

**VERTAISTOIMINNAN OPAS SELKOKIELELLÄ
JA SEN KÄYTTÖKOKEMUKSET**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus, sosionomikoulutus

Kevät, 2019

Kati Vikman

Sosionomikoulutus
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Tekijä	Kati Vikman	Vuosi 2019
Työn nimi	Vertaistoiminnan opas selkokielellä ja sen käyttökokemukset	
Työn ohjaaja/t	Mikko Romppanen	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Vertaistoiminnan opas selkokielellä. Vertaistoiminnalla on suuri merkitys kansalaisyhteiskunnassa ja sen järjestäminen erityisryhmissä on lisääntynyt. Vertaistoiminnan oppaat ovat suunnattu yleensä vertaisryhmien ohjaajille, mutta perusopasta vertaistuksesta ei ole tähän asti ollut. Oppaan tarkoituksena on tukea vertaistoiminnan saavutettavuutta ja mahdollistaa vertaistukitoimijuus myös erityisryhmille sekä antaa perustietoa vertaistoiminnasta ja sen periaatteista. Työn toimeksiantajana oli Kansalaisareena.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena ja sen tuotoksena oli Vertaistoiminnan opas selkokielellä. Oppaan aineisto koottiin erilaisten järjestöjen vertaistoiminnan oppaista käsiteanalyysia käyttäen. Opas lähetettiin koekäyttöön neljälle järjestölle, jossa vertaisia on toiminnassa mukana. Koekäytön jälkeen palautetta oppaasta koottiin kyselylomakkeella. Vastauksia saatiin seitsemän. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsitteli vertaistoimintaa, vertaisuutta, saavutettavuutta, selkokieltä ja selkojulkaisujen periaatteita.

Vertaistoiminnan opas otettiin hyvin vastaan koekäyttäjien kesken. Saadun palautteen mukaan opasta pidettiin selkeänä ja toimivana. Järjestöillä ei ollut samankaltaista opasta ja se otettiin käyttöön järjestöjen toiminnassa. Opasta voidaan jatkossa hyödyntää erilaisten vertaistoimintaa järjestävien tahojen toiminnassa, varsinkin erityisryhmille. Opas julkaistaan Kansalaisareenan internetsivuilta.

Avainsanat vertaistoiminta, vertaistuki, selkokieli, selkotaitto, saavutettavuus.

Sivut 29 sivua, joista liitteitä 8 sivua

Degree Programme in Social Services
 Hämeenlinna University Centre

Author	Kati Vikman	Year 2019
Subject	An Easy Read Guidebook for Peer Support Activity and its User Experience	
Supervisors	Mikko Romppanen	

ABSTRACT

The purpose of this Bachelor thesis was to create a guidebook for peer support in plain Finnish. Peer support has great importance in the civil society and its usage within the special needs groups has increased. The existing guidebooks for peer support are usually aimed for the instructors of peer support groups, but there is not yet a guide on the basics of peer support. The purpose of the guidebook is to support the accessibility of peer support and enable peer support for the special needs groups. It also tells the guidelines for peer support. The commissioner for the thesis is the Citizen Forum.

The thesis was a practice-based study and as the result An Easy Read Guidebook of Peer Support Activity was written. The material for the guidebook was collected from various guidebooks from various associations using the formal concept analysis. The guidebook was sent to four different associations to test its usability in their work. The chosen associations have peer support as a part of their everyday activities. Feedback was requested from the associations with a questionnaire.

The guidebook of peer support was well received among the associations. According to the feedback, the guidebook was considered very clear and functional. The associations did not have a similar guidebook. In the future the guidebook can be used in their activities especially with special needs groups. The guidebook will be made accessible on the website of the Citizen Forum.

Keywords peer support, plain Finnish easy reading, accessibility.

Pages 29 pages including appendices 8 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	4
2	VERTAISTOIMINTA.....	6
2.1	Historia	6
2.2	Vertaistuki	7
2.3	Vertaistoiminta.....	8
2.4	Vertainen.....	9
2.5	Vertaistuen tyypit.....	9
3	SELKOKIELI JA SAAVUTETTAVUUS	10
3.1	Selkokielen käyttäjäryhmät.....	11
3.2	Selkokielen tunnusmerkkejä	12
3.3	Selkokuva.....	13
3.4	Selkotaitto	13
3.5	Informatiivinen selkoteksti.....	14
3.6	Saavutettavuus.....	15
4	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET AIHEESTA.....	15
5	OPPAAN TOTEUTUS.....	16
5.1	Työn tarkoitus ja tutkimuskysymys.....	17
5.2	Projektin eteneminen.....	17
5.3	Oppaan tekeminen.....	19
5.4	Oppaan ulkoasu.....	20
6	OPPAAN KOEKÄYTTÖ.....	21
6.1	Kysely.....	21
6.2	Koekäytön vastausten analysointi ja niiden perusteella tehdyt korjaukset	22
7	POHDINTA.....	23
7.1	Oppaan tekeminen.....	24
7.2	Jatkokehittäminen	25
	LÄHTEET.....	26

Liitteet

- Liite 1 Vertaistoiminnan opas selkokielellä
 Liite 2 Kysymyslomakkeen vastaukset

1 JOHDANTO

Vertaistuki on kokemustoimintaa, joka perustuu ihmisten keskinäiseen tukeen. Samankaltaisia elämänkokemuksia omaavat ihmiset jakavat kokemuksiaan jostain tietystä, erityisestä elämäntilanteesta. Vertaistoimintaa paljon tutkinut Irja Mikkonen toteaa vertaistoiminnan olevan kokemustietoa ja kokemustukea, jota annetaan saman elämäntilanteen kokeneelta toiselle (Yle aamu-tv, 2019). Kun ihminen on itse kokenut jonkin vaikean elämäntilanteen tai sairauden, on hänen helppo tunnistaa muiden samassa tilanteessa olevien ihmisten tunteet ja ajatukset. Vertaistuen kautta ihminen voi löytää omat voimavaransa ja pystyy sitä kautta ottamaan vastuun omasta elämästään. Vertaistuki voimaannuttaa ja kerryttää yksilön sosiaalista pääomaa. (Mikkonen & Saarinen 2018, s.187). Vertaistoiminnan tavoite ei ole korvata ammattimaista toimintaa tai yksilön perhe- ja ystäväkontakteja. Vertaistoiminta on kuitenkin aina henkilökohtaista ja kokempohjaista ja ammattiavun rinnalla sillä on suuri merkitys sen saajille. Irja Mikkosen (Mikkonen 2009b, s.6) tutkimuksen sanoin:

”Vaikeatkin asiat aukeavat sanoilla kuvattavaan muotoon.”

Vertaistoimintaa järjestetään useimmiten jonkin taustayhteisön kautta. Taustayhteisö vastaa toiminnan järjestämisestä ja organisoinnista. Toiminta voi olla järjestötaustaista tai julkistaustaista, yksityistä tai projekti-taustaista. Erilaisten vertaistukiryhmien toiminta on keskenään hyvin samankaltaista. (Mikkonen & Saarinen 2018, s.188). Samat periaatteet toistuvat vertaistoiminnassa sen monimuotoisuudesta huolimatta. Silti yhtenäistä opasta vertaistoiminnan perusteille ei ole olemassa. Tämä opinnäytetyö vastaa tuohon ongelmaan. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään vertaistoimintaa ja sen merkitystä vertaisille.

Vertaistoimintaa järjestetään paljon sellaisissa potilasjärjestöissä, joiden jäsenet voivat olla erityisryhmiin kuuluvia. Tällaisia ryhmiä ovat esimerkiksi kehitysvammaiset, vanhukset ja maahanmuuttajat. Heille normaalin suomen kielen ymmärtäminen voi olla haastavaa ja sääntöjen ymmärtäminen voi olla kielimuurin vuoksi vaikeaa. Selkokieli on yleiskieltä helpompaa suomea. Sen tarkoituksena on auttaa tällaisiin erityisryhmiin kuuluvien toimimista täysvaltaisina kansalaisina. Selkokielen ensisijaisena tavoitteena on siis auttaa erilaisten ihmisten mahdollisuuksia ymmärtää toisiaan (Selkokeskus, 2015b). Opinnäytetyön produktina toteutettu opas on kirjoitettu selkokielellä, jotta se olisi tällaistenkin erityisryhmien käytettävissä. Selkokielisyyden määritelmä ja sen merkitys oppaan tuottamisessa on osa työn teoriapohjaa. Oppaan kirjoittaminen ja sen koekäyttäminen on opinnäytetyöni tarkoitus.

Opinnäytetyön työelämäyhteytenä toimii Kansalaisareena. Kansalaisareena on sitoutumaton vapaaehtoisen ja oma-aloitteisen toiminnan yh-

teisöfoorumi ja vapaaehtoistoimijoiden edunvalvoja Suomessa (Kansalaisareena 2016b). Heidän jo 2016 päättyneen Avita Kaveria -hankkeen tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta vertaistuen merkityksestä ja vahvistaa vertaistuen saatavuutta. Vaikka hanke olikin jo loppunut, sen innoittamana haluttiin toteuttaa perus opas / käsikirja vertaistoiminnan perusteista. Työn tilaajan kanssa käydyissä keskusteluissa tuli esiin se, että toivottiin sellaista opasta, joka olisi sopiva monille eri toimijoille. Toivottiin myös, että opas olisi hyvin riisuttu, eli siinä tulisi esille vain ne pääkohdat, jotka vertaistoiminnassa ovat tärkeitä. Oppaasta toivottiin mahdollisimman käytännöllistä, joten haluttiin, että opasta testattaisiin ennen sen julkaisua muutamalla toimijalla käytännössä. Oppaasta haluttiin myös sellainen, että se toimisi myös sellaisilla toimijoilla, joiden jäsenillä on hyötyä selkokieliäisyydestä.

Opinnäytetyöni tarkoituksen, tutkimuskysymyksen ja käytetyt tutkimusmenetelmät esittelen luvussa kaksi. Teoriaosuudessa, luvussa kolme, käsitteelen ensin vertaistoimintaa, sen historiaa sekä toiminnan eri muotoja. Avaan vertaistoiminnan, vertaistuen ja vertaisen käsitteitä. Luvussa neljä keskitytään selkokieleen. Tarkastelen, millaiset erityisryhmät selkokielestä hyötyvät ja miten selkokieli määritellään. Avaan selkokuvan ja selkotaiton merkitystä ja sitä, mitä pitää ottaa huomioon informatiivista tekstiä, kuten opasta, kirjoitettaessa. Perehdyn myös saavutettavuuden käsitteeseen. Viides luku käsittelee oppaan syntyä. Selitän projektityön etenemisen kaavion mukaan, kuinka Vertaistoiminnan opas selkokielellä toteutettu. Kuudes luku keskittyy oppaan koekäyttöön ja siitä saatuun palautteeseen. Lopuksi luvussa seitsemän pohdin opinnäytetyön projektin toteutumista oman ammatillisen kasvuni näkökulmasta. Produktina toteutettu opas ja kyselylomakkeiden vastaukset ovat liitteenä tämän opinnäytetyön lopussa (Liite 1 ja 2).

2 VERTAISTOIMINTA

Ihmiset ovat luonnostaan sosiaalisia ja heillä on tarve toimia yhdessä toisten kanssa. Myös toisilta saatava ja heille annettava tuki on olennaista ihmisille. Vertaistoiminta vastaa tähän tarpeeseen. Vertaistoiminta on osa kansalaistoimintaa ja se tapahtuu joko vapaaehtoistoimintana tai järjestäytyneenä ihmisten keskinäisenä tukena ja apuna. Vertaistoiminnassa keskeisintä on tasavertaisuus, toisen ihmisen kunnioittaminen ja luottamus. Vertaistoiminta on vastavuoroista toimintaa, jonka tavoitteena on omien voimavarojen etsiminen ja hyödyntäminen sekä kokemusten jakaminen. (Kansalaisareena, 2016a).

Tässä luvussa selitetään, kuinka vertaistoiminta on aikojen kuluessa muotoutunut nykyiseen muotoonsa, määritellään vertaistuki ja sen merkitys sekä avataan vapaaehtois- ja vertaistoiminnan käsitteitä. Lopuksi pohditaan sitä, kuka voi toimia vertaisena ja minkälaisia vertaistuen muotoja on olemassa.

2.1 Historia

Vertaistoiminnan voidaan katsoa syntyneen yhteiskunnallisen muutoksen tuloksena, kun ihmiset siirtyivät asumaan maaseuduilta kaupunkeihin. Silloiset luonnolliset yhteisöt, kuten kyläyhteisöt ja laajat suku- ja perheyhteisöt hajosivat ja ihmisille tuli tarve kokoontua yhteen samaa kokeneiden toisten ihmisten kanssa. (Laimio & Karnell, 2010, s.9–10).

Osittain vertaistoiminnan juurien voidaan katsoa olevan settlementtiliikkeessä ja sen historiassa. Settlementtiliike sai alkunsa Englannissa, jossa yliopistojen opiskelijat perustivat Lontoon köyhimpiin kortteleihin korttelitaloja, joita alettiin kutsua setlementeiksi. Setlementeissä tarjottiin köyhille ja sosiaalisten ongelmien kanssa kamppaileville ihmisille tukea ja koulutusta. Suomeen settlementtiliike tuli 1890-luvulla. Helsinkiin perustettiin ensimmäinen settlementtitalo vuonna 1919. Settlementtiliikkeen perusajatus on yhteisöllisyys ja sen voimaannuttava vaikutus. (Suomen Settlementtiliitto, n.d.).

