

ETÄVERTAISRYHMÄT



**VERTAISTOIMINTAA
VIDEOYHTEYDELLÄ**

Pako^{Suomen}aisapu



SISÄLTÖ

1. Johdanto	3
2. Etävertaisryhmät	4
2.1. Kenelle etävertaistoiminta sopii?	4
2.2. Miten ryhmiä voi toteuttaa videoyhteydellä?	5
2.3. Mitä välineiden valinnassa tulee huomioida?	6
3. Ennen ryhmää	7
3.1. Yhteistyökumppaneiden valinta ja yhteistyön aloittaminen	7
3.2. Ohjaajien valinta ja perehdytys	9
3.3. Osallistujien tarpeet ja tavoitteiden suunnittelu	10
3.4. Ryhmäläisten valinta ja rekrytointi	10
3.5. Ryhmäläisten osallistaminen	10
3.6. Alkuhaastattelut ja tavoitteiden tarkennus	11
3.7. Käytännön järjestelyt ja tavallinen ryhmäkerta	11
3.8. Esimerkki ryhmäkerran käsikirjoituksesta	13
3.9. Esimerkki ryhmäkauden rungosta	14
4. Ryhmän jälkeen	15
4.1. Loppuhaastattelut	15
4.2. Palaute yhteistyökumppaneiden kesken	15
4.3. Palautteiden ja arvioiden yhteenveto	15
5. Lopuksi	16
5.1. Suomen Pakolaisavun etävertaisryhmät	16
5.2. Kiitos	17

1. JOHDANTO

Kun ihmiset muuttavat uuteen maahan, moni pyytää tukea toiselta samassa tilanteessa olevalta. Toisen kotoutujan koetaan usein ymmärtävän, miltä uudessa maassa ja paikkakunnalla asuminen tuntuu. Kotoutumista edistävässä tavoitteellisessa vertaistoiminnassa osallistujat saavat faktatietoa vertaisohjaajilta ja tukea muilta, joilla on samanlainen elämäntilanne. Uuteen elinympäristöön liittyvien asioiden ymmärrys syvenee, kun niitä käydään läpi keskustellen ja on tilaa esittää tarkentavia kysymyksiä turvallisessa ympäristössä. Vertaistoimintaa voidaan järjestää myös kotoutujien äidinkielellä. Parhaimmillaan vertaistoimintaan osallistuvan itseluottamus kasvaa, hänen tietonsa ja voimavaransa lisääntyvät ja hän löytää paikkansa olla ja toimia uudessa yhteiskunnassa.

Kotoutumista edistävä vertaistoiminta on vaikuttavaa ja yksilöä voimaannuttavaa, kun toiminta perustuu osallistujia yhdistäviin tarpeisiin, sillä on selkeät ja konkreettiset tavoitteet ja ryhmää ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat, joiden työtä organisaatio tukee. Tarkoituksenmukainen kotoutumista edistävä vertaistoiminta on väliaikaista, ja se tukee ihmistä toimimaan itsenäisesti. Kuitenkin esimerkiksi ikääntyneiden vertaistoiminnan on hyvä olla pidempiaikaista tukea.

Suomen Pakolaisapu kehittää kotoutumista edistävää vertaistoimintaa kouluttamalla vertaisohjaajia, tukemalla organisaatioita vertaistoiminnan käynnistämisessä ja suunnittelemisessa sekä koordinoimalla yhteistyöverkosto Vetoa. Pakolaisapu kokeilee myös vertaistoiminnan uusia muotoja ja tuottaa vertaistoimintaa koskettavaa tietoa ja materiaaleja.

Suomen Pakolaisapu toteutti omakielisiä tietopohjaisia etävertaisryhmiä yhteistyössä Irakin Naisten Yhdistys ry:n sekä Pudasjärven ja Porin kaupunkien kanssa syksyllä 2018. Toiminnan järjestämistä koskettava opas on luotu näiden kokemusten perusteella. Etävertaisryhmät – Vertaistoimintaa videoyhteyden välityksellä on tarkoitettu kaikille kotoutumista edistävästä vertaistoiminnasta kiinnostuneille toimijoille.



"Minusta tuntui, että olette lähellä."

Etävertaisryhmän osallistuja, joulukuu 2018

2. ETÄVERTAISRYHMÄT

”Aiemmin ajattelin, että etäryhmään ei voi osallistua. Ajattelin, että se ei mene hyvin. Mutta kun aloitin, ymmärsin, että se olikin parempaa kuin ajattelin. Se meni todella hyvin. Ymmärsin, että etäryhmässäkin voi oppia yhtä hyvin kuin ryhmässä, joka on läsnä.”

Etävertaisryhmän osallistuja, joulukuu 2018.

Vertaisryhmätoiminta antaa mahdollisuuden vastavuoroiselle kokemusten ja ajatusten vaihdolle. Se on mahdollisuus edistää useiden yksilöiden kotoutumista samanaikaisesti heitä yhdistävien tarpeiden näkökulmasta. Etävertaisryhmät ovat tapa tuoda yhteen kotoutumisen parissa työskenteleviä toimijoita valtakunnallisesti, hyödyntää eri toimijoiden asiantuntemusta sekä tarjota kotoutumista edistävää vertaistoimintaa sitä kaipaaville ympäri Suomen. Etävertaistoiminnalla tarkoitamme tässä oppaassa vertaisryhmää, jossa ohjaajat ja ryhmäläiset tapaavat videoyhteyden välityksellä.

