

Vertaistukihenkilöiden peruskurssi

Viikonloppuna 28. – 29.11.2015 Invalidiliitto järjesti vertaistukihenkilökoulutuksen raaja-amputoituille ja harvinaisiin vammaryhmiin kuuluville aikuisille jäsenilleen Lahden Validia kuntoutuskeskuksessa. Jos haluat tietää mitä harvinaiset vammaryhmät ovat, niin voit käydä Invalidiliiton sivuilla lukemassa Toiminta-välilehden alta Harvinaiset-yksikön alta. Meitä oli kurssilla 15 henkilöä oppimassa ja kuuntelemassa mitä on vertaistuki ja miten ollaan vertaistukihenkilö. Ikäjakama oli suuri, parikymppisestä lähes seitsemänkymmppiseen. Koulutuksessa oli sekä miehiä että naisia eri puolelta Suomea.

Aluksi osallistujat saivat viedä tavarat huoneisiinsa minkä jälkeen oli runsas ja herkullinen lounas. Hyvin ravittuina siirryimme varsinaisen ohjelman pariin koulutushuoneeseen. Koulutusta veti kolme henkilöä, Merja Monto ja Auli Tynkkynen Invalidiliitosta sekä Helena Skogström, joka on itse vertaistukihenkilö raaja-amputoituille. Sitten meidät ohjattiin valitsemaan pöydältä levitetyistä kuvakorteista se kortti joka omasta mielestämme kuvaa vertaistukitoimintaa. Saimme myös laput rintaan, josta näkyi kunkin nimi sekä mistä yhdistyksestä on.

Tutustumismielessä käytiin kierros, jossa jokainen sai minuutin ajan esitellä itsensä ja kertoa millaisen kortin valitsi ja miksi. Minuutin esittely oli juuri sopiva, siinä kerkesi tärkeimmät sanoa eikä tarvinnut jännittää esiintymistä liikaa.

Ensimmäisellä luennolla käytiin Aulin opastuksella laajasti läpi, millaista vertaistukitoimintaa Invalidiliitossa on ja kuinka invalidiliitto tukee sitä. Meille kerrottiin mitä merkitsee olla Invalidiliiton virallinen vertaistukihenkilö. Katsottiin myös liikuttava video siitä, kuinka tärkeää vertaistuki ihmisille on.

Lyhyen jaloittelu- ja kahvituon jälkeen Helena kertoi meille vertaistukitoiminnan periaatteista ja omista kokemuksistaan vertaistukihenkilönä toimimisesta. Mietimme myös ryhmissä mistä on hyvä vertaistukihenkilö tehty ja mistä ei. Oli hedelmällistä pohtia pienissä ryhmissä niitä piirteitä ja asioita jotka ovat tärkeitä ja tähdellisiä vertaistukihenkilönä olemisessa ja niitäkin millaiset ominaisuudet ja asenteet saattavat haitata vertaistukihenkilönä olemista. Oli mielenkiintoista huomata yhteenvedossa, että jokainen pienryhmä oli miettinyt todella samansuuntaisesti.

Meidän kurssimme väki oli aika puheliasta ja huumorintajuista porukkaa, juttu luisti ja yhteistä keskusteltavaa oli paljon. Heti alusta asti sai nauraa ja kaikki sujui hyvässä hengessä. Virkistys- ja jaloittelutaukoja pidettiin sopivasti, ja aina taukojen jälkeen vaihdeltiin vähän paikkoja, jotta eri ihmiset tulivat tutuiksi. Sai myös maata patjalla lattialla, jos istuminen tuntui käyvän voimille. Lisäksi oli tarjolla vilttejä ja tyynyjä, jotta olonsa sai mukavaksi viileässä huoneessa. Se oli todella huomaavaista ja helpotti monen kuuntelua ja osallistumista.

Koulutusosuuden jälkeen oli päivällinen, jonka jälkeen oli vapaata aikaa. Illalla oli mahdollisuus saunomiseen ja uimiseen ja takkahuoneeseen meille laitettiin tulet leiskumaan. Jotkut kävivät saunassa ja uimassa ja toiset oleilivat takkahuoneessa juttelemassa. Myös fysio-akustista hierontatuolia sai kokeilla, mikä olikin jännä ja rentouttava kokemus ensikertalaiselle. Illalla oli vielä iltapala, jonka aikana keskustelu kävi vilkkaana. Sen jälkeen jotkut vetäytyivät huoneisiinsa levolle ja osa porukasta jatkoi juttelua vielä pikkutunneille.

Runsas ja monipuolinen aamupala oli sunnuntaina yhdeksältä. Sunnuntaipäivän ohjelman veti perheterapeutti Ritva Hakkarainen hausalla ja eloisalla tyylillään. Keskustelimme arvostavasta kohtaamisesta kriisissä ja sen jälkeen. Pienryhmissä mietimme päivän ohjelman asioita, ja kirjasimme ylös tärkeitä havaintoja, joita tulee ottaa huomioon vertaistukihenkilönä toimiessa. Keskustelu oli innostunutta ja saimme kullannarvoisia vinkkejä tulevaisuuteen, kun alamme toimia vertaisina.

Puolenpäivän maissa luovutimme huoneet. Päiväkahvien jälkeen ohjelma ja keskustelu jatkuivat noin tunnin verran. Kahden maissa oli lounas ja sen jälkeen vielä yhteenveto kurssista ja sen herättämistä tunnelmista. Saimme kurssilta mukaan vertaistukihenkilöomakkeet ja kurssilaisilla on mahdollisuus miettiä rauhassa, haluaako virallisesti alkaa Invalidiliiton vertaistukihenkilöksi.

Ihan lopuksi oli vielä kahvitteletunti ja sitten pitikin sanoa uusille ystäville näkemiin ja alkaa ajatustentäyteinen matka kotiin. Kurssilta sai hurjasti mietittävää, uusia kontakteja ja intoa ryhtyä vertaistueksi ihmisille, jotka joutuvat kokemaan samoja asioita joita on itsekin joutunut käymään läpi.

Mielestäni Invalidiliiton järjestämä vertaistukitoiminta ja siihen liittyvä koulutus on erittäin arvokasta toimintaa. Suuri kiitos järjestäjille ja kurssikavereille – meillä oli unohtumaton viikonloppu!

Mintti Raassina, Suomen CFS-yhdistys