Ensimmäisinä vertaistukiryhminä pidetään yleisesti Anonyymien Alkoholistien ryhmiä, eli AA-ryhmiä 1930-luvulla Amerikassa. Suomessa niiden toiminta vakiintui 1940-luvun lopulla. Tarkoituksena AA-ryhmissä on alusta alkaen ollut se, että jäsenet tukevat ja rohkaisevat toinen toisiaan pysymään raittiina. Kokemusten jakaminen ryhmässä auttaa tervehtymään alkoholismista ja antaa voimaa sekä toivoa ongelmien ratkaisuun. (Suomen AA-kustannus ry., n.d.).

Yksi vertaistukiryhmän edelläkävijä on ollut klubitalotoiminta, joka on myöskin lähtöisin 1940-luvun Amerikasta. Klubitalotoiminnan aloittivat psykiatrisesta hoidosta kotiutetut potilaat, jotka alkoivat pitää yhteyttä

keskenään. Klubitalotoiminnassa ryhmän tuki koetaan korvaamattomana apuna sellaisissa sairauden mukanaan tuomissa vaikutuksissa, joissa kliininen hoito ei voi auttaa. Tällaisia vaikutuksia ovat mm. yksinäisyys, eristäytyneisyys ja köyhyys. Näitä varten tarvitaan toisen samaa kokeneen ihmisen eli vertaisen tukea. Suomessa ensimmäinen klubitalo aukesi 1995. (Laimio & Karnell, 2010, s.9–10).

1990-luvun puolivälissä vertaistoiminta yleistyi ja vertaistukiryhmien määrä kasvoi merkittävästi. Toiminta vakiintui osaksi sosiaali- ja terveysalan työtä Suomessa. Etenkin erilaisissa potilasjärjestöissä sekä vammais- ja mielenterveysyhdistyksissä vertaistoimintaa on paljon. Lama-aikana työttömyyden lisääntyminen ja sosiaalipalvelujen leikkaaminen aiheuttivat tarpeen tukeen, joka ei ollut riippuvainen yhteiskunnan varoista. Tavoiteltiin omaehtoista toimintaa, jossa ihmistä kuunneltiin, eikä vain hoidettu. (Hulmi 2004, s.23).

Nykyään vertaistoiminta on vakiintunut osaksi sosiaali- ja terveyspalveluita. Vaikka vertaistoiminta ei ole ammatillista toimintaa, sen merkitys hyvinvoinnin edistäjänä on huomioitu. Kansalaisjärjestötoiminnan strategiasa vuodelta 2010 vertaistuen nähdään tuottavan sellaista sosiaalista pääomaa, jota viranomaistoiminta ei pysty tuottamaan. (Laimio & Karnell 2011, s.11).

2.2 Vertaistuki

Vertaistuki tarkoittaa ihmisten keskinäistä tukea, joka perustuu kokemukseen. Vertaistuki -käsite on vakinaistunut suomen kieleen vaikkakin joissain yhteyksissä vieläkin puhutaan oma-aputoiminnasta. Oma-aputoiminta ja vertaistuki tarkoittavat jokseenkin erilaisia asioita. Oma-apu mielletään enemmän vain yksilölliseen itsensä hoitamiseen, kun taas vertaistuen käsitteessä korostuu ihmisten välinen vuorovaikutus ja kokemuksen merkitys. (Laimio & Karnell, 2010, s.12).

Vertaistuki tähtää osallistujien hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiseen. Tärkeää vertaistuessa on sen voimaannuttava merkitys ihmiselle. Vertaistukea saava ihminen löytää itselleen uusia voimavaroja sen sijaan että hän leimautuu avun tarvitsijaksi. Vertaistuen kautta ihminen voi kokea oman muutosprosessinsa, löytäessään tai tunnistaessaan omat voimavaransa ja vahvuutensa. Sen ymmärtäminen, että pystyy omilla kokemuksillaan auttamaan toista, vahvistaa itsetuntoa. Tunne siitä, että voi vaikuttaa asioihin yhdessä muiden vertaisten kanssa on tärkeää. Myös tiedon jakaminen ja vaihtaminen toisten vertaisten kanssa voimaannuttaa. (Jyrkämä 2011, s. 26).

Vertaistuen ytimenä on ihmisten välinen arkinen kohtaaminen ilman erilaisia titteleitä tai rooleja. Kohdatut vaikeudet, kuten sairastuminen, menetykset tai vaativat elämäntilanteet jaetaan samaa kokeneiden ihmisten kesken. (Hyväri 2005, s.214). Vertaistuen merkityksenä voidaankin pitää

sosiaalisen tuen saamista. Irja Mikkosen (2009a, s.35) mukaan Sipilä (1989) määrittelee sosiaalisen tuen ihmisten väliseksi vuorovaikutukseksi, jossa annetaan ja saadaan aineellista, tiedollista, taloudellista ja henkistä tukea toisilta.

Anu Toijan pro gradu -tutkimuksessa (2011, s.34–45), on vertaistuen merkitys jaettavissa kolmeen pääteemaan: selviytyminen, välittäminen ja jaettu kokemus. Vertaistuen myötä ihminen kokee selviytyvänsä paremmin sairauden kanssa elämisestä. Toisista vertaisista ihminen voi saada merkityksellisen ihmissuhteen ja sen myötä aitoja kohtaamisia. Tunne, ettei ole yksin maailmassa ongelmansa kanssa, on voimaannuttavaa. Vertaisten yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeä. Toiset vertaiset koetaan sellaisiksi ihmisiksi, joille voi puhua mistä vain, milloin vain. Keskusteluissa ei tule tunnetta siitä, että rasittaisi toista jollain tavalla. Vaikka monesti ihmiset uskoutuvat ystävilleen ja läheisilleen, voi jatkuva ongelman vatkominen tuntua ystävyssuhdetta rasittavana tekijänä. Toijan mainitsema jaettu kokemus, on vertaisuuden tukijalka. Yhteinen, jaettu kokemus jostakin, mitä muut eivät ole kokeneet, yhdistää. Kokemuksia vaihdetaan ja kumpikin tietää, mistä puhutaan.

2.3 Vertaistoiminta

Vertaistoiminta pitää sisällään kaiken sen toiminnan, mitä vertaistukeen ja vertaisuuteen sisältyy. Vertaistoiminta voi olla ryhmä- tai yksilötapaamisia, yhdessä harrastamista, keskustelemista tai muunlaista toisen tukemista arjessa. Vertaistoimintaa voi tapahtua jonkun instanssin järjestämänä tai yksilön omista toiveista lähtien, esim. harrasteryhmänä. Vertaistoimintaa voi tapahtua kahden kesken tai ryhmässä. Vertaisten välisiä keskusteluja voidaan käydä sähköisesti tai kasvokkain. (Kansalaisareena 2016a).

Osallistuminen vertaistoimintaan antaa ihmiselle tunteen osallisuudesta yhteiskunnassa. Hän pystyy vaikuttamaan ja saa olla mukana toiminnassa muiden ihmisten kanssa. Osallistuminen tekee ihmisestä aktiivisen kansalaisen. Aktiivinen kansalaisuus auttaa ihmistä hahmottamaan oman paikkansa yhteiskunnassa. Vertaistoiminnan merkitys ihmiselle on toki aina yksilöllinen, mutta sen on todettu vaikuttavan useimmiten positiivisesti ihmisten elämään. (Harju, 2005, s.68).

Vertaistoiminta ei ole ammattimaista toimintaa. Kuka tahansa voi oman kokemuksensa pohjalta toimia toiselle, samaa kokeneelle, vertaisena, huolimatta työ- tai koulutustaustastaan. Ammatillaisen apua voidaan käyttää mm. vertaisryhmien ohjaamisessa, mutta pääpaino toiminnalla on oma-kohtaisessa kokemuksessa. Vertaisryhmät toimivat monesti järjestöjen tai muiden yhteisöjen kautta, mutta se voi myös olla sitoutumatta mihinkään taustayhteisöön. (Kansalaisareena, 2016a). Taustaton vertaistoiminta on itsenäistä toimintaa, jossa ihmiset ovat kokoontuneet yhteen jonkun tietyn asian tai ongelman puitteissa. Tällaisesta toiminnasta on syntynyt mm. AA-toiminta (Mikkonen & Saarinen, 2018, s.141.).

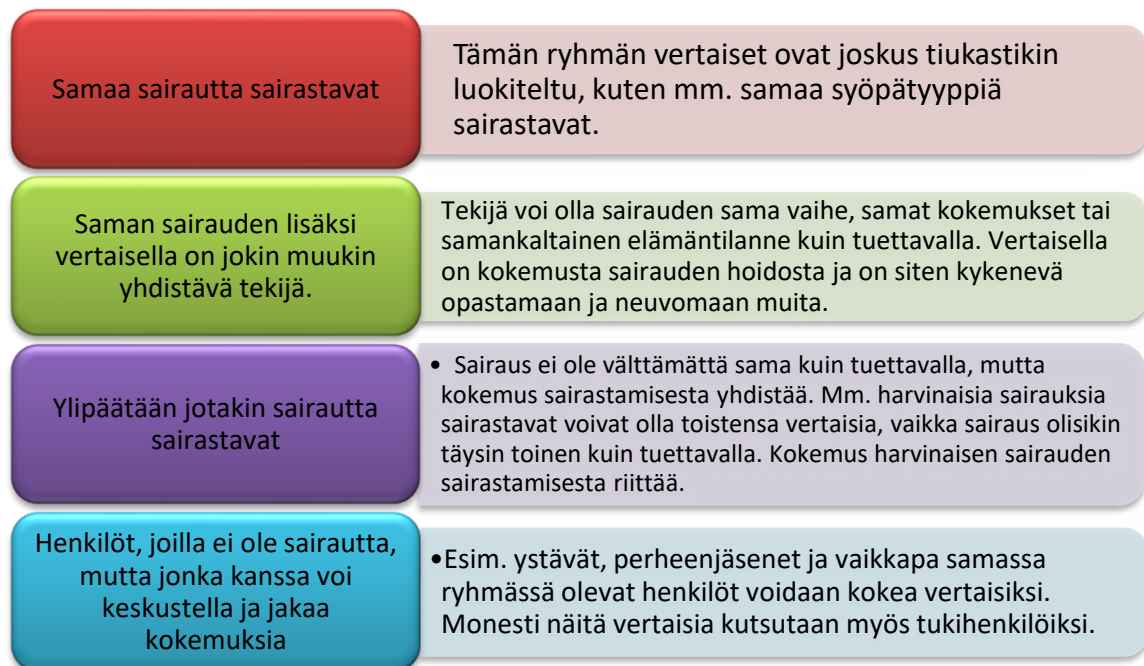
2.4 Vertainen

Vertaisena toimiminen on aina yksilöllinen kokemus. Jokaisella vertaisella on omat henkilökohtaiset lähtökohtansa ja motiivinsa toiminnassa olemiseen. Yhdistävänä tekijänä vertaisilla on halu ja tarve saada auttaa sekä olla autettavana. Vertaisuus on kokemuksellista asiantuntijuutta. Vertaisen tieto ja osaaminen perustuu osallistuvan henkilön omakohtaisiin kokemuksiin jostakin tietystä elämäntilanteesta, esimerkiksi sairaudesta tai vammautumisesta. (Kosonen 2010, s.23).

Vertaisen määrittely on hyvin moninaista ja se vaihtelee eri sairausryhmien tai järjestöjen välillä todella paljon. Joillekin kaikki sairastavat ovat vertaisia, joillekin vain samaa sairautta ja samassa sairauden vaiheessa olevat ovat vertaisia. Olennaista vertaisuudessa on se, että vertaisten kesken on jokin yhteinen kokemus. Toisen kokemuksta ei voi tuntea, ellei ole sitä itse kokenut jollain tasolla. (Mikkonen 2009b, s.7).

2.5 Vertaistuen tyypit

Irja Mikkonen on tutkimuksessaan jakanut vertaisina toimivat neljään ryhmään toiminnan kriteerien mukaan:



Kuva 1. Vertaisten luokittelu toiminnan kriteerien mukaan (Mikkonen 2009a, s.83–86).

Vertaistukea voi saada kaksin kesken tai ryhmässä. Erilaisia vertaisryhmiä on paljon tarjolla. Ryhmiä pitävät usein erilaiset järjestöt. Ryhmissä vetäjänä toimivat vertaiset, jotka ovat koulutettu toimintaan ja ryhmän ohjaimiseen. Vetäjänä voi olla myös ammattilainen, joka on järjestön työntekijä

tai muu asiantuntija. Vertaisryhmät voivat toimia myös internetissä, jolloin puhutaan verkkovertaisryhmistä. (Mikkonen & Saarinen 2018, s.82).

Vertaistukiryhmät muodostuvat erilaisista lähtökohdista. Yleisimmin ryhmät ovat ongelmakeskeisiä eli ne määrittyvät sairausdiagnoosin tai ongelman mukaan. Ryhmä voi olla myös suunnattu omaishoitajille tai perheenjäsenille, puolisoille tai vanhemmille taikka lapsille. Ryhmien toiminta voi muodostua myöskin spontaanisti. On yleistä, että järjestettyjen vertaisryhmien ympärille muodostuu spontaaneja ryhmiä, joiden tapaaminen on vapaamuotoisempaa kuin järjestetyn ryhmän. Vertaiset toimivat tällöin vastavuoroisesti toistensa tukijoina ja kuuntelijoina. (Toija 2011, s.17).

Verkkovertaisryhmät mahdollistavat erilaisen foorumin vertaisryhmän kokoontumiselle. Joissakin tapauksissa välimatkat voivat olla suuria, jolloin ryhmän fyysinen kokoontuminen on vaivalloista tai jopa mahdotonta. Silloin vertaisryhmän toimiminen on käytännöllisempää verkossa. Erilaiset keskustelupalstat ovat yksi verkkovertaisuuden muoto. Ne ovat yleensä suljettuja eli vaativat kirjautumisen, joka on mahdollista vain mm. tietyn järjestön jäsenille. Keskustelupalstoilla asioista voi puhua toisten kanssa periaatteessa mihin aikaan tahansa. Suomessa on paljon erilaisia harvinaisia sairauksia, joita ei esiinny muualla tai potilasmäärät ovat pieniä. Näiden ryhmien omat ja yhteiset verkkoryhmät ovat yleisiä. Verkkovertaisryhmät voivat olla monille välttämättömiä mutta ne eivät silti korvaa kasvokkain tapahtuvaa kohtaamista ja vertaistukea. (Yle Aamu-tv, 2019).