2.1. KENELLE ETÄVERTAISTOIMINTA SOPII?

Etävertaisryhmä on hyvä ratkaisu tilanteessa, jossa paikkakunnalla ei ole riittävästi samaa kieltä puhuvia kotoutujia, kotoutujille sopivaa vertaisohjaajaa tai muutoin riittävä osaamista ja resursseja kotoutumista edistävän vertaistoiminnan toteuttamiseen. Monille vertaistoimintaa toteuttaville organisaatioille taas valtakunnallinen kohderyhmän tavoittaminen ja uusille paikkakunnille jalkautuminen saattaa olla haasteellista. Etävertaisryhmät voivat myös toimia tilanteissa, joissa kohderyhmän kynnys avautua oman elämän haasteista omalla paikkakunnalla on korkea.



2.2. MITEN RYHMIÄ VOI TOTEUTTAA VIDEOYHTEYDELLÄ?

Ryhmän toteutustapa ja yhteydenpidon väline vaikuttavat siihen, minkälaisista kohderyhmistä toiminnalla on mahdollista tavoittaa. Videoyhteyden kautta vertaistoimintaa on mahdollista järjestää luku- ja kirjoitustaidottomien kanssa tai kielellä, jonka kirjoitustaito ei ole sujuvaa. Kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa voidaan käyttää myös menetelmiä, jotka eivät kirjallisessa muodossa ole toteutettavissa. Videoyhteyden välityksellä vertaisryhmiä voi toteuttaa monella tapaa.

- a. Osallistujat kokoontuvat samassa tilassa. Vain ohjaaminen tapahtuu etänä.
 - Kun ryhmäläiset kokoontuvat samaan paikkaan, paikallinen yhteistyökumppani voi huolehtia tiloista ja yhteydestä.
- b. Osallistujat kokoontuvat pieniin ryhmiin tai pareihin paikkakunnittain ja osallistuvat samojen vertaisohjaajien ohjaamaan ryhmään. Myös ohjaaminen tapahtuu etänä.
 - Kun ryhmäläiset kokoontuvat samoihin paikkoihin, paikalliset yhteistyökumppanit voivat huolehtia tiloista ja yhteydestä.
- c. Osallistujat osallistuvat itsenäisesti eri tiloista käsin. Myös ohjaaminen tapahtuu etänä.
 - Kukin ryhmäläinen huolehtii osallistumisestaan ja yhteydestään itsenäisesti.
 1. Tämä vaatii osallistujilta tarkoitukseen soveltuvia välineitä ja riittäviä tietoteknisiä taitoja.
 2. Tämä vaihtoehto voi olla hyvä ratkaisu, kun aihepiiri on erityisen sensitiivinen ja osallistujien kynnys puhua aiheesta samalla paikkakunnalla asuvien kanssa on korkea.
- d. Ryhmä voi myös olla sekoitus yllä mainituista, joissa osa ryhmäläisistä kokoontuu fyysisesti saman ruudun äärelle ja osa osallistuu itsenäisesti omilta päätteiltään.

2.3. MITÄ VÄLINEIDEN VALINNASSA TULEE HUOMIOIDA?

Etävertaisryhmiä on mahdollista toteuttaa monien eri yhteysvälineiden avulla. Koska välineet vaihtuvat ja kehittyvät, käsittelemme niitä tässä oppaassa hyvin yleisellä tasolla. Välineen valinnassa kannattaa aina huomioida sen helppokäyttöisyys kaikkien käyttäjien näkökulmasta. Valittavan ohjelman lisäksi on tärkeää miettiä laitteistoa, jolla ryhmä toteutetaan.

Osallistujat kokoontuvat yhteisessä tai useissa yhteisissä tiloissa. Ohjaaminen tapahtuu etänä.

Mieti näitä:

- Jos järjestävät organisaatiot huolehtivat yhteyksistä, toimintaa voi helpottaa se, että välineet ovat työntekijöille ennestään tuttuja.
- Mahdollistaako väline useiden ruutujen samanaikaisen näkymisen?
- Onko välineellä toiminnallisia ominaisuuksia, esimerkiksi osallistujien jako pienryhmiin?

Tee näin:

- Tarjoa ryhmälle tarpeeksi suuri ruutu, jotta kaikki voivat nähdä ohjaajat yhtäaikaaisesti.
- Sijoita kamera niin, että kaikki ryhmäläiset näkyvät samanaikaisesti ohjaajille.
- Ulkoinen kaiutin ja mikrofoni parantavat äänenlaatua.
- Videoyhteyden avulla voidaan käydä keskustelua, nähdä ryhmäläiset ja ohjaajat sekä käyttää erilaisia osallistavia menetelmiä. Paikallinen yhteistyökumppani voi jakaa tarvittavia materiaaleja.

Osallistujat osallistuvat itsenäisesti eri tiloista käsin. Ohjaaminen tapahtuu etänä.

