

TOPSIDE

Koulutusta kehitysvammaisille
vertaistukijoille Euroopassa



Kouluttajan opas



Inclusion Europe

www.peer-training.eu

©Inclusion Europe, Bryssel, lokakuu 2013

Hanke on rahoitettu Euroopan komission tuella. Tästä julkaisusta vastaa ainoastaan sen laatija, eikä komissio ole vastuussa siihen sisältyvien tietojen mahdollisesta käytöstä.

Hakemisto

Sisältö

Esittely.....	1
TOPSIDE -materiaalien käyttäminen.....	2
I. Aluksi: Vertaistuki ja vertaistukijakoulutusohjelma.....	3
a) Vertaistukijan tehtävät.....	3
b) Tapoja olla vertaistukija.....	5
c) Koulutuksen idea: kaikille sopiva, innostava ja käytännönläheinen.....	7
II. Keitä tarvitaan, kun toteutetaan TOPSIDE- koulutus.....	10
a) Kurssilaiset.....	10
b) Kouluttaja.....	11
c) Vertaiskouluttaja.....	12
d) Taustatuki.....	14
III. Ennen koulutusta.....	16
IV. Koulutusohjelma.....	19
a) Taidot ja teemat.....	19
b) Menetelmät.....	22
c) Koulutuksen organisoiminen, suunnittelu ja jaksotus.....	25
d) TOPSIDE- Koulutusohjelma: Harjoitustietokanta.....	27
e) Arviointi.....	28
f) Kouluttajien kokemuksia: Ongelmia, joihin voit törmätä.....	29
V. Koulutuksen jälkeen.....	30
a) Portfolio.....	30
b) Todistus.....	32
c) Mitä seuraavaksi.....	33
Lopuksi.....	34
Liite.....	35

Esittely

TOPSIDE- vertaistukijakoulutus

Tämän oppaan tarkoitus on auttaa sinua toteuttamaan TOPSIDE- vertaistukijakoulutus. TOPSIDE on lyhenne englanninkielisistä sanoista Training Opportunities for Peer Supporters with Intellectual Disabilities in Europe. Koulutuksen tavoite on kouluttaa kehitysvammaisista henkilöistä vertaistukijoita.

TOPSIDE- vertaistukijakoulutus on kehitetty yhdessä kehitysvammaisten henkilöiden kanssa. Kaikissa projektimaissa mukana koulutusta vetämässä ja suunnittelemassa on ollut kehitysvammainen vertaistukijakouluttaja.



TOPSIDE- vertaistukijoita, ENABLE, Skotlanti.

Ketkä voivat olla vertaistukijoita?

Kysymyksiä tuleville vertaistukijoille:

Pidätkö muiden ihmisten auttamisesta?

Pidätkö uusien asioiden oppimisesta?

Pidätkö muiden ihmisten kanssa

keskustelemisestä?

Pystytkö ymmärtämään miltä muista tuntuu?

Jos vastasit kyllä, voisit ryhtyä vertaistukijaksi!

Vertaistuki on toisen henkilön tilanteen empaattista ymmärtämistä. Vertainen on joku, jolla on tai on ollut samankaltaisia kokemuksia. Vertasen on helpompi ymmärtää miltä toisesta tuntuu. Jokaisella on omat henkilökohtaiset elämäkokemuksensa. Jokaisella on myös jotain annettavaa. Vertasen kanssa jutteleminen luo yhteenkuuluvuuden ja ymmärretyksi tulemisen tunnetta. TOPSIDE- vertaistukijakoulutus auttaa kehitysvammaisia henkilöitä näkemään, mitä heillä on annettavanaan toisille.

Vertaistuki on oman tarinan jakamista sellaisten ihmisten kesken, jotka ymmärtävät.

He ymmärtävät, koska hekin saavat tukea.

He ymmärtävät, koska heilläkin on kehitysvamma.

TOPSIDE- vertaistukijakoulutus antaa henkilöille, joilla on kehitysvamma mahdollisuuden huomata, että heidän kokemuksensa ja tietonsa ovat arvokkaita ja hyödyllisiä. Sen sijaan, että he olisivat aina tuettavina, he pääsevät myös itse tarjoamaan tukea jollekulle toiselle.

Vertaistukija toimii apuna ja inspiraationa samankaltaisessa elämäntilanteessa oleville henkilöille, joilla on kehitysvamma.

Inklusiolla on tärkeä rooli TOPSIDE- vertaistukijakoulutuksessa. Koulutuksessa keskustellaan muun muassa yhteiskuntaan kuulumisesta, itsemääräämisestä ja omien oikeuksien puolustamisesta. Inklusiota käsitellään konkreettisten esimerkkien ja tosielämän kokemusten kautta.

Koulutusta testattiin pilottikursseilla. Mukana koulutusta suunnittelemassa ja testaamassa oli kuusi vammaisjärjestöä kuudesta eri EU-maasta. Tarkoituksena oli luoda koulutusohjelma, joka sopii mahdollisimman monenlaiselle ihmiselle, monenlaiseen kulttuuriin ja ympäristöön. Jokaisessa maassa pilottikoulutukseen osallistuivat paikalliset kouluttajat ja kurssilaiset. Jokaisessa maassa koulutuksesta tuli oman näköisensä. Projektikumppanien tiedot löydät liitteestä.

Tässä Kouluttajan oppaassa kerrotaan kaikki tarvittava TOPSIDE-vertaistukijakoulutuksesta.

TOPSIDE -materiaalien käyttäminen

TOPSIDE-vertaistukijakoulutuksen toteuttamiseen on tarjolla neljä työkalua:

- **TOPSIDE- Kouluttajan opas** on tämä opas, jota juuri luet. Se auttaa koulutusohjelman suunnittelemisessa ja valmisteluissa.
- **TOPSIDE- Koulutusohjelma** koostuu harjoitustietokannasta. Tietokannasta löydät satoja harjoituksia ja metodeita, joista voit koota oman koulutuskokonaisuutesi.
- **TOPSIDE- Materiaalia vertaistukijalle** sisältää esimerkkejä portfolioista ja muista materiaaleista vertaistukijakoulutettaville
- **TOPSIDE- Opas taustatuelle** kertoo kaiken tarvittavan koulutettujen vertaistukijoiden taustatukihenkilöille.

Tarvitset kaikkia neljää työkalua jos haluat toteuttaa TOPSIDE- vertaistukijakoulutuksen. Suosittelemme, että aloitat lukemalla tämä oppaan. Nettisivuilta löydät myös raportit kaikista kuudesta pilottikurssista. Ne sisältävät paljon hyödyllistä tietoa ja konkreettisia esimerkkejä siitä, miten TOPSIDE- koulutus voidaan toteuttaa.

I. Aluksi: Vertaistuki ja vertaistukijakoulutusohjelma

a) Vertaistukijan tehtävät

” Vertaistuessa on oltava hyvä kuuntelemaan ja kommunikoimaan, on oltava ihmisten tukena. Siellä ei olla antamassa neuvoja, vaan antamassa vaihtoehtoja.”
Vertaistukija Skotlannista

Vertaistukijan tehtävä on kuunnella, kannustaa ja tarjota vaihtoehtoja samankaltaisessa elämäntilanteessa olevalle ihmiselle. Vertaistukija käyttää omaa elämäkokemustaan ja rohkaisevia esimerkkejä muiden kokemuksista. Tarkoituksena on rohkaista ihmisiä tekemään omasta elämästään parempaa. Monelle tämä tarkoittaa mahdollisuutta elää niin itsenäistä elämää kuin mahdollista. Mahdollisuutta tehdään omaa elämää koskevia päätöksiä ja valintoja sekä tulla arvostetuksi omana itsenään.

Olisi hyvä, jos vertaistukijat olisivat henkilöitä, joiden elämässä inklusio ainakin osittain toteutuu. Heillä voi esimerkiksi olla palkkatyö tai oma koti. He voivat myös olla ihmisiä, joilla on paljon elämäkokemusta ja oikeanlainen asenne.

Vertaistukija

- toimii esimerkkinä inklusion toteutumisesta
- tukee toista tekemään omasta elämästään parempaa
- tukee ihmisiä, jotka eivät näe omia mahdollisuuksiaan itse
- avaa muiden ihmisten silmät, jotta he näkisivät mikä on mahdollista, ja auttaa unelmoimaan paremmasta
- voi olla useissa rooleissa tuettavan henkilön elämässä.

Lisäksi vertaistukija

- ei jaa valmiita ratkaisuja, vaan kokemuksia ja tukea omien ratkaisujen tekemiseen
- toimii itsenäisesti palveluita tarjoavista organisaatioista
- ei korvaa sosiaalityöntekijöitä
- kertoo tuettavalle henkilölle hänen oikeuksistaan

Hyvänä vertaistukijana oleminen ei ole helppoa. Jotta vertaistukijana tarvittavat taidot olisi helpompia oppia, on tärkeää että koulutuksen teemat liittyvät konkreettisesti heidän omaan elämäänsä. Harjoitustietokannassa on paljon konkreettisia harjoituksia, joita jokainen kouluttaja voi muokata oman ryhmänsä tarpeisiin sopiviksi. Riippumatta siitä, mitkä harjoitukset valitset, on tärkeää kytkeä kaikki harjoitukset konkreettisesti yllä kuvailtuihin vertaistukijan tehtäviin, ja keskustella niistä joka kerta. Jos tämä yhdistäminen ei onnistu, koulutuksesta tulee löyhä ja irrallinen joukko erilaisia harjoituksia.

VINKKEJÄ: Ota vertaistukijan tehtävät huomioon koulutuksessa ja viittaa niihin jatkuvasti koulutuksen aikana. Tällä tavalla ihmiset saavat hyvän käsityksen siitä, miksi heidän tekemisillään on merkitystä.

Skotlanti: ”Tuli selväksi, että vertaistuen periaatteita täytyi toistaa jatkuvasti. Niistä luotiin nopeasti lyhyt mantra:
kuuntele tarkasti, kysy varmistaaksesi, mieti mahdollisia ratkaisuja, älä anna suorita neuvoja, tue tekemään omia päätöksiä”.



HEI, OLEN KERRY McINNES!

MINÄ OLEN VERTAISTUKIJA.

Minulla on kehitysvamma.

Olen oppinut paljon siitä, miten tukea toisia ihmisiä, joilla on kehitysvamma.

Sitä kutsutaan vertaistueksi.