Vertaistuen muodolla on merkitystä. Toija (2011, s.52) huomasi tutkimuksessaan, että toisille ryhmämuotoinen vertaistuki on oikea vaihtoehto, mutta kaikki eivät ryhmässä halua olla tai eivät saa sieltä sellaista apua, kuin haluaisivat. Vertaistoimintaa on helpompaa järjestää henkilökohtaisena ihmisen koettua jonkin suuren elämänmuutoksen. Silloin voi tietoa olla vaikea sulattaa ja ottaa vastaan. On helpompi keskustella kahden kesken sellaisen ihmisen kanssa, joka on käynyt läpi samanlaisen elämäntilanteen. Ryhmämuotoinen vertaistuki on omalta osaltaan vaativaa ja se voi olla myös raskasta. Ryhmässä jokaisen on oltava valmiita kuuntelemaan ja jakamaan omia kokemuksiaan. Aktiivinen kuunteleminen ja kivuliaidenkin kokemusten jakaminen on henkisesti raskasta eikä se hyödytä kaikkia.

3 SELKOKIELI JA SAAVUTETTAVUUS

Selkokeskuksen (2015b) määritelmän mukaan selkokieli on yleiskieltä helpompaa suomea. Siinä suomen kieltä on mukautettu sekä sisällöltään, rakenteeltaan että sanastoltaan yleiskieltä luettavammaksi ja ymmärrettävämmäksi. Selkokieli on ollut käytössä Suomessa 1980-luvulta lähtien. Se on alun perin kehitelty kehitysvammaisia ihmisiä varten, mutta nykyään sen hyöty muillekin erityisryhmille, kuten vanhuksille ja maahanmuuttajille, on huomattu. (Selkokeskus 2015a).

Selkokielellä kirjoitettaessa keskitytään vahvasti siihen, että kirjoitettava kieli vastaa sen lukijoiden tarpeisiin. Lukijoiden on helppo tunnistaa käsiteltävä asia selkokielellisestä tekstistä, koska se on kirjoitettu heidän todellisuuttaan ajatellen. Selkokielen avulla voidaan auttaa tiedon eteenpäin vientiä sellaisille ihmisille, joilla se normaalilla kielellä olisi vaikeaa tai jopa mahdotonta. Selkokielellä otetaan huomioon lukijan kielelliset puutteet. Selkokieli on usein suunnattu juuri tietyille kohderyhmälle, jolloin se muotoutuu kohderyhmän mukaan. (Rajala 1990, s.9). Onkin tärkeää, että selkokielellä kirjoitettaessa huomioidaan sen vastaanottaja ja kirjoitetaan teksti juuri heille. Vaikka kieli on selkeää ja yksinkertaistettua, ei sen pidä olla lapsenomaista, varsinkin jos teksti on suunnattu aikuisille.

Tässä luvussa avataan selkokielen rakennetta keskittyen erityisesti kirjoitettuun tekstiin ja selkotaittoon. Kappaleessa tarkastellaan myös niitä asioita, joita olen erityisesti ottanut huomioon opasta tehdessäni, jotta opas noudattaa selkokielen rakennetta.

3.1 Selkokielen käyttäjäryhmät

Selkokieli on tarkoitettu henkilöille, joilla yleiskielen lukeminen ja ymmärtäminen aiheuttaa vaikeuksia (Virtanen 2012, s.17). Selkokieltä voidaan käyttää monissa eri väestöryhmissä, joista kuitenkin aina kaikki eivät selkokieltä tarvitse. Virtasen (2012, s.39) mukaan ne väestöryhmät, jotka hyötyvät selkokielestä ovat:

1. Henkilöt, joilla on vaikeuksia hahmottamisessa, tarkkaavaisuudessa ja keskittymisessä.
2. Henkilöt, joilla on kielellisiä vaikeuksia.
3. Henkilöt, joiden kehitys on viivästynyt.
4. Henkilöt, joilla on autismin kirjoon liittyviä vaikeuksia
5. Henkilöt, joilla on aivoverenkierron häiriöitä
6. Henkilöt, joilla on muistihäiriöitä
7. Henkilöt, jotka puhuvat suomea toisena tai vieraana kielellään
8. Muut henkilöt, mm. mielenterveyskuntoutujat, syrjäytyneet, ulkosuomalaiset, koululaiset jne.

Kansainvälisesti selkokielen kohderyhmiksi International Federation of Library Association and Institutions (IFLA) eli kansainvälinen kirjastojen kattojärjestö on määritellyt kaksi ryhmää. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat vammaisuuden vuoksi pysyvästi selkokieltä tarvitsevat henkilöt. Toiseen ryhmään kuuluvat ne, jotka tarvitsevat selkokieltä väliaikaisesti mm. rajoituneen kielitaidon vuoksi. Nämä kaksi ryhmää IFLA jakaa myös iän perusteella aikuisiin, nuoriin aikuisiin ja kouluikäisiin lapsiin. (IFLA, 2010).

Taulukko 1. Selkokielen tarve ikäkausittain Selkokeskuksen tilaston mukaan (2015c).



Selkokieltä käyttävien määrä on Suomessa tällä hetkellä noin 430 000 – 650 000 henkilöä. Käytön tarve vaihtelee kuitenkin ikäkausittain, jolloin esimerkiksi ikääntyvistä noin 15–20% hyötyy selkokielen käytöstä ja työikäisillä sama luku on vain 6–10%. Selkokielen tarve eri väestöryhmien kesken on lisääntynyt viime vuosina. Syynä siihen on mm. ikääntyvien ryhmän kasvaminen, maahanmuuttajien määrän kasvu ja erityisoppilaiden selkokielisten oppivälineiden yleistyminen. (Selkokeskus 2015b).

3.2 Selkokielen tunnusmerkkejä

Selkokieli ei ole oma kielensä, vaan se noudattaa suomen kielen kirjoitusohjeita. Joitakin vaikeita tai pitkiä sanoja, kuten yhdyssanoja, voidaan lukeamisen helpottamiseksi tavuttaa tarvittaessa. (Virtanen 2012, s.69). Selkokielinen julkaisu on monesti lyhyempi kuin normaalikielinen versio. Tämä johtuu siitä, että selkokielessä asioiden ilmaiseminen on lyhyempää ja ytimekkäämpää kuin yleiskielessä. Tekstiin valitaan vain pääaiheet asiasta ja aihe rajataan sen mukaan. (Virtanen 2012, s.78).

Yleisesti selkokielen tunnusmerkkejä on paljon. Tekstissä suositetaan lyhyitä lauseita ja vältetään vaikeita lauserakenteita. Lauseissa on suositeltavaa käyttää paljon verbejä ja substantiiveja, adjektiivien ja adverbien määrä pitäisi olla vähempi. Sanastossa käytetään mielellään tuttuja ja yleisiä sanoja. Vaikeampien sanojen merkitys selitetään tekstissä. Kielen tulee olla lähellä yleiskieltä, erilaisten murre- ja slangisanojen käyttö ei ole suotavaa. Myöskään kielikuvia tai symbolista kieltä ei kannata käyttää, jotta teksti tulee mahdollisimman hyvin ymmärretyksi. (Rajala & Virtanen 1986, s.32–33).

3.3 Selkokuva

Selkokieltä käyttävien henkilöiden on usein vaikea tulkita myös kuvia. Selkokielisessä julkaisussa täytyy kirjoitustavan ja kielen lisäksi kiinnittää huomiota myös ulkoasuun. Julkaisussa käytettävien kuvien tulee olla korkealaatuisia ja niiden pääkohde täytyy erottua selkeästi. Kuvissa tulee välttää erikoisia kuvakulmia ja symboliikkaa. Myös kuvan tunneviesti, eli se, ettei esimerkiksi kuvan henkilön ilme ole ristiriidassa jutun tunteen kanssa, pitää huomioida. (Selkokeskus 2016a).

Kuvia tekstiin liitettäessä pitää miettiä mm. sitä, mikä tehtävä kuvalla tekstissä on. Kuvan tarkoitus on lisätä tekstin informaatiota ja selkeyttää sitä. Kuva ei saa olla liian symbolinen, jotta sen tarkoitus ymmärretään. Kuva tulee valita siten, että se on mahdollisimman selkeä eikä siinä ole muita, kuvan merkitykseen liittymättömiä yksityiskohtia. Kuvan mittasuhteiden tulee olla mahdollisimman totuudenmukaiset. Liian läheltä otettu kuva voi vääristää lukijan mielikuvan asiasta. Tärkeää on myös huomioida, että kuvat tukevat kirjoitettua tekstiä ja ovat osa kokonaisuutta. Kuvituksessa on hyvä muistaa tekstin lukijoiden ikä. Lapsia varten valitaan erilaiset kuvat kuin aikuisille suunnatussa tekstissä. (Rajala 1990, s.31).

Selkokielisessä julkaisussa kuvien käyttäminen on tavallisempaa kuin yleisissä julkaisuissa. Monesti kuvilla voidaan havainnollistaa tekstin sanomaa ja selventää vaikeita sanoja. Huomiota kannattaa myös kiinnittää siihen, onko kuva piirretty vai valokuva. Piirroksilla on helpompi saada asia selkeäksi ja helpommin hahmotettavaksi. (Virtanen 2012, s.138).

3.4 Selkotaitto

Selkojulkaisun taitossa pitää kiinnittää huomiota erityisesti kirjasinlajiin, tekstin kokoon, rivien pituuteen ja palstan muotoon. Otsikot ja kappaleet tulee erottua selkeästi. (Selkokeskus 2016b). Luettavuuden kannalta on hyvä välttää turhaa sanojen tavutusta. Samat asiakokonaisuudet pyritään kirjoittamaan samalle riville. (Rajala & Virtanen 1986, s.33). Palsta-asettelussa kirjoitus on oikeasta reunastaan liehuva eli rivit eivät ole tasapituisia. Liehureunaisuus tekee tekstistä helpommin luettavan ja ilmavamman näköisen. Yhdelle riville kirjoitetaan yksi asia ja jokainen lause tulisi alkaa uudelta riviltä. Selkokieltä lukevan henkilön on helpompi pysähtyä sisäistämään lukemansa lause, kun se on sijoitettu yhdelle riville ja lauseet sekä rivit ovat eripituisia. (Virtanen 2012, s.122).

Kirjasintyyppinä suositellaan käytettävän sellaisia fontteja, jotka ovat helppolukuisia. Yleensä suositellaan myös tavallista suurempaa kirjasinkokoa. (Leskelä & Nieminen 2015, s.199). Kirjasinten luettavuus on sitä helpompaa, mitä yleisempi ja tutumpi kirjasintyyppi on. Kursiivi ja versaalit eli suuraakkoset ovat vaikeasti luettavissa, joten niiden käyttöä varsinkin leipätekstissä tulee varoa. Julkaisussa ei myöskään liikaa saa vaihdella kirjasintyyppiä, koska se vaikeuttaa lukemista. Kappaleiden väliin jätetään yksi

tyhjä rivi, ensimmäisen rivin sisennystä ei luettavuuden kannalta suositella. (Virtanen 2012, s.120).

Värien käytössä on huomioitava, että tekstin ja taustan kontrasti on mahdollisimman luettava. Teksti erottuu parhaiten tummana vaalealta taustalta. Mitä pienempi kirjasinkoko on, sen selkeämpi kontrasti pitää olla. Erilaiset kirjavat taustat ovat huonoja selkokielen lukijoiden kannalta. Värejä voi kuitenkin joissain tapauksissa käyttää tehosteena. Negatiivitekstit eivät toimi selkokielisessä tekstissä. (Virtanen 2012, s.124).

3.5 Informatiivinen selkoteksti

Vertaistoiminnan selkokielineen opas on informatiivinen, tietoa antava kirjoitus, jossa on otettava huomioon selkokielen yleisten sääntöjen lisäksi myös se, että sen tarkoitus on saada tietoa välitettyä selkokieltä tarvitseville henkilöille. Informatiivista selkotekstiä kirjoittaessa tulee aina huomioida tekstin lukija ja kirjoittaa asiaa heidän näkökulmastaan. (Leskelä & Kulkki-Nieminen 2015, s.100).

Informatiivisessa selkotekstissä asioiden tulee olla loogisessa järjestyksessä. Kirjoittaessa on hyvä huomioida, että tekstin lukija ei välttämättä lue koko tekstiä kerralla. Kirjoittamassani oppaassa on kiinnitetty huomiota siihen, että sen eri kappaleet ovat luettavissa ominaan eikä niissä viitata toisiin kappaleisiin. Selkeyttä lisää myös sisällysluettelo, jonka avulla lukija löytää haluamansa aiheen helposti ja pystyy saamaan ennakoivaa tietoa tekstistä. (Leskelä & Kulkki-Nieminen 2015, s.104–105).

Leskelä ja Kulkki-Nieminen (2015, s.101, 105) huomioivat, että informatiivisen selkotekstin tulee olla ajankohtaista ja riittävän tarkkaa. Kirjoittajan on otettava huomioon se, ettei lukija välttämättä tiedä asiasta mitään. Selkokielineen tekstin tulisi olla sisällöltään lyhyttä ja ytimekästä, mutta kuitenkin tarkkaa. Kirjoitettaessa informatiivista selkotekstiä on huolehdittava siitä, ettei teksti ole liian ylimalkaista muttei se myöskään aliarvioi lukijaa selittämällä asioita liian yksinkertaisesti. Tekstissä on hyvä olla alussa lukijaa orientoiva aloitusteksti. Tämän metatekstin avulla lukija perehdytetään siihen, mitä opas pitää sisällään ja mikä sen tarkoitus on.

