



Vertaisohjaajan opas sisäilmasta oireileville ja sairastuneille

Suomessa altistuu päivittäin kosteus- ja homevaurioille 600 000 – 800 000 ihmistä. Osa kosteus- ja homevaurioille ja muille sisäilman epäpuhtauksille altistuneista oireilee ja osa sairastuu vakavammin. Monet erilaiset oireet ja sairaudet sekä vaihtelevasti saatu apu oireisiin hämmentävät niin sairastuneita kuin heitä kohtaavia ihmisiä. Osa sairastuneista joutuu myös luopumaan kodistaan tai työpaikastaan, kun niissä asuminen ja työskentely käyvät mahdottomiksi. Hyväksi koettu selviytymiskeino ja apu on vertaisryhmätoiminta, jota toteuttavat hengitysyhdistykset.

Tämä opas on laadittu vertaisryhmien ohjaajien, ohjaajiksi aikovien sekä ryhmiin osallistuvien tueksi. Oppaan pohjana on käytetty Hengitysliiton kouluttamilta kokemus-asiantuntijoilta kerättyjä ideoita siitä, miten ryhmätoimintaa tulisi toteuttaa. Ideoita on saatu myös vertaistukiryhmien ohjaajilta.

Vertaistoiminnassa ihmiset, joita yhdistää sama elämäntilanne, kokemus tai ongelma, kohtaavat ja jakavat ajatuksiaan, tunteitaan, kokemuksiaan ja tietoa toistensa kanssa. Vertaisryhmässä on helppo olla, koska oireet ja sairastuneiden kohtaamat tilanteet ja ongelmat ovat tuttuja toisille saman kokeneille.

Yleistä ryhmistä

Monella hengitysyhdistyksellä on oma vertaisryhmä sisäilmasta sairastuneille. Joissakin yhdistyksissä vertaisryhmä on yhteinen eri hengityssairauksia sairastaville (astma, keuhkohtaumatauti, uniapnea). Pienet hengitysyhdistykset voivat tehdä yhteistyötä ja perustaa yhteisen ryhmän, jolloin voimavaroja voidaan jakaa tehokkaammin.

Ryhmän perustaminen ja yhteys omaan hengitysyhdistykseen

Vertaisryhmän perustamista suunnitellaan ja toiminnan aloittamisesta sovitaan yhdessä oman hengitysyhdistyksen hallituksen kanssa. Vertaisryhmän ohjaaja pitää hallituksen ajan tasalla

ryhmän toiminnasta, sopii kulujen kattamisesta hallituksen päättämän talousarvion puitteissa sekä mm. tiedottamisesta. Vertaisryhmä on osa hengitysyhdistyksen toimintaa, joten sen toiminta kirjataan yhdistyksen toimintasuunnitelmaan ja -kertomukseen.

Hengitysyhdistyksillä on usein käytettävänä tiloja, mahdollisuus tukea esim. tarjoilujen järjestämisessä sekä erilaisia välineitä (tietokone ym.) yhteiseen käyttöön. Myös yhteistyö muiden paikallisyhdistysten kanssa on järkevää. Tilojen puutteessa voi kysyä muiden yhdistysten tiloja ryhmän käyttöön.

Tiedottaminen

Vertaisryhmän markkinointi on syytä aloittaa ajoissa, jotta asiasta kiinnostuneet ehtivät reagoida ja varata kalenteristaan ajan kokoontumista varten.

Ensimmäisestä tapaamisesta tiedotetaan mahdollisimman näyttävästi. Ilmoitus laitetaan oman hengitysyhdistyksen nettisivuille, eri sosiaalisiin medioihin sekä julkisille ilmoitustauluille. Tietoa levitetään myös erilaisissa tilaisuuksissa.

Paikallislehtien ilmaisia ”minne mennä” -palstoja on syytä hyödyntää. Ryhmän perustavaa kokousta varten kannattaa neuvotella myös maksullisesta mainoksesta oman hengitysyhdistyksen kanssa.