Minun vertaisiani ovat toiset ihmiset, joilla on kehitysvamma.

b) Tapoja olla vertaistukija

Vertaistuki voidaan järjestää monella tapaa:

- muodollisesti tai epämuodollisesti
- kaksin tai ryhmässä
- vapaaehtoisena tai palkattuna työntekijänä
- ulkopuolisen toimijan mahdollistamana tai omatoimisesti
- kasvokkain, puhelimitse tai internetin välityksellä
- Harrastusryhmissä, työpaikoilla, asumisyksiköissä tms.
- silloin tällöin tai säännöllisesti.

Ennen koulutuksen aloittamista on tärkeää miettiä, missä vertaistukijat tulevat toimimaan ja mitä heiltä odotetaan. Kun tämä on selvää jo suunnitteluvaiheessa, on koulutus helppo rakentaa juuri oman ryhmän tarpeisiin. Kun tehtävät ovat selvät myös koulutettaville, pääsevät he mahdollisimman pian tositoimiin vertaistukijoiksi. Mitä pikemmin he voivat aloittaa, sen parempi!

Pohdi millaiselle vertaistuelle sinun organisaatiossasi on tarvetta.

VINKKI: Kun suunnittelet koulutusta, varmista, että tiedät mitä haluat ihmisten tekevän kurssin suoritettuaan. Muista myös, että mitä pikemmin ihmiset voivat ryhtyä tarjoamaan vertaistukea, sen parempi!

Suomi: ”Kurssilaisia valitessa on tärkeää miettiä jo etukäteen mihin henkilöt voivat tulevaisuudessa mennä tarjoamaan vertaistukea. Aikatauluun liittyvien ongelmien takia teimme tämän vasta testausvaiheessa, ja se ei toiminut. Jos olisimme kunnolla voineet suunnitella, miten ja missä vertaistukea tullaan tarjoamaan, olisimme voineet räätälöidä vertaistukikoulutusta jo etukäteen.

Tšekki: ”Perustimme kaksi uutta vertaistukiryhmää koulutettujen kanssa maaliskuussa 2013. Tarkoituksena on, että näiden ryhmien jäsenistä voi tulla ystäviä, he voivat viettää vapaa-aikaa yhdessä ja tarjota vertaistukea toisilleen. Kolme koulutettua vertaistukijaa toimii vertaistukiryhmän vetäjinä, yksi on jäsenenä itse-edustajien ryhmässä ja yksi työskentelee neuvontakeskuksessa, jossa hänen tehtävänsä on kuunnella ja auttaa ihmisiä hankalissa tilanteissa.”



PEER SUPPORTERS- who can you
trust?



Mitä opin tänään?

Olen oppinut, että vertaistukijana teen tärkeää työtä!

Olen oppinut, että on tärkeää antaa ihmisille mahdollisuus valita itse. En saa tuputtaa omaa mielipidettäni siitä, mitä heidän pitäisi tehdä.

Olen oppinut, että on minun tehtäväni on auttaa muita miettimään, mitä vaihtoehtoja heillä on.

c) Koulutuksen idea: kaikille sopiva, innostava ja käytännönläheinen

“Elämäntarinat olivat erittäin mielenkiintoisia. Kannan niitä mukanani”

Vertaistukija Skotlannista

TOPSIDE- koulutusohjelman lähtökohtana on, että jokainen voi osallistua. Se on joustava kokonaisuus, joka on mukautettavissa kurssilaisten tarpeisiin. Yhtenä suunnittelun lähtökohtana on toiminut Tony Boothin ”Index for Inclusion” (*Index for Inclusion*, Tony Booth and Mel Ainscow, 2002) eli saavutettavan koulutuksen käsikirja. Sen keskeisenä ajatuksena on, että

tosielämän konkreettisista tilanteista on helppo oppia. TOPSIDE- koulutusohjelmassa käytetään ihmisten arjesta tuttuja teemoja. Vertaistukijana tarvittavia taitoja harjoitellaan konkreettisesti ja kouluttaja voi valita teemoista omille kurssilaisilleen ajankohtaisia esimerkkejä.

TOPSIDE ei tarjoa valmista lukujärjestystä koulutuksille, eikä TOPSIDE- koulutuksen vetämiseen ole yhtä oikeaa tapaa. Sinun on kouluttajana päätettävä yhdessä vertaiskouluttajan kanssa, millaisen koulutuksen haluatte omalle ryhmällemme vetää, millaisia taitoja heillä jo on ja millaisia taitoja he tarvitsevat. Harjoitustietokannasta löydät monenlaisille oppijoille sopivia harjoituksia.

Jotta koulutuksessa toteutuu inklusio, on tärkeää pitää mielessä että

- jokainen voi osallistua koulutukseen
- jokainen voi osallistua vertaistukeen
- jokaisella on jotain annettavaa, ideoita, kokemuksia ja esimerkkejä jaettavanaan
- jokainen on omana itsenään arvokas
- Jokainen tarkoittaa *ihan jokaista!*

Koulutuksessa on hyvä käyttää esimerkkejä elävästä elämästä: Kehitysvammaisista ihmisistä, joiden elämässä inklusio tavalla tai toisella toteutuu. Ihmisistä, jotka elävät itsenäisesti tai ovat esimerkiksi palkkatyössä. Tai ihmisistä, joilla on paljon elämäkokemusta ja hyvä asenne. Näiden esimerkkien tulisi olla positiivisia ja samaistuttavia. Esimerkkien tavoitteena on inspiroida ihmisiä ajattelemaan omaa elämäänsä uudelleen, näkemään mahdollisuuksia ja haaveilemaan siitä, minkälainen heidän elämänsä voisi olla. Positiivisilla esimerkeillä voi olla suuri merkitys, kun halutaan rohkaista ihmisiä tavoittelemaan parempaa elämänlaatua.

Riippumatta siitä, mitä harjoituksia ja teemoja päätätte käyttää koulutuksessa, on tärkeää **tehdä asioita** konkreettisesti pelkän puhumisen sijasta. TOPSIDE- koulutus tarjoaa puitteet, mutta toteutus on kiinni sinusta. Tee koulutuksesta mahdollisimman aktiivinen ja monipuolinen. Menkää ulos, lähtekää kaupungille ja käykää tutustumassa paikkoihin, jos se on mahdollista. Käytä ympäristösi tarjoamia mahdollisuuksia.

VINKKI: *Kun valmistelet koulutusta, on tärkeää miettiä seuraavia asioita:*

- *Mitkä aiheet ovat kurssilaisille ajankohtaisia?*
- *Keitä voidaan käyttää esimerkkeinä?*
- *Miten mukautat koulutuksen oman ryhmäsi tarpeisiin?*
- *Miten voit kokeilla vertaistukeen liittyviä taitoja pelkän puhumisen sijasta?*

Espanja: ”Meillä oli paljon keskustelua siitä, mihin teemoihin (työ, asuminen, terveys, sosiaaliset suhteet...) vertaistukijoidemme tulisi keskittyä. Ajattelimme, että keskittymällä vain yhteen teemaan kurssilaisten olisi helpompaa ymmärtää ja oppia. Valitsemamme aihe oli vapaa-aika ja sosiaaliset verkostot, koska moni kurssilainen oli puhunut tarpeistaan laajentaa sosiaalisia verkostojaan ja osallistua enemmän vapaa-ajan toimiin.

Alankomaat: ”Päätimme ottaa eri teeman jokaiselle istunnolle. Näin saimme mahdollisuuden jakaa hyviä esimerkkejä monesta aiheesta. Teeman ”työ” aikana tapasimme vaikeasti kehitysvammaisen ihmisen, jolla on oma pitopalveluyritys. Se inspiroi useita ihmisiä miettimään mitä kaikkea he voisivatkaan tehdä, vaikka muut uskoisivat sen olevan mahdotonta.”



Inklusioon liittyvä harjoitus, San Tomas, Espanja.



Keskustelua monenlaisuudesta, TOPSIDE- koulutus, San Tomas, Espanja.



Olen oppinut, että ihmiset tarvitsevat tukea saadakseen samat oikeudet kuin kaikilla muillakin.

Olen oppinut, että kehitysvammaiset ihmiset voivat myös auttaa ystäviään, sukulaisiaan ja naapureitaan.

Olen oppinut, että kehitysvammaisilla ihmisillä on paljon annettavaa muille ihmisille.

Olen oppinut, että kehitysvammaiset ihmiset voivat tehdä omasta elämästään parempaa ja auttaa muita.

Olen oppinut, että kaikkien pitäisi päästä osaksi omaa yhteisöään.

Olen oppinut, että kaikkien pitäisi saada siihen tarvitsemaansa tukea.

II. Keitä tarvitaan, kun toteutetaan TOPSIDE- koulutus

a) Kurssilaiset

TOPSIDE- koulutusohjelma on kaikille sopiva ja mukautettavissa erilaisiin tarpeisiin. Osallistujille voi kuitenkin asettaa kriteerit sen perusteella, mitä haluat ihmisten tekevän koulutuksen jälkeen.

Esimerkkejä vertaistukijaksi sopivista henkilöistä:

- ihmiset, jotka ovat motivoituneita suorittamaan kurssin
- ihmiset, jotka ovat kiinnostuneita toisten tukemisesta
- ihmiset, joilla on uskallusta oppia uusia asioita
- ihmiset, joilla on elämäkokemusta
- ihmiset, joiden oma elämä on sellaisella mallilla, että heillä on energiaa auttaa toisia.

Muita kriteerejä, erityisesti muodollisempaa vertaistukea varten:

- hyvät kommunikointitaidot
- rohkeutta pitää puhe muiden edessä
- kyky tarkastella omaa toimintaa kriittisesti
- kyky keskittyä ja kuunnella
- empatiakyky
- kyky unohtaa omat ongelmat hetkeksi ja kuunnella muita
- riittävät kognitiiviset taidot, jotta pystyy ymmärtämään sellaisia käsitteitä, kuten inkluusio, oikeudet ja vertaistuki (Huomaa: joku voi ilmaista näitä asioita omalla asenteillaan ja käyttäytymisellään - on toissijaista pystyä kuvailemaan käsitteitä).

Pilottikoulutukseen osallistui monenlaisia ihmisiä monenlaisista taustoista. Jokainen oppi jotain uutta ja jokainen on myös hyötynyt koulutuksesta. Kaikista ei tullut muodollisesti vertaistukijoita, mutta jokainen sai eväitä toisten kohtaamiseen omassa arjessaan.