Selkokielisten oppaiden julkaisemisessa pitää miettiä, toimivatko ne parhaiten sähköisenä vai paperisena versiona. Verkojulkaisuissa voidaan hyödyntää ääntä ja kuvaa monipuolisemmin kuin paperisessa versiossa. Oppaan julkaisussa tulee ottaa huomioon se, mikä palvelee lukijoita parhaiten. (Leskelä & Kulkki-Nieminen 2015, s.105). Vertaistoiminnan opas tehtiin koekäyttöön Power Point-esityksenä, joka toimii sähköisenä, mutta on myös tulostettavissa paperiversioksi. Koekäytön avulla haluttiin mm. selvittää, millaisesta versiosta käyttäjät pitävät enemmän.

3.6 Saavutettavuus

Selkokielen tarkoituksena on auttaa ihmisiä vastaanottamaan tietoa, joka muuten voisi jäädä heiltä ymmärtämättä. (Rajala & Virtanen 1986, s.31). Selkokielellä on siten tasa-arvoa edistävä vaikutus. Jos yleiskieli on vaikeaa ymmärtää, se estää ihmisiä toimimasta tasavertaisesti ja täysvaltaisesti yhteiskunnassa. Selkokieltä käyttämällä voidaan helpottaa selkokieltä tarvitsevia henkilöitä tiedon hankkimisessa, käsittelemisessä ja yhteiskunnallisessa osallistumisessa. Puhutaankin saavutettavuudesta, joka tarkoittaa sitä, että kaikille tarjotaan mahdollisuus osallistua ja saada elämyksiä omista ominaisuuksistaan huolimatta. (Papunet 2018). Selkokielen tekstin tarkoituksena on edesauttaa saavutettavuutta eikä se saa aiheuttaa mm. erityiskustannuksia käyttäjilleen (Virtanen 2012, s.20-21.).

Saavutettavuus tarkoittaa sitä, että erilaiset palvelut ja ns. aineeton ympäristö eli tieto, verkkosivut, palvelut ja asenteet soveltuisivat kaikille. Ihmisen toimintakyvystä huolimatta näiden palvelujen tulisi olla sopivia kaikille. Saavutettavuus viestinnässä tarkoittaa juuri sitä, että käyttäjällä on mahdollisuus valita eri tapoja kommunikoida sekä saada tietoa ja palveluja. Sähköisissä palveluissa sisällön selkeyteen ja ymmärrettävyyteen on kiinnitettävä huomiota. Tekstin tulee olla luettavissa ruudunlukuapuvälineillä. (Invaliidiliitto n.d.).

4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET AIHEESTA

Anu Toijan pro gradu -työssä Harvinaista sairautta sairastavan lapsen vanhempien kokemuksia vertaistuen merkityksestä, hän tutki vertaistuen merkitystä siihen osallistujille. Toija (2011, s.51–52.) toteaa, että vertaistuki auttaa siihen osallistujia elämässä selviytymisessä tuottamalla tietoa ja tukea sekä antamalla ihmisten jakaa kokemuksensa toisten kanssa. Vertaistuen muodolla on myös merkitystä. Toiminnan alussa voi kahdenkeskinen tuki olla tärkeää, mutta myöhemmin enemmän tukea saa ryhmämuotoisesta tuesta. Toijan tutkimus toi esiin erityisesti vertaistoimintaan osallistujien kannan, joka toimi minulle opasta tehdessäni ohjenuorana.

Irja Mikkosen väitöskirjassa Sairastuneen vertaistuki (2009, s.188.) todetaan, että vertaistukea ei voi korvata oikein millään, koska se on niin omanlaistaan toimintaa. Tutkimuksessaan Mikkonen totesi, että keskeisintä vertaistuessa on se, kuinka suuressa merkityksessä siihen osallistujat tukea pitivät. Vertaistuki koettiin monien ongelmien ratkaisijana, turvan tuojana ja tietolähteenä. Vertaistuki helpotti palvelujen saamista, kun osattiin muiden esimerkin perusteella hakea tukea oikeilla termeillä. Auttaminen, toisten tukeminen ja tuen saaminen on tämänkin tutkimuksen mukaan vertaisuudessa tärkeintä.

Avita Kaveria -hankkeen puitteissa Anne Laimio on kirjoittanut Koulutan vertaisryhmän ohjaajia -oppaan, joka nimensä mukaisesti on vertaisryhmänohjaajille suunnattu. Oppaassa on kerrottu ryhmänohjaajien näkökulmasta vertaistoiminnan tärkeitä kulmakohtia, joiden avulla oli hyvä alkaa koota omaa opastani. Mm. termit vastavuoroisuus, tasa-arvo ja luottamuksellisuus nousivat Laimion oppaassa esiin ja niitä pidinkin oppaani tärkeimpinä teemoina. (Laimio 2017, s.18).

Oppaan tekemisestä on paljon erilaisia opinnäytetöitä ja niitä luinkin ahkerasti. Mm. Niina Jokinen on (2018) kirjoittanut opinnäytetyön kuvapuhelimen käyttöoppaan tekemisestä ja sen koekäytöstä. Vertaistukea ryhmästä- vertaistukijan oppaan kirjoittanut Hannamari Anttonen (2013) käsittelee myös vertaisen oppaan tekemistä, mutta hieman eri näkökulmasta. Tiina Mettovaara on tehnyt (2012) opinnäytetyön Vertaistukiopas ja sen käytettävyys diakoniatyössä. Näistä töistä sain ideoita omaan opinnäytetyöhöni.

5 OPPAAN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni on toiminnallinen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutetaan kirjoitettu raportti ja lisäksi jokin tuotos eli produkti. Raportissa selostetaan ja arvioidaan produktin tekemistä ja sen eri vaiheita. Koska produkti on kirjallinen tuotos, on sen kirjoittamisessa otettava huomioon sen kohdeyleisö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitellaan käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä ammatillisessa kentässä. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy käytännön toteutus ja sen raportointi. Toiminnallisen opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen mutta myös tutkimuksellisesti toteutettu ja riittävästi alan ammatilliset kriteerit täytävä. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s.9–10, 129).

Produktina tehtynä oppaalla tuetaan vertaistoiminnan saavutettavuutta ja mahdollistetaan vertaistoimijuus myös erityisryhmille selkokielen avulla. Tarkoituksena on saattaa opas käyttöön Kansalaisareenan internetsivuille ja siten kaikille halukkaille vertaistoimijoille. Oppaan avulla erilaiset yhdistykset ja toimijat, jotka tuottavat vertaistoimintaa, voivat esitellä toimintaansa ja toiminnan eri tapoja.

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni lähtökohdat. Perehdyn myös siihen, kuinka produktin eli oppaan tekeminen eteni erään projektikaavion mukaan.

5.1 Työn tarkoitus ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli oppaan tekeminen. Tutkimuksellisuutta opinnäytetyössä edusti oppaan koekäytön jälkeinen kysely, jossa selvitettiin koekäyttäjien mielipiteitä oppaan sisällöstä, ulkoasusta ja toimivuudesta. Kyselyllä haluttiin saada vastaus tutkimuskysymykseen, joka on: onko selkokieliselle vertaistoiminnan oppaalle tarvetta järjestöissä?

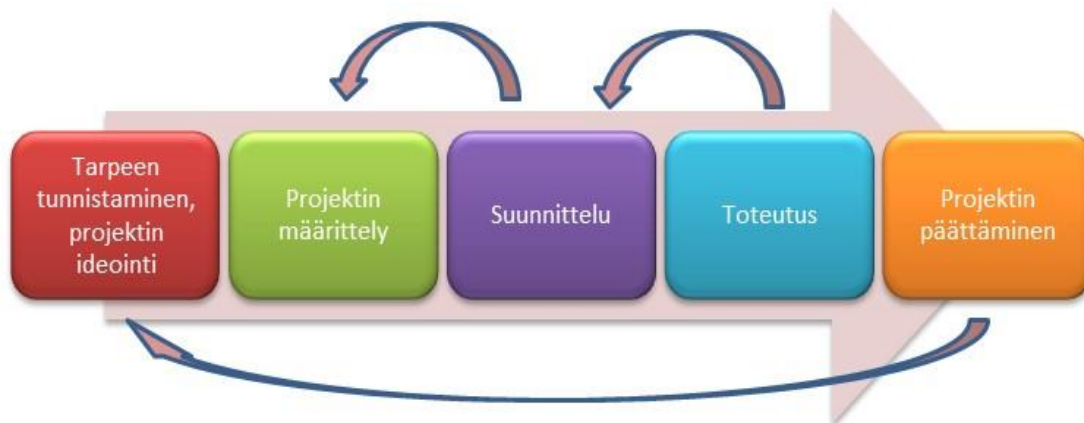
Opinnäytetyön produktin eli Selkokielisen vertaistoiminnan oppaan aineistonkeruumenetelmänä käytettiin käsiteanalyysimenetelmää. Käsiteanalyysissa analysoidaan tutkimuksen kannalta keskeiset käsitteet ja niiden väliset suhteet. Näin pystytään tunnistamaan aiheeseen liittyvien käsitteiden ominaispiirteet. Lähdeaineistoa laajasti tutkimalla voidaan hahmottaa aiheen erilaiset piirteet ja ilmenemismuodot. Menetelmän avulla voidaan myös karsia turha tieto pois. Käsiteanalyysin avulla voidaan täsmentää määritelmiä ja täydentää tutkijan aikaisempaa tietoutta käsitteestä. (Puusa 2008, s.39).

Oppaan käyttökokemukset keräsin kyselylomakkeella, jonka toteutin Google Formsilla. Tutkimusmenetelmä oli kvantitatiivinen eli määrällinen. En ollut etukäteen tietoinen siitä, kuinka moni vastaisi kyselyyni, joten lomakekysely oli paras menetelmä. Kyselylomakkeen tekemisestä kerron tarkemmin luvussa kuusi.

5.2 Projektin eteneminen

Vertaistoiminnan selkokielinen opas -produkti toteutettiin projektityyppisenä. Projektin määritelmänä voidaan pitää mm. sitä, että projektilla on selkeä tavoite, joka saavutetaan projektityöllä. Projektin loppuunsaattamista varten on luotu suunnitelma ja sillä on tietty aikataulu. Lopuksi projektin etenemistä ja tuloksia seurataan ja kontrolloidaan. Projekti on myös määritelty kehityshankkeeksi, jolla on omat erityispiirteet ja se poikkeaa muista vastaavista projekteista. Tutkimusprojektissa on tavoitteena viedä läpi projekti ja sen tuloksena on tutkimustulos, jota ei ennalta voi määrätä. (Kettunen 2009, s.15-16, 22).

Projektin etenemistä voidaan kuvata jonokaaviona (Kuva 1). Projekti etenee vaiheesta toiseen yksioikoisesti ja sen eri vaiheet ovat erotettavissa toisistaan. Projektin aikana on mahdollista palata edellisiin vaiheisiin, jos tilanne sitä vaatii, esimerkiksi, kun saadaan lisää tietoa tai uusi näkökulma. (Kettunen 2009, s.45).



Kuva 2. Projektin vaiheet Kettusen (2009, s.43) mukaan.

Tarpeen tunnistamisvaihe on lähtökohtana projektille. Siinä määritellään, miksi projekti halutaan toteuttaa, mitä siltä odotetaan ja millä resursseilla sen toteutus on suunniteltu tapahtuvaksi. (Kettunen 2009, s.49). Tämä projekti lähti liikkeelle siitä, että sain ehdotuksen opinnäytetyön tekemisestä Kansalaisareenalle kesällä 2017. Tilaajan kanssa käymässäni keskustelussa tuli ilmi, että vertaistuen tekemiseen on kirjoitettu paljon oppaita, mutta ne on yleensä suunnattu vertaisryhmien ohjaajille, ei vertaisille. Niissä keskitytään ryhmänohjaamiseen ja sen muotoihin, mutta itse vertaistoiminnan perusteista ei puhuta. Tarve sellaiselle oppaalle, joka on suunnattu vertaisena toimiville ihmisille ja avaa vertaistoiminnan periaatteita, oli siis olemassa.

Projektin *määrittelyvaiheessa* tarkoitus on tarkentaa projektin lopputulos. Siinä myös hahmotetaan projektin raamit. Määrittelyssä käydään läpi se, millaisia tuloksia projektilta odotetaan ja mitä niihin pääseminen edellyttää. Tässä vaiheessa käydään läpi myös se, millaisilla resursseilla projekti toteutetaan ja mikä sen aikataulu on. (Kettunen 2009, s.51). Tässä projektissa määrittelyvaihe yhdistyi tarpeen tunnistamisvaiheeseen, koska keskustelin jo alusta lähtien tilaajan kanssa siitä, millainen opas haluttiin toteuttaa. Oppaasta toivottiin mahdollisimman selkeää ja yksinkertaista. Oppaan tarkoitus oli tuottaa tietoa sellaisille henkilöille, jotka ovat aloittamassa vertaistoiminnan tai kiinnostuneita siitä. Oppaasta haluttiin sellainen, että siitä voisi hyötyä mahdollisimman moni järjestö, joka järjestää vertaistoimintaa. Oppaasta tehtäisiin nyt perusversio, joka voitaisiin myöhemmin julkaista Kansalaisareenan internetsivuilla. Sen toivottiin olevan valmis lokakuussa 2018.

