

Vertaistuesta

Sami Termonen on tehnyt jo monen vuoden ajan vapaaehtoistyötä Moniäänisissä. Hän on toiminut hallituksen jäsenenä, rahastonhoitajana, vertaistukiryhmän ohjaajana ja teknisenä tukena toimiston töissä. Tässä Sami kertoo kokemuksistaan vertaisryhmän ohjaajana.

Yksi vapaaehtoistoiminnan muoto ovat erilaiset keskusteluryhmät. Niihin voi osallistua joko ohjaajana tai osallistujana. Minulla on ollut molemmat roolit ja tällä hetkellä ohjaan Suomen Moniääniset ry:n Kampin ryhmää Helsingissä.

Kun vointini oli huono, osallistuin erityisesti masentuneiden ryhmiin. Koin, että niistä sai apua ongelmiin ja oppi huomaamaan, miten joku toinen oli samantyyppisen ongelman kanssa pärjännyt. Vertaistukiryhmissä käydessäni pistin merkille myös erilaisia tapoja ohjata ryhmiä. Tästä oli selkeästi hyötyä myöhemmin, kun aloin itse ohjata ryhmää. Sovellan ryhmässäni sellaisia ohjauskäytäntöjä, jotka itse koin parhaiksi aikaisemmin ollessani osallistujan roolissa.

Ohjaan tällä hetkellä sekä keskusteluun painottuvia ryhmiä että enemmän toimintaan perustuvia vertaisryhmiä. Keskusteluryhmissä hyvä ryhmänohjaaja pyrkii takaamaan kaikille halukkaille puheenvuoron. Kun näyttää olevan aika siirtää keskusteluvuoro seuraavalle, varmistan kuitenkin tarvittaessa,

haluaako puhuja vielä jatkaa. Tietysti hyvä olisi, että keskeytyksiä tulisi mahdollisimman vähän, mutta kokemukseni mukaan niitä ei voida täysin välttää.

Koska aika on rajallinen, on huolehdittava siitä, ettei yksi osallistuja vie koko aikaa. Lisäksi on yritettävä saada hieman hiljaisemmatkin sanomaan edes jotain. Tässä on kuitenkin oltava tarkkana, koska joskus joku haluaa osallistua ryhmään vain kuuntelemalla ja sekin on täysin hyväksyttävää.

Vertaisohjaajana toimiminen on mielekästä toimintaa, ja mikäli sellainen lukijaa kiinnostaa, suosittelen hakeutumaan jonkin yhdistyksen toimintaan mukaan ja kyselemään aluksi erilaisista kouluttautumisvaihtoehdoista. Useinkaan ryhmän ohjaamisesta ei saa mitään korvauksia, mutta vetäjä saa sentään palkaksi hyvän mielen tehtyään jotakin, joka on toisille ihmiselle tärkeää.

Sami Termonen



Sami Termonen Valon päivän tilaisuudessa