Jonkinlainen valintaprosessi auttaa kurssin suunnittelussa. Voit esimerkiksi varmistaa, että ihmisillä on motivaatiota ryhtyä vertaistukijoiksi. Yllätyksiäkin silti tulee, jos ihmisiä ei tunne etukäteen.

Vinkki: Tee kurssilaisten valinta sen perusteella, mitä haluat ihmisten tekevän tai mitä he haluavat tehdä koulutuksen jälkeen.

Romania: ”Meille oli tärkeää valita oikeat henkilöt. Valinta oli kaksivaiheinen:

1. Arvioimme kommunikointitaitoja, muiden kunnioittamista ja avointa asennetta erilaisilla harjoituksilla
2. Haastattelimme ihmisiä ja kysyimme onko heillä motivaatiosta ryhtyä vertaistukijaksi.”

Tšekki: ”Uskomme, että kaikki voivat osallistua koulutukseen. Halusimme kuitenkin, että koulutetut ovat jatkossa aktiivisia vertaistukiryhmissä. Tämän takia asetimme muutamia kriteerejä. Pidimme tärkeänä motivaatiota, kommunikointitaitoja, rohkeutta puhua muiden edessä ja oppia uusia asioita, itsereflektiota, kykyä keskittyä toisiin, kuuntelutaitoja, empatiaa ja henkilökohtaisia kokemuksia yhteisössä elämisestä.”

b) Kouluttaja

Kouluttajan tehtävä on muokata ja kehittää oman näköisensä koulutuskokonaisuus TOPSIDE-materiaaleista. Mahdollisuuksien ja tarpeen mukaan kouluttaja voi totta kai myös käyttää omaa osaamistaan ja omia materiaalejaan. Kouluttaja suunnittelee, valmistee ja vetää koulutussessiot yhdessä vertaiskouluttajan kanssa. Kouluttaja ja vertaiskouluttaja myös arvioivat yhdessä koulutussessioita ja antavat toisilleen palautetta.



Kouluttaja ja vertaiskouluttaja radiohaastattelussa, San Tomas, Espanja.



Vertaiskouluttaja kertoo tehtävistään, Inclusion Tšekki.

c) Vertaiskouluttaja

On tärkeää, että koulutuksia on vetämässä myös vertaiskouluttaja, jolla on kehitysvamma. Vertaiskouluttajan olisi hyvä olla mukana koko kurssin suunnittelussa. Jos kurssi on yhdessä hänen kanssaan valmisteltu, sen helpompi hänen on ottaa oma roolinsa kurssin toisena vetäjänä.

Tässä joitakin esimerkkejä siitä, mitä hyvin valmistautunut vertaiskouluttaja tuo lisää koulutukseen: Hän

- voi kertoa omia kokemuksiaan
- voi tuoda koulutukseen oman näkökulmansa
- voi arvioida pysytäänkö harjoituksissa ymmärrettävällä tasolla
- voi kokeilla harjoituksia etukäteen
- voi varmistaa, että tekstit ovat selkeäkielisiä ja ymmärrettäviä
- toimii esimerkkinä kurssilaisille.

On tärkeää, että vertaiskouluttajan rooli toisena vetäjänä on selkeä ja hänen tehtävänsä kunnioitetaan. Hän on kouluttaja, ei kurssilainen. Hänet on tärkeää ottaa mukaan kaikkiin valmisteluihin ja päätöksiin. Kurssin suunnitteleminen yhdessä on myös loistava tapa tutustua häneen ja selvittää, kuka tekee koulutuspäivinä mitään.

Joistakuista tulee parempia kouluttajia, kuin toisista. Tässä asiassakaan kehitysvammaiset henkilöt eivät tee poikkeusta. Vertaiskouluttajaksi sopii henkilö, joka:

- ei pelkää puhua muiden edessä
- osaa puhua omista kokemuksistaan, mutta osaa myös antaa toisille puheenvuoron
- ymmärtää mitä inklusion tarkoittaa ja miksi se on tärkeää
- ymmärtää mitä vertaistuki tarkoittaa ja miksi se on tärkeää
- osaa verrata omaa elämäkokemustaan toisten kokemuksiin, kuitenkin jyräämättä muita keskustelussa
- täyttää kaikki *kurssilaisen kriteerit*

Huomaa: Nämä kriteerit koskevat tietysti kaikkia kouluttajia, myös vammattomia.

Jos vertaiskouluttajana on ensikertalainen, joka ei ole ennen kouluttanut muita, valmisteluihin ja oman roolin haltuun ottamiseen menee enemmän aikaa. Rooli ja tehtävät on hyvä tehdä mahdollisimman selkeiksi. On selvää, että jotkut tarvitsevat enemmän ohjausta kuin toiset.

Syytä tai toisesta vertaiskouluttaja voi kuitenkin unohtaa roolinsa ja heittäytyä kurssilaiseksi. Jos he eivät esimerkiksi saa alusta alkaen ottaa osaa koulutuksen vetämiseen tai he eivät tiedä mitä heidän kuuluisi tehdä. On siis erittäin tärkeää, että vertaiskouluttajan tehtävänkuva muodostuu mahdollisimman selkeäksi, jotta sekä kouluttaja että vertaiskouluttaja muistavat sen.

Vertaiskouluttajan roolin muistamista voidaan helpottaa seuraavilla toimenpiteillä:

- Jos kouluttaja valmistelee esityslaitteet, pöydät tai muut tarvikkeet ennen koulutusta, myös vertaiskouluttaja osallistuu valmisteluihin.
- Jos kouluttajan paikka on pöydän päässä, vertaiskouluttajan paikka on hänen vieressään.
- Vertaiskouluttaja on mukana kaikessa päätöksenteossa ja suunnittelussa.

Vertaiskouluttaja vetää kurssilla osan harjoituksista yksin ja yhdessä kouluttajan kanssa, kertoo kurssilaisille mitä pitää tehdä, ja voi johtaa keskustelua kouluttajan ollessa poissa paikalta.

Näiden asioiden avulla vertaiskouluttajan rooli kouluttajana, ei kurssilaisena, tulee selväksi kaikille.

Vertaiskouluttajan kanssa on hyvä valmistautua jokaista tapaamista varten. Lisäksi on hyvä antaa palautetta jokaisen tapaamisen jälkeen. Ohjelman harjoittelu tekee koulutussessioista onnistuneita. Ihannetilanteessa kouluttajat testaavat kaikkia koulutuksen osia ennen varsinaista kurssia.

On myös mahdollista, että vertaiskouluttajia on useampia. Useampi kuin yksi vertaiskouluttaja tarkoittaa kuitenkin enemmän valmistelua. Koulutuksen luonteen takia on hyvä, että kaikki kouluttajat ovat mukana kaikissa tapaamisissa.

VINKKI: Vertaiskouluttajan mukanaolosta on paljon hyötyä. Häntä tulisi arvostaa kouluttajana. Hänen tulisi olla mukana kaikissa valmisteluissa, koulutuksen suunnittelussa ja vetämisessä sekä kaikkien koulutussessioiden arvioinnissa.

Skotlanti: ENABLE Skotlannin John Feehan toimi vertaiskouluttajana. Hän suoriutui tehtävästään niin kuin oli harjoiteltu. Hänelle tuotti kuitenkin vaikeuksia keskustella kurssilaisten kanssa, jos hän ei saanut heiltä olettamiaan vastauksia. Asiasta keskusteltiin hänen kanssaan ja sovittiin, että tätä harjoitellaan enemmän jatkossa.

Tšekki: ”Me saimme hyviä kokemuksia, kun vertaiskouluttajille annettiin jokin vakio tehtävä. Vertaiskouluttaja avasi aina tapaamiset, toivotti kurssilaiset tervetulleiksi ja kertasi mitä viime kerralla tehtiin. He myös kysyivät kurssilaisilta, mitä he muistavat viimekerrasta, sekä mahdollisista läksyistä. Tämä auttoi vertaiskouluttajia asettumaan omaan rooliinsa. He kehittyivät näissä konkreettisissa tehtävissä erittäin nopeasti.

Jokaisen vertaiskouluttajan kanssa aloitettiin rauhallisesti. Ensin oli yleensä vain yksi tehtävä. Tehtäviä lisättiin sitä mukaan, kun entiset sujuivat hyvin. Aluksi oli liian vaikeaa hoitaa samanaikaisesti montaa asiaa, esimerkiksi vahtia kelloa ja auttaa kurssilaisia tehtävien tekemisessä.”

d) Taustatuki

Taustatuen tehtävä on kuvailtu tarkemmin taustatuen oppaassa (katso [TOPSIDE- Opas taustatuella](#)). Kun koulutetut vertaistukijat siirtyvät antamaan vertaistukea toisille kehitysvammaisille, he voivat törmätä hyvinkin ennalta arvaamattomiin ongelma- ja pulmatilanteisiin. On tärkeää, että he voivat tällaisessa tilanteessa kysyä neuvoa joltakulta.

Taustatuki on ennalta määritelty henkilö, jolta vertaistukija voi tarvittaessa kysyä neuvoa ja pyytää tukea. Taustatuen on tarkoitus mahdollistaa vertaistukijan toiminta tarjoamalla tukea silloin, kun hän sitä itse kokee tarvitsevänsä.

On tärkeää, että on joku luotettava henkilö, jolta voi kysyä apua tai neuvoa.

On äärimmäisen tärkeää valita taustatukihenkilöt jo koulutuksen alkuvaiheessa, jotta koulutetut vertaistukijat tietävät kenen puoleen kääntyä pulmatilanteissa.



Vertaistukijoiden pyörittämä tukiryhmä, Inclusion Tšekki.



Eikä tässä ollutkaan vielä kaikki!

Olen oppinut, että ihmiset voivat ottaa yhteyttä minuun, jos he haluavat vertaistukea.

Olen oppinut, että taustatuki on apunani, jos sitä tarvitsen.

Olen oppinut, että taustatuki auttaa minua miettimään miten minun tulisi tarjota apunani.

Olen oppinut, ettei taustatuen tehtävä ole päättää puolestani, mitä minun kuuluisi tehdä.

Taustatuen tehtävä on auttaa minua miettimään eri vaihtoehtoja.

Olen oppinut, että taustatuki auttaa minua tukemaan ihmisiä miettimään vaihtoehtojaan.