Suunnitteluvaiheessa projektin tarkoitus käydään tarkemmin läpi. Projektin tilaajan ja tekijän kesken varmistetaan yhteinen näkemys työn toteuttamisesta ja lopputuloksesta. (Kettunen 2009, s.52–54). Suunnitteluvaiheessa tilaajan kanssa käydyn keskustelun tuloksena opas päätettiin toteuttaa selkokielenä versiona. Selkokielenä päädyttiin, kun mietittiin oppaan kohderyhmiä, joita ovat muun muassa maahanmuuttajat, kehitysvammaiset ja vanhukset. Sovittiin, että projektiin kuuluu koekäyttö vähintään kahdella eri toimijalla, jotta oppaasta saadaan mahdollisimman hyvä. Koekäyttöön haluttiin sellaisia järjestöjä, joiden jäsenet hyötyisivät selkokielenä. Keskustelussa päädyttiin lähettämään kysely koekäytöstä muutamille vammais- ja potilasjärjestöille pääkaupunkiseudulle sekä Pirkanmaalle.

Toteutusvaihe voidaan aloittaa sitten, kun suunnittelu on saatu tehtyä. Toteutusvaiheen aikana projekti voi muuttua tai tarkentua. Toteutusvaiheen tuloksena saadaan suunnitelmassa määritelty tuotos. (Kettunen 2009, s.44). Toteutusvaihe sisälsi oppaan kokoamisen ja muotoilun lisäksi sen koekäyttöön lähettämisen.

Viimeisenä vaiheena on *projektin päättäminen*, johon kuuluu loppuraportti ja mahdollisten jatkoideoiden tuottaminen. Projektin onnistuminen voidaan mitata tiettyjen osa-alueiden toteutumisella. Tutkimusprojektissa onnistuminen voidaan mitata aikataulun ja budjetin pitävyyden lisäksi tulosten määrällä ja laadulla. Voidaan katsoa, onko projektin tuloksena ymmärrys tutkitusta aiheesta lisääntynyt ja onko se saanut aikaan uutta ajattelua. (Kettunen 2009, s.23, 45). Loppuraporttina tästä projektista on tämä opinnäytetyö. Projekti venyi aikataulusta hieman, koska oppaan koekäyttöön saaminen ei onnistunut heti. Oppaan toimivuutta mitattiin kyselylomakkeilla, joissa tiedusteltiin koekäyttäjien mielipiteitä oppaasta ja sen toimivuudesta. Kyselylomakkeet lähetettiin kahden kuukauden kuluttua koekäytön alkamisesta. Vastauksia tuli vain muutama, joten lähetin koekäytöstä vielä muistutuksen kyselyyn vastaamisesta, jolloin vastauksia tuli muutama lisää. Kyselyn tulokset esitellään luvussa kuusi.

5.3 Oppaan tekeminen

Hyvän oppaan tarkoituksena on tuottaa sen lukijoille uutta tietoa ja auttaa oppimaan uusia asioita. Oppaan kirjoittamisessa on tärkeää alusta lähtien pitää mielessä, kenelle opasta kirjoitetaan. Tekstin tulee olla lukijakunnalle selkeää ja varsinkin erityisryhmille suunnatussa oppaassa on selkeyden ja selkokielenä syytä kiinnittää paljon huomiota. Oppaan visuaalinen ulkoasu tulee olla hyvin harkittu sen lukijakunnan mukaan. (Rentola 2006, s.92–94).

Vertaistoiminnan oppaan tekeminen alkoi tutkimalla eri potilasjärjestöjen oppaita vertaistuesta ja vertaisuudesta. Aineiston kokosin HUS:n potilasjärjestölistauksesta (HUS n.d.) ja Vertaistalo.fi-sivustolta (Terveyskylä.fi

n.d.), joissa on koottuna lista järjestöistä, jotka tarjoavat vertaistukea. Järjestöjen joukosta valitsin sellaiset, joiden internetsivuilta löytyi jonkinlainen opas vertaistoimintaan. Valikoinnissa keskityin sellaisiin oppaisiin, joissa kerrottiin perustietoa vertaistoiminnasta. Näitä oppaita käytin aineistona oman oppaani teksteihin.

Jyrkämä (2011, s.49.) on koonnut vertaisuuden eettisyydestä pääkohtia, joita ovat salassapito- ja vaitiolovelvollisuus, vastavuoroisuus, tasavertaisuus, toisen ihmisen kunnioittaminen sekä itsemääräämisoikeus. Nämä teemat nousivat keskeisiksi produktissani. Lisäksi hyödynsin Kansalaisareenan Avita kaveria -hankkeen Moodle -ympäristöä, jossa oli paljon aineistoa vertaistoiminnan ryhmänohjaajien koulutusta varten. Sieltä sain koottua vertaistoiminnassa mukana olevien henkilöiden mielestä tärkeitä aiheita. Nämä aiheet halusin ottaa esille oppaassa. Ne toimivat myös asiasanoina lukiessani eri järjestöjen oppaita.

Ensin luin aineistona käyttämäni oppaat siten, että etsin niistä valitsemiani asiasanoja. Oppaissa asiat olivat osittain hyvin yhteneväisiä, joten niistä oli helppo löytää tärkeät termit. Termejä alleviivasin eri värein ja liitin värin aina tiettyyn aihepiiriin. Tällöin oli helppoa katsoa, mitkä asiat eniten nousivat teksteissä esiin. Näiden asiasanojen perusteella päätin, mitkä asiat ovat tärkeitä tuoda oppaassa esille. Ydinasioita ovat kokemus, vapaaehtoisuus, luottamus, ryhmät/toimijat. Näiden teemojen ympärille aloin koostaa oppaani tekstiä. Oli tärkeää, että teksti olisi helposti luettavissa sekä sähköisessä että paperisessa muodossa. Selkokielisessä tekstissä pitää ottaa huomioon myös se, että oppaan tulisi olla luettavissa osa kerrallaan ja asiat voi lukea myös sieltä täältä. Tämän vuoksi oppaan alussa tulisi olla selkeä sisällysluettelo.

Oppaan teon aikana pyysin siitä mielipiteitä työelämäyhteydeltäni muutama kertaan. Oppaan valmistuessa luetutin sen myös muutamalla ulkopuolisella henkilöllä, opinnäytetyöryhmäni ohjaajalla ja muilla opiskelijoilla. Näiden henkilöiden antamien kommenttien myötä tein muutoksia oppaaseen ja sen ulkoasuun ennen koekäyttöön lähettämistä.

5.4 Oppaan ulkoasu

Oppaan ulkoasu vaihtui moneen kertaan. Kokeilin erilaisia väri vaihtoehtoja opasta viimeistellessäni. Selkotaitossa on otettava huomioon tekstin ja sen taustan kontrasti, jotta teksti erottuu mahdollisimman hyvin taustasta. Selkotaiton periaatteista olen kertonut tarkemmin luvussa 3.4. Käytin oppaan teksteissä kahta eri väriä, valkoista ja mustaa, riippuen taustasta, jolla teksti oli. Myös tekstin ladontaan kiinnitin huomiota. Selkokielien perusteiden mukaan teksti tulee asettelultaan olla oikeasta laidasta liehuva, koska sen on todettu olevan helpoin luettavissa oleva asettelu. Jokaisessa lauseessa on aina mainittu vain yksi asia ja jokainen lause on omalla rivillään tekstissä. (Virtanen 2012, s.122). Pidin myös tekstin koon sen kokoisena, että se olisi mahdollisimman selkeästi luettavissa.

Selkokielisessä julkaisussa kuvat tukevat tekstin sanomaa entisestään. Hain kuvia maksuttomasta kuvapankista, Pixabaysta. Pixabayn kuvat ovat CC0-lisensioituja, joka tarkoittaa, että kuvia voi lupaa pyytämättä kopioida ja esittää (Creative Commons, n.d.). Kuvien suhteen olin tarkka, että ne kuvastivat mahdollisimman konkreettisesti sitä asiaa, josta kussakin oppaan kohdassa puhuttiin. Jokaisen kuvan kohdalla koitin myös todella tarkkaan miettiä sitä, että kuvan tunneviesti, eli se viesti, jonka kuva välittää, vastaa mahdollisimman hyvin kuvan sisältöä.

Opasta suunniteltaessa tilaajan kanssa, tuli esille se, että opas halutaan sähköiseen muotoon, jotta sen käyttö olisi mahdollisimman helppoa. Päätin toteuttaa Power Point-ohjelmalla version oppaasta. Oppaan voisi tarvittaessa tulostaa paperille ja toisaalta sen voi käyttää myös sähköisenä versiona. Tämä versio oli vain koekäyttöä varten. Tarkoituksena on, että valmis ja koekäytetty opas voidaan toteuttaa sähköisesti kehittyneemmällä tavalla jonkun toisen toimesta. Sähköisessä versiossa oppaasta olisi hyvä ottaa käyttöön vielä se vaihtoehto, että opas olisi kuunneltavissa.

6 OPPAAN KOEKÄYTTÖ

Keväällä 2018 lähetin sähköpostin kahdeksalle järjestölle Pirkanmaalla ja Pääkaupunkiseudulla. Sähköpostissa tiedustelin, haluaisivatko he ottaa oppaan koekäyttöön. Ajankohta oli kuitenkin huono alkavien kesälomien kannalta, joten yksikään järjestö ei halunnut tuolloin ottaa opasta käyttöön. Kokeilin uudelleen koekäytön ehdottamista syyskuussa ja otin tuolloin yhteyttä neljään Pirkanmaalaiseen järjestöön. Kaikki neljä olivat halukkaita opasta kokeilemaan. Sovimme toimijoiden kanssa, että lähettäisin heille oppaan koekäyttöön 1-2 kuukaudeksi ja lopuksi kyselisin heiltä mielipiteitä oppaan toimivuudesta kyselylomakkeella. Vastauksia sain neljä. Muistutin järjestöjä vielä myöhemmin kyselyyn vastaamisesta, jonka jälkeen sain vielä kolme vastausta lisää. Yhteensä vastauksia kyselyyn tuli seitsemän kappaletta.

6.1 Kysely

Oppaan käyttökokemuksia selvitin kyselylomakkeilla. Kyselylomake valikoitui menetelmäksi, koska siinä kysytään samat asiat kaikilta. Kyselylomakkeen tieto on hyvin analysoitavissa ja sen voi lähettää usealle henkilölle. Koska en tiennyt vastaajien lukumäärää etukäteen, oli kyselylomake paras vaihtoehto kyselyn tekoon. Kyselylomakkeen huonona puolena voidaan pitää sitä, että siinä ei voi päätellä, kuinka rehellisesti henkilöt ovat siihen vastanneet. Kysymykset voidaan ymmärtää väärin ja siitä puuttuu tutkijan henkilökohtainen kohtaaminen. Kyselylomakkeeseen on myös

helppo jättää vastaamatta, eli kato kyselyssä voi olla suuri. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, s.195). Kyselylomake tulee aina suunnitella vastaajan näkökulmasta ja lomakkeen kysymykset muotoilla siten, että vastaaja ymmärtää, mistä on kyse. Toiminnallisessa opinnäytetyössä vastausten vertailukelpoisuus ei ole olennaista, vaan se, kuinka vastaukset tukevat tuotosta. (Vilka & Airaksinen 2003, s.60).

Kyselyyn vastasi lopulta seitsemän henkilöä, joten otanta on aika pieni. Lomakkeeseen vastaamisesta muistutin toimijoita vielä jonkin ajan kuluttua sen lähettämisestä, mutta silti kaikki vastaanottajat eivät kyselyyn vastanneet. Yhdeltä toimijalta sain vastauksen jo ennen kyselylomakkeen lähettämistä. Hän totesi, ettei opas sellaisenaan toiminut heidän käytössään, koska heidän vertaistoimintansa oli hieman eri lailla järjestetty. Toimija ei siten halunnut vastata lomakkeen kysymyksiin ollenkaan. Sähköpostikeskustelun perusteella sain kuitenkin hyvää palautetta siitä, että opas ei toimi kaikilla järjestöillä ja vertaistoiminta on järjestetty eri tavoin eri toimijoilla.

6.2 Koekäytön vastausten analysointi ja niiden perusteella tehdyt korjaukset

Kyselylomakkeiden tarkoituksena oli hahmottaa oppaan sopivuutta järjestöjen käyttöön ja sen selkokielen toteutuksen toimivuutta. Molemmissa lomakkeissa kysymykset olivat jaettu opasta yleisesti tarkasteleviin, selkokielisyyteen keskittyviin ja lopuksi oppaaseen yleisesti. Kysymykset olivat monivalintakysymyksiä. Lisäksi oli mahdollista jättää oma kirjallinen kommentti lähes jokaiseen kysymykseen. Kyselylomakkeiden käytön perustelin jo aiemmin kappaleessa 61. Tässä kappaleessa avaan kysymyslomakkeiden vastauksia. Lukemisen helpottamiseksi olen nimennyt lomakkeet lyhenteillä TT eli työntekijöille ja V eli vertaisille tarkoitetut kysymykset. Kysymyslomakkeiden vastaukset ovat eriteltyinä liitteessä 2.

Järjestön työntekijöille suunnatussa lomakkeessa haluttiin ensin kysymyksillä 1-3 selvittää ko. järjestön vertaistoiminnan taustoja. Vastausten mukaan järjestöissä oli vertaistoimintaa monissa eri muodoissa, mutta vertaisille suunnattua opasta heillä ei käytössään ollut. Kysymykset 4-7 (TT) ja kysymykset 1-4 (V) oli tarkoitettu selvittämään oppaan yleistä ulkoasua, luettavuutta ja laajuutta. Vastausten perusteella opas oli selkeä ja se herätti mielenkiinnon tutustua vertaistoimintaan. Oppaan laajuudesta oli vaihtelevia mielipiteitä, mutta pääosin sitä pidettiin sopivan laajana. Kysymyksillä 8-12 (TT) ja 5-8 (V) selvitettiin selkokielisyyden toteutumista oppaassa. Kysymykset liittyivät selkokielisyyteen, selkotaittoon ja kuvien käyttöön oppaassa. Selkokielisyyden kriteerit (lyhyet lauseet, yksi asia lauseessa) toteutuivat hyvin. Oppaan kuvien suhteen mielipiteet jakoutuivat. Joidenkin mielestä kuvat eivät olleet selkeitä tai helposti ymmärrettäviä. Myös kuvien sopivuus tekstiin jakoi jonkin verran mielipiteitä. Tekstiä pidettiin selkeänä ja opas kokonaisuutena oli helposti ymmärrettävä.