Huom! Jatkuva tiedottaminen ryhmätoiminnasta on tärkeää koko toiminnan ajan.

Ensimmäisen tapaamisen järjestäminen

Ensimmäinen tapaaminen kannattaa järjestää yleisötilaisuuden yhteyteen, jolloin saadaan enemmän väkeä paikalle. Tilaisuuden aluksi voidaan kuunnella esimerkiksi aiheeseen liittyvä luento ja sen jälkeen keskustella paikalle tulleiden odotuksista ja ajatuksista vertaisryhmän toiminnan aloittamisesta.

Tässä tapaamisessa päätetään vertaisryhmän kokoontumispaikasta, ajankohdasta ja kestosta (esim. kerran kuukaudessa, kolme tuntia kerralla), mahdollisesta tarjoilusta sekä ryhmän ohjausvastuusta.

Ryhmän toimintatapoja

Useimmat ryhmät kokoontuvat tasaisin väliajoin (esim. kerran kuussa) ja niissä on uusille ja vanhoille ryhmäläisille avoimet ovet osallistua toimintaan.

Sisäilmasta sairastumisen aiheuttaman kriisin vuoksi säännöllisesti kokoontuvien avointen ryhmien lisäksi tarvetta on myös suljetuille määräajaisille ryhmille. Tällaisessa ryhmässä ryhmälle asetetaan tavoitteet ja asiat pyritään käsittelemään määräajassa ratkaisukeskeisesti. Tarvittaessa ryhmä voi määräajan jälkeen jatkaa avoimena ryhmänä.

Tarve suljetulle ryhmätoiminnalle nousee siitä, että vertaistoiminta voi olla raskasta, jos joka kerta ryhmässä käsitellään uuden tulokkaan tarina. Uusien surullisten ja raskaiden tarinoiden kuuleminen voi vaikeuttaa ihmisen selviytymistä omasta sairaudesta ja elämäntilanteen muutoksesta.

Ryhmä ja ryhmäläisten valinta

Hyvä ryhmäkoko on 5-10 henkilöä. Tällöin jokainen tulee huomioiduksi ja pääsee paremmin osallistumaan keskusteluun. Joissakin vertaisryhmissä on ajoittain käynyt enemmänkin ihmisiä, jolloin ryhmän ohjaajan on tärkeä huolehtia siitä, että puheenvuorot jakautuvat tasaisesti kaikkien läsnäolijoiden kesken.

Vertaisryhmän ohjaajan toimintaa voi helpottaa pyytämällä ryhmän toiminnasta kiinnostuneita olemaan ensin yhteydessä ohjaajaan. Tällöin vertaisohjaaja voi ensin haastatella ryhmästä kiinnostunutta saadakseen tietoja hakijan tilanteesta ja motivaatioista.

Ryhmän pelisäännöt

Ryhmän on syytä sopia yhteisistä pelisäännöistä ja hyväksyttää ne erikseen jokaisella ryhmän jäsenellä. Hyväksyminen tapahtuu suullisesti tai pelisääntölistan allekirjoituksella. Jokainen ryhmä voi halutessaan kirjoittaa omat pelisääntönsä, joiden mukaan toimitaan. Pelisäännöt olisi syytä käsitellä heti ryhmätoiminnan alkuvaiheessa.

Esimerkkejä pelisäännöistä:

- Muista vaitiolovelvollisuus, esille tulevat asiat pysyvät vain ryhmän jäsenten tiedossa.
- Jokaisella on oikeus omaan mielipiteeseen.
- Kukin puhuu vuorollaan ja antaa myös toisten puhua.
- Keskustelulle on varattava tarpeeksi aikaa.
- Pidetään kiinni sovituista ajoista: paikalle tullaan ajoissa ja tapaaminen lopetetaan sovittuna aikana.
- Tapaamisiin tullaan tuoksutta.
- Ryhmässä ei politikoida ellei toisin sovita.