III. Ennen koulutusta

Kurssia suunnitellessa on ensin hyvä miettiä, mitä haluaa koulutettujen vertaistukijoiden tekevän kurssin jälkeen. Haluatko, että he toimivat epämuodollisesti ystävien ja kollegoiden kesken? Vai haluatko luoda muodollisen vertaistukijärjestelmän? Miten sitä järjestelmää pyöritetään? Miten ja kenen toimesta sitä tuetaan?

Aika

On hyvä miettiä sopiiko sinun ryhmällesi paremmin lyhyet tapaamiset esim. kerran viikossa, vai pitkät koko päivän tai jopa viikonlopun mittaiset koulutukset. Koulutuksen testausvaiheessa totesimme, että molemmilla on omat hyvät ja huonot puolensa.

Viikoittaiset tapaamiset

- Hyödyt**
- Osallistujien on helpompi keskittyä
 - Enemmän aikaa miettiä ja puhua opituista asioista
 - Pidempikestoinen kokonaisuus mahdollistaa elämäntarinoihin paneutumisen
 - Sopii usein kurssilaisten aikatauluihin
 - Mahdollistaa tapaamisten järjestämisen eri paikoissa.
- Haitat**
- Kauempaa tulevat eivät usein voi osallistua
 - Tapaamiset ovat liian lyhyitä esim. vierailuihin
 - Viime kerran kertaaminen vie aina ison osan ajasta.

Viikonloput tai koko päivän pituiset tapaamiset

- Kurssilaisten on mahdollista matkustaa koulutukseen kauempaakin
 - Sopii kurssilaisille, jotka käyvät päivätöissä
 - Helpompi arvioida
 - Ihmiset tutustuvat toisiinsa yhdessä vietettyjen iltojen ja lounaiden aikana
 - Syntyy helpommin ystävyysuhteita
- Koko päivän pituiset tapaamiset ovat liian pitkiä joillekin kurssilaisille
 - Kulut ovat suuremmat majoituksen ja ruokailun takia.

Paikka

Myös koulutuspaikan valinta on olennainen osa valmisteluja. Paikan tulisi tietysti olla esteetön ja helposti saavutettava. Siellä tulisi olla tilaa ja mahdollisuus monenlaisten fyysisten ja pöydän ympärillä tehtävien harjoitusten tekemiseen. Paikan tulisi olla mukava ja rauhallinen.

Jos vain mahdollista, järjestä osa kurssista varsinaisen koulutustilan ulkopuolella. Voitte lähteä ulos, puistoon, kaupungille, vierailla jossain jne. Ihmiset oppivat todella paljon tekemällä, tapaamalla ihmisiä ja olemalla mukana oikeissa tilanteissa.

On tärkeää varmistaa, että kaikki pääsevät kurssipaikalle ja että he pääsevät turvallisesti kotiin kun koulutus päättyy.

Tauot

On tärkeää, että koulutuksen aikana on tarpeeksi taukoja ja aikaa vapaaseen keskusteluun. Vähintään 90 minuutin välein olisi hyvä pitää tauko. Tärkeintä on tietenkin mennä oman ryhmän tarpeiden ja jaksamisen mukaan. Tauoilla ihmiset pääsevät myös vapaammin tutustumaan toisiinsa.

Vinkkejä:

Jos haluat luoda muodollisen vertaistukijärjestelmän, mieli miten se toimii ja miten sitä tuetaan, ennen kuin jatkat koulutuksen valmistelua.

Mieti minkälainen kurssi toimii parhaiten sinulle ja kurssilaisillesi.

Varmista, että sinulla on riittävän tilava ja helposti saavutettava paikka.

Anna ihmisille tarpeeksi aikaa tutustua toisiinsa, miettiä oppimaansa ja kysyä kysymyksiä.

Alankomaat: ”Teimme töitä ihmisten kanssa, jotka eivät olleet koskaan ennen tavanneet toisiaan. Kurssin aikana keskusteltiin välillä erittäin henkilökohtaisista asioista (vapaaehtoisesti!). Oli erittäin tärkeää, että kurssilaiset tunsivat kuuluvansa samaan ryhmään. Yhdessä vietetyt viikonloput mahdollistivat sen, että meillä oli mahdollisuus tehdä jotain hauskaa iltaisin.

Tällä tavalla kurssilaiset tutustuivat toisiinsa nopeasti. Kun ulkopuoliset tapasivat ryhmän toisen tapaamisen aikana, he luulivat, että kurssilaiset olivat tunteneet toisensa jo pitkään ennen koulutusta.

Romania: ”Suurin osa tapaamisistamme järjestettiin kokoushuoneessa. Huoneen täytyi olla mukava ja vapaa häiriötekijöistä, jotta kurssilaiset pystyivät keskittymään. Meillä oli myös tapaaminen rannalla, kauppakeskuksessa, puistossa sekä ratsastuskeskuksessa. Näissä paikoissa kurssilaiset voivat harjoitella oppimiaan taitoja.”



TOPSIDE- koulutustilanne Alankomaiden Perspectiefissä.



Mitä opin tänään?

Olen oppinut kuuntelemaan ihmisiä, joilla on erilaisia ongelmia.

Olen oppinut miettimään, millaista tukea antaisin heille, jos olisin heidän vertaistukijansa.

Olen oppinut kuuntelemaan aina tarkasti.

Olen muistanut kysyä tarkentavia kysymyksiä.

Olen oppinut, että kysymällä voin ymmärtää, mitä he haluavat sanoa.

Olen oppinut, miten autetaan ihmisiä näkemään, mitä vaihtoehtoja heillä on.

Olen oppinut, etten voi tai saa tehdä valintaa heidän puolestaan.

Olen oppinut, että ihmisen on pystyttävä tekemään omat päätöksensä.

IV. Koulutusohjelma

a) Taidot ja teemat

” Huomasin, että oli tärkeää oppia, miten ihmisen kanssa kommunikoidaan ja miten häntä piti kohdella. On tärkeää kunnioittaa ja kuunnella häntä. Oppia, miten voisin ymmärtää hänen ongelmaansa ja antaa hänelle tarpeeksi itseluottamusta käsitellä asia, joka häntä vaivaa. ”

Vertaiskouluttaja, Tšekki

Kun TOPSIDE- koulutusohjelmaa alettiin suunnitella, mietimme ensin, mitä taitoja vertaistukijalla tulisi olla. Tärkeää on erityisesti oikeanlainen asenne toisiin ihmisiin:

- Ihmisen ja hänen ympäristönsä kunnioittaminen
- Avoimuus, ei saa tuomita
- Muiden päätösten kunnioittaminen, toisia ei saa yrittää manipuloida
- Tasavertaisuus: omia näkemyksiään ei saa tuputtaa ja omilla kokemuksilla mahtaila
- Kyky käyttää omaa elämäkokemusta toisen ihmisen tilanteen ymmärtämiseen
- Luotettavuus (luottamuksellisuuden ja yksityisyyden säilyttäminen)

TOPSIDE- Koulutusohjelma perustuu listaan vertaistukijana tarvittavista taidoista. Taitoja harjoitellaan erilaisten harjoitusten ja menetelmien avulla, jotka löytyvät

TOPSIDE- Koulutusohjelman *harjoitustietokannasta*. Jotta koulutus olisi mahdollisimman saavutettava, on opittavat taidot tärkeää kiinnittää tosielämän esimerkkeihin ja teemoihin.

Teemat

Teemojen idea on se, että koulutettavat oppivat käyttämään esimerkkejä oikeasta elämästä. Esimerkkien avulla voidaan antaa vertaistukea ja rohkaista toisia unelmoimaan. Koulutuksessa voidaan käsitellä joka kerralla eri teemaa tai valita vain yksi tai kaksi teemaa koko koulutuksen ajaksi. Tässä meidän käyttämiämme teemoja:

- tukiverkostot
- työ
- vapaa-aika
- koti
- ihmissuhteet
- terveys ja hyvinvointi
- koulutus ja opiskelu
- kansalaisuus.

Lisäksi koko koulutuksen kattavina teemoina olivat ihmisoikeudet ja turvataidot.

Taidot

Luokittelimme vertaistukijana tarvittavia taitoja kolmeen kategoriaan. Niitä voidaan harjoitella kaikilla koulutuskerroille, teemasta riippumatta. Kannattaa muistaa, että toisto helpottaa oppimista. Kun taitoja harjoitellaan, kannattaa ihmisiä muistuttaa siitä, miten harjoitus liittyy vertaistukeen, miksi opetettava taito on tärkeä ja miten he voivat käyttää taitoa vertaistukijan tehtävissä.

1. Vertaistaidot liittyvät kommunikointiin, reagointiin sekä empatiaa sosiaalisissa tilanteissa
2. Inklusiiviset taidot koskevat inklusiota
3. Käytännön taidot liittyvät elävän elämän esimerkkien käyttämiseen vertaistuessa.

Vertaistaidot	Inklusiiviset arvot ja taidot	Käytännön taidot
Vertaistukijan tehtävien ymmärtäminen	Avoin suhtautuminen erilaisuuteen	Ymmärtää että tukea voi olla monenlaista
Ymmärtää että tukijan ja tuettavan suhde kehittyy	Ymmärtää että ihmiset oppivat eritavalla	Ymmärtää miksi on tärkeää tehdä tietoon perustuvia päätöksi ja saada tieto enne päätösten tekoa
Pystyy kertomaan oman elämäntarinansa	Ymmärtää että kaikilla on oma tahti	Ymmärtää miksi on tärkeää saada tehdä omaa elämää koskevia valintoja, ja että on valinnanvapaus
Empatia: Tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja ymmärtäminen	Ymmärtää, että vertaistukija ei saa käyttää asemaansa väärin	Hyvistä ja huonoista päätöksistä oppiminen
Kommunikointi: Kuunteleminen, toistaminen, ymmärtäminen, reagoiminen, puhuminen, kysyminen, vastaaminen	Tietää omat oikeudet ja velvollisuudet	Avun pyytäminen päätösten tueksi
Toisen tunnetilan huomioiminen	Ymmärtää miksi on tärkeää saada arvostusta omana itsenään	Osa etsiä toisenlaisia mahdollisuuksia
Asioiden hyvien puolten näkeminen	Ymmärtää miksi on tärkeää osallistua	Osa kertoa esimerkkejä inklusiosta
Luottamuksellisuus: ymmärtää mikä tieto on julkista ja mikä henkilökohtaista	Inklusion ymmärtäminen eri tilanteissa	Mistä löytää tukea
Ymmärtää mikä on tukea	Yksilökeskeisen suunnittelun tunteminen, esimerkiksi verkostokartat Yksilökeskeisen suunnittelun arvojen ymmärtäminen	Keneltä pyytää apua

VINKKI:

Vertaistukijat tarvitsevat taitoja tehdä töitä muiden kanssa (vertaistaidot). Heidän pitää oppia inklusiiviset arvot auttaakseen muita elämään parempaa elämää (inklusiiviset taidot), ja heidän pitää tietää, miten omat ja muiden ihmisten kokemukset liitetään toisiinsa ja miten niitä käytetään muiden tukemiseen (käytännön taidot).