Sekä vertaiset että yhdistysten työntekijät pitivät opasta sopivana vertaistoimintaan tutustumiseen. Opasta pidettiin sellaisena, että sitä voi käyttää yhdistysten toiminnassa ja oppaan julkaisua sähköisenä versiona pidettiin hyvänä ajatuksena. Lomakkeiden lopussa oli mahdollisuus antaa kirjallista palautetta oppaasta. Vain yksi vastaaja oli kirjoittanut palautetta. Tuo palaute oli hyvin asiallinen ja sen perusteella oppaan tekstejä korjattiin.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä vastausten vertailukelpoisuus ei ole olennaista, vaan se, kuinka vastaukset tukevat tuotosta. (Vilkka & Airaksinen 2003, s.60). Vastauksista oli havaittavissa, että kirjoittamani opas oli onnistunut ja hyvin tarpeellinen. Siihen ei kaivattu paljoa muutoksia ja järjestöt olivat kiinnostuneita ottamaan sen käyttöönsä toiminnassaan. Kuvien osuus oppaassa on suuri, joten annetun palautteen mukaan niihin on syytä kiinnittää vielä huomiota. Jos opas tulee Kansalaisareenan käyttöön, kuten suunniteltiin, on kuvien muutos syytä tehdä. Tähän ei kuitenkaan minulla ollut mahdollisuutta tämän opinnäytetyön puitteissa.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni tekeminen oli pitkä ja mielenkiintoinen prosessi. Kokonaisuudessaan se kesti lähes kaksi vuotta. Tänä aikana on itsessäni tapahtunut paljon ammatillista kasvua ja koen, että tämän työn myötä olen oppinut paljon. Oppaan kirjoittaminen tutustakaan asiasta ei ole yksinkertaista, vaan vaatii paljon tutkimustyötä, kritiikkiä omaan tekstiin ja palautteen pyytämistä. Jossain vaiheessa on myös osattava lopettaa kirjoittaminen ja todeta, että tuotos on valmis. Tämän huomasin hyvin opasta kirjoittaessani.

Vertaistoiminta on tullut läheiseksi tämän työn tekemisen aikana ja olen ymmärtänyt, kuinka paljon sellaista todella tarvitaan. Selkokieliisyys on ollut tuttua minulle jo aikaisemmin työssäni, mutta tekstin tuottaminen siten, että se noudattaa kaikkia selkokielen sääntöjä on vaativaa. Saamani palautteen myötä huomasin, kuinka paljon tarvetta selkokieliselle julkaisulle on, jopa sellaisissa järjestöissä, joiden jäsenet eivät normaalisti selkokieltä käytä.

Nykyisessä yhteiskunnassamme monet palvelut jäävät toteutumatta, koska niiden toimintaan ei ole budjetoitu tarpeeksi. Vertaistoiminta ei välttämättä tarvitse suuria summia toimiakseen. Vertaistoiminnan järjestäminen on kiinni siihen tarjotusta mahdollisuudesta sekä vapaaehtoisten omasta innokkuudesta ja motivaatiosta.

Selkokielen käyttäjäryhmät ovat kasvussa, koska sen käyttö mm. vanhus- tai maahanmuuttajien parissa on lisääntynyt paljon. Saavutettavuus on ihmisten tarpeiden huomioimista ja siihen pitää yhä enemmän panostaa.

Erityisryhmien kannalta on äärimmäisen tärkeää, että myös heille annetaan mahdollisuus saada tietoa vertaistoiminnasta. Vaikka toiminnassa on paljon erilaisia tyylejä ja tapoja, ovat tietyt periaatteet kaikille samat. Saavutettavuuden kannalta on hyvä, että tieto löytyisi yksien kansien sisältä.

Vertaistoiminnan merkitys on todella tärkeää siihen osallistujille. Vain toinen saman elämäntilanteen kokenut voi täysin tietää, millaisia tunteita ja ajatuksia herää, kun esimerkiksi vakava sairaus yllättää. Vertaistuki antaa kaikille osallistujille mahdollisuuden antaa ja saada tukea tällaisissa tilanteissa. Osallisuuden tukeminen on sosionomin työssä olennaista ja vertaistuen mahdollistaminen on osallisuuden edistämistä parhaimmillaan.

7.1 Oppaan tekeminen

Oppaan kirjoittaminen oli vaiherikasta, mutta aikaa vaativaa työtä. Opasta kootessani jouduin moneen otteeseen miettimään, kuinka oppaan kokoaminen voidaan tehdä niin, ettei opas ole vain minun mielipiteeni vertaistoiminnasta vaan siinä näkyisi myös ajankohtainen tieto ja asiantuntijuus. Tämän pyrin takaamaan sillä, että tutkin vain tuoreita oppaita ja muita lähteitä. Päädyin myös ottamaan oppaan rungoksi sellaisia aiheita, jotka toistuivat useammassa oppaassa. Tällä takasin sen, ettei kyseinen asia ole vain yhden järjestön käytäntö tai mielipide.

Oppaan koekäyttöön saaminen kesti kauan, mutta onneksi sain lopulta neljä yhteistyötahoa, jotka olivat kiinnostuneita ottamaan oppaan käyttöön. Koekäyttö oli mielestäni erittäin hyvä tutkimusmenetelmä, mutta palautteen kerääminen olisi voinut tapahtua toisella tavalla. Kyselylomakkeisiin en saanut montaa vastausta, mutta sen osasin oikeastaan olettaakin. Itse lomakkeen suunnittelussa olisin voinut olla tarkempi. Vastaajat olivat toki hyvin tyytyväisiä oppaaseen, mutta konkreettisia korjausehdotuksia sain vain muutaman. Tarkemmilla kysymyksillä olisi voinut saada enemmän mielipiteitä. Haastatteleamalla vastaajia kasvokkain olisi varmasti saanut erilaista palautetta. Aikataulu tässä työssä vain ei antanut periksi tuollaisten haastattelujen järjestämiseen.

Olin positiivisesti yllätynyt siitä, kuinka hyvin järjestöt ottivat oppaan vastaan. Koekäyttäjien mielestä opasta pidettiin selkeänä, joten tavoite selkokielisyydestä onnistui. Opasta kohtaan oli mielenkiintoa myös keväällä 2018, vaikka koekäyttäjää ei löytynytäkään tuolloin. Vertaistoimintaa järjestävät toimijat kokivat tarvitsevansa oppaan, jonka avulla uusia vertaisia voidaan perehdyttää vertaisena toimimisen periaatteisiin. Sosionomin ammatilliset kompetenssit määrittelevät mm. että, sosionomi edistää tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta sekä pyrkii huono-osaisuuden ehkäisemiseen yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön näkökulmasta. (Innokylä n.d.). Opinnäytetyöni vastasi tähän tuottamalla laadukkaan oppaan, jolla tuetaan saavutettavuutta ja esteettömyyttä vertaistoiminnan piirissä. Opas on suunniteltu

siten, että sitä on helppo lukea ja se antaa perustietoa vertaistoiminnasta kaikenlaisille vertaistoimijoille.

7.2 Jatkokehittely

Jatkokehittelynä oppaan voisi toteuttaa sähköisessä ympäristössä niin, että siihen järjestöt voisivat halutessaan lisätä omia tietojaan. Tällöin oppaan käytettävyyttä lisättäisiin. Tätä ideoitiiin tilaajan kanssa jo oman projektini alkuvaiheessa, mutta tämän työn puitteisiin sen toteuttaminen ei mahtunut. Kuten aikaisemmin jo totesin, oppaan kuvitusta tulee miettiä uudelleen. Sähköisessä versiossa kuvien osuus voisi osittain olla videoiden käyttöä. Tällä tavoin voisi kukin toimija kuvata vaikkapa omia vertaisiaan toiminnassa ja liittää ne oppaaseen.

Sain keväällä 2019 vielä Kansalaisareenalta mahdollisuuden luetuttaa opas Selkokeskuksella, jonka kanssa he nykyään tekevät yhteistyötä. Oppaaseen tämän myötä mahdollisesti tulevat korjaukset toteutetaan vielä, ennen kuin opas on julkaisukelpoinen. Opas julkaistaan Kansalaisareenan internetsivuilla keväällä 2019, ja siellä se on käytettävissä kaikille halukkaille toimijoille.

LÄHTEET

- Anttonen, H. (2013). *Vertaistukea ryhmästä – Vertaisohjaajan opas*. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Haettu 15.8.2017 osoitteesta https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57322/Anttonen_Hanamari.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Creative Commons. (n.d.). *CC0 1.0 Yleismaailmallinen (CC0 1.0) Public Domain -lausuma*. haettu 25.1.2019 osoitteesta <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.fi>
- Harju, A. (2005). Kansalaisyhteiskunta vapaaehtoistoiminnan innoittajana. Teoksessa P., Hakkarainen, A., Hartikainen, S., Hyväri, M., Nylund & A., Yeung. *Vapaaehtoistoiminta anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino, 58–80.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2015). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hulmi, H. (2004). *Ihminen, vertainen. 10 vuotta Mielenterveyden keskusliiton vertaistukitoimintaa*. Vantaa: Mielenterveyden keskusliitto ry.
- HUS (n.d.). *Potilasjärjestöt*. Haettu 13.7.2017 osoitteesta <http://www.hus.fi/potilaalle/potilasjarjestot/Sivut/default.aspx>
- Hyväri, S. (2005). Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. . Teoksessa P., Hakkarainen, A., Hartikainen, S., Hyväri, M., Nylund & A., Yeung. *Vapaaehtoistoiminta anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino, 214–235.
- IFLA (2010). *Guidelines for easy-to-read materials*. International Federation of Library Association and Institutions IFLA Professional Reports, No. 120. Haettu 4.12.2018 osoitteesta <https://www.ifla.org/files/assets/hq/publications/professional-report/120.pdf>
- Innokylä. (n.d.) *Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit*. Haettu 16.1.2019 osoitteesta <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904>
- Invaliidiliitto. (n.d.) *Saavutettavuus*. Haettu 16.1.2019 osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/saavutettavuus>
- Jokinen, N. (2018). *Kuvapuhelimen käytön opas Tampereen kaupungin kotihoitoon*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Hämeen Ammattikorkeakoulu. Haettu 16.1.2019 osoitteesta

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/159535/Jokinen_Niina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jyrkämä, O. (2011). *Vertaistukiryhmä käyntiin!* T. Laatikainen (toim.) *Vertaistoiminta kannattaa*. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 25–49.

Kansalaisareena (2016a). *Vertaistoiminta*. Haettu 11.3.2018 osoitteesta <http://www.kansalaisareena.fi/vertaistoiminta/>

Kansalaisareena (2016b). *Tietoa meistä*. Haettu 13.3.2019 osoitteesta <http://www.kansalaisareena.fi/tietoa-meista/kansalaisareenary/>

Kettunen, S. (2009). *Onnistu projektissa*. Helsinki: Alma Talent.

Kosonen, K. (2010). *”Voimia ja virtaa vertaisuudesta” – Tutkimus Invaliidi-liiton vertaistukeen perustuvasta toiminnasta*. Pro gradututkielma. Sosiaalitutkimuksen laitos. Tampereen yliopisto. Haettu 18.7.2018 osoitteesta <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81564/gradu04287.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Laimio, A. & Karnell, S. (2011). *VERTAISTOIMINTA – kokemuksellista vuorovaikutusta*. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) *Vertaistoiminta kannattaa*. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 9–19.

Laimio, A. (2017). *Koulutan vertaisryhmän ohjaajia*. Helsinki: Kansalaisareena.

Leskelä, L. & Kulkki-Nieminen, A. (2015) *Selkokirjoittajan tekstilajit*. Helsinki: Opik.

Mettovaara, T. (2012). *Vertaistukiopas ja sen käytettävyys diakonia-työssä*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Haettu 15.8.2017 osoitteesta https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41923/Mettovaara_Tiina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Mikkonen, I. (2009a). *Sairastuneen vertaistuki*. Väitöskirja. Kuopion yliopiston julkaisuja E. yhteiskuntatieteet 173. Haettu 18.10.2018 osoitteesta http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1303-5/urn_isbn_978-951-27-1303-5.pdf

Mikkonen, I. (2009b). *Vertaistuki on kuin kotiin tulisi*. Propo 4/2009, 6-7. Haettu 10.12.2018 osoitteesta <http://arkisto.epaper.fi/propo/lehdet2005-2012/2585/propo-4---2009>

Papunet. (2018). *Saavutettavuus*. Haettu 11.3.2018 osoitteesta <http://papunet.net/saavutettavuus/sisallon-ymmarrettavyys-ja-selkokieli>

Puusa, A. (2008). Käsiteanalyysi tutkimusmenetelmänä. *Premissi*. 4/2008, 36–41. Haettu 25.1.2019 osoitteesta https://www.academia.edu/3310906/K%C3%A4siteanalyysi_tutkimusmenetelm%C3%A4n%C3%A4

Rajala, P. ja Virtanen, H. (1986). *Selkokieli. Miten sanoma perille?* Helsinki: Kirjastopalvelu Oy.

Rajala, P. (toim.) (1990). *Selkokirjoittajan opas*. Helsinki: Kirjastopalvelu Oy

Rentola, M. (2006). Hyvä opas. Teoksessa R. Jussila, E. Ojanen & T. Tuominen. *Tieto kirjaksi*. Helsinki: Kansanvalistusseura, 92–107.