Mieti näitä:

- Onko käytettävä väline osallistujille ennestään tuttu?
- Tuleeko osallistujien ladata käyttöönsä uusi ohjelma osallistuakseen vertaisryhmään?
- Tuleeko osallistujien luoda uuteen palveluun uusi käyttäjätili osallistuakseen vertaisryhmään?
- Millä kielillä välinettä on mahdollista käyttää?
- Millä merkistöillä välinettä on mahdollista käyttää?
- Mahdollistaako väline useiden ruutujen samanaikaisen näkymisen?
- Onko välineellä toiminnallisia ominaisuuksia, esimerkiksi osallistujien jako pienryhmiin?

Tee näin:

- Kokeile osallistujien kanssa, että käytettävä väline toimii ja sitä osataan käyttää ennen ryhmäkauden alkua. Esimerkiksi ryhmän käynnistymistä edeltävät alkuhaastattelut voidaan toteuttaa videoyhteyden kautta.
- Osallistavissa menetelmissä tulee huomioida, etteivät osallistujat ole keskenään fyysisesti samassa tilassa. Hyödynnä videoita ja verkossa olevaa materiaalia.

Hyvä Internet-yhteys!

Toimivan videoryhmän toteutumiseksi tarvitaan aina nopea Internet-yhteys sekä hyvä kuvan- ja äänenlaatu. Kun yhteys toimii hyvin, vuorovaikutus ei kärsi ja vertaisryhmää voidaan toteuttaa hyvin samankaltaisin menetelmin, kuin ryhmissä, joissa ohjaajat ja ryhmäläiset kokoontuvat fyysisesti samassa tilassa. Tämä on mahdollista erityisesti järjestelyssä, jossa ryhmäläiset kokoontuvat yhteen tilaan saman ruudun äärelle. Jos haluat tarkempia tietoja sopivista välineistä, voit aina olla yhteydessä Pakolaisavun vertaistoiminnan suunnittelijoihin.

3. ENNEN RYHMÄÄ

3.1. YHTEISTYÖKUMPPANEIDEN VALINTA JA YHTEISTYÖN ALOITTAMINEN

Etävertaisryhmän toteuttaminen käynnistyy yhteistyökumppanien löytämisestä. Toimivassa yhteistyössä osaaminen ja resurssit täydentävät toisiaan.

Yhteistyökumppaneiden osaaminen, resurssit, vastuut ja roolit:

Paikallinen organisaatio

- ✓ yhteys alueella oleviin kotoutujiin
- ✓ tieto alueen kotoutujien tarpeista
- ✓ paikallistuntemus
- ✓ osallistujat yhteisessä tai useissa yhteisissä tiloissa
 - tietokone, verkkoyhteys, ruutu, ulkoinen mikrofoni ja kaiutin
 - pääsy tarvittaviin tiloihin

Vertaisryhmää ohjaava organisaatio

- ✓ osaaminen kotoutumista edistävästä vertaisryhmätoiminnasta
- ✓ kielitaitoiset ja koulutetut vertaisohjaajat
- ✓ resurssit ryhmän sisältöjen suunnitteluun ja toiminnan toteuttamiseen
- ✓ tietokone, verkkoyhteys, ulkoinen mikrofoni ja kaiutin
- ✓ tila ryhmän ohjaamiselle

Työnjaosta sovittavaa

- ✓ käytettävät tilat
- ✓ ryhmästä tiedottaminen ja osallistujien rekrytointi
- ✓ ryhmän ohjelma ja kokoontumiskertojen sisällöt
- ✓ ryhmäläisten alku- ja loppuhaastattelut
- ✓ ohjaajien perehdyttäminen
- ✓ ohjaajien palkkiot
- ✓ toiminnan seuranta ja arviointi
- ✓ toiminnan budjetti

Etävertaisryhmän organisoinnissa on monta vaihetta ja iso osa organisaatioiden työstä tehdään ennen ryhmien varsinaista käynnistymistä.

Näin paikallisen organisaation työ etenee käytännössä.

- Selvitä minkä kielisille ja minkälaisessa elämäntilanteessa eläville kotoutujille vertaisryhmä olisi erityisen tarpeellinen
- Perehdytä ohjaamisesta vastaavaa yhteistyökumppania kotoutujien tilanteesta sekä paikkakunnan palveluista ja mahdollisuuksista kotoutujien näkökulmasta.
- Tue vertaistoimintaa toteuttavaa organisaatiota suunnittelutyössä.
- Tiedota ryhmästä ja tuo paikkakunnan kotoutujat ja vertaistoimintaa toteuttava organisaatio yhteen.
- Tarjoa tarvittavat tilat ja välineet ryhmän kokoontumista varten.

Näin vertaisryhmää ohjaavan organisaation työ etenee käytännössä.