Ryhmädynamiikka

Ryhmä koostuu erilaisista ihmisistä, mikä on rikkaus. Vaikka jokaisella on oma mielipiteensä, on hyvä oppia kuuntelemaan ja sietämään myös toisenlaisia mielipiteitä.

Tutustumiseen ja omasta taustasta kertomiseen (omiin tarinoihin) on varattava reilusti aikaa ryhmän alkuvaiheessa. Myös uusien jäsenten tarinoille on annettava oma aikansa, mutta sen jälkeen on siirrettävä katse kohti tulevaisuutta ja panostettava toinen toistensa tukemiseen. On hyvä miettiä, miten ryhmän toiminnasta saadaan ratkaisukeskeistä ja osallistujien selviytymistä tukevaa.

Ryhmätapaamisen rakenne

Ryhmän ohjelma kannattaa suunnitella esim. puoleksi vuodeksi etukäteen. Eri tahoja voi pyytää paikalle luennoimaan ja kertomaan omasta toiminnastaan tai voidaan tehdä vierailuja. Hyviä yhteistyötahoja ovat järjestöt, oppilaitokset, seurakunta, sosiaali- ja terveydenhuollon edustajat, kunnan eri toimet (liikunta ja kulttuuri jne.), liikkeiden ja organisaatioiden (apteekki, kuntosalit) edustajat jne. Ensisijainen yhteistyökumppani on kuitenkin oma hengitysyhdistys.

Ryhmätapaamisiin on hyvä sisällyttää myös muuta toimintaa: yhteistä liikuntaa kuten taukojumppaa, rentoutusharjoituksia, ”kotitehtäviä”, yhteislaulua tai yhteisiä tutustumiskäyntejä.

Kukin tapaamiskerta on hyvä suunnitella etukäteen. Kyse ei ole minuuttiaikataulusta vaan tapaamisen rakenteesta, jossa voi erottaa aloituksen, keskikohdan ja lopetuksen. Aloitukseen sisältyy varsinkin ryhmän alkuvaiheessa jäsenten esittelyä ja toisiinsa tutustumista. Sen voi tehdä hauskaasti erilaisten tutustumisharjoitusten avulla (katso oppaan loppuosa). Lopetukseen voi sisällyttää esimerkiksi rentoutusharjoituksia, laulua ym. rauhoittavaa toimintaa.

Ryhmänohjaajan velvollisuudet

Suosituksena on, että ryhmässä on kaksi ohjaajaa, jolloin he toimivat toistensa ensisijaisina tukijoina. Mikäli kyseessä on yhdistetty ryhmä, kannattaa ohjaajat valita eri sairausryhmistä.

Ohjaajalle on eduksi, jos hän on aiemmin toiminut ryhmänvetäjänä. Tällainen kokemus ei kuitenkaan ole välttämätöntä, sillä ryhmänohjaajana toimimiseen voi saada tukea omasta hengitysyhdistyksestä tai Hengitysliiton koulutuksista.

Ohjaaja kannustaa keskusteluun ja johtaa sitä. Hän innostaa ryhmäläisiä keskustelemalla yhdessä heidän toiveistaan ja toteuttaa myös tätä toimintaa.

Ohjaajaksi ryhtyneellä on oikeus jakaa puheenvuoroja ja huolehtia siitä, että kaikki tulevat kuulluksi. Hänellä on oikeus katkaista puheenvuoro, mikäli joku puhuu liian pitkään.

Ohjaajan tulee olla kaikkien ryhmäläisten tukena tasapuolisesti.

On tärkeää, että ohjaaja antaa ryhmäläisille myös kiitosta.

Ohjaaja pitää yhteyttä oman hengitysyhdistyksen hallitukseen ja tiedottaa sen kautta kaikista ryhmätoimintaan liittyvistä asioista. Ryhmänohjaajalla on oikeus sopia ohjauksen sisällöistä ja määrääjasta sekä muista ryhmän ohjaamiseen liittyvistä asioista yhdistyksen hallituksen kanssa.