Selkokeskus (2015a). *Selkokieli. Kohderyhmät*. Haettu 22.1.2018 osoitteesta <https://selkokeskus.fi/selkokieli/kohderyhmat/>

Selkokeskus (2015b). *Selkokieli. Määritelmä*. Haettu 11.3.2018 osoitteesta <https://selkokeskus.fi/selkokieli/maaritelma/>

Selkokeskus (2015c). *Selkokieli. Selkokielen tarve*. Haettu 22.1.2018 osoitteesta <https://selkokeskus.fi/selkokieli/tarvearvio/>

Selkokeskus (2016a). *Selkokuva*. Haettu 28.1.2018 osoitteesta <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkojulkaisun-ulkoasu/selkokuva/>

Selkokeskus (2016b). *Selkojulkaisun typografia ja taitto*. Haettu 28.1.2018 osoitteesta <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkojulkaisun-ulkoasu/selkojulkaisun-typografia/>

Suomen AA-kustannus ry. (n.d.) *AA:n historia*. Haettu 31.10.2018 osoitteesta <http://www.aa.fi/index.php?type=0&id=42§ion=3>

Suomen Setlementtiliitto. (n.d.) *Historia*. Haettu 31.10.2018 osoitteesta <https://www.setlementti.fi/setlementtiliitto/setlementtiliitto/historia/>

Terveyskylä.fi. (n.d.) *Etsi vertaistukea*. Haettu 13.7.2017 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/etsi-vertaistukea>

Toija, A. (2011). *Vertaistuen voima – harvinaissairaiden lasten vanhempien kokemuksia vertaistuesta*. Pro gradu -tutkielma. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Haettu 12.4.2018 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/36788/URN:NBN:fi:ju-2011101011525.pdf?sequence=1>

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virtanen, H. (2012). *Selkokielen käsikirja*. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Yle Aamu-tv. (2019). *Vertaistuen merkitys terveydenhuollossa*. 16.1.2019. Haettu 29.1.2019 osoitteesta <https://areena.yle.fi/1-50047630>

VERTAIS- TOIMINNAN OPAS SELKOKIELELLÄ



JOHDANTO

Tämä opas on tarkoitettu vertaisten käsikirjaksi.

Oppaassa kerrotaan, mitä vertaistoiminta ja vertaistuki on.

Oppaassa kerrotaan, kuinka voit ryhtyä vertaiseksi.

Opas on tukena koulutuksen saaneille vertaisille sekä vertaisiksi aikoville.

Opas kannustaa uusia vertaisia mukaan toimintaan.

SISÄLLYS- LUETTELO

1	JOHDANTO
2	MITÄ ON VERTAISTOIMINTA?
3	MITÄ ON VERTAISTUKI?
4	MITÄ ON VERTAISTUKI?
5	KUKA ON VERTAINEN?
6	KUKA ON TUETTAVA?
7	KUKA ON LÄHEINEN?
8	LIITTEET
9	LIITTEET
10	LIITTEET
11	LIITTEET
12	LIITTEET
13	LIITTEET
14	LIITTEET
15	LIITTEET
16	LIITTEET
17	LIITTEET
18	LIITTEET
19	LIITTEET
20	LIITTEET
21	LIITTEET
22	LIITTEET
23	LIITTEET
24	LIITTEET
25	LIITTEET
26	LIITTEET
27	LIITTEET
28	LIITTEET
29	LIITTEET
30	LIITTEET
31	LIITTEET
32	LIITTEET
33	LIITTEET
34	LIITTEET
35	LIITTEET
36	LIITTEET
37	LIITTEET
38	LIITTEET
39	LIITTEET
40	LIITTEET
41	LIITTEET
42	LIITTEET
43	LIITTEET
44	LIITTEET
45	LIITTEET
46	LIITTEET
47	LIITTEET
48	LIITTEET
49	LIITTEET
50	LIITTEET
51	LIITTEET
52	LIITTEET
53	LIITTEET
54	LIITTEET
55	LIITTEET
56	LIITTEET
57	LIITTEET
58	LIITTEET
59	LIITTEET
60	LIITTEET
61	LIITTEET
62	LIITTEET
63	LIITTEET
64	LIITTEET
65	LIITTEET
66	LIITTEET
67	LIITTEET
68	LIITTEET
69	LIITTEET
70	LIITTEET
71	LIITTEET
72	LIITTEET
73	LIITTEET
74	LIITTEET
75	LIITTEET
76	LIITTEET
77	LIITTEET
78	LIITTEET
79	LIITTEET
80	LIITTEET
81	LIITTEET
82	LIITTEET
83	LIITTEET
84	LIITTEET
85	LIITTEET
86	LIITTEET
87	LIITTEET
88	LIITTEET
89	LIITTEET
90	LIITTEET
91	LIITTEET
92	LIITTEET
93	LIITTEET
94	LIITTEET
95	LIITTEET
96	LIITTEET
97	LIITTEET
98	LIITTEET
99	LIITTEET
100	LIITTEET

MITÄ ON VERTAISTOIMINTA?

Vertaistoiminta on vapaaehtoisten tekemää toimintaa, jota voidaan tehdä myös yhdessä ammattilaisen kanssa.

Vertaistoiminta on suunnattu vertaisille.

Vertaistoiminta on sellaisten ihmisten tukemista ja auttamista, joilla on samankaltainen elämäkokemus kuin sillä, joka tarvitsee tukea.

Vertaistoiminnasta voi hyöttyä kuka tahansa eri tilanteissa elämänsä aikana.

MITÄ ON VERTAISTUKI?

Vertaisiksi kutsutaan samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä.

Vertaiset voivat puhua toisilleen omista kokemuksistaan ja auttaa samalla toisiaan.

Kun ihminen huomaa, ettei hän ole yksin elämäntilanteessaan, hän saa lisää voimaa jaksamiseen arjessa.

Samankaltaisessa elämäntilanteessa oleva voi joskus olla tärkeämpi tuki kuin ammattilainen.

MITÄ ON VERTAISTUKI?

Vertaistuki on vapaaehtoista toimintaa.

Vertaistuki ei ole ammattimaista toimintaa.

Vertaistuki on sitä tukea, jota vertainen toiselle vertaiselle antaa.

Vertaistuessa ihminen voi hyödyntää omia kokemuksiaan.

Vertaistuen tarkoituksena on tukea hyvinvointia ja jaksamista.

KUKA ON VERTAINEN?

Vertainen on tuettavan kanssa samankaltaisen tai vastaavan kokemuksen läpikäynyt henkilö tai perhe.

Vertainen toimii toisen henkilön tukena.

Vertainen haluaa jakaa omia kokemuksiaan toisten hyväksi.

Vertainen on luotettava ja vastuunsa tunteva.

KUKA ON TUETTAVA?

Tuettava on itse erityisessä elämäntilanteessa oleva henkilö.

Tuettava on valmis saamaan vertaistukea.

Tuettavalle tukea antaa henkilö, joka on kokenut saman elämäntilanteen.

Tukea voi antaa myös ihmisen läheiselle tai koko perheelle.

KUKA ON LÄHEINEN?

Läheinen on henkilö, joka kulkee tuettavan rinnalla.

Läheinen voi olla tuettavan puoliso, ystävä, vanhempi, lapsi tai joku muu tärkeä henkilö.

Läheisellä on myös oikeus vertaistukeen.

Läheinen voi toimia myös vertaisena toisille läheisille.



KUKA TARVITSEE VERTAISTUKEA?

KUKA VERTAISTUKEA TARVITSEE?

Ihminen, jolla on jokin ongelma, jota hän ei yksin pysty ratkaisemaan.

Ihminen, joka on yksinäinen tai surullinen ja tarvitsee siksi vertaistukea.

Ihminen, joka on äskettäin sairastunut johonkin vakavaan sairauteen.

KUKA VERTAISTUKEA TARVITSEE?

Ihminen, jonka elämäntilanne on muuttunut esimerkiksi sairauden tai vammautumisen vuoksi.

Ihminen, jonka läheinen on esimerkiksi sairastunut tai vammautunut.

Ihminen joka haluaa tietoa pohtia omaa elämäntilannettaan muiden saman kokeneiden kanssa.



TOIMINNAN SÄÄNNÖT

VERTAISEN OIKEUDET JA VELVOLLISUUDET

TOIMINTAAN SITOUTUMINEN

Vertaisella on oikeus olla mukana toiminnassa hänelle itselleen sopivan ajan.

Vertainen ja vertaistoiminnan järjestäjä sopivat, kuinka paljon vertainen osallistuu toimintaan.

Vertaisen pitää ilmoittaa, kun hän ei pysty tai halua enää toimia vertaisena.

Jos vertaisena toimiminen tuntuu liian raskaalta, vertaisen kannattaa lopettaa vertaisena toimiminen.

OIKEUS PEREHDYTYKSEEN, TUKEEN JA OHJAUKSEEN

Vertaistoiminnan järjestäjä kouluttaa vertaisen tehtävänsä.

Koulutuksissa opetellaan vertaisena toimimista ja vertaistoiminnan periaatteita.

Vertaisille järjestetään ohjausta ja tukea toiminnan aikana.

VELVOLLISUUS PITÄÄ KIINNI SOVITUISTA SÄÄNNÖISTÄ JA SOPIMUKSISTA

Vertainen tekee aloittaessaan kirjallisen sopimuksen toiminnasta.

Sopimus tehdään vertaistoiminnan järjestäjän kanssa.

Sopimuksessa vertainen lupaa noudattaa vertaistoiminnan periaatteita.

OIKEUS KOKEA ILOA JA TYYTYVÄISYYTTÄ

Vertainen toimii sekä tuen antajana ja että tuen saajana.

Vertainen saa tukea muilta vertaisilta.

Vertainen tukee muita vertaistoimintaan osallistuvia.

VERTAISEN KUNNIOITAMINEN

Vertainen toimii tuettavan kuuntelijana ja tukijana.

Vertainen on mukana tuettavan elämässä.

Vertainen kunnioittaa tuettavan mielipiteitä, vaikka olisi itse toista mieltä.

Vertainen ei voi tehdä päätöksiä tuettavan puolesta.

Vertainen ei korvaa ammattilaisen apua.



VERTAISTOIMINNAN PERIAATTEET

VERTAISTUKI EI OLE AMMATTIMAISTA TOIMINTAA

Vertaiselle riittävät arkielämän tiedot ja taidot.

Vertaistoimintaa voidaan tehdä yhdessä ammattilaisten kanssa.

Vertaistuki täydentää ammattilaisten tekemää työtä.

Vertainen ei voi puuttua tuettavan lääketieteelliseen hoitoon.

VERTAIS-TOIMINTA ON PALKATONTA

Vertaistoiminnasta ei makseta palkkaa.

Vertaisen palkkana on hyvä mieli ja tieto siitä, että on mukana tekemässä hyvää muille.

Vertaistoiminnan kuluista sovitaan erikseen toiminnan järjestäjän kanssa.

VERTAIS-TOIMINTA ON VAPAAEHTOISTA

Vertainen tulee mukaan toimintaan vapaaehtoisesti.

Vertainen voi itse päättää, kuinka paljon aikaa käyttää vertaisena toimimiseen.

VERTAISEKSI KOULUTETAAN

Vertaiseksi ryhtyvä koulutetaan vertaistoimintaan.

Vertainen saa jatkossa lisäkoulutusta ja ohjausta työhönsä.

VERTAISTA SITOO VAITIOLO-VELVOLLISUUS

Vertaistoimintaan osallistuva henkilö on vaitiolovelvollinen.

Vaitiolovelvollisuus tarkoittaa, että toiminnassa saatuja tietoja ei saa kertoa kenellekään toiselle ilman lupaa.

Ammattilaiset auttavat silloin, jos ei ole varma siitä, saako asiaa kertoa eteenpäin.

VERTAINEN ON LUOTETTAVA

Vertainen tekee aina ne asiat, jotka on sovittu tehtäviksi.

Vertainen huolehtii omasta jaksamisestaan.

Vertaisen kannattaa miettiä etukäteen, kuinka paljon aikaa hän pystyy käyttämään toimintaan.

KAIKKI VERTAISET OVAT TASA-ARVOISIA

Jokainen vertaistoimintaan osallistuva on samanarvoinen kuin toinen.

Kaikkien mielipiteet, kokemukset ja tarinat ovat erilaisia, mutta yhtä arvokkaita.

VERTAINEN ON PUOLUEETON

Vertainen kuuntelee ja auttaa kaikkia saman verran.

Vertainen kohtelee kaikkia toimintaan osallistuvia kunnioittavasti.

Uskonnollisia ja poliittisia asioita ei tuoda mukaan toimintaan.



VERTAISTUEN MUODOT

Vertaistuki voi olla henkilökohtaista tai ryhmässä tapahtuvaa tukea.

Vertaistukea voidaan tarjota kasvokkain, puhelimitse tai internetissä.

Vertaisryhmiä löytyy internetissä.

Ryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja.

Avoimiin ryhmiin voi osallistua nimettömänä kuka tahansa.



VERTAISRYHMIEN TOIMINTA

Vertaistukiryhmiä järjestetään monella eri tavoin.

Ryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja.

Avoimiin ryhmiin voi osallistua kuka tahansa, ryhmän aiheesta kiinnostunut.

Suljetut kokoontuvat sovittuna aikana.

Suljetuissa ryhmissä jäsenten pitää osallistua säännöllisesti tapaamisiin.



Vertaisryhmissä on mahdollista muun muassa:

Juoda kahvia ja tavata muita ihmisiä.

Ulkoilla, liikkua ja harrastaa yhdessä.

Keskustella muiden samaa kokeneiden kanssa, kaksin tai ryhmässä.