- Selvitä minkä kielisille ja minkälaisessa elämäntilanteessa eläville kotoutujille vertaisryhmä olisi erityisen tarpeellinen paikallisen organisaation avulla.
- Tutustu kotoutujien tilanteeseen sekä paikkakunnan palveluihin ja mahdollisuuksiin kotoutujien näkökulmasta paikallisen organisaation avulla.
- Rekrytoi ja perehdytä ryhmän vertaisohjaajat. Toiminnan suunnittelu tapahtuu ryhmänohjaajien kanssa.
- Tee alustavat suunnitelmat ryhmätoiminnan muodosta: järjestetäänkö esimerkiksi vertaistukiryhmä tai tietopohjainen oppimisvertaisryhmä?
- Tee alustavat suunnitelmat vertaisryhmäkauden sisällöistä.
- Päätä, miten suhde ryhmäläisiin luodaan: matkustavatko ohjaajat tapaamaan ryhmäläisiä vai tutustutaanko ryhmäläisiin etäyhteyksien kautta.
- Varaa aikaa ryhmästä tiedottamiseen. Ryhmäläisiä voidaan tavoittaa eri kanavilla tiedottamalla tai henkilökohtaisilla kontakteilla yhteistyökumppanin avustuksella.
- Toteuta alkuhaastattelut ryhmäläisten tavoittamisen jälkeen. Tutustu ryhmäläisiin ja tarkenna ryhmäläisten tarpeita. Mieti etukäteen, miten saat ryhmäläisten tarpeet esille ja osallistat heidät vertaisryhmän ohjelman suunnitteluun.
- Suunnittele ryhmän ohjelman kokonaisuus haastatteluista saatujen tietojen perusteella.
- Ole vertaisohjaajien tukena koko ryhmäkauden ajan ja toimi sovitun työnjaon mukaan.

PAKOLAISAVUN SUOSITUKSET:

Organisaatio, jolla on valmiuksia kotoutumista edistävän vertaisryhmän ohjaamiseen:

- kielitaitoinen ja koulutettu ohjaajapari, joista ainakin toinen on kotoutumisen Suomeen itse kokenut vertaisohjaaja
- osaaminen ja resurssit ryhmän sisältöjen suunnitteluun ja toiminnan organisoimiseen
- tarvittavat välineet ryhmän ohjaamista varten

Organisaatio, jolla on yhteys kohderyhmään ja tieto paikkakunnalla asuvien kotoutujien tarpeista:

- osaaminen paikkakunnan palveluista ja mahdollisuuksista kotoutujien näkökulmasta
- mahdollisuus tarjota tai järjestää tarvittavat tilat ja välineet ryhmän kokoontumisia varten
- mahdollisuus tavoittaa paikkakunnan kotoutujat ja tiedottaa ryhmästä

3.2. OHJAAJIEN VALINTA JA PEREHDYTYKSEN TULEE SISÄLTÄÄ:

Vertaisohjaajat ovat avainasemassa vertaisryhmän onnistumisen kannalta. Pakolaisapu suosittelee, että ryhmiä ohjaisi aina ohjaajapari. Ohjaajat tukevat toinen toisiaan, ja tällöin ryhmäkerta ei peruunnu esimerkiksi yksittäisen sairastumisen johdosta.

Sopivan vertaisohjaajan valintaan vaikuttavat:

- mahdolliset kielivaatimukset
- motivaatio
- yhteiskuntatuntemus ja asenne kotoutumiseen
- tasapainoinen elämäntilanne
- henkilökohtaiset ominaisuudet
- eettisiin ohjeisiin sitoutuminen
- vertaisohjaajakoulutus tai halukkuus kouluttautua
- muut vertaisuutta tukevat tekijät, kuten tausta, ikä, sukupuoli, äidinkieli

Ohjaajien perehdytyksen tulee sisältää:

- käytettävät välineet ja laitteistot
- ryhmäkauden ohjelman ja ryhmäkertojen sisältöjen yhteinen suunnittelu
- toiminnan seuranta ja arviointi
- ryhmäläisten asuinpaikkakunta
 - > Vertaisohjaajien on tärkeää toteuttaa ryhmän aloittamista edeltävät alkuhaastattelut ja luoda samalla suhde ryhmäläisiin. Samalla he tutustuvat ryhmäläisiin ja heidän elämäntilanteisiinsa.

PAKOLAISAVUN SUOSITUKSET:

Vertaisohjaajat:

- Ohjaajapari, joista toinen on kotoutumisen itse kokenut vertaisohjaaja ja toinen äidinkieleltään suomenkielinen ohjaaja
 - Vertaisohjaajien koulutus on tärkeää! Pakolaisapu järjestää useita vertaisohjaajakoulutuksia vuodessa.
- ➔ Haluaisitko järjestää ryhmän, mutta kielitaitoinen tai muutoin sopiva vertaisohjaaja puuttuu? Ota yhteyttä Pakolaisavun vertaistoiminnan suunnittelijoihin.

3.2. OSALLISTUJIEN TARPEET JA TAVOITTEIDEN SUUNNITTELU

Kotoutumista edistävällä vertaisryhmällä tulee aina olla selkeästi määritellyt tavoitteet, jotka perustuvat ryhmäläisiä yhdistäviin tarpeisiin sekä haluttuun lopputulokseen. Ryhmästä kertominen ja osallistujien sitouttaminen on helpompaa, kun toiminnalla on selkeä tavoite. Etäryhmätoiminnassa osallistujien asuinpaikkakunnan huomioiminen on olennainen osa suunnittelutyötä. On tärkeää, että vertaisryhmän suunnittelijat ja ohjaajat ymmärtävät, minkälainen kotoutujien tilanne ja toimintamahdollisuudet ovat kyseisellä paikkakunnalla.

3.4. RYHMÄLÄISTEN VALINTA JA REKRYTOINTI

Ryhmäläisten valinta perustuu paikallisen organisaation työntekijöiden tietoihin:

- Millaisia kotoutujia paikkakunnalla on ja kenelle vertaisryhmä voisi olla hyödyllinen?

Ovatko ryhmäläiset vertaisia keskenään?

- Ryhmäläisiä tulee yhdistää yhteinen tarve, joka sopii ryhmän tavoitteisiin.