Ohjaajan työnohjaus

Jotta ohjaaja suoriutuu tehtävästään, on hänen huolehdittava omasta jaksamisestaan. Apua kannattaa pyytää ensisijaisesti omasta hengitysyhdistyksestä, mutta myös SPR ja seurakunnat järjestävät työnohjausta useilla paikkakunnilla. Lisäksi Hengitysliiton koulutusten yhteydessä pyritään järjestämään mahdollisuus ryhmätyön-ohjaukseen.

Ohjaajan on syytä myöntää itselleen, jos hän ei enää jaksakaan toimia. Tällaisessa tilanteessa tulee ensisijaisesti kääntyä toisen ohjaajan puoleen, antaa hänelle ohjausvastuu ja pitää itse hengähdystaukoa. Jos toista ohjaajaa ei ole, voidaan sopia, että joku toinen tai vaikkapa pari ryhmäläistä ottaa vastuun seuraavasta kerrasta.

Osallistujan oikeudet ja velvollisuudet

Ryhmään osallistuvalla on oikeus jakaa omia kokemuksiaan ja saada tukea muilta ryhmäläisiltä.

Ryhmään osallistuessaan hän on velvollinen kuuntelemaan, tukemaan ja innostamaan myös toisia ryhmäläisiä. Hyvä kuuntelija on kunnan arvoinen ja ryhmässä kaikki sen jäsenet toimivat kuuntelijoina.

Oman tarinan merkitys

Jokaisella on oma tarinansa kerrottavanaan ja jokaiselle on myös annettava aikaa sen kertomiseen. Tarinoiden kerronta on hyvä tehdä ryhmän alkuvaiheessa, jolloin ne toimivat tutustumisen apuna. Uudet ryhmäläiset kertovat oman tarinansa sitä mukaa kun liittyvät ryhmään. Tavoitteena on, että tarinat jätetään kertomisen jälkeen taustalle ja ryhmä jatkaa eteenpäin kokeilemalla ja kehittämällä yhteistä toimintaa.

Oman tarinan voi myös piirtää tai maalata, jolloin sen läpikäymiseen tulee uudenlainen näkökulma. Tämä maalaustehtävä voisi olla esimerkiksi yhden tapaamiskerran aihe.

Ongelmatilanteita ryhmässä

Häiritsevä käyttäytyminen toisen puhuessa lienee tyypillisin ongelmatilanne ryhmässä. Se ei useinkaan ole tahallista, koska ryhmäläiset ovat innokkaita päästessään kertomaan omaa tarinaansa ja tuomaan esiin omia näkemyksiään. On kuitenkin muistettava antaa jokaiselle aikaa kertoa rauhassa asioitaan.

Pienikin asia saattaa ärsyttää jotakin ryhmään osallistujaa, jolloin hän reagoi voimakkaasti ja häiritsevästi. Tällöin ryhmän ohjaajalla on velvollisuus puuttua tilanteeseen ja johdattaa keskustelu taas oikeille urille.

Ryhmätoiminta on hyvä tapa harjoitella erilaisten ihmisten kanssa toimeen tulemistä. Kaikista ei tarvitse pitää, mutta toimeen on tultava.

Mikäli joku ryhmän jäsen dominoi tai häiritsee ryhmän toimintaa, on hyvä käydä kahdenkeskinen keskustelu tämän henkilön kanssa. Joskus voidaan

joutua sopimaan, että henkilö pitää taukoa ryhmässä käymisestä.

Tavat selvitä kriiseistä vaihtelevat. Erilaisia selviytymiskeinoja on kunnioitettava. On kuitenkin tärkeää huomioida ryhmädynamiikka ja osallistujien kantokyky. Sekä ohjaajan että ryhmäläisten on tiedostettava, että aina eivät omat tiedot ja taidot riitä, vaan joskus on turvaututtava ammattilaisten apuun.

Tutustumisharjoituksia:

Parit esittelevät itsensä toisilleen. Tämän jälkeen kumpikin esittelee parinsa muulle ryhmälle.