MITEN RYHTYÄ VERTAISEKSI?

Voit ottaa yhteyttä järjestöihin tai yhdistyksiin, jotka järjestävät vertaistoimintaa.

Osoitteesta vertaistalo.fi löytyy monia eri vertaistoimintaa järjestäviä tahoja.

Nettiryhmiä löytyy mm. osoitteista:

<https://www.tukinet.net/>

<https://heimo.co/>

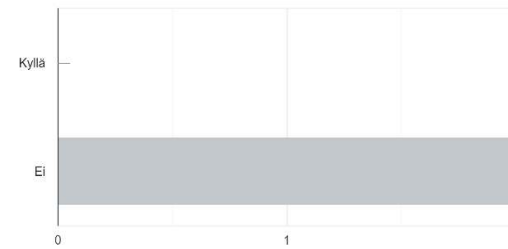
Millaista vertaistoimintaa yhdistyksessänne järjestetään?

2 vastausta



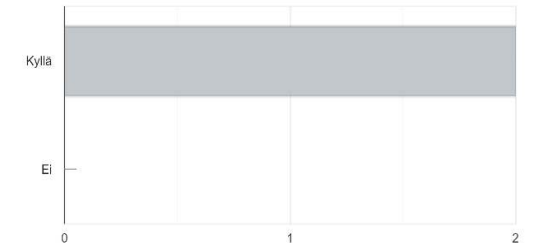
Onko teillä käytössä oma vertaistoiminnan opas tai muu vastaava "käsikirja" vertaistoiminnassa aloittaville jäsenille?

2 vastausta



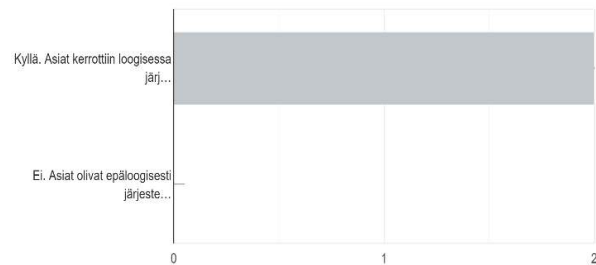
Onko yhdistyksellenne hyötyä erikseen olevasta selkokielisestä oppaasta vertaistomijoille?

2 vastausta



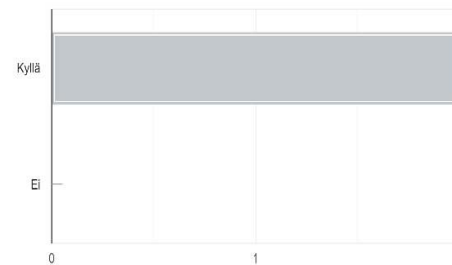
Oliko opas selkeästi jaoteltu?

2 vastausta



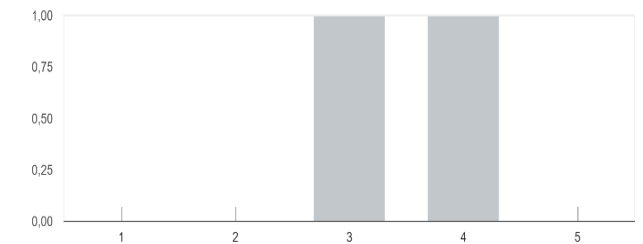
Herättikö opas mielenkiinnon tutustua vertaistoimintaan?

2 vastausta



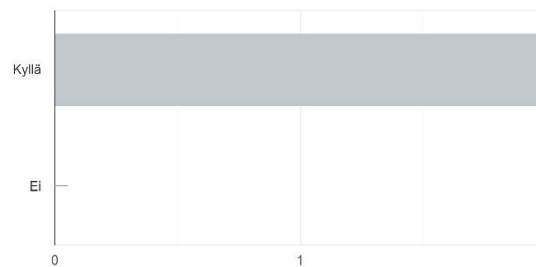
Oliko opas laajuudeltaan sopiva?

2 vastausta



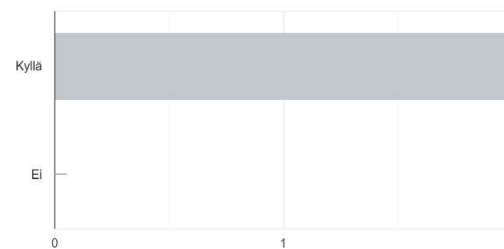
Onko oppaassa asiat selitetyt selkeästi ja lyhyesti?

2 vastausta



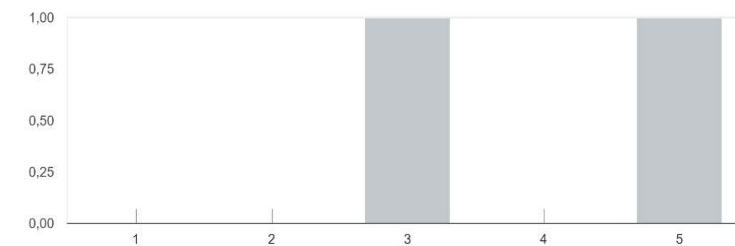
Selkouseissa yksi asia pitäisi olla kerrottuna yhdessä lauseessa. Toteutuuko tämä oppaassa?

2 vastausta



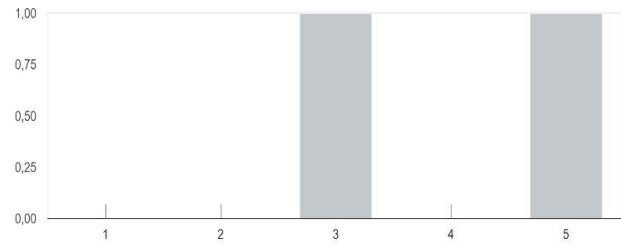
Olivatko oppaan kuvat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä?

2 vastausta



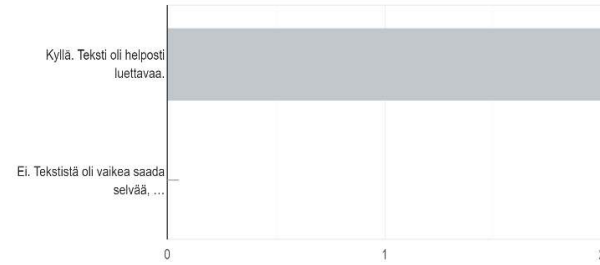
Kuinka hyvin kuvat sopivat tekstiin?

2 vastausta



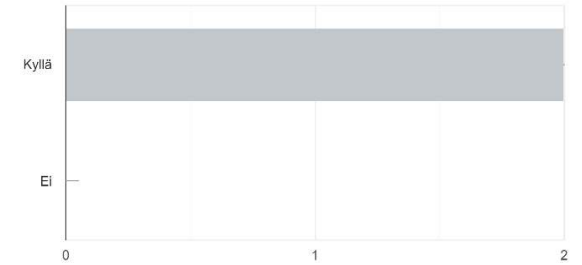
Oliko teksti helposti luettavissa? Erottuiko se hyvin taustasta?

2 vastausta



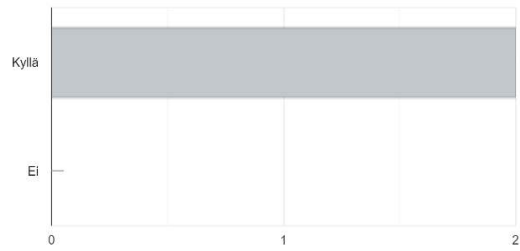
Voisiko oppasta käyttää teidän yhdistyksenne vertaistoiminnassa?

2 vastausta



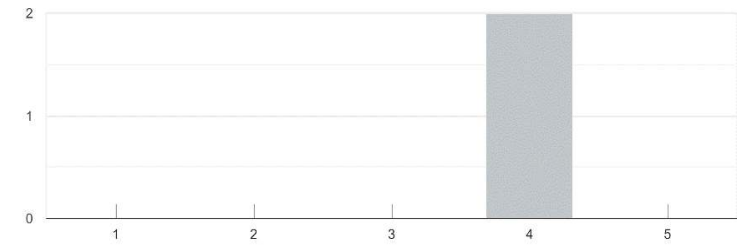
Oppaasta voitaisiin sähköisenä tehdä sellainen, että jokainen yhdistys voisi lisätä siihen omat tietonsa ja/tai omia...sellänne käyttöä sähköiselle oppaalle?

2 vastausta



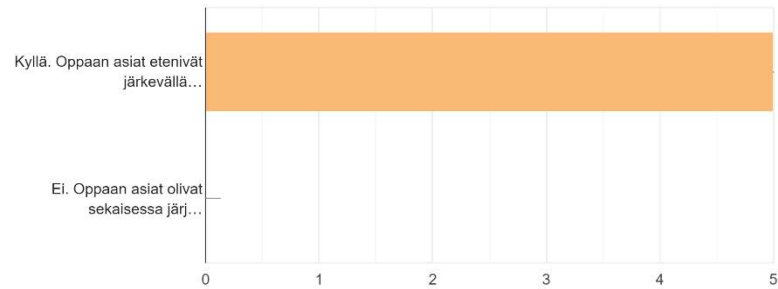
Arvionne oppaasta kokonaisuutena

2 vastausta



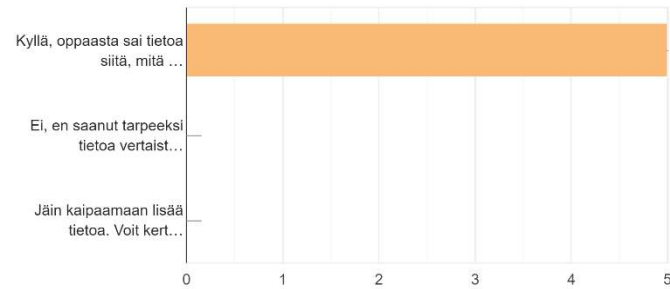
Oliko opas selkeässä järjestyksessä?

5 vastausta



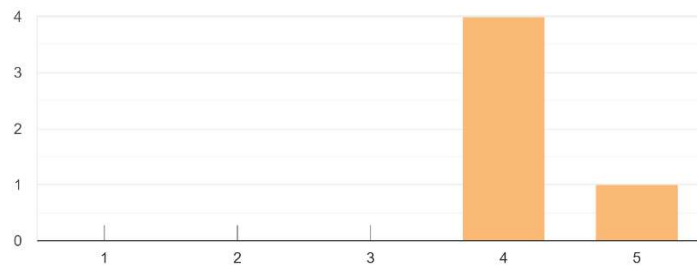
Kertoiko opas selkeästi sen, mitä vertaistointinta on?

5 vastausta



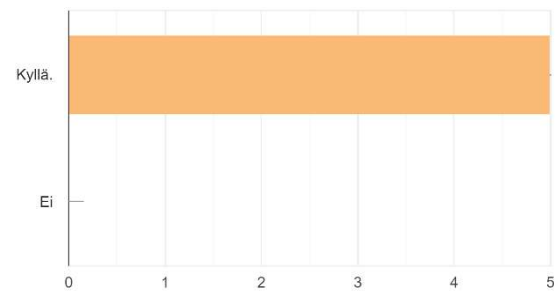
Mitä mieltä olit oppaan laajuudesta?

5 vastausta



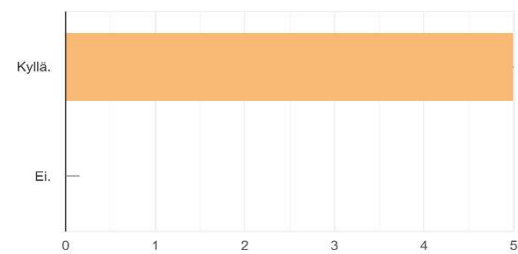
Onko oppaassa asiat selitetty selkeästi ja lyhyesti?

5 vastausta



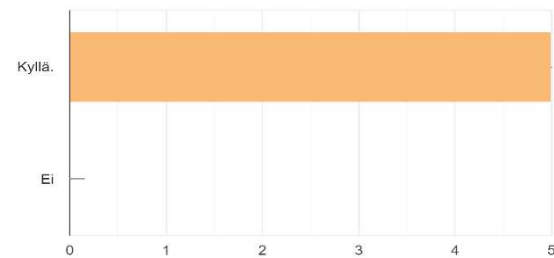
Selkolauseissa yksi asia pitäisi olla kerrottuna yhdessä lauseessa. Toteutuuko tämä oppaassa?

5 vastausta



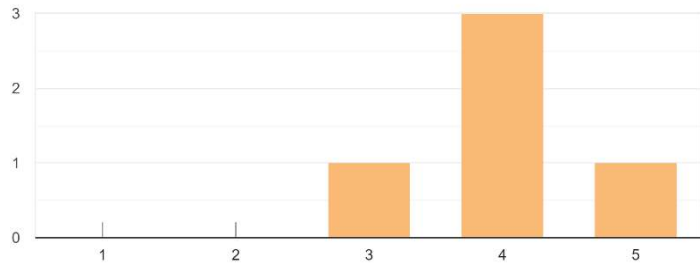
Olivatko oppaan kuvat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä?

5 vastausta



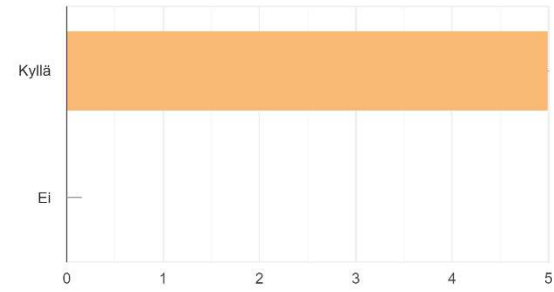
Kuinka hyvin kuvat sopivat tekstiin?

5 vastausta



Oliko teksti helposti luettavaa?

5 vastausta



Erottuiko teksti hyvin taustasta

5 vastausta