Minkälaiselle kohderyhmälle on mahdollista järjestää vertaistoimintaa?

- Ryhmäläisten valintaan voivat vaikuttaa myös käytössä olevat vertaisohjaajat: jos vertaistoimintaa toteuttavalla organisaatiolla on käytössään arabiankielinen vertaisohjaaja, voi ryhmäläisiksi rekrytoida ensisijaisesti arabiankielisiä kotoutujia.

Miten potentiaaliset ryhmäläiset tavoitetaan?

- Ryhmäläisten rekrytoinnissa kannattaa hyödyntää erityisesti paikallisen organisaation kontakteja ja henkilökohtaisia suhteita.
- Voit hyödyntää myös VeTo-verkoston ja Pakolaisavun tiedotuskanavia.

3.5. RYHMÄLÄISTEN OSALLISTAMINEN

Kun ryhmän tavoitteet on mietitty osallistujien näkökulmasta, he sitoutuvat toimintaan tehokkaammin. Hyvä tapa vahvistaa ryhmään sitoutumista on ottaa osallistujat mukaan suunnitteluun. Alkuhaastatteluiden kautta saadaan tarkka tilanne osallistujien elämäntilanteesta ja samalla ryhmäläiset voivat itse vaikuttaa ryhmän tavoitteisiin. Osallistujien tapaaminen fyysisesti on tehokkain tapa sitouttaa ryhmään ja luoda suhde ryhmäläisiin. Voit järjestää alkuhaastattelut yksilö- tai ryhmähaastatteluna.

”Oli vaikuttavaa, että te tulitte pitkän matkan meidän takia.”

Etävertaisryhmän osallistuja,
joulukuu 2018

3.6. ALKUHAASTATTELUT JA TAVOITTEIDEN TARKENNUS

Miksi?

- Alkuhaastattelut ovat oleellinen osa luottamuksen ja suhteen rakentamista ryhmäläisten ja ohjaajien välillä, eikä niitä voi jättää tekemättä.
- Alkuhaastattelut ovat paras keino saada ajankohtaista tietoa ryhmäläisten elämäntilanteista ja tarpeista.
- Alkuhaastatteluiden kautta ryhmäläiset pääsevät vaikuttamaan ryhmäkauden sisältöihin ja mahdollisesti myös aikatauluun.
- Alkuhaastatteluista saatavan tiedon avulla on mahdollista seurata ryhmäkauden aikana tapahtuvaa muutosta, joka on oleellinen osa arviointia.

Ennen:

- Valmistele ryhmän ohjelmaa ja käsiteltäviä aiheita, jotta ryhmäläisten tarpeita voidaan tarkentaa konkreettisten vaihtoehtojen joukosta.
- Päätä vaihtoehtoiset tapaamisajat, joista ryhmäläiset voivat äänestää itselleen sopivinta.
- Valmistele alkuhaastatteluiden kysymykset, jotta kaikilta ryhmäläisiltä kysytään samoja asioita.
- Päätä haastatteluiden toteuttamistapa. Alkuhaastattelut voidaan toteuttaa etäyhteyksillä tai kasvokkain. Ryhmäläisten luokse matkustaminen on toimiva keino luoda suhde ja sitouttaa ryhmään.
- Jos järjestät alkuhaastattelun ryhmähaastatteluna, huolehdi siitä, että kuulet eri osallistujien mielipiteet ja tarpeet.
- Sovi käytännön asiat ja työnjako: haastatteluajat, millä kielellä haastattelu toteutetaan, kuka kysyy kysymykset ja kuka kirjaa vastaukset ylös.

Jälkeen:

- Käy alkuhaastatteluista saatu tieto läpi kokonaisuutena. Mitkä tarjotuista aiheista koskettavat ja yhdistävät ryhmäläisiä eniten ja mikä tapaamisajoista sopii heille parhaiten?
- Tarkastele korostuiko alkuhaastatteluissa jokin tarve, jota ei oltu vielä huomioitu ryhmäkauden ohjelmassa. Tee tarvittavat muutokset.

3.7. KÄYTÄNNÖN JÄRJESTELYT JA TAVALLINEN RYHMÄKERTA

Käytettävät tilat:

- Toimiva Internet-yhteys ja välineet: tietokone, erillinen ruutu, ulkoinen mikrofoni ja kaiutin.
- Keskeinen sijainti ja tutuus: paras kokoontumistila on sellainen, jonka kautta ryhmäläiset voivat kiinnittyä myös muuhun tarjolla olevaan paikallistoimintaan.

Paikallinen yhteyshenkilö:

- Järjestä etäyhteydet ja tilat valmiiksi ja korjaa pois ryhmäkerran päätyttyä. Testaa toimiiko yhteys ja laitteisto ennen ryhmäkerran alkua.
- Jaa tarvittaessa tulostettuja materiaaleja.
- Huolehdi mahdollisista tarjoiluista.
- Järjestä lastenhoito, mikäli ryhmäläisillä on lapsia, jotka ovat esteenä ryhmään osallistumiselle.