Tosielämän teemat luovat taidoille perustan ja tekevät koulutuksesta helposti saavutettavan. On tärkeää muistuttaa ihmisiä siitä, miksi opittu asia on tärkeä vertaistukijoille.

Alankomaat: ”Tärkeitä taitoja oli niin monia, ja meillä oli vain 40 tuntia aikaa! Yhdistimme kaiken teemoihin, jotta oppiminen olisi mahdollisimman helppoa. Yksi teema oli suhteet ja verkostot. Teimme harjoituksia, joista monet liittyivät samanaikaisesti useampaan taitoon. Teimme esimerkiksi suhdekartan ja esittelimme sitä toisillemme. Niin tehdessämme harjoittelimme yksilökeskeistä suunnittelua sekä kommunikointitaitoja. Käytimme käytännön esimerkkinä oikeaa henkilöä, jota olimme auttaneet laajentamaan omaa verkostoaan.”

LEARN FROM THE
MISTAKES OF OTHERS.
YOU CAN'T LIVE LONG
ENOUGH TO MAKE
THEM ALL YOURSELF.



Olen oppinut, että vertaistuki on sitä, kun ihmiset auttavat toisiaan.

Olen oppinut, että jos kerron muille mitä tiedän, se voi auttaa heitä päätösten teossa.

Olen oppinut, että vain kehitysvammaiset ihmiset tietävät, miltä tuntuu olla kehitysvammainen ihminen.

Olen oppinut, että vertaistuessa on kyse toisten kehitysvammaisten ihmisten auttamisesta.

b) Menetelmät

Tässä esimerkkejä muutamista erilaisista menetelmistä, joita käytimme pilottikursseilla. Metodeja kannattaa käyttää monipuolisesti, sillä mahdollisimman erilaisia juttuja sisältävä kurssikokonaisuus toimii yleensä parhaiten. Ihmiset oppivat eri tavoilla ja innostuvat erilaisista asioista. Käyttämällä mahdollisimman montaa erilaista metodia saat kaikki innostumaan koulutuksesta.

Avoin keskustelu

Helppo ja luonteva tapa saada ihmiset kertomaan omia mielipiteitään ja syventymään päivän teemaan. Samalla harjoitellaan kommunikointitaitoja. On hyvä valita jokin kurssilaisten elämään konkreettisesti liittyvä keskustelunaihe. Kouluttajat voivat esittää kysymyksiä aiheesta ja kohdistaa niitä eri ihmisille, jotta kaikki pääsevät ääneen. On silti tärkeää antaa kurssilaisten puhua vapaasti.

Videoiminen

Koulutussessioita videoimalla kurssilaisille voidaan antaa palautetta esimerkiksi kommunikoinnista ja toisten huomioimisesta. Kamera kannattaa laittaa jalustalle, jotta ihmiset unohtavat sen olemassaolon. Näin toiminta on rennompaa ja luontevampaa. Videosta voi tulla varsin pitkä, joten palautetta on hyvä valmistella hyvissä ajoin ennen seuraavaa tapaamista. Valitse ja näytä vain tärkeimmät hetket.

Ideointi

Ideointi on hyvä menetelmä, kun päähkäillään jonkin hankalan käsitteen merkitystä. Kouluttaja kysyy kysymyksiä, ja kurssilaiset sanovat, mitä tulee siitä mieleen. Joillekin tämä voi kuitenkin olla aluksi vaikeaa. Asiaa voidaan helpottaa:

- valmistelemalla joitakin esimerkkejä
- aloittamalla yksinkertaisella esimerkillä, kuten sanoaan ”loma” liittyvillä assosiaatioilla, jotta ryhmä saa käsityksen tehtävästä
- käyttämällä kuvia, jotka liittävät hankalan aiheen johonkin konkreettiseen ja tunnistettavaan.

Draama

Kun draamaa varten vaihdetaan rooleja, on roolissa oleminen hyvä tehdä konkreettiseksi vaikkapa roolivaatteilla tai hatuilla. Varsinkin, jos draaman aiheena on hankala tilanne ja toinen käyttäytyy tarkoituksella inhottavasti. Kun draama on käsitelty, voidaan tehdä ”miten sen olisi pitänyt mennä” -versio, jossa tilanne korjataan. Kaikki eivät pidä draama-harjoituksista, eikä ketään saa tietenkään pakottaa. Menetelmä toimii kuitenkin mainiosti kurssilaisten valmentamisessa oikeisiin tilanteisiin ja oikeaan vertaistukeen. Draaman avulla voidaan turvallisesti harjoitella hankalissakin tilanteissa toimimista.

Vertaiskouluttajan esimerkit

Vertaiskouluttaja voi kertoa esimerkkejä omasta elämästään keskustelun avauksena. Myös kouluttajan on hyvä käyttää itseään esimerkkinä. Esimerkiksi kun täytetään suhdekarttaa tai elämänpolkua on hyvä, että myös kouluttajakaksikko täyttää omansa ja esittelee sen muille. Esimerkkiä kannattaa valmistella vertaiskouluttajan kanssa etukäteen.

Esimerkkihenkilö kurssin ulkopuolelta

Esimerkiksi inkluusioon liittyvät tosielämän esimerkit ihmisistä, jotka menestyvät jollain

elämän osa-alueella loistavasti vammastaan huolimatta, voivat tehdä inklusion käsitteestä kurssilaisille todellisemman ja konkreettisemman. Vielä todellisemman esimerkistä tekee, jos esimerkistä on kuvia näytettävänä.

Haaveilu

Haaveilu on hyvä harjoitus, jossa keskitytään kuvittelemaan millaista minun elämäni voisi olla. Haaveilun ja positiivisten esimerkkien avulla ihmiset huomaavat ehkä uusia mahdollisuuksia, joita eivät ole aikaisemmin tulleet edes ajatelleeksi.

Kuvien ja videopätkien käyttö

- Moni katselee televisiota ja vaikeivät kaikki katselisikaan, tutuista saippuasarjoista otetut pätkät toimivat loistavina keskustelunavauksina moniin hankaliin aiheisiin.
- Lehtien ja mainosten kuvia voidaan myös käyttää, kun rakennetaan vaikkapa karttaa unelmista tai itselle tärkeitä asioista.

Fläppitaulujen tai suurten paperiarkkien käyttö

Piirrä, kirjoita ja tee näkyväksi keskustelun teemat ja aiheet. Tämä auttaa osallistujia seuraamaan keskustelua.

Ulos lähteminen

Jos vain on mahdollista, lähtekää ulos. Erilaisissa paikoissa käyminen inspiroi eri tavalla kuin koulustilassa istuminen. Ulkona voi myös harjoitella monia taitoja käytännössä, esim. haastatella ihmisiä.

Vapaa-ajalla jutustelu

Tarjoa kurssilaisille mahdollisuus jutustella vapaasti keskenään tauoilla, lounaalla, ilman mitään ohjelmaa. Näissä tilanteissa ihmiset vapautuvat juttelemaan omista kokemuksistaan ja kuuntelevat muita. Näissä keskusteluissa saattaa nousta esiin kurssin kannalta tärkeitä aiheita ja syntyä luonnollista vertaistukea, kun ihmiset puhuvat siitä, mikä heille on tärkeää juuri nyt.

Jäänmurtaajat

Jäänmurtaajat ovat tosi tärkeitä kurssin alussa ja niillä on hyvä aloittaa joka kerta. Erilaiset helpot ja hauskat tutustumisleikit auttavat ryhmää tulemaan toimeen keskenään ja juttelemaan avoimemmin omista kokemuksistaan. Ne rentouttavat ja vapauttavat tunnelmaa. Jäänmurtaajista on oikeasti hyötyä.

Henkilökohtaiset kokemukset

Joissakin kohdissa koulutusta on tärkeää, että myös kouluttajat jakavat henkilökohtaisia kokemuksiaan. Se herättää luottamusta ryhmässä. Asiat, joista puhutaan ryhmässä, myös pysyvät ryhmässä. Jos vaikka keskustellaan kiusaamisesta, myös kouluttaja voi kertoa jonkin oman kokemuksensa. Kouluttajan ei kuitenkaan ole tarkoitus olla kokoajan äänessä, sillä tarkoitus on keskittyä kurssilaisten kokemuksiin.

Aktivointi

Voi olla vaikeaa pitää kurssilaisten vireystila hyvänä, varsinkin lounaan jälkeen. Nopeat aktivoivat harjoitukset toimivat silloin, jos sinä tai vertaiskouluttaja huomaatte, että kurssilaisten huomio alkaa herpaantua.

VINKKEJÄ: Käytä mahdollisimman paljon erilaisia harjoituksia. Kaikki oppivat eri tavalla. Kaikkia harjoituksia ei voida muokata jokaiselle kurssilaiselle sopivaksi, mutta vaihtelu pitää yllä useimpien mielenkiinnon.

Tšekki: "Kehitimme ja testasimme yhdessä vertaskouluttajan kanssa omalla kurssillemme sopivia harjoituksia. Se oli erittäin inspiroivaa. Rajasimme koulutusta koskemaan meidän mielestämme tärkeimpiä taitoja ja jätimme pois taitoja, joita olisi liian vaikea harjoitella. Oli myös mielenkiintoista nähdä, millaisia ideoita tuli muista TOPSIDE- hankkeeseen osallistuvista maista. Mahdollisuuksia on niin paljon!"

Espanja: "Päätimme käyttää metodia, jossa oppija itse on oman koulutuksensa päähenkilö ja kouluttajan tehtävä on toimia mahdollistajana. Näin oppimiskokemuksesta tulee ihmiselle oikeasti merkittävä. Tämä metodi perustuu yksilökeskeiseen suunnitteluun, joissa otetaan huomioon se, että henkilön on mieltymyksineen ja arvoineen oltava kaikkien elämänlaatua parantavien prosessien keskipisteenä."