Hahmotellaan Suomen kartta lattialle. Jokainen menee seisomaan siihen kohtaan Suomea, missä on syntynyt ja kertoo mukavan muiston lapsuudestaan/nuoruudestaan.

Ohjaaja tuo paikalle kasan postikortteja. Jokainen valitsee sellaisen kortin, joka kuvastaa tavalla tai toisella itseään. Voidaan myös valita kortti, joka kuvastaa omaa paria. Keskustellaan siitä, millä perusteella kortit valittiin.

Yhdistyksille on jaettu vuonna 2013 Ideapakka-kortit. Vinkkejä Ideapakan käyttämiseen löytyy yhdistysnetistä: <http://yhdistysnetti.hengitysliitto.fi>
> Tietoa > Koulutusmateriaalit > Helin kesä > Helin kesä 2013.

Tutustumisharjoituksia voi keksiä itsekin.

Lopuksi

Jotta ryhmä toimisi ja siitä tulisi osallistujiensa näköinen, kannattaa toteuttaa rohkeasti sen jäsenten ehdotuksia. Jokaisella on erilaisia ideoita ja taitavan ohjaajan tehtävänä on saada ne esiin ja käyttöön. Tavoitteena on, että ryhmästä tulee elävä, tässä ajassa toimiva ja jäsenensä huomioiva tapaamispaikka.

Käytännön vinkkejä

Ideota ryhmätapaamisten aiheiksi:

Terveydenhuollon edustajan vierailu (lääkäri, sairaanhoitaja, fysioterapeutti jne.)

Apteekin edustajan vierailu: aiheina astmalääkkeet, inhalaattorit, ihonhoito jne.

Liikunnanohjaajan vierailu: mitä voi itse tehdä, mitä ohjausta kunta tarjoaa.

Tapaaminen oman hengitysyhdistyksen edustajien kanssa – mitä kaikkea yhdistys tarjoaa, miten tehostaa yhteistyötä.

Muiden järjestöjen vierailu: Allergia- ja astmayhdistys, Diabetesyhdistys jne.

Tapaaminen Hengityслиiton aluesuunnittelijan tai korjausneuvojan kanssa.

Laulupedagogin vierailu - oikean hengitystekniikan ja laulun merkitys kehon ja mielen hyvinvoinnille.

Lisää tietoa vertais- ja vapaaehtoistoiminnasta:

<http://www.kansalaisareena.fi> -> Vertaistuki (Useita linkkejä, kirjoja ja tietoa vertaistoiminnasta)

Raninen ym. (toim.): Mathildan muodonmuutos. Kansalais- ja vapaaehtoistoiminnan uudet kasvot.

Tietoa sisäilma-asioista

<http://www.hengityслиitto.fi/homeesta-ja-sisailmasta-sairastuneet>

<http://www.hengityслиitto.fi/sisailma>

<http://www.hometalkoot.fi/>

http://www.ttl.fi/fi/asiantuntijapalvelut/terveys_ja_tyokyky/ammattitautitutkimukset/Documents/ammattitautipilaan_kaytannan_opas.pdf

Tärkeitä yhteystietoja:

Oma hengitysyhdistys: _____

Oman alueen kokemusasiantuntijat: _____

Hengityслиiton kokemusasiantuntijat ovat koulutuksen saanut asiantuntijaryhmä, joihin voit ottaa tarvittaessa yhteyttä. Heitä voi myös pyytää eri tilaisuuksiin puhumaan.

Oman alueen aluesuunnittelija: _____

Oman alueen korjausneuvoja: _____

Sisäilmasta sairastuneiden suunnittelija: _____

Muita yhteystietoja:

Sisäilmasta sairastuneet ry: www.hengitysyhdistys.fi/sisailmastasairastuneet

Sosiaaliturvaopas pitkäaikaissairaille ja vammaisille henkilöille: www.sosiaaliturvaopas.fi

Suomen punainen risti: www.spr.fi

Julkiset palvelut: www.suomi.fi