Vertaisryhmää ohjaava organisaatio:

- Järjestä etäyhteydet ja tilat valmiiksi ja korjaa pois ryhmäkerran päätyttyä. Testaa toimiiko yhteys ja laitteisto ennen ryhmäkerran alkua.
- Lähetä tarvittaessa materiaaleja yhteistyökumppanille tulostettavaksi tai ryhmäläisille tutustuttaviksi.
- Valmistaudu jokaista ryhmäkertaa varten. Kirjoita käsikirjoitus ryhmäkerran rakenteesta ja sisällöstä.
- Pyydä ryhmäläisiltä palautetta ryhmäkerran loppuksi.

Asiantuntijavieras etänä:

- Ohjeista asiantuntijavierasta puhumaan ensisijaisesti ryhmäläisille, eli puhumaan mikrofoniin ja katsomaan kameraan.
- Pehdytä vieras ryhmäläisten tilanteesta ja siitä, mistä ryhmäkaudella on jo keskusteltu.
- Huomioi paikallinen konteksti, jotta ryhmäläisille ei esimerkiksi esitellä palveluita, joita paikkakunnalta ei löydy.
- Sovi mahdollisesta tulkkauksesta ja huomio siihen kuluva aika: sisällön käsittelyyn kuluu tulkattuna vähintään kaksinkertainen aika.
- Osallistavien menetelmien käyttö auttaa keskittymisen ylläpitämisessä.



3.8. ESIMERKKI RYHMÄKERRAN KÄSIKIRJOITUKSESTA

Esimerkki tietopohjaisen etävertaisryhmän ryhmäkerran käsikirjoituksesta. Pohjamateriaalina käytettiin Pakolaisavun [Suomi - Yhteiskuntaorientaation oppikirjaa](#). Ryhmäkerran aiheena oli perhe-elämä ja tasa-arvo.

1. Aloitus | 10 min.

Ohjaajat toivottavat ryhmäläiset tervetulleiksi ja kertovat tämän ryhmäkerran tavoitteet.

Ryhmäkerran tavoitteet:

- a. Ryhmäläiset alkavat pohtia perhe-elämäänsä osana suomalaista yhteiskuntaa.
- b. Ryhmäläisten tiedot tasa-arvoisesta perhe-elämästä ja puolisoiden oikeuksista lisääntyvät.
- c. Ryhmäläiset jakavat ajatuksiaan perhe-elämästään Suomessa.

2. Kuulumiskierros | 10 min.

Kuulumiskierroksessa voi hyödyntää ilmekortteja tai sen voi tehdä ilman apuvälineitä.

3. Alustus: Mitä perhe merkitsee | 15 min

Keitä sinun perheeseesi kuuluu?

4. Keskustelu: Mitä perhe-elämä on Suomessa? | 50 min

Suomessa vallitsee erittäin yksilöllinen kulttuuri. Aiemmin eri sukupolvet asuivat Suomessa yhdessä. Noin 100 vuotta sitten oli tavallista, että samassa talossa asuivat isovanhemmat, vanhemmat ja lapset. Taloissa saattoi asua myös työntekijöitä. Työntekijät puolestaan saattoivat asua erossa omasta perheestään.

Hyvinvointivaltion kehittymisen myötä, iso osa perheistä muutti kaupunkeihin. Vanhempien tausta ei enää sitonut ihmisiä samaan asuinpaikkaan. Muutoksen myötä ihmiset alkoivat asua pienempinä yksikköinä. Nyt yhdessä asunnossa asuu tavallisesti vain ydinperhe: vanhemmat ja lapset. Nykyään lainsäädännön mukaan jokainen kantaa vastuuta vain itsestään ja alle 18-vuotiaista lapsistaan. Avioliittoon kuitenkin kuuluu tiettyjä velvollisuuksia.

Ajan myötä ydinperheen rinnalla alettiin tunnustaa erilaisia perheitä. Avioerot yleistyivät ja niihin liittyvä häpeä väheni. Alettiin myös hyväksyä, että ihmiset voivat elää yksin tai eri tavoin yhdessä. Esimerkiksi avoparit ja avoparit, joilla on lapsia, yksinhuoltajaperheet, uusioperheet ja sateenkaariperheet ovat saaneet lisää oikeuksia.

Mitä ajatuksia tämä herättää?

Tuntuuko tämä teistä vieraalta tai tuntuuko joku hyvältä?

Ovatko jotkut näistä asioista teille tuttuja?

Ruvetaan nyt puhumaan puolisojen oikeuksista ja tasa-arvosta. Suomea pidetään nykyisin monella mittarilla yhtenä maailman tasa-arvoisimmista maista sukupuolten suhteen. 1800-luvulla Suomessa naiset elivät miesten vallan alla. 1900-luvun alun lainsäädäntö lisäsi naisten oikeuksia. Sodan jälkeen on ollut tavallista, että naiset ja miehet molemmat käyvät töissä. Tästä on ollut etua yksilöille, molemmille naisille ja

miehille sekä yhteiskunnalle, sillä se on mahdollistanut koko Suomen talouden kasvun. Nyt sitä pidetään oleellisena osana yhteiskuntaa ja tasa-arvoa.

Naiset ja miehet voivat viettää nykyään sellaista elämää kuin haluavat, kunhan he noudattavat yhteiskunnan säätämää lakia. Jokainen voi mennä naimisiin 18-vuotiaana kenen kanssa haluaa. Tai elää yksin tai muunlaisissa suhteissa.

Miltä tämä kuulostaa?