Romania: "Abinel rakastaa lyhyitä harjoituksia, kuten kysymys-vastaus -harjoituksia. Hän ei osallistu draama-harjoituksiin. Alexandra ja Laurentiu tekisivät mieluiten draama-harjoituksia. Loandra ei ymmärrä draama-harjoitusten pelisääntöjä."



Suhdekartta, San Tomas, Espanja.

c) Koulutuksen organisoiminen, suunnittelu ja jaksotus

Kurssiohjelman suunnittelulle on eduksi, jos tunnet kurssilaisia edes hiukan. Kun tiedät, keitä kurssille on tulossa, voit valita heille sopivia ja ajankohtaisia teemoja. Selvitä mistä he ovat kiinnostuneita ja mitkä ovat heidän vahvuutensa. Selvitä myös mitä tarpeita heillä mahdollisesti on tilaan, harjoituksiin tai tukeen liittyen.

Tältä pohjalta voit luoda oman koulutuskokonaisuutesi. Käytä harjoituksia tietokannasta tai kehitä omia. Yhdistä harjoitukset niihin teemoihin, jotka olette yhdessä vertaiskouluttajan kanssa valinneet. Tässä muutama vinkki koulutusohjelman kasaamiseen:

- Monipuolisuus: auttaa paljon, jos kurssi on monipuolinen. Älä siis yritä tehdä kahta samankaltaista harjoitusta yhden tapaamisen aikana: yksi tapaustutkimus, yksi aktivointi harjoitus, yksi keskustelu jne.
- Pituus: Pidä yhden harjoituksen pituus kohtuullisena, niin ihmisten mielenkiinto säilyy.
- Lounaan jälkeen: koeta järjestää jotain aktiivista menoa lounaan jälkeen.
- Aktivointi: Fyysiset harjoitukset pitävät ihmiset virkeinä ja keskittyneinä.
- Esimerkkejä: käytä useita tosielämän esimerkkejä kurssilaisten inspiroimiseksi.
- Mitä kuuluu? On hyvä aloittaa tapaamiset lyhyellä kysymystuokiolla, jossa voit kysellä kuulumisia ja mitä kurssilaiset muistavat viime kerrasta.
- Koulutussession on aina hyvä päättää arviointiin. Tällöin on myös hyvä aika päivittää portfolioita.

Ohjelman suunnittelu vertaiskouluttajan kanssa onnistuu helposti, kun kirjoitatte harjoitusten nimiä tarralapuille. Lapuille voi myös kirjoittaa harjoitustyyppin tai kirjoittaa yhden tyyppiset harjoitukset tietyn värisille lapuille. Ohjelma kootaan teeman ympärille ja päivärunko rakennetaan teemaan sopivista harjoituksista.

Koulutusohjelman tavoitepituus on 40 tuntia. Tämä tavoite on kuitenkin joustava, ja sitä voidaan mukauttaa ryhmäsi tarpeiden mukaan. Sinun ryhmäsi voi selvittää vartissa harjoituksesta, jonka tekemiseen meillä meni puolitoista tuntia. Pidä aina takataskussa muutama varaharjoitus.

Jokaiselle tappamiselle voi luoda aikataulun tähän tyyliin:

1. tapaaminen: Teemana Työ

Aika	Harjoitus	Tarvitaan	Kuka vetää
10:00-10:15	Avauskierros	Avauskysymyksiä	Vertaiskouluttaja
10:15-11:15	Mitä haluaisit tehdä?	Julisteita, kyniä, fläppitaulu	Vertaiskouluttaja (kouluttaja auttaa tarvittaessa)
11:15-11:30	Johnin esimerkkitapaus	PowerPoint - Kuvia	Kouluttaja

jne.

Tee juuri sinun ryhmällesi sopiva aikataulu. Se kannattaa suunnitella yhdessä vertaiskouluttajan kanssa. On tärkeää sopia etukäteen kuka vetää tietyn osion ohjelmasta ja merkitä se aikatauluun. Teillä voi esimerkiksi olla omat värit aikataulussa. Vertaiskouluttaja voi kertoa, mistä harjoituksista hän mahdollisesti pitäisi. Tee mahdolliseksi se, että vertaiskouluttaja voi osallistua koulutuksen suunnitteluun, vetämiseen ja jälkitöihin.

Koulutusta rakentaessa on hyvä kiinnittää huomiota myös siihen, että aivan kurssin alussa ei kannata käsitellä niitä kaikkein henkilökohtaisimpia asioita. Anna kurssilaisille aikaa tutustua toisiinsa ja sinuun ensin. Aloita helpoilla ja vähemmän henkilökohtaisilla tehtävillä. Hauskan pitäminen yhdessä on hyvä tapa saada aikaan keskusteluja.

Sopiva osallistujamäärä kurssille on 4-8. Neljää pienempi porukka ei pääse kovin syväälle teemoihin ja kahdeksaa isommassa porukassa kaikki eivät saa puheenvuoroa ja elämäntarinoiden läpikäymiseen menee aivan liian pitkä aika. On hyvä pitää osallistujamäärä parillisena, sillä osa harjoituksista tehdään pareittain.

VINKKEJÄ:

Luo ohjelma yhdessä vertaiskouluttajan kanssa keskustellen siitä, kuka tekee mitä.

Varmista, että sinulla on jotain ylimääräistä valmisteltuna, jos harjoitukset etenevät liian nopeasti. Mieti mitä voidaan jättää pois, jos aika kuluu liian nopeasti.

Anna ihmisille tarpeeksi aikaa toisiinsa tutustumiseen alussa.

Pidä seuraavat seikat mielessäsi:

- *monipuolisuus*
- *sopiva pituus*
- *lisää aktiivisuutta (varsinkin lounaan jälkeen)*
- *käytä useita tosielämän esimerkkejä*
- *avaa ja lopeta tapaaminen hyvällä tavalla.*

Neljä osallistujaa on minimimäärä, kahdeksan on hyvä enimmäismäärä.

Tšekki: ”Pilottikurssin ensimmäisessä vaiheessa kouluttaja ja vertaiskouluttaja aloittivat koulutusohjelman suunnittelemisen yhdessä. Keskustelimme ensin vertaistukijan tehtävistä ja sen tarkoituksesta. Sen jälkeen mietimme, missä tilanteissa ihmiset usein tarvitsevat tukea. Tämän perusteell valitsimme ne teemat, joita halusimme käyttää. Vertaiskouluttajan rooli on tässä prosessissa merkittävä. Hän osasi kertoa mitkä teemat ovat tärkeitä ja keskeisiä kehitysvammaisten ihmisten elämässä. Tämän jälkeen valitsimme harjoitukset.”

Skotlanti: ”Ensimmäisen päivän jälkeen kävi selväksi, että vaikka ryhmän jäsenet pääosin tunsivat toisensa, he eivät olleet viettäneet paljoa aikaa yhdessä. Meidän täytyi siis käyttää aikaa tutustumiseen ja luottamuksen rakentamiseen, jotta kurssi sujuisi kaikkien kannalta parhaalla mahdollisella tavalla.”

”Kolmas päivä alkoi toisen päivän kertauksella. Ihmiset eivät meinanneet millään muistaa, mitä olivat viimeksi tehneet. Mutta kun viimekerrasta alettiin jutella, asiat palasivat nopeasti mieleen. Tästä voidaan vetää itsestäänselvä johtopäätös. Meidän tulisi aina kerrata ja palauttaa harjoitukset mieleen yksityiskohtaisesti, jotta aiemmin oppimamme pysyy mielessä kun jatkamme koulutusta eteenpäin.”

d) TOPSIDE- Koulutusohjelma: Harjoitustietokanta

Jotta koulutuksen kokoaminen olisi sinulle mahdollisimman helppoa, olemme koonneet tietokannan kaikista pilottikursseilla käyttämistämme harjoituksista. Tietokannasta löytyy harjoituksia kaikkien listaamiemme taitojen opettelemiseen. Osa harjoituksista voi soveltaa mihin tahansa teemaan, osa taas on enemmänkin yhteen teemaan sopivia.

Löydät harjoitukset tietokannasta (www.peer-training.eu). Voit etsiä harjoituksia joko harjoiteltavan taidon tai teeman perusteella.

Tietokannasta voi siis hakea harjoituksia käyttämällä hakusanana joko tiettyä taitoa tai teemaa. Hakusanalla saat näkyviin kaikki haettuun taitoon tai teemaan sopivat harjoitukset. Harjoitukseen on kirjoitettu lyhyt kuvaus niiden tavoitteesta, jotta vaihtoehtoista olisi helppo löytää se mitä etsii. Jokaisen harjoituksen kuvaus sisältää sen tavoitteen, käytetyn menetelmän, tarvittavat materiaalit ja siihen kuluvan ajan sekä kouluttajan vinkit. Harjoitustietokantaa käyttämällä on helppo koota omiin tarpeisiin sopiva koulutuskokonaisuus. Olemme myös kiinnostuneita kuulemaan palautetta harjoituksista, joita kokeilet. Tietokannassa on mahdollisuus arvioida harjoituksia asteikolla 1-5. Otamme mielellämme vastaan myös harjoituksia, jotka olet itse kehittänyt. Näin pääset mukaan ohjelman kehittämiseen ja autat muita kouluttajia oman ohjelman laatimisessa. Tietokannasta löytyvät kaikkien projektimaiden pilottikoulutuksissa käyttämät harjoitukset kaikilla projektissa käytetyillä kielillä: suomeksi, tšekiksi, katalaaniksi, hollanniksi, englanniksi, romaniaksi ja espanjaksi.

Kaikki tietokannan harjoitukset testattiin pilottikoulutuksissa. Kurssilaisemme ja me olemme todenneet ne toimiviksi. Harjoitukset kehitettiin yhdessä kehitysvammaisten ihmisten kanssa, jotta ne olisivat ajankohtaisia ja käyttökelpoisia. Etsi harjoituksia yhdessä vertaiskouluttajan kanssa ja kysy, mistä harjoituksista hän pitää ja mitkä on helppo ymmärtää.

VINKKI: Laitoimme harjoitukset tietokantaan, jotta sinun ei tarvitsisi keksiä kaikkea itse. Jokainen harjoitus sisältää tavoitteen, menetelmän, materiaalit, tarvittavan ajan sekä muiden kouluttajien vinkit. Kaikkia harjoituksia on testattu eri maissa. Harjoitusten valinta kannattaa tehdä yhdessä vertaiskouluttajan kanssa.

