mentuulla

joka suunnitai kello 18-20 Tuirantie 1 Vapaa pääsy! Ei tarvitse ilmoittautua voit hypätä mukaan milloin vain

Kirjoittajapiirissä tehdään ohjatuksi lyhyitä kirjoitus- ja ajatteluharjoituksia. Harjoitukset ovat monipuolisia, tyypillisesti kevyitä ja joskus humoristisia. Ohjattujen harjoitusten jälkeen on aikaa keskustelulle, lukemiselle ja läsnäololle.

Ryhmässä tehdään itsenäistä työtä yhdessä muiden kanssa. Tyypillisesti yhden harjoituksen kesto on 10-30 min ja sen jälkeen halukkaat voivat lukea tekstejä muille. Kukin työskentelee omalla tavalla ja omilla välineillä, juuri kuten itsestä on hyvä.

Kirjoittaminen kerhossa perustuu vapaaehtoisuuteen, uteliaisuuteen ja rakkauteen taidetta kohtaan, ei oikein-kirjoitussääntöihin ja kritiikkiin. Olet lämpimästi tervetullut taiteen äärelle juuri sellaisena kuin olet. Nähdään!

KUKOISTA@KULTTUURIVOIMALA.FI
www.kulttuurivoimala.fi

KULTTUURIVOIMALA
Culture Power Studio ry

KUKOISTA-HÄME
OULU

KULTTUURIVOIMALA
Culture Power Studio ry

KUKOISTA

OULU

www.kulttuurivoimala.fi

TERVETULOA IMPRO kurssille

Kurssi järjestetään perjantaina 13.12 ja 20.12 kello 14-16. Kurssi on ilmainen. Osoite on Tuirantie 1. Sinulla ei tarvi olla kokemusta improsta osallistuaksesi

MITÄ SAAT?

Opit heittäytymään

Sananallisten ja kehollisten harjoitusten avulla vapautat omaa olemustasi.

Opit vapauttamaan spontaaniutta itsessäsi

Harjoitukset vapauttavat stressin ja siitä seuraa kehollinen rentoutuminen

Opit olemaan läsnä tässä hetkessä.

Luova ajattelu, toisten kuuntelu ja vuorovaikutustaitosi kehittyvät.

Saat lisää taitoja olla oma itsesi ja esiintymistäitosi kehittyvät.

lisätietoa ja ilmoittaudu:
kukoista@kulttuurivoimala.fi

KUKOISTA@KULTTUURIVOIMALA.FI
www.kulttuurivoimala.fi

KULTTUURIVOIMALA
Culture Power Studio ry

KUKOISTA

OULU

www.kulttuurivoimala.fi

Secrets of Your Breath

Experience the power of your breath:

- Boost your energy
- Cleanse the subtle energy channels
- Ancient sacred chant to balance the five elements
- Meditation

Series of 3 sessions:
December 4, 11, 18
(Wednesdays) 17:00 - 18:00

Conducted in English, translation in Finnish available
Come and join to tap into the power that lies within you!

Register by sending an email to ruchira@artofliving.fi or text/Whatsapp to +358 407754286.

KUKOISTA@KULTTUURIVOIMALA.FI
www.kulttuurivoimala.fi

KULTTUURIVOIMALA
Culture Power Studio ry

KUKOISTA-HÄME
OULU

KULTTUURIVOIMALA
Culture Power Studio ry

KUKOISTA

OULU

www.kulttuurivoimala.fi



TODISTUS

Onnittelut!

Olet valmistunut vertaisohjaajakoulutuksesta ja voit toimia vertaisohjaajana.

Koulutuksen sisältö:

Itsetuntemus ja hyvinvointi

Omat vahvuudet

Ryhmädynamiikka

Tunne- ja asiatehtävä

Vuorovaikutustilanteet ja konfliktit

Ryhmäytymisen vaiheet

Tuntien rakenne

Tuntisuunnitelma

Ryhmän toimintasisällön suunnittelu

Mainoksen suunnittelu

Yhteisötyöntekijä



KUKOISTA! -HANKE

KULTTUURIVOIMALA
Culture Power Station ry



Lähteet

Lähteet:

–sosped julkaisu

<https://www.kukunori.fi/kuulumisia-kulttuuripajoilta-vertaisohjaaja-sini-taiteen-voima-on-ihmeellinen/> katsottu 8.4.2024

<https://sosped.fi/toiminta/vertaisuus/> katsottu 8.4.2024

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/137405/Kirjavainen_Kaisa_Verronen_Pauliina.pdf?sequence=1&isAllowed=y katsottu 10.4.2024

Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Jyväskylä: Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys.
http://www.kssotu.fi/versova/media/Vapehttoim_KEHITTY.pdf.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piirin työryhmä. Vapaaehtoistoiminnan ohjauksen käsikirja. 2010.
<https://varsinaissuomenpiiri-mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/b8d4dadcfOd9623f7937aa902b443bdf/1508837816/application/pdf/172567/Vapaaehtoistoiminnan%20ohjauksen%20k%C3%A4sikirja.pdf>

Niemistö, R. 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Palmenia – Kustannus.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Eerola, Maija 2017. Vertaisohjaus ammatillisessa oppilaitoksessa. AMK-opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.
Penttinen, Leena, Plihtari, Elina, Skaniakos, Terhi & Valkonen, Leena (toim.): Vertaisuus voimavarana ohjauksessa. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä.