Perheisiin ja parisuhteisiin liittyy kuitenkin tiettyjä oikeuksia ja velvollisuuksia (puhutaan lisää lapsista toisella kertaa). Näitä oikeuksia ovat:

- Keskinäinen luottamus toisiaan kohtaan: toista ei saa kontrolloida henkisesti, taloudellisesti tai fyysisesti. Jokaisella on vapaus tehdä omia valintoja.
- Oikeus fyysiseen ja seksuaaliseen koskemattomuuteen: kumpikaan ei saa lyödä toista, eikä pakottaa toista seksiin.
- Perhettä koskevat päätökset tehdään yhdessä: molemmat osapuolet osallistuvat heitä koskevaan päätöksentekoon.
- Elatusvelvollisuus: jos toinen on esim. työtön tai kotona lasten kanssa, hänelle täytyy ostaa ruokaa ja vaatteita.
- Yhteinen ja oma omaisuus: omaa omaisuutta ei ole velvollisuutta jakaa. Jos toinen ottaa yksin lainaa, hän on siitä yksin vastuussa. Jos yhteistä omaisuutta on, siihen liittyvät päätökset pitää tehdä yhdessä.
- Avio-oikeus: avioerossa omaisuus lasketaan yhteen ja jaetaan puoliksi. Avioehto voi muuttaa tilannetta.
- Erotilanteessa molemmilla on oikeus olla vanhempi lapsille, jollei oikeus toisin määrää.

Miltä tämä kuulostaa?

Miten koet sinun perheesi sopivan osaksi suomalaista yhteiskuntaa?

5. Palaute ja lopetus | 5 min

Ohjaajat vetävät lopuksi keskustelun yhteen kertomalla tärkeimmät asiat alustuksesta ja yhteisestä keskustelusta. Lisäksi ohjaajat kiittävät kaikkia osallistumisesta ja muistuttavat seuraavasta tapaamisesta.

3.9. ESIMERKKI RYHMÄKAUDEN RUNGOSTA

Esimerkki tietopohjaisen etävertaisryhmän ohjelmารungosta. Ryhmän keskiössä oli omakielinen kotoutumista edistävä yhteiskuntatietous ja vertaistuki.

1. Tutustuminen ja Suomen historia
2. Perhe-elämä ja lapset (lapsen oikeudet ja aikuisen rooli koulu-yhteistyössä)
3. Terveyspalvelut ja hätätilanteet
4. Koulutusjärjestelmä ja aikuiskoulutus
5. Asuminen
6. Mielenterveys ja hyvinvointi
7. Yhdenvertainen yhteiskunta ja parisuhde
8. Kotoutuminen ja kotoutumiskaari
9. Työ ja toimeentulo (oikeudet ja palkkaus + mistä haetaan töitä lyhyesti)
10. Yhteenveto, todistusten jako ja loppujuhla

4. RYHMÄN JÄLKEEN

Ryhmän jälkeen tehdään loppuhaastattelut ja arvioidaan tuloksia.

4.1. LOPPUHAASTATTELUT

- Toteuta loppuhaastattelut alkuhaastatteluiden tapaan kasvokkain tai etäyhteyksien avulla.
- Selvitä mitä ryhmäläisille on tapahtunut ryhmän aikana ja mitä vaikutuksia ryhmällä on ollut.
- Selvitä vastauksien avulla, saavutettiinko ryhmätoiminnalle asetetut tavoitteet.
- Selvitä loppuhaastatteluista saadun tiedon avulla, onko tarvetta uudelle ryhmätoiminnalle.

4.2. PALAUTE YHTEISTYÖKUMPPANEIDEN KESKEN

- Pyydä palautetta yhteistyökumppaneilta ja tee yhteenveto yhteistyöstä.
- Anna itse palautetta yhteistyökumppanille.
- Tarkastelkaa eri perspektiiveistä, minkälaisia vaikutuksia ryhmällä on ollut.
 - ➔ Vertaisryhmää ohjannut organisaatio saa palautetta siitä, minkälaisia vaikutuksia vertaistoiminnalla on ollut ryhmäläisten elämiin paikallisessa arjessa.
 - ➔ Paikallinen organisaatio saa lisätietoa ryhmään osallistuneiden kotoutujien elämäntilanteesta.

4.3. PALAUTTEIDEN JA ARVIOIDEN YHTEENVETO

- Tee lopullinen yhteenveto siitä, minkälaisia vaikutuksia ryhmällä on ollut, kun kaikki palautteet ovat koossa.
- Arvioi tarvitsevatko osallistujat ryhmätoimintaa myös jatkossa.
- Kerää muistiin hyvät käytännöt ja asiat, jotka eivät toimineet.
- Raportoi taustaorganisaatiolle ja rahoittajalle.

"Olen saanut paljon hyödyllistä tietoa ryhmän aikana. Elämäni on muuttunut tiedon myötä! Lasten kasvatuksesta, laista, veroista. Olen hyödyntänyt tietoa elämässäni."

Etävertaisryhmän osallistuja, joulukuu 2018.



