



Hengitysliitto

Uusia tuulia vertaistoiminnassa

Vertaistoiminnan kehittäjä Päivi Suuniittu



Paras kokemukseni vertaistuesta

- Mieti hetki tilanteita, joissa muistat itse saaneesi vertaistukea. Hae mieleesi paras muisto.
- Mikä oli paikka ja tilanne?
- Mitä siinä tapahtui?
- Mistä tunnistit vertaistuen?
- Miltä se tuntui?



Paras kokemukseni vertaistuesta

- Mieti hetki tilanteita, joissa muistat itse antaneesi vertaistukea toiselle. Muistele vahvimmin mieleesi jäänyttä tilannetta.
- Mikä oli paikka ja tilanne?
- Mitä siinä tapahtui?
- Mistä tunnistit vertaistuen?
- Miltä se tuntui?



Spontaani ja järjestetty vertaistuki

- Spontaani vertaistuki elää arjen hetkissä.
- Tunnistat tilanteen ja toimit sen mukaan.
- Kertaluontoista tai toistuvaa.
- Järjestetyllä vertaistuellä on sovittu aikansa, paikkansa ja toteutustapansa.
- Toteuttajina koulutetut vertaisaktiivit.
- Yksilö- ja ryhmämuotoista tukea.
- Järjestäjänä hengitysyhdistys tai Hengityслиitto.
- Vertaisuus-käsitteen merkityksen laajentaminen.



Mikä yhdistysten vertaistoiminnassa on jo hyvää

- yhteenveto Hengitysliiton työntekijöiden kehittämispäivän ryhmätyöstä 23.5.2024

- Toiminta kasvokkain. Lähitoiminta. Paikallisuus. Matala kynnys.
- Koulutetut ohjaajat.
- Ohjaajien sitoutuminen yhdistyksen toimintaan (hallitustyöskentely).
- Kaikki ovat tervetulleita, jäsenyyttä ei edellytetä.
- Tarvelähtöistä toimintaa.
- Asiantuntijoiden ja Hengitysliiton vertaistoiminnan hyödyntäminen.
- Innokkuus. Yhdessä tekeminen.
- Toiminnalliset ryhmät edistämässä vertaistoimintaa.

Vertaistoiminnan lähtökohtia: yhdistävät tekijät

Jaettu kokemus

- Hengityssairaus
- Sisäilmaoireilu
- Nikotiiniriippuvuus
- Long covid
- **Tuttu kohderyhmä**

Jaettu haaste

- Läheisen sairaus
- Elintapojen muutostoive
- Yksinäisyys
- Mielekkään tekemisen puute
- Tuoksuhaaste
- **Tuttu ja uudet kohderyhmät**

Jaettu kiinnostus

- Hengitysterveys
- Hyvinvointi, luonto, liikunta
- Kaikkien ihmisten vertaisuus
- Ilmastonmuutos
- Hyvän hoidon puolesta vaikuttaminen
- **Kohderymänä kaikki**

Uusia tuulia vertaistoimintakokeiluissa 2024

Jaettu kokemus

- Tapaamispaikkakokeilut
- Konseptiryhmät
- Määräaikaiset ryhmät
- Ohjaajavierailut
- Uusi verkkoalusta, uusia toimintamuotoja
- **Tuttu kohderyhmä**

Jaettu haaste

- Puolisoiden ryhmät ja vertaistapaamiset.
- Pidä huolta itsestäsi –ryhmät verkossa ja paikallisina.
- Aamu- ja muut porinat.
- Uusi verkkoalusta, uusia toimintamuotoja.
- **Tuttu ja uudet kohderyhmät**

Jaettu kiinnostus

- Ilmastotoimintaa nuorten opeilla.
- Kaikkien vertaistuki arkiseksi tavaksi.
- Toimintakokeilut yhdessä muunkielisten kanssa.
- Uusi verkkoalusta, uusia toimintamuotoja.
- **Kohderyhmänä kaikki**

Työpajan uusia ideoita vertaiskohtaamisten järjestämispaikoiksi

- Kampaamo.
- Huoltoasema. Autokorjaamo.
- Oma puutarha, mökki.
- Museo. Baari, kahvila.
- Uimahalli. Höyrysauna. Kahvio. Suolahuone.
- Ostoskeskus. Kirjasto, lehtilukusali.
- Bussikierros matkaporinoiden mahdollistajaksi
- Vertaiskirkko
- Luonto. Kesäkot
- Sähkölaitoksen piha tai muu sähköautojen lataamispaikka.
- Päivätoimintatila. OLKA-piste.

Voimaa uuteen toivosta

- Toivo tarkoittaa ajatusta siitä, että jotakin hyvää voi tapahtua.
- Tulevaisuus on vain tekemistä vaille. Tässä ja nyt on hyvä aloittaa.
- Kaikesta, mitä teemme, jää jälki maailmaan. Paljon pieniä hyviä jälkiä!



Hyvä kiertoon: vertaistuki ihmisten välisenä prosessina

- Vertaistukea voi ajatella hyvän tekemisenä, hyvän laittamisena lahjana kiertoon ihmisten kesken.
- “Hyvän tekeminen edellyttää, että antaja arvostaa itseään, toimijuuttaan ja sitä, mitä voi toimijana antaa kohteelle. Antajan on myös arvostettava vastaanottajaa hyvän kohteena. Odottamalla vastaanottajalta vastavuoroisuutta antaja ilmaisee kunnioittavansa vastaanottajaa itsensä veroisena moraalisenä toimijana, joka on arvokas antamaan ja jolla on jotakin arvokasta annettavaa vastalahjana tai edelleen välitettyinä lahjoina kolmansille osapuolille. Hyvän tekeminen lähimmäiselle edellyttää olennaisesti lähimmäisen arvostamista (muille hyvää tekevänä) toimijana”.

Jaana Hallamaa: Yhdessä toimimisen etiikka.



Hengitysliitto

Päivi Suuniittu
Vertaistoiminnan kehittäjä
040 6704870
paivi.suuniittu@hengitysliitto.fi

Hengitysliitto
Oltermannintie 8
PL 40, 00621 Helsinki
hengitysliitto.fi