Suomi: ”Kurssipäivät sisälsivät harjoituksia, jotka liittyivät kyseisen päivän teemaan. Harjoitukset valittiin yhdessä vertaiskouluttajan kanssa. Osa harjoituksista oli vanhoja tuttuja, eri projekteista lainattuja, työkavereilta kysytyjä ja hyviksi havaittuja. Osa oli uusia, tätä projektia varten itse kehiteltäviä. Lainasimme harjoituksia myös muiden projektimaiden koulutuksista. Yhdessä valitsimme ja varmistimme, että harjoitukset kattavat kaikki tarvittavat taidot.”

e) Arviointi

” Oli hauska osallistua. Olen saanut paljon taitoja, joita voin näyttää toisille. Haluan käyttää näitä työssäni. Haluan rohkaista ihmisiä tarkastelemaan omaa elämäänsä ja tekemään siitä parempaa, jotta heillä olisi mukavampaa. ”

Kurssilainen Alankomaista

Koulutuksen arvioiminen on tärkeää sekä koulutuksen aikana että sen jälkeen. Arviointi auttaa mukauttamaan koulutusta juuri sinun ryhmällesi sopivaksi. Arvioimalla huomaat, mikä ei toimi ja mitä pitää seuraavalla kerralla tehdä toisin. Muistakaa myös joka kerta arvioida yhteistyönne sujuvuutta vertaiskouluttajan kanssa.

Pilottikoulutuksia arvioitiin monella tapaa. jokainen projektimaa arvioi omaa kurssiaan hieman eri tavalla. Jotkut kouluttajat käyttivät kyselylomaketta jokaisen päivän ja eri harjoitusten arvioimiseen. Näin he saivat jokaisella koulutuskerralla selville, mikä toimi ja mikä ei. Osa arvioi koulutuskertoja kyselemällä päivän päätteeksi kysymyksiä kurssilaisilta. Kyselemällä saa yleisen kuvan siitä, miten päivä kurssilaisten mielestä sujui.

Kaikki myös keskustelivat vertaiskouluttajan kanssa aina koulutuskertojen jälkeen. Se oli erittäin hyödyllistä koulutuksen kehittämisen kannalta. Kaksi silmäparia huomaa enemmän kuin yksi. Yhdessä arvioiminen myös kehittää yhteistyötänne kouluttajina.

VINKKEJÄ:

Koulutuksen arvioiminen jokaisen koulutussession jälkeen kannattaa. Se mahdollistaa koulutuksen mukauttamisen juuri teidän tarpeisiinne sopivaksi. Arviointi yhdessä vertaiskouluttajan kanssa parantaa yhteistyötänne. Huomaatte kummatkin eri asioita siitä, miten tapaaminen sujui.

Suomi: ”Suomalaisen pilottikurssin aikana keräsimme palautetta monin eri tavoin. Oli mahtavaa saada paljon palautetta. Kurssilaiset kertoivat meille mielipiteensä ja fiiliksensä – sekä positiiviset että negatiiviset. Kurssilaiset saivat kirjoittaa, piirtää ja liimata tarroja palautelomakkeisiin. Kurssin lopussa kuvasimme videolle osan suullisesta palautteesta. Oli todella hienoa nähdä, että kurssilaiset olivat tarpeeksi itsevarmoja antamaan myös negatiivista ja kriittistä palautetta.”

f) Kouluttajien kokemuksia: Ongelmia, joihin voit törmätä

Tähän olemme kirjanneet muutamia mahdollisia ongelmia, joihin voit törmätä.

- Monelle ihmiselle, jolla on kehitysvamma, tämä saattaa olla ensimmäinen kerta, kun hän on itse tuen tarjoajana eikä tuettavan. Osa saattaa reagoida tähän uuteen asemaansa pitämällä itseään vertaistukijana muita parempana ja tärkeämpänä ihmisenä. Reaktio on kovin inhimillinen ja ymmärrettävä. Vertaistukijoille onkin tärkeää korostaa, etteivät he ole sen parempia tai huonompia, kuin heiltä tukea kaipaavat henkilöt. On myös tärkeää muistuttaa, että tukijan ja tuettavan roolit saattavat joskus kääntyä päinvastoin.
- Vertaistukijat voivat yrittää tuputtaa tuettavilleen itselleen sopivia ratkaisuja, jotka eivät välttämättä sovi toisen tilanteeseen eivätkä ole oikeita ratkaisuja juuri hänelle. Onkin tärkeää korostaa vertaistukijoille, että jokainen ihminen on erilainen. Vertaistukijan tehtävä on tukea toista löytämään tilanteeseen itselleen sopiva ratkaisu.
- Ihmiset saattavat yleisesti ottaen olla hyvin tyytyväisiä elämäänsä, vaikka meistä näyttää siltä, että he elävät hyvin rajoitettua elämää. Näille ihmisille ei välttämättä ole koskaan tarjottu edes mahdollisuutta haaveilla uusista asioista. Ketään ei voi pakottaa muuttumaan, mutta voimme auttaa heitä kuvittelemaan, millaisia mahdollisuuksia heillä on.
- Joskus vertaistukijoiksi haluavilla on liian paljon meneillään omassa elämässään. Heillä on tarpeeksi tekemistä omien ongelmiansa kanssa, joten heidän on mahdotonta keskittyä kuuntelemaan muita, saati sitten ryhtyä tukemaan. Tällaiset tilanteet on tärkeää tunnistaa ja ottaa puheeksi kyseisen ihmisen kanssa, jotta asiat saadaan ratkaistua.
- Törmäsimme muutamaan kurssilaiseen, joiden puheiden totuudenmukaisuus oli välillä kyseenalaista. Tällainen ihminen ei pysty täyttämään vertaistukijan velvollisuuksia ja asiasta täytyy puhua hänen kanssaan. Joskus ongelma voidaan ratkaista laittamalla kaksi vertaistukijaa toimimaan toisiaan täydentävänä parina.
- Myöskään vertaistukijalle oma rooli ei aina ollut ihan selvä. Joistakin tuli enemmän kurssilaisten kaltaisia ja osa keskittyi liiaksi omien tarinoidensa kertomiseen, eikä muiden kuuntelemiseen. Varsinkin kokemattomat kouluttajat tarvitsevat paljon tukea ja ohjausta. Tähän kannattaa ehdottomasti panostaa.

Vinkkejä: Pilottikurssin opettivat meille paljon. Moni asia olisi voinut sujua paremmin. Lukemalla tämän oppaan voit oppia niin meidän onnistumisistamme kuin virheistämmekin.

V. Koulutuksen jälkeen

a) *Portfolio*

On tärkeää, että ihmiset saavat kurssilta jotain konkreettista materiaalia mukaansa. Materiaali muistuttaa vertaistukijaa siitä, mitä kurssilla tehtiin ja mitä he osaavat. Portfolio toimii materiaalina, jonka avulla vertaistukijan on helppo näyttää myös muille mitä kurssilla tehtiin ja mitä hän osaa. Pilottivaiheessa kaikki projektimaat tekivät omiin tarpeisiinsa sopivan portfolion. Tässä muutamia vinkkejä toimivat portfolion suunnittelemiseen. Kuvaukset kaikkien projektimaiden pilottikursseilla tekemistä portfolioista löydät [TOPSIDE-Materiaalia vertaistukijalle](#) osiosta.

Portfolioon voidaan myös laittaa koulutuksen aikana käytettyjä materiaaleja ja työkaluja, esimerkiksi tyhjä pohja suhdekartan tekemiseen. Koulutettu vertaistukija voi näin käyttää karttaa ja muita materiaaleja antaessaan vertaistukea.

Kun kurssilaiset saavat mukaansa valmiita pohjia ja materiaaleja, he voivat käyttää niitä itsenäisesti toimiessaan vertaistukijoina. Mallina niiden käyttämiseen toimivat heidän itsensä kurssin aikana täyttämät kartat ja polut, jotka myös lisätään portfolioon. Niihin palaaminen auttaa heitä muistamaan roolinsa ja sen, mitä koulutuksessa tehtiin.

Kurssilaisille voidaan antaa mukaan myös niitä tosielämän esimerkkejä, kuvin ja kirjoitettuna, joita kurssin aikana käytettiin. Jos he itse hyötyivät ja innostuivat näistä esimerkeistä, ne voivat auttaa heitä innostamaan ja tukemaan muita.

Osa antoi nämä materiaalit kurssilaisille osana portfolioa. Toiset taas tekivät niille erillisen kansion. Kummatkin tavat toimivat hyvin.

VINKKEJÄ: Tee kurssilaisille jotain konkreettista materiaalia kurssilta kotiin vietäväksi, joka auttaa heitä muistamaan oppimansa, ja jota he voivat esitellä muille. Me kutsuimme tätä materiaalia portfolioiksi. Voit hakea inspiraatiota ja esimerkkejä [TOPSIDE-Materiaalia vertaistukijoille](#) osiosta. Anna kurssilaisille mukaan ne työkalut, joita he itse käyttivät koulutuksen aikana. He voivat käyttää niitä toimiessaan vertaistukijoina.

Romania: "Portfolioiden avulla kurssilaiset voivat näyttää, mitä ovat oppineet. Jokaisella kurssilaisella on oma ja omannäköinen portfolio, joka sisältää kaikki koulutuksen aikana tehdyt harjoitukset. Kansioista löytyy vertaistukijan toimintaa tukevaa materiaalia, valokuvia kurssilta, piirustuksia ja lehtileikkeitä.
Portfolio lisättiin myös tautatuen puhelinnumero."

Alankomaat: "Portfoliomme sisältää aika tavalla tekstiä, koska meillä on Alankomaissa mahdollisuus saada kurssilaisille virallinen tunnustus opituista taidoista. Sitä voi käyttää CV:ssä ja siitä voi olla hyötyä työn tai jatkokoulutuspaikan saamisessa. Portfoliosta selviää ulkopuolisellekin täsmälleen, mitä sen omistaja on koulutuksessa tehnyt. Portfolio sisältää myös kouluttajan palautetta sen omistajan vahvuuksista ja osaamisesta. Olemme kuitenkin huomanneet, että tämäntyyppinen portfolio voi olla kurssilaiselle itselle liian vaikeaselkoinen."