5. LOPUKSI

5.1. SUOMEN PAKOLAISAVUN ETÄVERTAISRYHMÄT

Suomen Pakolaisapu toteutti syksyllä 2018 kaksi videoyhteydellä toiminutta etävertaisryhmää yhteistyössä Porin kaupungin ja Satakunnan yhteisökeskuksen kanssa, Pudasjärven kaupungin Mieli-hankkeen sekä Irakin Naisten Yhdistys ry:n kanssa. Ryhmien ohjaajina toimivat Pakolaisavun työntekijät ja vertaisohjaajan tehtävään erikseen palkattu organisaation ulkopuolinen työntekijä. Ryhmät olivat omakielisiä tietopohjaisia vertaisoppimisryhmiä, joiden keskiössä oli omakielinen yhteiskuntatietous Suomesta.

Tietopohjaisten etävertaisryhmien tavoitteet:

1. Ryhmäläisten ymmärrys suomalaisesta yhteiskunnasta lisääntyy.
2. Ryhmäläiset tukevat toisiaan uuden tiedon käsittelyssä.
3. Ryhmäläisten valmiudet toimia suomalaisessa yhteiskunnassa kasvavat.

Ryhmistä toinen toteutettiin persian ja toinen arabian kielellä. Toisessa ryhmistä osallistujina oli vain naisia, toisessa oli sekä naisia että miehiä. Ryhmäsisältöjen pohjamateriaalina käytettiin Pakolaisavun [Suomi - Yhteiskuntaorientaation oppikirjaa](#).

Pakolaisavun ja kaupunkien työntekijät tekivät yhteistyötä tavoittaakseen kohderyhmän sekä tutustuakseen ryhmäläisiin ja heidän tarpeisiinsa. Sopivaa kohderyhmää ja tarpeita kartoitettiin paikallisten yhteistyökumppaneiden tietojen avulla ja toteuttamalla valmiiksi strukturoidut alkuhaastattelut kaikkien osallistujien kohdalla. Ohjaajat matkustivat tapaamaan ryhmäläisiä ennen ryhmäkauden alkua molempien ryhmien kohdalla. Alkuhaastatteluista saadun tiedon pohjalta ryhmäkauden runkoja tarkennettiin ryhmäläisten toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Toisessa ryhmässä tavoitteisiin lisättiin mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukeminen, sillä ryhmäläisten elämäntilanteet paljastuivat hyvin kuluttaviksi ja raskaiksi.

"Toivoin tietoa työelämästä ja perheestä ja sain tietoa näistä asioista."

"Nyt tiedän velvollisuuteni ja oikeuteni. Olen oppinut paljon - toiveeni on toteutunut."

Etävertaisryhmän osallistujia, joulukuu 2018.

Molemmat ryhmät kokoontuivat yhteensä kymmenen kertaa kymmenen viikon ajan. Molemmissa ryhmissä osallistujat kokoontuivat samaan paikkaan ja paikalliset yhteistyökumppanit järjestivät tilat, välineet ja yhteydet ryhmäläisille. Ohjaajat toimivat yhdessä etäyhteyden päässä, ja Pakolaisapu järjesti tilat, välineet ja yhteydet ohjaajille.

Ryhmät olivat onnistuneita, ja etäyhteyksillä järjestettyjen ryhmien toimivuus yllätti järjestäjät. Vaikka yhteyksien kanssa oli välillä hankaluuksia eikä kaikki sujunut ongelmitta, oli ryhmissä käyty keskustelu rikasta ja luottamuksellista. Ryhmäläiset osallistuivat aktiivisesti ryhmiin ja

olivat valmiita panostamaan omaan osallistumiseensa. Osallistujat olivat avoimia toistensa mielipiteille ja uusille ajatuksille. Onnistuneet ryhmäkerrat mahdollistivat ryhmille asetettujen tavoitteiden saavuttamisen. Ryhmien osallistujista yksi on kouluttautunut nyt itse vertaisohjaajaksi ja toimii omalla paikkakunnallaan vertaisohjaajana.

Haluatko tietää lisää vertaistuesta kotoutumisen kontekstissa?

→ Lue epämuodollista vertaistukea koskettava [selvitys](#).

5.2. KIITOS

Suomen Pakolaisapu haluaa kiittää Pudasjärven Mieli-hanketta, Porin kaupunkia ja Satakunnan yhteisökeskusta sekä Irakin Naisten yhdistys ry:tä ennakkoluulottomasta ja erittäin sujuvasta yhteistyöstä etävertaisryhmien pilotoinnissa syksyllä 2018. Pilotoiduista ryhmistä saatujen kokemusten perusteella Pakolaisapu suosittelee etävertaisryhmiä sekä organisaatioille, jotka haluavat toimia uusilla alueilla ja tavoittaa kotoutujia valtakunnallisesti että niille toimijoille, joiden paikkakunnalla on tarve kotoutumista edistävälle vertaistoiminnalle, mutta sopiva vertaisohjaaja tai tarvittavat resurssit ja osaaminen puuttuvat. Onnistuessaan etävertaistoiminta voi olla hyvin vaikuttavaa kotoutumista edistävää toimintaa.

Oppaan on kirjoittanut Heli Tikkanen, Vertaistoiminnan suunnittelija.

”Ryhmän jälkeen tunnen, että minä osaan ja minä voin. Olen saanut rohkeutta itseeni. Olen saanut teiltä paljon positiivista energiaa. Nyt ajattelen, että voin mennä eteenpäin.”

Etävertaisryhmän osallistuja, joulukuu 2018.

UUSIA ALKUJA VERTAISTOIMINNALLA

www.vertaistoimijat.fi

Pako^{Suomen}aisapu

www.pakolaisapu.fi