Espanja: ”Käytimme suhdekarttaa elämämme tärkeimpien henkilöiden tunnistamiseen sekä sen tunnistamiseen, miksi juuri nämä suhteet ovat niin tärkeitä. Sen avulla opettelimme myös, mitä sosiaaliset verkostot tarkoittavat. Kurssilaiset innostuivat tästä harjoituksesta. He halusivat päästä esittelemään omaa suhdekarttaansa muille ryhmän jäsenille. Suhdekartat lisättiin portfolioon. Näin he voivat halutessaan käyttää sitä toimiessaan vertaistukijoina.”



Vertaistukijan portfolio, San Tomas, Espanja.

b) Todistus

Kaikki kurssilaiset saivat pilottikurseilta osallistumistodistuksen. Tosin yhdessäkään projektimaassa koulutuksesta ei vielä kyetty antamaan ihmisille virallista tunnustusta ja pätevyyttä.

Vaikka virallista tunnustusta ei kurssin suorittaneille voitu vielä antaa, oli todistuksen saamiseksi suoritettavat tietty minimimäärä koulutuksesta. Jos joku joutui olemaan paljon poissa, täytyi hänen jättää kurssi kesken. Vaikka kaikki pilottikurssit olivat erilaisia, niin kaikki kestivät yhteensä noin 40 tuntia. Tästä voidaan joustaa kurssilaisten tarpeiden ja kunnianhimon mukaan, mutta on tärkeää pitää aika realistisena. Mieti, missä ajassa kurssilaiset oppivat tärkeimmät taidot. Kurssilaisten tulisi ainakin ymmärtää, mitä vertaistukijana toimiminen tarkoittaa, mitä vertaistukija tekee ja mitä koulutuksessa opituilla taidoilla tehdään. Lisäksi heillä tulisi olla realistinen käsitys omista vahvuuksistaan vertaistukijoina. Kaikki eivät pysty sisäistämään tätä kaikkea, vaikka he suorittavat koko koulutuksen. Tällaisissa tapauksissa kouluttaja voi keskittyä siihen, mitä tämä ihminen osaa, missä hän on hyvä ja miettiä millaista vertaistukea hän voisi tarjota.

TOPSIDE- kouluttajan tehtävä on huolehtia siitä, että kurssilla käydään kaikki tarvittavat taidot läpi, ei vain niitä helppoja ja mukavia. Vaikka kurssilaiset ovat jo hyviä jossain ja osa harjoituksista voi olla heille tuttuja, ei kertaus ole pahitteeksi.

VINKKEJÄ:

Ihmiset pitävät todistuksen saamisesta, ja he myös ansaitsevat sen! Pidä huoli, että keskityt siihen, mitä ihmiset osaavat, mutta kannusta myös kehittymään niissä hankalissa asioissa

Alankomaat: ”Pidimme huolen siitä, että kaikilla kurssilaisilla oli paljon kotiin vietävää, jotta he voivat näyttää, mitä ovat tehneet. Sen lisäksi he kuitenkin halusivat myös todistuksen.”



Vertaistukijoita Pentru Voista, Romaniasta

c) Mitä seuraavaksi

Oletko koskaan käyttänyt kurssilla oppimiasi taitoja tosielämässä, ystäviesi kesken esimerkiksi? Annoin tukea esimerkiksi huonetoverilleni. Hän kertoi minulle ongelmistaan kotona vanhempiensa kanssa. He kielsivät häntä hankkimasta tyttöystävää. Kerroin hänelle ymmärtäväni ja että itse sanoisin vanhemmilleni, että minulla on oikeus elää jonkun kanssa.

Hän päätti keskustella vanhempiensa kanssa, mutta vanhemmat alkoivat kiistellä hänen kanssaan ja uhkailla häntä. Hän kertoi minulle asiasta ja minä onnittelin häntä siitä, että oli uskaltanut ottaa asian puheeksi.
Vertaiskouluttaja Tšekistä

Koulutettujen vertaistukijoiden asiat kannattaa järjestää mahdollisimman pitkälle koulutuksen jälkeen. Koulutus toimii parhaiten, kun ihmiset siirtyvät suoraan koulutuksesta tehtäviinsä. Tämä on hyvä hoitaa ajoissa riippumatta siitä, jatkaako kouluttaja ryhmän kanssa työskentelyä esim. taustatukena, vai siirtyykö tehtävä jollekulle muulle. Kouluttajat voivat jatkaa edistymisen mittaamista pysymällä mukana kuvioissa, jos tarve vaatii. Jos kouluttaja ei jatka kurssilaisten kanssa, on taustatukia ja muita vertaistukijoiden kanssa työskenteleviä tärkeää informoida koulutuksen sisällöstä ja siitä mihin vertaistukijoita voidaan jatkossa käyttää.

On tärkeää, että vertaistukijoille löytyy hyvä ja luotettava taustatuki. Vertaiset saattavat törmätä todella hankaliin tilanteisiin ja on tärkeää, että vertaistukija tietää kenen puoleen kääntyä näissä tilanteissa. Taustatuen tulisi olla luotettava henkilö, jolle on helppo puhua. Lisää vinkkejä taustatuelle löydät [TOPSIDE- Opas taustatuelle](#) osiosta. Muista, että taustatueksi voi pyytää myös vapaaehtoistyöntekijää.

Vinkkejä: Tehokkainta on siirtyä suoraan koulutuksesta vertaistukijan tehtäviin.
Mieti, kuka voi toimia taustatukena vertaistukijoille.
Käytä mahdollisuuksien mukaan vapaaehtoisia.
Muista myös [TOPSIDE - Opas taustatuelle](#).

Tšekki: ”Saimme mukaan vapaaehtoisia taustatukia koulutettujen vertaistukijoiden pyörittämiin vertaistukiryhmiin. Kouluttaja oli mukana ensimmäisten kuuden tapaamisen ajan. Kouluttajan tehtävänä oli näyttää vapaaehtoisille, mikä on vertaistukijan rooli ja mitä taustatuen on tarkoitus tehdä. Oli tärkeää perehdyttää vapaaehtoiset taustatuen tehtävään, jotta he eivät ota liian isoa roolia ryhmässä, vaan pysyttelevät nimensä mukaisesti taustalla.”

Lopuksi

Näiden oppaiden ja materiaalien avulla sinun on mahdollista suunnitella oma TOPSIDE -vertaistukijakoulutuksesi. Tämä koulutusohjelma ei tarjoa sinulle valmista lukujärjestystä, vaan joustavan opetusohjelman, jonka avulla voit luoda juuri sinun tarpeisiisi sopivan koulutuskokonaisuuden. Toivomme ja uskomme, että olemme antaneet sinulle riittävästi eväitä vertaistukikoulutuksen vetämiseen ja vertaistukiohjelman aloittamiseen. Toivomme, että uskot kehitysvammaisiin ihmisiin ja heidän oikeuteensa saada tukea vertaisiltaan. Ota kaikki hyöty irti osoitteesta www.peer-training.eu löytyvistä aineistoista. Älä epäröi jakaa kokemuksiasi kanssamme!

Kaikki pilottikokeiluun osallistuneet kouluttajat ja vertaiskouluttajat toivovat teille kaikkea hyvää, pitäkää hauskaa ja vetäkää hyvä koulutus!

Kurssille osallistuville ihmisille toivotamme onnea matkaan ja muistakaa tukea toisianne!



Hyvää työtä, Kerry!



Vinkkejä: Pitäkää hauskaa ja tukekaa toisianne!

Liite

Tästä liitteestä löydät tietoja projektikumppaneista, jotka osallistuivat TOPSIDE- koulutusohjelman suunniteluun ja testaamiseen.



ENABLE Scotland

Leading the way in learning disability

Maa: Iso-Britania
Organisaatio: Enable Scotland
Lukuja: 8 kurssilaista
8 tapaamista - 7 tuntia per
tapaaminen
9 eri teemaa
Kouluttaja: Hugh Savage
Vertaiskouluttaja: John Feehan
Lisätietoja: www.enable.org.uk



Maa: Romania
Organisaatio: Pentru Voi
Lukuja: 7 kurssilaista
1 kokopäiväin tapaaminen ja
18 tapaamista - 2 tuntia per
tapaaminen
9 eri teemaa
Kouluttaja: Cristina Burlacu
Vertaiskouluttaja: Cristina Csizsec
Lisätietoja: www.pentruvoi.ro



Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

Maa: Suomi
Organisaatio: Kehitysvammaisten
Tukiliitto ry
Lukuja: 6 kurssilaista
4 tapaamista - kokonaisia
viikonloppuja
9 eri teemaa
Kouluttaja: Taija Humisto
Vertaiskouluttaja: Sinikka Haanpää
Lisätietoja: www.kvtl.fi



santtomàs

Maa: Espanja
Organisaatio: Associació Sant Tomàs
Lukuja: 8 kurssilaista
12 tapaamista - 4 tuntia per
tapaaminen
1 teema
Kouluttaja: Ivana Vilademunt
Vertaiskouluttaja: Antonio Garcia Torre
Lisätietoja: www.santtomàs.cat



Maa: Tšekki
Organisaatio: Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice
Lukuja: 6 kurssilaista
20 tapaamista - 1,5 tuntia per tapaaminen
3 kouluttajan ehdottamaa teemaa, 3 osallistujien ehdottamaa teemaa
Kouluttaja: Petra Nováková
Vertaiskouluttaja: Gabriela Froňková
Lisätietoja: www.spmpr.cz



Maa: Alankomaat
Organisaatio: Stichting Perspectief
Lukuja: 9 kurssilaista
6 tapaamista - 7 tuntia per tapaaminen
6 eri teemaa
Kouluttaja: Juultje Holla
Vertaiskouluttajat: Alexander Boes
Ellis Jongerius
Lisätietoja: www.perspectief.org



Inclusion Europe

Inclusion European Camille Latimer ja Luca Magri koordinoivat tätä projektia.
Lisätietoja: www.inclusion-europe.org

Laatutiimi

Jan Walmsley, Anna MacQuarrie ja Tobias Buchner tukivat TOPSIDE-koulutusaineiston kehittämistä kommentoimalla töitämme ja ehdottamalla parannuksia ulkoisina arvioijina.



Lifelong Learning

TOPSIDE-hankkeen mahdollisti rahoituksellaan:
Lifelong Learning Programme - Grundtvig

Lisätietoja: http://ec.europa.eu/education/lifelong-learning-programme/grundtvig_en.htm



Inclusion Europe



Elinikäisen
oppimisen
toimintaohjelma



Kehitysvammaisten
Tukiliitto ry

Euroopan Unionin Elinikäisen oppimisen toimintaohjelman tuella.

www.peer-training.eu